

## 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**

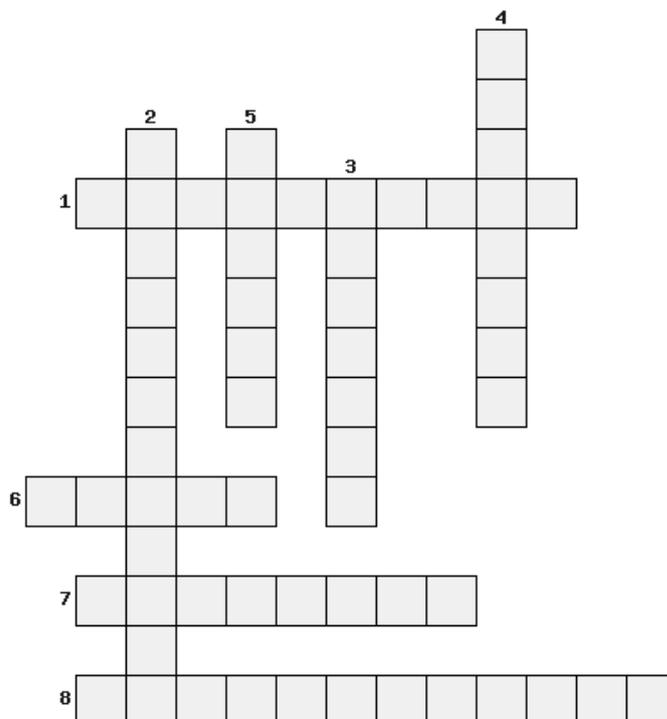
28. Определите по пиктограммам изображенные положения и виды спорта.

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!**

**\*\*\*\*\***