

І.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Девушки и юноши 9-11 классы

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям 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. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Выбранные варианты записываются в бланк ответов. 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 Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

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. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

В. Задания на соответствие (соотнесение понятий и определений).

При выполнении этого задания необходимо установить соответствие между позициями двух представленных списков.

Г. Задания процессуального или алгоритмического толка.

При выполнении данного задания необходимо расставить в правильном порядке последовательность действий. Ответ необходимо записать цифрами в бланк ответов в правильном порядке, например: 3,2,1

Д. Задания, связанные с перечислениями

Записи выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми.

Е. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).

При выполнении данного задания необходимо определить по иллюстрации двигательное действие и записать в бланк ответа. Запись должна быть разборчивой.

Ж. Задание-кроссворд.

Ответы разборчиво (печатными буквами) записывайте в бланк ответов.

При выполнении заданий используйте черновик. Записи, выполненные на черновике, не оцениваются.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

З. Задания-задачи.

Полный верный ответ с записью формулы с указанием единиц измерений, расчета и полного ответа оценивается в 5,0 баллов.

Верная запись формулы, правильного решения, но отсутствие полного ответа с указанием единиц измерения и пояснения (только цифра) оценивается в 3,0 балла.

Верная запись формулы, правильного решения, но ошибка в расчетах оценивается в 1,0 балл.

Запись неверной формулы и/или отсутствие решения при верном ответе оценивается в 0 баллов. Максимальная оценка за задание-задачу - 5,0 баллов.

Контролируйте время выполнения задания.

Желаем успеха!

Время выполнения работы – 45 минут

Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

Исправления и зачеркивания оцениваются как неверный ответ.

I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

A. Задания в закрытой форме

Выберите правильный ответ из предложенных вариантов

1. Первым президентом Международного олимпийского комитета был...

- а. Римский император Феодосий I.
- б. Пьер де Фреды, барон де Кубертен.
- в. Философ-мыслитель древности Аристотель.
- г. Хуан Антонио Самаранч.
- д. грек Деметриус Викелас

2. Состояние организма человека, при котором оптимально используются защитно-приспособительные механизмы, противостояние отрицательному влиянию среды называется...

- а. закаленностью.
- б. конституцией (биотипом).
- в. здоровьем.
- г. работоспособностью.

3. Физические упражнения, используемые для воспитания всех физических качеств человека называются ...

- а. подводящими.
- б. имитационными.
- в. корректирующими.
- г. общеразвивающими.

4. Уровни частота сердечных сокращений характеризуют состояние

- а. сердечно-сосудистой системы.
- б. дыхательной системы.
- в. сверхвосстановления.
- г. повышенной работоспособности.
- д. наличия перетренированности.

5. Характерной особенностью спорта является:

- а. наличие тренировочного процесса.
- б. соревновательная деятельность.
- в. тактическая тренировка.

г. психологическая подготовка.

6. способ жизнедеятельности, имеющий своей целью поддержание и укрепление здоровья, базирующегося на внутренне присущей, осознаваемой и реализуемой потребности человека это:

- а. здоровый образ жизни.
- б. активное долголетие.
- в. физическое воспитание.
- г. физическая активность

7. Составная часть культуры общества, одно из средств воспитания человека, основанного на использовании физических упражнений для физического самосовершенствования, укрепления здоровья, оптимизации физического состояния это:

- а. физической культура.
- б. физическая подготовка.
- в. физическое воспитание.

8. Принципом, предусматривающим применение наглядных примеров с использованием зрительного анализатора, является:

- а. принцип сознательности и активности.
- б. принцип доступности и индивидуализации.
- в. принцип наглядности и демонстрации.
- г. принцип связи теории с практикой.

9. К какому физическому качеству относится способность противостоять утомлению:

- а. силе.
- б. гибкости.
- в. ловкости.
- г. выносливости.

10. К специфическим методам физического воспитания относят:

- а. игровой метод.
- б. методы строго регламентированного упражнения.
- в. соревновательный метод.
- г. наглядный метод.

д. общепедагогический метод

Б. Задания в открытой форме

(Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов)

11. Длину тела, массу тела, осанку, объёмы и формы отдельных частей тела, величину жировотложения и др.). принято называть показателями

12. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни называется физическим... ..

13. способ выполнения упражнений в форме соревнований - это.....метод

14. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной двигательной деятельности (в конкретном виде спорта, профессии и др.) называется..... физической подготовкой

В. Задания на соответствие (соотнесение понятий и определений).

15. Установите соответствие между основными понятиями физической культуры и их определениями. К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца.

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

	Понятие		Определение
1	Физическое развитие	А	Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни человека
2	Физическая подготовленность	Б	Комплексный результат физической подготовки, отражающий уровень развития физических качеств и степень сформированности двигательных навыков
3	Физическое совершенство	В	Специализированный педагогический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов
4	Здоровый образ жизни	Г	Оптимальное состояние организма человека, характеризующееся высокой работоспособностью, физической подготовленностью и крепким здоровьем
5	Спортивная тренировка	Д	Способ жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья, включающий рациональное

			питание, оптимальный двигательный режим и отказ от вредных привычек
--	--	--	---

16. Установите соответствие между видами физических способностей и их характеристиками. К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

	Физические способности		Характеристики
1	Скоростные способности	А	Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий
2	Силовые способности	Б	Комплекс функциональных свойств организма, определяющих способность выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени
3	Выносливость	В	Способность выполнять движения с большой амплитудой, обусловленная эластичностью мышц, связок и подвижностью суставов
4	Гибкость	Г	Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности
5	Координационные способности	Д	Способность быстро овладевать новыми движениями и точно координировать их в соответствии с требованиями меняющейся обстановки

Г. Задания процессуального или алгоритмического толка.

17. Составьте правильную последовательность действий при разработке комплекса упражнений для развития скоростно-силовых способностей у старшеклассников, используя предложенные элементы. Укажите порядковый номер каждого действия:

Элементы последовательности:

- А) Определение интенсивности выполнения упражнений
- Б) Выбор конкретных упражнений
- В) Установление количества подходов и повторений
- Г) Определение продолжительности и характера отдыха между подходами
- Д) Постановка цели тренировки
- Е) Учёт индивидуальных особенностей занимающихся
- Ж) Определение места комплекса в структуре тренировочного занятия

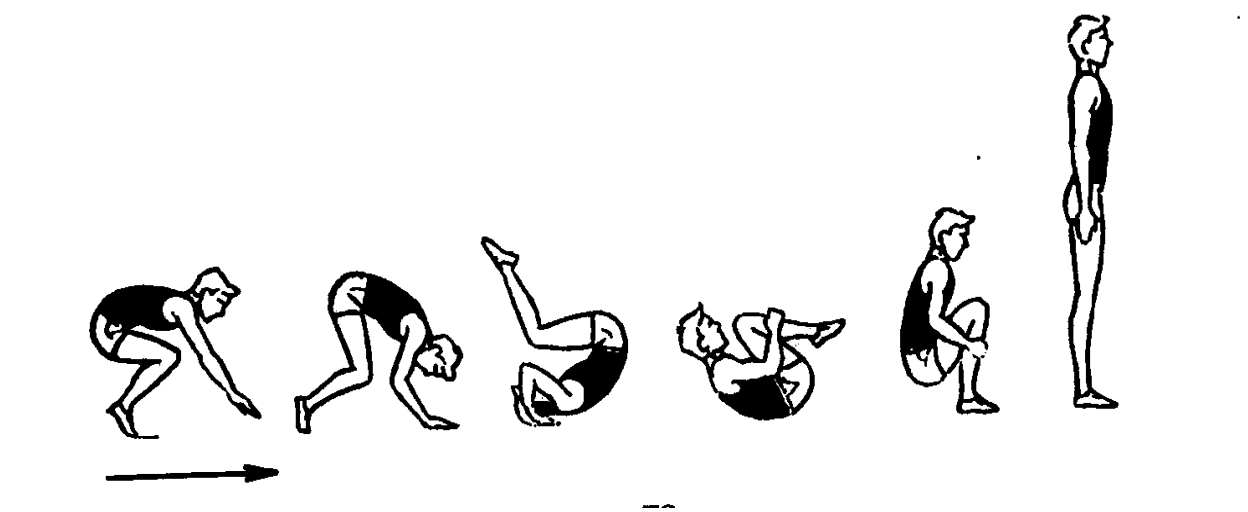
3) Подбор способов контроля и оценки эффективности

Д. Задания, связанные с перечислениями

18. Перечислите известные Вам основные средства физического воспитания.

Е. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).

19. Какой элемент в гимнастике изображён на рисунке. Ответ запишите в бланк ответа.



Ж. Задание-кроссворд.

20. Решите кроссворд, записав слова в бланке ответов.

По горизонтали:

7. Вид зимнего спорта.
8. Спортивная игра с мячом.
10. Игра с мячом на воде.
11. На них съезжают с гор зимой.
12. Обувь фигуриста.

По вертикали:

1. Вид спорта, в котором используют ракетку и волан.
2. Спортивная обувь.
3. Сражение на ринге.
4. Игра с мячом на поле.

5. Предмет, нужный для игры в хоккей.
6. Вид спорта, необходимый при защите.
9. Подobie коньков для езды по асфальту.

3. Задания-задачи.

21. Решите задачу, полученные ответы запишите в бланке ответов.

Условия задачи:

Ученик 11 класса выполняет следующую тренировочную программу:

1. Бег в течение 30 минут со скоростью 9 км/ч
2. Силовые упражнения (отжимания, приседания, подтягивания) - 20 минут
3. Стретчинг - 10 минут

Известно, что:

Энергозатраты при беге со скоростью 9 км/ч составляют 0,8 ккал/кг массы тела в час.

При силовых упражнениях - 0,4 ккал/кг массы тела в час.

При стретчинге - 0,2 ккал/кг массы тела в час.

Масса тела ученика - 70 кг.

Задания:

1. Рассчитайте общие энергозатраты ученика за всю тренировку.
2. Определите, сколько углеводов (в граммах) необходимо употребить после тренировки для восполнения энергозатрат, если известно, что 1 грамм углеводов обеспечивает 4 ккал энергии.
3. Рассчитайте, какое расстояние (в километрах) пробежал ученик за 30 минут бега.

Поздравляем!

Вы выполнили задание!