ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Инструкция по выполнению задания.

 Уважаемый участник! Вам предлагается 15 вопросов, соответствующих требо­ваниям школьной программы по предмету «Физическая культура». Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов.

 По каждому вопросу из первых 10 предложено 4 варианта ответа. Среди них содержится как правильный, так и явно неправильный ответ, а также частично соответствующий смыслу вопроса. Правильный ответ может быть только один - тот, который наиболее полно соответствует вопросу. Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответ на который вы не знаете. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

 В заданиях 11-13 необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

 В заданиях 14-15 нужно указать последовательность выполнения упражнения.

Записи должны быть разборчивыми. Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 1,5 балла.

 Время выполнения заданий – 30 минут.

 Участник, набравший 10-12 баллов становится призером(3 место); участник, набравший13-15 баллов становится призером(2 место); участник, набравший 16-19 баллов становится победителем;

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, город, школу и класс, который Вы представляете.

Итоговая оценка представляется суммой баллов оценки выполненных заданий.

Задания в закрытой форме - 10 баллов

Задание в открытой форме - 6 баллов

Задание с указанием последовательности - 3 балла

Максимально возможная сумма - 19 баллов

*Желаем удачи!*

.

1. Что такое физическая культура?:

 а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
 б) прогулка на свежем воздухе;
 в) часть общей культуры общества; культура движений;

 г) выполнение упражнений.

2. В каком древнегреческом городе устраивались Олимпийские игры?

 а) Афины;
 б) Олимпия;
 в) Спарта;

 г) Рим.

3. Что делать при ушибе?

 а) намазать ушибленное место мазью;

 б) положить холодный компресс;

 в) перевязать ушибленное место бинтом;

 г) намазать ушибленное место йодом.

4. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания …

 а) горячей водой.

 б) теплой водой.

 в) водой, имеющей температуру тела.

 г) прохладной водой.

5.Соблюдение режима дня способствует…

 а) правильному распределению времени.

 б) формированию силы воли.

 в) чередованию умственной и физической работы.

 г) исключению отрицательных эмоций.

6.Термин «Олимпиада» в античные времена означал…

 а) собрание спортсменов в одном полисе.

 б) четырёхлетний период.

 в) год проведения Олимпийских игр.

 г) олимпийские соревнования.

7. В какой стране зародились Олимпийские игры?

 а) в Древней Греции

 б) в Риме

 в) в Олимпии

 г) во Франции

8. Олимпийский девиз…

 а) «Быстрее, выше, сильнее»;

 б) «Сильнее, выше, быстрее»;

 в) «Выше, точнее, быстрее»;

 г) «Выше, сильнее, дальше».

9. В каком виде спорта в большей степени проявляется гибкость?

 а) спортивная гимнастика

 б) волейбол

 в) фехтование

 г) фигурное катание

10. Что из ниже перечисленного относится к метательным снарядам?

 а) планка

 б) шест

 в) диск

 г) копьё

11. Вид спорта, который включает в себя технические сложные физические упражнения, в том числе и на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, кольцах, бревне, коне и др.) называется ….

12. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в акробатике обозначается как …

13. Мероприятия, связанные с рациональным использованием естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма называют…

14. Соотнеси определение с понятием

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | зарядка | 1 |  Комплексы, состоящие из 4-6 упражнений. Они помогают улучшить зрение, повысить внимание и предупредить появление усталости |
| 2 | лыжные гонки | 2 | Игра, которая включает в себя броски мяча в плетёную корзину |
| 3 | лёгкая атлетика | 3 | Вид спорта с прохождением дистанций различной протяжённости от 5 до 50 км с преодолением сложных поворотов, спусков и подъёмов |
| 4 | баскетбол | 4 | Вид спорта, который включает в себя упражнения в беге, прыжках и метании |
| 5 | физкульт-минутка | 5 | Комплекс упражнений, выполнение которых помогает разбудить организм, зарядить его силой, бодростью, энергией на целый день |

15. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики?

1. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости

2. Потягивания

3. Бег с переходом на ходьбу

4. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов

5. Прыжки

а) 2,4,1,5,3

б) 4,5,1,3,2

в) 2,5,4,1,3

г) 5,2,3,4,1