

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**  
**школьного этапа ВОШ 2019-2020, 9-11 класс**

**Инструкция по выполнению задания**

Задания объединены в 5 групп:

**1. Задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов, среди которых содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

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

**3. Задание на соответствие** понятий и определений с их характеристиками. При выполнении задания необходимо установить: соответствие между занятиями физическими упражнениями и их определениями, физическими качествами спортсменов и названиями упражнений для контроля за ними. Ответы вписывайте в таблицу. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

**4. Задание в форме, предполагающей перечисление** известных Вам составляющих, характеристик. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

**5. Задание по оцениванию метапредметных результатов** предполагает решение спортивной задачи.

**Время выполнения заданий – 35 минут.**

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

**Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.**

## 1. Задания в закрытой форме

1. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?
  - а) физическая подготовка;
  - б) физическое совершенствование;
  - в) физическое развитие;
  - г) физическое упражнение.
2. Освоение двигательного действия следует начинать с...
  - а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
  - б) выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
  - в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
  - г) формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.
3. Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются:
  - а) недостатком кислорода в мышцах и тканях организма после физической нагрузки;
  - б) избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма во время физической нагрузки;
  - в) достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки;
  - г) избытком кислорода в мышцах и тканях организма до начала выполнения физических упражнений.
4. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
  - а) общеразвивающими;
  - б) собственно-силовыми;
  - в) скоростно-силовыми;
  - г) групповыми.
5. При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально?
  - а) при уступающем;
  - б) при преодолевающем;
  - в) при удерживающем;
  - г) при статическом.
6. Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости?
  - а) аэробные, циклические упражнения;
  - б) упражнения статического характера;
  - в) упражнения динамического характера;
  - г) анаэробные сложно-координационные упражнения.
7. Основоположником современных Олимпийских игр является:
  - а) Деметриус Викелас;
  - б) Пьер де Кубертен;
  - в) А.Д. Бутовский;
  - г) Жан-Жак Руссо

8. Олимпийская хартия представляет собой:
- а) положение об Олимпийских играх;
  - б) программу Олимпийских игр;
  - в) правила соревнований по олимпийским видам спорта;
  - г) свод законов об Олимпийском движении
9. «Королевой спорта» называют:
- а) художественную гимнастику;
  - б) синхронное плавание;
  - в) спортивную гимнастику;
  - г) легкую атлетику.
10. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?
- а) «На старт! Внимание! Марш!»
  - б) «На старт! Марш!»
  - в) «Внимание! Марш!»
  - г) «Приготовиться! Марш!»

## **2. Задания в открытой форме**

11. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как.....
12. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется.....
13. Положение занимающегося, при котором его плечи находятся выше точки опоры, в гимнастике обозначается как.....
14. Основной строительный материал клеток и тканей организма.....
15. Регулярное самонаблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития, самочувствия, за переносимостью физических нагрузок.....

## **3. Задания на соответствие**

16. Соотнесите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями с их характеристикой. Ответ запишите в таблице в виде Цифра Буква.
- 1) физкультминутка; 2) тренировка; 3) утренняя гимнастика; 4) соревнования
- А) система упражнений, цель которой является укрепление организма и развитие основных физических качеств;
- Б) комплекс упражнений, направленный на облегчение перехода от сна к бодрствованию;
- В) деятельность, имеющая высокую общественную и личную значимость, включающая борьбу, противоборство и конкуренцию;
- Г) комплекс упражнений, который проводится на уроках для снижения утомления.

--	--	--	--

17. Соотнесите физические качества, необходимые для баскетболистов, с их контрольными упражнениями. Ответ запишите в таблице в виде Цифра Буква.
- 1) скоростная выносливость; 2) выносливость; 3) быстрота; 4) ловкость
- А) упражнение с мячом «восьмерка»
- Б) челночный бег
- В) бег в течение 40 секунд от лицевой линии до лицевой спортивной площадки
- Г) передача мяча одной рукой в стену за 30 секунд.

--	--	--	--

#### 4. Задания, предполагающее перечисление

18. «Положение о соревновании» включает следующие разделы:

---



---

#### 5. Задание по оцениванию метапредметных результатов

19. Участники соревнований по лыжным гонкам на дистанции 5 км при одиночном старте через 30 сек. финишировали со временем: №5 – 18.11 мин; №10- 20.41 мин; №20- 25.41. Кто из них займет 1 место?

## БЛАНК ОТВЕТОВ

Класс \_\_\_\_\_

№ задания	Правильный ответ										
<b>1. Задания в закрытой форме</b>											
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
<b>2. Задания в открытой форме</b>											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
<b>3. Задания на соответствие</b>											
16.	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>										
17.	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>										
<b>4. Задания, предполагающие перечисление</b>											
18.	<table><tr><td></td><td>_____</td></tr><tr><td></td><td>_____</td></tr><tr><td></td><td>_____</td></tr><tr><td></td><td>_____</td></tr><tr><td></td><td>_____</td></tr></table>		_____		_____		_____		_____		_____
	_____										
	_____										
	_____										
	_____										
	_____										
<b>5. Задание по оцениванию метапредметных результатов</b>											
19. Ответ: _____											

Оценка (слагаемые и сумма) \_\_\_\_\_

Подписи жюри \_\_\_\_\_