

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. Основным специфическим средством физического воспитания являются ...

а. физические упражнения.

б. гигиенические факторы.

в. природные факторы.

г. тренажерные устройства.

2. Какое физическое качество оценивает тест Купера?

а. силу.

б. выносливость.

в. гибкость.

г. быстроту.

3. Наиболее распространенным методом воспитания скоростных способностей является ...

а. «взрывной»;

б. переменный;

в. интервальный;

г. повторный.

4. Физическая нагрузка – это ...

а. изменение форм и функций организма;

б. установление общественно значимых результатов;

в. мера воздействия физического упражнения на организм занимающихся;

г. совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

5. К какой группе методов физического воспитания следует отнести «станционный метод»?

- а. строго-регламентированного упражнения;
- б. организации занятий;
- в. частично-регламентированного упражнения;
- г. организационно-методической.

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. Пульс, потребление кислорода, легочная вентиляция увеличиваются при нарастании мощности работы ...

- а. синусоидально;
- б. спорадически;
- в. линейно (прямо пропорционально);
- г. нелинейно (непропорционально).

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

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

9. Метод развития силы, который заключается в повторных проявлениях максимальных усилий при статических напряжениях называется ...

- а. изометрическим;
- б. изотоническим;
- в. изокинетическим;
- г. ауксотоническим.

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.

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. К какой группе задач физического воспитания относятся задачи по формированию знаний, умений и навыков?

- а. воспитательные; б. образовательные;
в. оздоровительные; г. физического развития.

14. Прочные условно-рефлекторные связи, формирующиеся в головном мозге при многократном повторении движений называют ...

- а. физическими качествам; б. двигательными умениями;
в. динамическим стереотипом; г. двигательными способностями.

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.

21. Какие железы внутренней секреции являются парными? Отметьте все позиции.

а. гипофиз; б. поджелудочная железа; в. надпочечники; г. половые железы.

Б) Задания в открытой форме

Завершите высказывание, вписав соответствующее определение в бланк ответов.

22. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется

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

24. Процесс становления и последующего изменения на протяжении жизни человека форм и функций организма – это ...

25. Большой круг кровообращения начинается из левого ...

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

В) Задания «на соответствие»

27. 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

28. Сопоставьте физические качества и описание групп упражнений, необходимых для их воспитания, вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов.

1. Гибкость	а. Упражнения с отягощением собственного веса тела и с внешними отягощениями
2. Сила	б. Сложнокоординационные упражнения
3. Выносливость	в. Упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью
4. Ловкость	г. Активные и пассивные упражнения с максимальной амплитудой в суставах

5. Быстрота	д. Упражнения длительного воздействия
-------------	---------------------------------------

Г) Задания процессуального или алгоритмического типа

29. Определите правильную последовательность задач образовательной группы при обучении тому или иному физическому упражнению.

а. разучивание; б. закрепление; в. формирование; г. совершенствование; д. контроль.

30. 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

31. Перечислите основные факторы, определяющие уровень развития силовых способностей.

32. Перечислите основные методы организации деятельности занимающихся на уроке физической культуры.

Е) Задания с графическими изображениями двигательных действий

33. Изобразите с помощью пиктограмм исходные положения физических упражнений.

Ж) Задание-кроссворд

34. Решите кроссворд на тему «Легкая атлетика», записав ответы-слова в бланке ответов.

1.	Опоры для ног при низком старте	2.	Российская прыгунья, двукратная олимпийская чемпионка
3.	Место приземления в прыжках в длину	4.	Специальная обувь для бега
5.	Крытое сооружение для занятий легкой атлетикой	6.	Снаряд для метания
7.	Часть спортивного снаряда для прыжков в высоту	8.	Финишное ускорение

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	12	<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	13	<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	14	<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	15	<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	16	<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	17	<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	18	<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	19	<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	20	<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	21	<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					

Б) Задания в открытой форме

22 _____ 23 _____
24 _____ 25 _____
26 _____

В) Задания «на соответствие»

27

1	2	3	4	5

28

1	2	3	4	5

Г) Задания процессуального или алгоритмического типа

29 30

Д) Задания, связанные с перечислением

31. _____

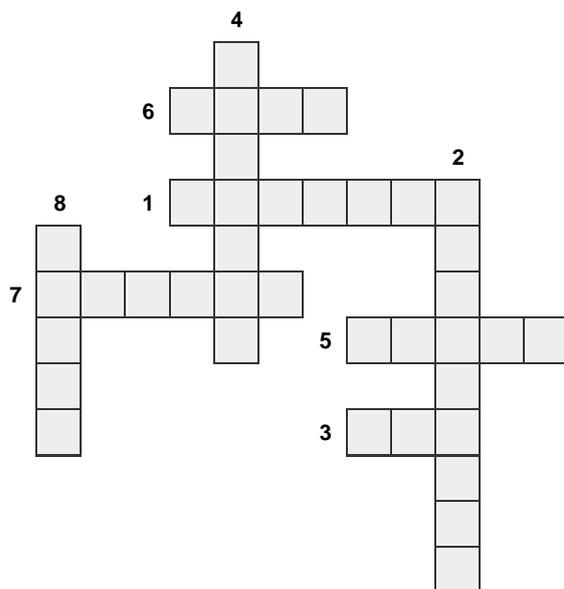
32. _____

Е) Задания с графическими изображениями двигательных действий
 33. 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

34.



Оценка (слагаемые и сумма)

.....

Подписи членов жюри