

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

### *Инструкция по выполнению заданий*

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 2 группы:

**1. Задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать один из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются зачёркиванием соответствующего ответа: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, вызывающие затруднения. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий.

Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**2. Задания в открытой форме**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

Будьте внимательны, делая записи. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

*Желаем успеха!*



11. Основная причина нарушения осанки – ...
- а) нарушение режима питания;                      в) слабость мышц;  
б) гиподинамия;    г) неправильно подобранная мебель.
12. Какие упражнения нужно использовать для снижения избыточной массы тела?
- а) сложно-координационные;                      в) скоростно-силовые;  
б) циклические;    г) статические.
13. Для повышения общего уровня здоровья какому физическому качеству нужно уделять наибольшее внимание?
- а) выносливость;    в) ловкость;  
б) быстрота;    г) гибкость.
14. Сколько игроков одной команды одновременно может находиться на поле в футболе?
- а) 7;    б) 9;    в) 11;    г) 15.
15. Что характерно для правильного дыхания?
- а) короткий вдох и короткий выдох;  
б) выдох продолжительнее вдоха;  
в) вдох длиннее выдоха;  
г) максимально глубокий вдох и короткий выдох.

**II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.**

16. Промежуток между двумя последовательными празднованиями античных Олимпийских игр называется \_\_\_\_\_.
17. Стихотворение, представленное Пьером де Кубертенем на конкурс искусств Игр V Олимпиады 1912 г., называлось \_\_\_\_\_.
18. Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека называется \_\_\_\_\_.
19. Программа физкультурной подготовки населения для различных возрастных групп населения называется \_\_\_\_\_.
20. По команде «Смирно!» занимающиеся должны принять положение \_\_\_\_\_.

**Бланк ответа**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа.**

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
1	а	б	в	г
2	а	б	в	г
3	а	б	в	г
4	а	б	в	г
5	а	б	в	г
6	а	б	в	г
7	а	б	в	г
8	а	б	в	г
9	а	б	в	г
10	а	б	в	г

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
11	а	б	в	г
12	а	б	в	г
13	а	б	в	г
14	а	б	в	г
15	а	б	в	г

**II. Задания в открытой форме.**

№ вопроса	Ответ
16	
17	
18	
19	
20	

Оценка (слагаемые и сумма) \_\_\_\_\_

Подписи членов жюри \_\_\_\_\_