

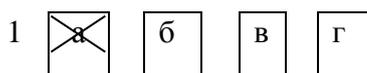
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
2017-2018 учебный год.

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

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, например:



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.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

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. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

3. Задание на соответствие понятий и определений, то есть соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и определениям. Например: при выполнении задания необходимо установить соответствие между видом спортивной игры и правилами соревнований. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 1 балл. Неправильное указание – 0 баллов.

4. Задание - задача. Предполагает: на основе изучения раздела Положения о соревнованиях «Условия определения победителей» и турнирного положения 3-х команд (см. таблицу к заданию) определить результат (счет) последней игры на первенство школы по баскетболу, который позволит первой команде стать победителем соревнований.

Любой счет в диапазоне, удовлетворяющий «Условиям определения победителей», считается верным и при условии правильного заполнения итоговой таблицы оценивается в 5 баллов.

5. Задание-кроссворд. Ответы вписывайте в кроссворд бланка ответов. Каждая правильно указанная позиция оценивается в 1,5 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.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

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

1. Задания в закрытой форме.

1. В каком году были проведены первые современные Олимпийские игры?

- а) в 1896;
- б) в 1904;
- в) в 1908;
- г) в 1996.

2. В каком году в СССР для школьников разработали нормативы БГТО — «Будь готов к труду и обороне».

- а) в 1930;
- б) в 1931;
- в) в 1934;
- г) в 1979.

3. Сколько возрастных ступеней имеет современный комплекс ГТО 2014 года?

- а) 6;
- б) 7;
- в) 10;
- г) 11.

4. XXIX Всемирная Зимняя Универсиада 2019 года состоится в городе...

- а. Красноярск;
- б. Алматы
- г. Пхёнчхан;
- д. Лондон.

5. Задачами физического воспитания являются:

- а) содействие гармоническому физическому развитию;
- б) выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды;
- в) укрепление состояния здоровья и противостояние стрессам;
- г) все является задачами физического воспитания.

6. Одно из средств всестороннего развития личности и подготовки к трудовой и общественной деятельности это ...

- а) спорт;

- б) физическая культура;
- в) физическая культура и спорт;
- г) физическое совершенство.

7. Назовите основную цель школьного урока физической культуры.

- а) развитие скоростно-силовой выносливости на основе занятий различными видами спорта;
- б) содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым юношей и девушкой личной физической культурой;
- в) формирование основных двигательных навыков посредством занятий физической культурой и спортом;
- г) спортивная подготовка юношей и девушек.

8. Какого принципа физического воспитания не существует?

- а) наглядность;
- б) доступность;
- в) доступность;
- г) групповая направленность.

9. Физические качества это ...

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) комплекс различных проявлений центральной нервной системы;
- в) индивидуальная реакция организма на физическую нагрузку;
- г) автоматизированность двигательных действий.

10. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни обозначается как ...

- а) физическая подготовка;
- б) физкультурное образование;
- в) физическое совершенство;
- г) физическая культура.

11. Назовите основное средство физического воспитания.

- а) физические упражнения;
- б) тренажеры, спортзалы, спортивный инвентарь и т.д.;
- в) гигиенические факторы;
- г) оздоровительные силы природы.

12. Разминка при занятиях физической культурой и спортом необходима для...

- а) психо-эмоциональной подготовки спортсмена к основной части тренировки;
- б) снятия утомления;
- в) обеспечения средствами физического воспитания, функциональной перестройки систем организма и подготовки его к предстоящей активной двигательной деятельности;
- г) формирования двигательных навыков.

13. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...

- а) рекомендации относительного времени вдоха или выдоха не нужны;
- б) прогибания туловища назад;
- в) возвращения в исходное положение после поворота, вращения тела;
- г) поворотах, вращениях тела, наклонах.

14. Эффект физической нагрузки определяется...

- а) объемом;

- б) интенсивностью;
- в) групповой направленностью;
- г) объемом и интенсивностью.

15. При воспитании общей выносливости наиболее целесообразно применять...

- а) круговую тренировку в интервальном режиме;
- б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
- в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
- г) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.

16. При воспитании гибкости следует стремиться к:

- а) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- б) оптимальной амплитуде движений в плечевом и тазобедренном, коленном суставах;
- в) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- г) увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов.

17. В какой последовательности целесообразно выполнять упражнения во время утренней гигиенической гимнастики?

1. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы;
2. упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса;
3. упражнения на дыхание, расслабление и восстановление;
4. упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние;
5. упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки;
6. упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы;
7. упражнения, увеличивающие гибкость.

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;
- б) 7, 5, 3, 6, 1, 2, 4;
- в) 5, 4, 6, 2, 3, 7, 1;
- г) 4, 6, 1, 7, 2, 5, 3.

18. При составлении комплексов, упражнений для снижения веса тела рекомендуется...

- а) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;
- в) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

19. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется ...

- а. физическим совершенством;
- б. спортивной тренировкой;
- в. физической подготовкой;
- г. нагрузкой.

20. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:...

- а. втягивающий, базовый, восстановительный;
- б. подготовительный, соревновательный, переходный;
- в. тренировочный и соревновательный;
- г. осенний, зимний, весенний, летний.

2. Задания в открытой форме

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

21. В динамике работоспособности после достижения суперкомпенсации при отсутствии повторения нагрузки наблюдается ...
22. Механический прибор, используемый для измерения гибкости человека называется ...
23. Подготовка спортсмена, направленная на освоение необходимых знаний, развитие мышления, выработку мыслительных умений и навыков мыслительных операций обозначается как ...
24. Умышленное действие бегуна, когда он туловищем мешает другим участникам забега (наказывается дисквалификацией бегуна), называется ...
25. Путем открытого народного голосования, 22 октября 2016 года был выбран официальный талисман Чемпионата Мира - 2018 по футболу. Им стал ...
26. Человек, призванный следить за тем, чтобы соревнование проводилось в соответствии с правилами вида спорта и имеющий для этого все полномочия, является ... соревнования.
27. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое тренером, называют ...

3. Задание на соответствие.

28. Установите соответствие между основными понятиями и их определениями:

| Основные понятия ТФКиС | Определения понятий |
|--------------------------------------|---|
| 1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | А) Двигательные действия, по форме и содержанию соответствующие задачам физического воспитания |
| 2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | Б) Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимые для конкретной деятельности (спортивной или прикладной) |
| 3. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА | В) Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека |
| 4. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ | Г) Целенаправленное воздействие на развитие спортсменов с помощью знаний, средств и методов для достижения необходимой готовности к спортивным достижениям |
| | Д) процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий, либо под воздействием физических упражнений |
| | Е) процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре |

29. Установите соответствие между физическими способностями и их определениями:

| Способности | Определения способностей |
|------------------------|---|
| 1. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА | А) вызванное нагрузкой временное снижение работоспособности, которое выражается в повышении трудности или невозможности продолжать деятельность с прежней эффективностью |
| 2. СИЛА ЧЕЛОВЕКА | Б) функциональные свойства организма, определяющие двигательные возможности человека |
| 3. БЫСТРОТА | В) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий |
| 4. УТОМЛЕНИЕ | Г) комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений и двигательную реакцию, т.е. обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время |
| | Д) способность человека удерживать максимальную и субмаксимальную интенсивность работы |
| | Е) способность по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время |

4. Задание – задача.

30. В спортивных играх часто складываются ситуации, когда три и более команд в конце турнира набирают одинаковое количество очков, так называемые «закрутки». Чтобы определить победителя в таких ситуациях и ранжировать команды в таблице о рангах (местах), в Положении о соревнованиях прописывают условия и порядок определения победителя. Хорошее знание этого пункта Положения позволит тренеру (капитану) команды дать правильную «установку» игрокам команды на предстоящую игру.

Условия определения победителей: при равенстве очков у трех и более команд победитель определяется по лучшей разнице забитых и пропущенных мячей в играх этих команд; далее - по наибольшему количеству забитых мячей; далее - по личной встрече.

| № п/п | Команды | 1 | 2 | 3 | очки | разница мячей | место |
|-------|---------|-------------------|-------------------|-------------------|------|--------------------|-------|
| 1 | 6"А" | X | <u>30:33</u> 0 | <u>41:37</u> 2 | 2 | <u>71-70</u> +1 | 1 |
| 2 | 6"Б" | <u>33:30</u> 2 | X | — | 2 | — | |
| 3 | 6"В" | <u>37:41</u> 0 | — | X | 2 | — | |

Вопрос: При каком исходе игры между командами 6"В" и 6"Б" команда 6"А" класса получает шанс стать победителем соревнований?

Проставьте в бланке ответов в таблицу результат игры (счет) между командами 6 «В» и 6 «Б» классов, удовлетворяющий данным условиям и заполните итоговую таблицу результатов соревнования.

5. Задание-кроссворд.

Ответы вписывайте в кроссворд бланка ответов в именительном падеже единственного числа.

По горизонтали:

1. Положение занимающихся на согнутых ногах.
3. Временное снижение работоспособности это ...
5. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов это - ...
6. Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия -
7. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как ...
9. Закрытое механическое повреждение тканей и органов, характеризующееся нарушением их функций без явно выраженных морфологических изменений – ...
10. Снежный валик или цветные подвижные фишки, служащие для обозначения границы между конькобежными дорожками – ...

По вертикали:

2. Способность человека к быстрому овладению новыми движениями или к быстрой перестройке двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации – ...
4. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания - физическое...
8. Восстановление функций организма после перенесенных заболеваний или травм – ...

