

Теоретико-методические задания

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 7 групп:

А. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оценивается, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»). Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

В заданиях с несколькими вариантами ответа каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла; каждый «неправильный» ответ - минус 0,25 балла.

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

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

В. Задания «на соответствие», связанные с сопоставлением понятий и определений.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 1 балл. Неправильное указание – минус 1 балл.

Г. Задания процессуального или алгоритмического типа.

Каждое правильное решение оценивается в 1 балл. Неправильное решение – 0 баллов.

Д. Задания в форме, предполагающей перечисление известных Вам фактов, характеристик и тому подобного. Записи выполняются на обороте бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

Е. Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы). Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

Ж. Задание-кроссворд. Ответы вписывайте в бланк ответов.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 2 балла. Неправильное указание – 0 баллов.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

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

Контрольные вопросы по инструкции к заданию:

1. Инструкция к тесту мне...

а. Понятна.

б. Понятна отчасти.

в. Понятна не полностью.

г. Не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

а. Да.

б. Нет.

в. Не знаю.

г. Да, но стесняюсь.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

А) Задания в закрытой форме с выбором одного или нескольких правильных ответов

1. Отличительной особенностью упражнений, применяемых для воспитания силы, является то, что ...

а. в качестве отягощения используется собственный вес;

б. они выполняются до утомления;

в. они вызывают значительное напряжение мышц;

г. они выполняются медленно.

2. Фланг это ...

а. правое и левое окончание строя;

б. направление, в котором выполняется упражнение;

в. середина строя;

г. часть строя.

3. Школьник, занимающийся в спортивной секции по виду спорта ...

а. может не посещать уроки физической культуры в школе;

б. обязан посещать уроки физической культуры в школе;

в. может не посещать уроки физической культуры в школе по согласованию с учителем;

г. может не посещать уроки физической культуры в школе по решению педагогического совета.

4. Развитию выносливости соответствует режим работы и отдыха, когда каждое последующее упражнение выполняется в фазе ...

- а. недовосстановления работоспособности;
- б. сверхвосстановления;
- в. полного восстановления работоспособности;
- г. повышенной работоспособности.

5. К наиболее эффективным физическим упражнениям, применяемым при нарушениях функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, относят ...

- а. аэробно-анаэробные;
- б. анаэробно-аэробные;
- в. аэробные;
- г. анаэробные.

6. Наиболее важная и решающая часть в технике определенного способа решения двигательной задачи – это ...

- а. детали техники;
- б. корпус технического элемента;
- в. основа техники;
- г. основное (ведущее) звено техники.

7. Физические упражнения, которые направленно воздействуют на развитие физических качеств, необходимых для освоения нового движения называют ...

- а. подводящими.
- б. ... подготовительными.
- в. основными.
- г. контрольными.

8. Явление, когда развитие одних физических качеств влияет на развитие других, называется ...

- а. адаптация;
- б. реадаптация;
- в. перенос;
- г. сенситивный период.

9. Какая из представленных способностей не относится к координационным ...

- а. сохранять равновесие;
- б. сохранять ритм движений;
- в. ориентироваться в пространстве;
- г. быстро развивать усилия.

10. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке физической культуры, при котором весь класс выполняет одно и то же задание?

- а. фронтальный;
- б. поточный;
- в. одновременный;
- г. групповой.

11. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является ...

- а. интервальная тренировка;
- б. метод повторного выполнения упражнений;
- в. метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
- г. метод расчленено-конструктивного упражнения.
- г. физиологической активности.

12. Для оценки работоспособности нецелесообразно использовать ...

- а. антропометрические данные и анализ состава тела;
- б. эргометрические данные о количестве выполненной работы;
- в. физиологические данные о динамике частоты пульса и потребления кислорода;
- г. биохимические данные о содержании лактата в крови.

13. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является ...

- а. быстрый рост абсолютной силы;
- б. повышение функциональных возможностей организма;
- в. укрепление опорно-двигательного аппарата;
- г. увеличение физиологического поперечника мышц.

14. Количество попаданий при бросках одной рукой баскетбольного, гандбольного и волейбольного мяча в кольцо позволяет оценить ...

- а. социально-значимые психические качества;
- б. устойчивость к комбинированным нагрузкам;
- в. способность управлять свойствами внимания;
- г. способность дифференцировать мышечные напряжения.

15. Как в Древней Греции назывались спортивные состязания, совмещенные с фестивалями искусств и языческим праздником, например, Олимпийские, Истмийские, Панафинейские и др. игры?

- а. инициации; б. криптии; в. агоны; г. самадха.

16. Какому финскому спортсмену при жизни был поставлен памятник?

- а. легкоатлету Пааво Нурми. За свою спортивную карьеру он установил 24 мировых рекорда. Выиграл 9 золотых, 3 серебряных Олимпийские награды;
- б. четырехкратному олимпийскому чемпиону Ханнесу Колехмайнену;
- в. Марти Ярвинену. Его рекорд в метании копья (1932 г.), продержался 20 лет;
- г. Лаури Лехтинену, бегуну на 5000м, Олимпийскому чемпиону 1932 года и серебряному призёру Олимпийских игр 1936 года.

17. Необходимым для каждого грека в Древней Греции считалось уметь ...

- а. бороться; б. танцевать; в. плавать; г. играть с мячом.

18. Название «Паралимпийские игры» образовано от греческой приставки «пара», что означает ... Отметьте все позиции.

- а. доступно; б. около; в. рядом; г. наряду.

19. Что такое «антропологические дни»? На играх какой Олимпиады они были введены?

- а. это расизм в спорте. На Олимпийских играх в 1904 г. в Сент-Луисе (США) введены определенные дни соревнований для «цветных» спортсменов;

- б. это дни соревнований для женщин. Появились на Олимпийских играх 1900 г. в Париже;
 в. это дни, когда были запрещены все соревнования по политическим мотивам. Введены на Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 г.

20. Физиологические изгибы позвоночного столба носят названия ... Отметьте все позиции.

- а. сколиоз; б. лордоз; в. кифоз; г. апофеоз.

Б) Задания в открытой форме

Завершите высказывание, вписав соответствующее определение в бланк ответов.

21. Положение в спортивной борьбе, когда хотя бы один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях называется

22. Определенный период жизни, в котором создаются оптимальные условия для развития определенных физических качеств называют ...

23. Большой круг кровообращения начинается из левого ...

24. В Древней Греции священное перемирие, объявляемое на время Олимпийских игр называлось ...

В) Задания «на соответствие»

25. Сопоставьте названия видов спорта и фамилии российских спортсменов, завоевавших медали на Олимпийских играх в Сочи 2014 г., вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов.

1. Лыжные гонки	а. Аделина Сотникова
2. Фигурное катание	б. Алексей Воевода
3. Бобслей	в. Виктор Уаелд
4. Сноуборд	г. Александр Легков
5. Шорт-трек	д. Семен Елистратов

Г) Задания процессуального или алгоритмического типа

26. Расположите контрольные упражнения в порядке, который необходимо соблюдать при тестировании:

- а. тесты на силу; б. тесты на гибкость; в. тесты на быстроту; г. тесты на силовую выносливость; д. тесты на общую выносливость.

Д) Задания, связанные с перечислением

27. Перечислите основные группы силовых упражнений.

Е) Задания с графическими изображениями двигательных действий
28. Изобразите с помощью пиктограмм исходные положения физических упражнений.

Ж) Задание-кроссворд

29. Решите кроссворд на тему «Терминология туризма», записав ответы-слова в бланке ответов.

1.	судно для сплава	2.	свод условных знаков, используемых на карте
3.	узкая лодка без уключин	4.	верхняя часть рюкзака, закрывающая его содержимое
5.	чехол для защиты от укусов мошки и комаров	6.	остановка туристов во время похода
7.	мелкое место реки, удобное для перехода	8.	протяженность туристического маршрута

Вы выполнили задание.

Поздравляем!

Шифр _____

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
Муниципальный этап

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____
Город/село _____
Школа _____ Класс _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

Шифр _____

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1 а б в г

2 а б в г

А) Задания в закрытой форме

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	11	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
2	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	12	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
3	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	13	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
4	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	14	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
5	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	15	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
6	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	16	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
7	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	17	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
8	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	18	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
9	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	19	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
10	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	20	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г

Б) Задания в открытой форме

21 _____ 23 _____
22 _____ 24 _____

В) Задания «на соответствие»

25

1	2	3	4	5

Г) Задания процессуального или алгоритмического типа

26

Д) Задания, связанные с перечислением

27. _____

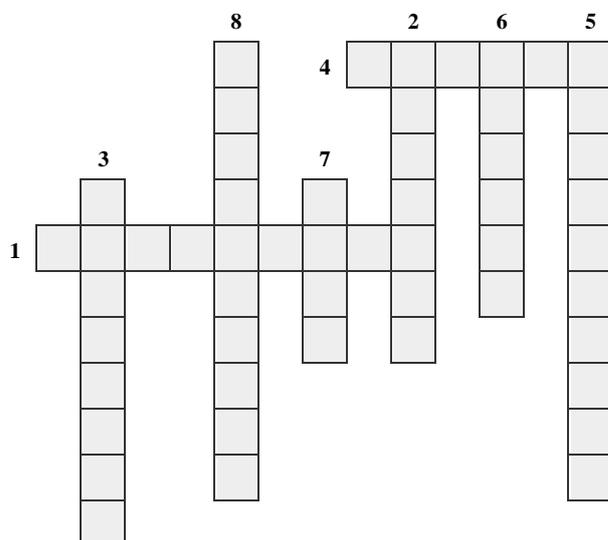
Е) Задания с графическими изображениями двигательных действий

28. Изобразите с помощью пиктограмм исходные положения физических упражнений.

Описание	Изображение
Выпад левой, руки вперед	
Полуприсед, руки вверх	
Наклон прогнувшись, руки в стороны	
Сед согнув ноги, руки к плечам	
Прогнувшись в «широкой стойке» ноги врозь	
Стойка руки к плечам	

Ж) Задание-кроссворд

29.



Оценка (слагаемые и сумма)

Подписи членов жюри