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