

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».

Полный правильный ответ оценивается в 1,0 балл, если в ответе содержится хотя бы один неверный ответ, то каждая верная позиция оценивается +0,25 балла, неверная – минус 0,25 балла. Максимальная оценка за ответ – 1,0 балл.

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.

Правильное решение оценивается в 3 балла. 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 1 балл. 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. Какое действие запрещено в волейболе?

а. передача

б. подача

в. бросок

г. прием

2. Какой термин НЕ относится к спортивной гимнастике?

а. курбет

б. рондат

в. фляк

г. финт

3. Международный Олимпийский комитет был создан в ...

а. 1890 г.

б. 1892 г.

в. 1894 г.

г. 1896 г.

4. Как называется тип интервала отдыха, который обеспечивает к началу новой части нагрузки полное или относительно полное восстановление организма?

а. напряжённый

б. ординарный

в. жёсткий

г. минимакс

5. Отечественную теорию физического воспитания разработал:

а. Ю. М. Курамшин

б. А. П. Матвеев

в. П. Ф. Лесгафт

г. П. де Кубертен

6. Сдвиги, происходящие в организме занимающихся в результате выполнения упражнений, принято обозначать как...

а. утомление

б. тренировочный эффект

в. нагрузку

г. адаптацию

7. Кто стал первым в истории современных Олимпийских игр Олимпийским чемпионом?

- а. Д. Конноли б. К. Шуман в. Р. Гаррети г. С. Луис

8. Диаметр баскетбольного кольца составляет:

- а. не менее 440 мм и не более 459 мм
б. не менее 450 мм и не более 469 мм
в. не менее 450 мм и не более 459 мм
г. не менее 440 мм и не более 449 мм

9. Проба с задержкой дыхания после выдоха называется:

- а. проба Генчи б. проба Розенталя в. проба Серкина г. проба Штанге

10. Торможение в беге на лыжах осуществляется приёмом, обозначаемым как...

- а. ёлочка б. ступенька в. лесенка г. плуг.

11. Высота кольца в баскетболе:

- а. 2 метра 95 сантиметров б. 3 метра
в. 3 метра 5 сантиметров г. 3 метра 25 сантиметров

12. Кто был первым Олимпийский чемпионом игр древности?

- а. Леонидас б. Милон в. Корибос г. Пифагор

13. Первым Президентом Международного Олимпийского Комитета был избран...

- а. Анри де Байе-Латур б. Деметриус Викелас
в. Пьер де Кубертен г. Мишель Бреаль

14. Для оказания первой помощи при растяжении необходимо:

- а. наложить шину и вызвать бригаду скорой помощи
б. наложить тугую повязку, приложить холод
в. растереть, наложить тугую повязку
г. наложить шину и повязку

15. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена ...

- а. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий, а также степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
б. массой тела
в. утомлением, возникающим в результате их выполнения
г. частотой сердечных сокращений

16. Предоставление более слабому участнику определенной форы в соревнованиях для уравнивания шансов называется ...

- а. гандикап б. сюрпляс в. могул г. экбита

17. Кто из олимпийщиков был учеником Пифагора?

- а. Корибос б. Милон в. Диагор г. Леонидас

18. На каком расстоянии наносится линии штрафного броска (ее дальний край) от лицевой линии в баскетболе?

- а. 3,80 м б. 4,80 м в. 5,80 м г. 6,80 м

19. Что из перечисленного относится к внутренним признакам утомления?

- а. боль в мышцах
б. нарушение координации движений
в. повышенное выделение пота
г. покраснение кожных покровов

20. Какой из видов спорта включён в программу Олимпийских зимних игр?

- а. хоккей на траве б. хоккей с мячом
в. хоккей г. следж-хоккей

Б) Задания в открытой форме

Завершите высказывание, вписав соответствующее определение в бланк ответов.

21. Временное снижение работоспособности принято называть ...

22. Назовите игровой вид спорта, инициатором зарождения которого являлся Джеймс Нейсмит, преподаватель американского колледжа Молодежной христианской ассоциации (МХА) в Спрингфилде.

23. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни называется ...

24. Установленное размещение занимающихся для совместных действий называется ...

В) Задания «на соответствие»

25. Сопоставьте вид спорта и количество игроков на площадке в одной команде, вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов.

А) Волейбол	1) 5
Б) Футбол	2) 15
В) Регби	3) 7
Г) Гандбол	4) 6
Д) Баскетбол	5) 11

Г) Задания процессуального или алгоритмического типа

26. Установите правильную последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:

А. Закрепление Б. Ознакомление В. Разучивание Г. Совершенствование

Д) Задания, связанные с перечислением

27. С какими предметами выступают спортсменки в художественной гимнастике?

Е) Задания с графическими изображениями двигательных действий

28. Определите по пиктограммам изображенные положения.

Ж) Задание-кроссворд

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

По горизонтали		По вертикали	
1.	Середина шахматной партии.	2.	Высшее спортивное звание, которого может добиться шахматист за свою карьеру.
4.	Ситуация в шахматах, когда игроку не хватает времени, чтобы обдумать ход.	3.	Нападение пешкой или конем сразу на две фигуры.
5.	Положение на шахматной доске, при котором любой ход ведёт к проигрышу или ухудшению позиции.	6.	Шахматный дебют, при котором белые или чёрные специально жертвуют лёгкую фигуру (обычно пешку), чтобы быстрее развить свои фигуры или обострить игру.
7.	Восемь полей, которые расположены слева направо на шахматной доске.	8.	Название хода в шахматах, при котором происходит нападение на ферзя соперника.

З) Задание-задача

30. Решите задачу.

На тренировке спортсмен выполнил приседания со штангой. Всего было сделано 5 подходов.

1-й подход: 20 повторений с весом 20 кг.

2-й подход: 15 повторений с весом 40 кг.

3-й подход: 10 повторений с весом 50 кг.

4-й подход: 8 повторений с весом 55 кг.

5-й подход: 5 повторений с весом 60 кг.

Рассчитайте суммарный объём нагрузки спортсмена в данном упражнении.

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	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	11	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
2	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	12	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
3	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	13	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
4	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	14	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
5	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	15	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
6	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	16	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
7	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	17	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
8	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	18	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
9	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	19	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
10	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	20	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г

Б) Задания в открытой форме

21 _____ 23 _____
22 _____ 24 _____

В) Задания «на соответствие»

25	А	Б	В	Г	Д

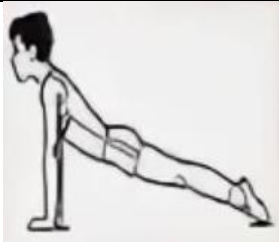
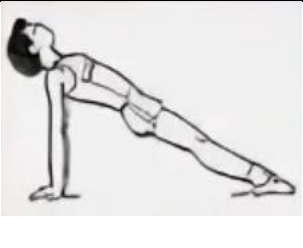
Г) Задания процессуального или алгоритмического типа

26 ☐ а ☐ б ☐ в ☐ г

Д) Задания, связанные с перечислением

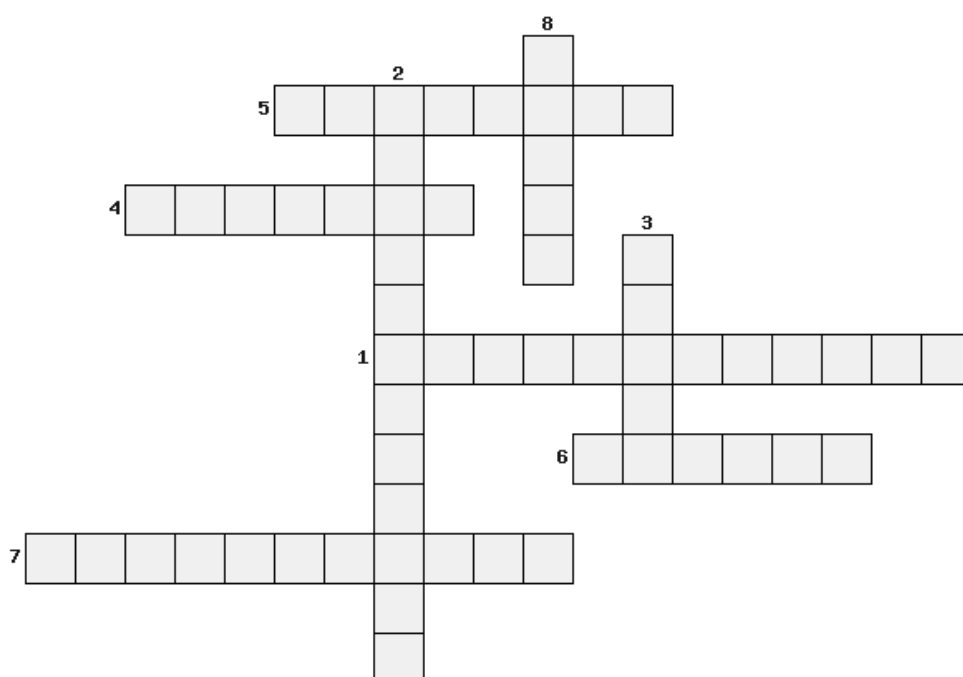
27. _____

Е) Задания с графическими изображениями двигательных действий
 28. Определите по пиктограммам, изображенные положения.

1	2	3	4
			

Ж) Задание-кроссворд

29.



3) Задание-задача

30. Решение:

Ответ

Оценка (слагаемые и сумма)

Подписи членов жюри