

Теоретико-методические задания

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников основной школы по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 8 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 баллов.

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 – 0 баллов.

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 4 балла.

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

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

З. Задание-задача. Ответы вписывайте в бланк ответов.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.

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. Частота сердечных сокращений (пульс) в широком диапазоне нагрузок характеризует ...

а. скорость кровотока в работающих мышцах

б. скорость перемещения звеньев тела

в. количество затраченного на работу гликогена

г. уровень потребления кислорода организмом.

2. В каком году лыжница Любовь Баранова (Козырева) завоевала первую золотую медаль Олимпийских зимних игр в истории советского спорта?

а. 1908

б. 1912

в. 1952

г. 1956

3. Какую задачу решают упражнения: ходьба на носках, на пятках и на внешней стороне стопы?

а. профилактика нарушений осанки

б. воспитание способности поддерживать равновесие

в. профилактика плоскостопия

г. все перечисленные варианты

4. Проявлением каких личностных качеств человека является самообладание?

- а. волевых б. нравственных в. этических г. физических

5. Какие спортивные игры проводились в Древней Греции, кроме Олимпийских?

- а. истмийские б. пифийские в. панамофенийские
г. все перечисленные варианты

6. Правилами баскетбола при ничейном счёте в основное время, предусматривается дополнительный период продолжительностью...

- а. 7 минут б. 5 минут в. 10 минут г. 15 минут

7. Что включает в себя физическая подготовленность?

- а. сдачу контрольных нормативов
б. занятия физическими упражнениями
в. уровень развития физических качеств и двигательных навыков
г. всё вышеназванное

8. К объективным показателям самоконтроля, относятся:

- а. тест «Купера»; результаты прыжка в длину с места, челночного бега, наклона вперёд
б. объём грудной клетки; форма осанки; длина и масса тела; величина обхвата бёдер
в. гибкость; сила основных мышечных групп
г. вес; пульс; спирометрия

9. Ослабление мышечной деятельности организма в результате малоподвижного образа жизни:

- а. гипотония б. гиподинамия в. гипокинезия г. гипогликемия.

10. Что из нижеперечисленного не относится к кардиотренировке?

- а. кроссфит б. аэробика в. спортивные танцы г. пилатес.

11. Умение мысленно воспроизводить движения называется:

- а. идеомоторная тренировка б. нервно-мышечная координация
в. рефлексия г. управление движениями

12. Простейший комплекс УГГ (утренней гигиенической гимнастики) начинается с упражнений:

- а. для мышц плечевого пояса б. типа потягивания
в. махового характера г. для мышц ног

13. В каком двигательном действии отсутствует фаза отталкивания?

- а. прыжок в высоту с разбега в. опорный прыжок с разбега
б. прыжок в длину с разбега г. метание мяча с разбега

14. Чем отличается техника передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди с места от броска в корзину двумя руками от груди с места?

- а. исходным положением ног в. сгибанием кистей рук
б. траекторией полета мяча г. ничем не отличается

15. Какого способа подъема в гору на лыжах не существует?

- а. лесенка б. елочка в. переступание г. ступающий шаг

16. В волейболе право на подачу получает игрок, находящийся в зоне № ...

- а. 1 б. 5 в. 2 г. 6

17. Какие из перечисленных упражнений являются акробатическими:

- а. висы и упоры в. упражнения на тренажёрах
б. перевороты, кувырки г. прыжок через коня

18. Как называется эстафета, протяженность этапов которой составляет 800х 400х 200х100м?

- а. финская б. шведская в. немецкая г. французская

19. Каким способом подъема на лыжах целесообразно пользоваться на очень крутых склонах (30-40°)?

- а. «елочка» б. «лесенка» в. «полуелочка» г. ступающий шаг

20. Может ли пешка оказаться на первой горизонтали во время шахматной партии?

- а. да б. нет в. может только белая г. может только черная

Б) Задания в открытой форме

Завершите высказывание, вписав соответствующее определение в бланк ответов.

21. Назовите спортивную игру, состоящую из трёх партий, которая проводится на площадке для парной игры размером 1340 х 610 см, делится поперёк сеткой, натянутой на высоте 152 см, цель игры – выиграть две партии из трёх ...

22. Спортивное соревнование, состоящее из серии встреч или матчей, называется ...

23. Русская народная игра, суть которой сводится к «выбиванию» метанием биты фигур, составленных различным образом из пяти деревянных цилиндров, называется ...

24. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике называется ...

В) Задания «на соответствие»

25. Установите соответствие между физическими упражнениями и их характеристиками, вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов.

1) Физическое развитие	А) Биологический процесс
2) Физическое воспитание	Б) Педагогический процесс
3) Физическая подготовка	В) Состояние
4) Физическое совершенство	

Г) Задания процессуального или алгоритмического типа

26. Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физкультурной минутки или паузы:





- 1) Приседания, прыжки, бег, переходящие в ходьбу.
 - 2) Упражнения в расслаблении мышц туловища, рук, ног.
 - 3) Упражнения на точность и координацию движений.
 - 4) Упражнения в потягивании, профилактика нарушений осанки.
 - 5) Общеразвивающие упражнения.
 - 6) Упражнения в растягивании мышц туловища, рук, ног.
 - 7) Упражнения махового характера для различных мышечных групп.
- а. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
 б. 4, 5, 7, 1, 6, 2, 3
 в. 3, 1, 2, 6, 7, 5, 4
 г. 5, 7, 1, 6, 2, 3, 4

Д) Задания, связанные с перечислением

27. Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры?

Е) Задания с графическими изображениями двигательных действий

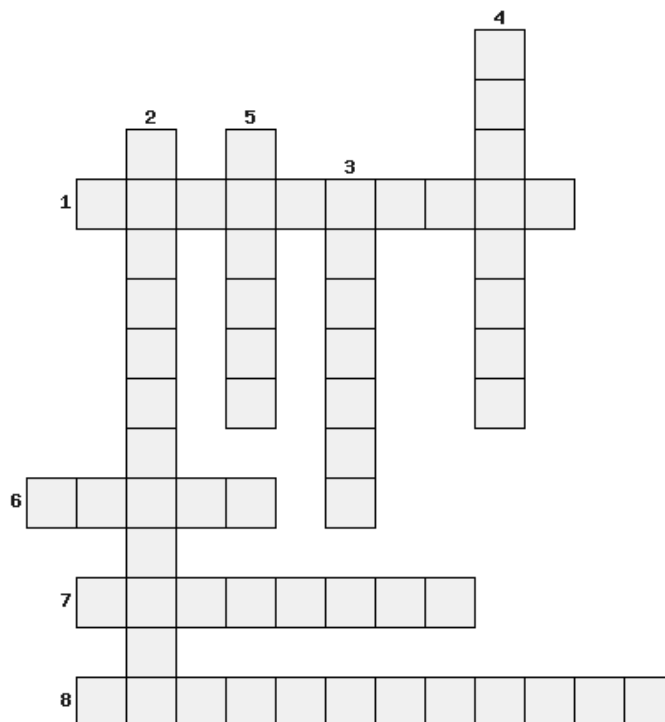
28. Определите по пиктограммам изображенные положения и виды спорта.

1	2	3	4
			

Ж) Задание-кроссворд

29. Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов.

По горизонтали		По вертикали	
1.	Состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок.	2.	Процесс движения крови в сердечно-сосудистой системе.
6.	Непроизвольное тоническое сокращение поперечно-полосатых или гладких мышц, сопровождающееся немедленным расслаблением.	3.	Одна из фаз деятельности сердца, фаза сокращения.
7.	Понижение содержания кислорода в тканях (кислородное голодание).	4.	Обратный синтез какого-либо химического соединения, расщепляемого в организме.
8.	Система субъективных ощущений, свидетельствующих о той или иной степени физиологической и психологической комфортности.	5.	Побочный продукт окисления глюкозы при недостаточном снабжении мышц кислородом.



3) Задание-задача

30. Решите задачу.

На уроке физической культуры по разделу «Лыжная подготовка» ученик первую половину дистанции, равную 1900 м прошел за 5 мин., вторую за 2 мин. 30 сек. С какой средней скоростью шел ученик?

Вы выполнили задание.

Поздравляем!
