

Инструкция по выполнению теоретико-методического задания юноши/девушки 9-11 классы

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня по предмету «Физическая культура».

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 и район, школу и класс, который Вы представляете.

Задания объединены в 5 групп:

1. Задания в закрытой форме (№1-20), 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. 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 сможете вернуться к пропущенному заданию.

2. Задания в открытой форме (№21-25), 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. Записи должны быть разборчивыми.

3. Задания в форме, предполагающее перечисление (№26). Записи выполняйте в бланке ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

4. Задания на соответствие (№27-28), в котором необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям, высказыванием и определениям. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

5. Задание – кроссворд (№29). Решите кроссворд, записав слова в бланке ответов.

Время выполнения заданий – 45 минут

Желаем успеха!

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

9-11 классы

1. Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

- 1. Длина стадиона на древнегреческих Олимпийских играх составляла.**
 - а. 192 м 27 см;
 - б. 100 м 50 см;
 - в. 200 м 90 см;
 - г. 145 м 20 см.
- 2. Агонистика – это**
 - а. военно-физическое воспитание рыцарей;
 - б. разновидность стилей УШУ;
 - в. вид борьбы;
 - г. система подготовки к древнегреческим Олимпийским играм.
- 3. Скаутская система воспитания молодежи была создана**
 - а. в Канаде для улучшения физической подготовленности школьников;
 - б. в США с целью совершенствования военно-физической подготовленности школьников;
 - в. в Англии для военно-физической подготовке мальчиков с целью ведения военных действий в необычных природных условиях;
 - г. в России для военной подготовки казаков.
- 4. Конкур – это**
 - а. название танца;
 - б. дисциплина конного спорта;
 - в. элемент гимнастики;
 - г. вид хореографии.
- 5. Игры XXXII Олимпиады состоялись в:**
 - а. Токио;
 - б. Пекине;
 - в. Лондоне;
 - г. Париже.
- 6. Победителем первых Олимпийских игр в 776 году до н.э. стал**
 - а. Пифагор Самосский;
 - б. Леонидас Родосский;
 - в. Корибос Элидский;
 - г. Милон Кротонский.
- 7. Где и в каком году состоятся IV Зимние юношеские Олимпийские игры:**
 - а. 2024 году в Южной Корее;
 - б. 2022 году в Китае;
 - в. 2026 году в Кортина-д-Ампеццо;
 - г. 2021 году Японии.
- 8. Право проведения Игр предоставляется**
 - а. деревне;
 - б. стране;
 - в. городу;
 - г. региону;

9. Кому из русских писателей принадлежат слова: «Надо непременно встряхнуть себя физически, чтобы быть здоровым нравственно»?

- а. А.П. Чехову;
- б. А.С. Пушкину;
- в. И.В. Бунину;
- г. Л.Н. Толстому.

10. В каких странах в рабовладельческий период получили наибольшее распространение физическая культура и спорт?

- а. в Англии;
- б. во Франции;
- в. в странах Древнего Востока и в античных государствах Греции и Рима;
- г. Япония.

11. С какого года в России физическое воспитание становится обязательным предметом в школе по 2 часа в неделю

- а. 1940 год;
- б. 1920 год;
- в. 1970 год;
- г. 1950 год.

12. Международная олимпийская академия находится

- а. в Афинах;
- б. в Париже;
- в. в Олимпии;
- г. в Токио.

13. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является

- а. биологический возраст;
- б. скелетный и зубной возраст;
- в. сенситивный период;
- г. календарный возраст.

14. В понятие «структура» включается

- а. количество элементов;
- б. состав и строение;
- в. средства и методы;
- г. цели и задачи.

15. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются

- а. подводящими;
- б. общеразвивающими;
- в. имитационными;
- г. корригирующими;

16. В основе неравномерности и гетерохронности развития физических способностей лежат

- а. сенситивные периоды;
- б. биологические ритмы;
- в. период полового созревания;
- г. этапы онтогенетического развития.

17. Форма упражнений характеризуется

- а. стилем выполнения;

- б. конституцией спортивного инвентаря, снарядов, оборудования;
- в. пространственно-временными параметрами движений;
- г. физической и технической подготовленностью спортсмена.

18. Родиной гандбола является

- а. Германия;
- б. Швеция;
- в. Дания;
- г. Англия.

19. Могут ли подвергнуть прохождению процедуры допинг-контроля несовершеннолетнего спортсмена?

- а. не могут;
- б. только с его собственного согласия;
- в. могут;
- г. только с разрешения его законных представителей.

20. В каком году взяла свое начало традиция помещать олимпийский огонь на стадионе?

- а. 1952 году;
- б. 1928 году;
- в. 1908 году;
- г. 1936 году.

2. Задания в открытой форме

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово, число в бланк ответов.

21. Способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач называется

22. Мысленное выполнение двигательных действий на занятии называется тренировкой.

23. По итогам на Играх XXXII Олимпиады в Токио сборная команда России выступила отлично. Сколько количество медалей: золотых; серебряных; бронзовых, Россия завоевала?

24. Это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида и общества называют

25. Ускорение темпов индивидуального развития по сравнению с предшествующими поколениями: проявляется в ускорении роста и полового созревания детей и подростков называется.

3. Задания, предполагающее перечисление

26. Назовите виды спорта, имя и фамилию двух спортсменов, которые на церемонии открытия Игр XXXII Олимпиады 2021 года в Токио несли флаг Олимпийского комитета России.

4. Задания на соответствие

27. Установите соответствие режима физической нагрузки с показателями ЧСС (частота сердечных сокращений), вписав в бланк ответов соответствующие цифры:

1	развивающий	а	110 - 120 уд/мин.
2	поддерживающий	б	свыше 160 уд/мин
3	тренирующий	в	120-140 уд/мин
4	оздоровительный	г	140-160 уд/мин

28. Установите соответствие между именами российских спортсменов, завоевавших только золотые медали на Играх XXXII Олимпиады, и видами

спорта, в которых они завоевали, вписав в бланк ответов соответствующие цифры:

	Фамилия и имя спортсмена		вид спорта
1	Позднякова София	а	спортивная гимнастика
2	Аблязин Денис	б	фехтование
3	Храмцов Максим	в	плавание
4	Рылов Евгений	г	легкая атлетика
5	Ласицкене Мария	д	бокс
6	Батыргазиев Альберт	е	тхэквондо

5.Задание – кроссворд

29. Решите кроссворд, записав слова в бланке ответов:

По горизонтали:

1. Спортивное колющее оружие до 110см, весом 500 грамм.
2. Высшее спортивное звание в шашках и шахматах.
3. Класс органических соединений. Широко распространены в живой природе. Имеют важное значение для жизнедеятельности организма.
4. Вид соревнований по фристайлу, свободный спуск на горных лыжах по бугристому склону, по максимально точной прямой, с обязательным исполнением двух прыжков.

По вертикали:

5. Один из основных технических приемов нападения во многих спортивных играх, самостоятельное ведение мяча или шайбы игроком.
6. Бесцветные клетки крови. Имеют ядро и способны к активному движению. В организме поглощают бактерии и отмершие клетки, вырабатывают антитела.
7. Заранее разученные приемы обеспечения безопасности, применяемые самим спортсменом для предупреждения травм.
8. Начальная стадия шахматной (шашечной) партии.

Вы выполнили задание. Поздравляем!