

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания содержат различные типы заданий:

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.

Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл, неправильное – 0 баллов

Задания в открытой форме

Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

Правильное решение задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать, оценивается в 2 балла, неправильный – 0 баллов.

Задания на соответствие

Задания на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания «на соответствие»). В заданиях на соответствие двух столбцов правильный ответ оценивается в 2 балла, а неправильный – 0 баллов.

Задания процессуального или алгоритмического толка.

Правильное решение задания процессуального или алгоритмического толка оценивается в 2 балла, неправильное решение – 0 баллов.

Задание в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и тому подобного.

Задание оценивается в 2 балла.

Задания с иллюстрациями

В заданиях, связанных с иллюстрациями, каждое верное изображение оценивается в 1 балл.

Задания-кроссворд

Каждый правильный ответ при выполнении задания кроссворда оценивается в 1 балл, неправильный ответ — в 0 баллов

Задание –задача

Полный правильный ответ оценивается в 4 балла, неправильный ответ- 0 баллов.

Максимально возможный балл, который может получить участник олимпиады, составляет 53 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

1. Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка отве-

тов.

1. У подножия какой горы праздновались античные Олимпийские игры?
- а) Кронос
 - б) Алфей
 - в) Олимп
 - г) Афон
2. Представителем какой страны является первый олимпийский чемпион современности Джеймс Конноли?
- а) Греции
 - б) России
 - в) США
 - г) Германии
3. В каком виде спорта, возможно, установить абсолютный рекорд?
- а) плавание
 - б) бокс
 - в) баскетбол
 - г) стендовая стрельба
4. В каком виде спорта в программе Олимпийских игр проводятся командные соревнования?
- а) дзюдо
 - б) тяжелая атлетика
 - в) сёрфинг
 - г) гольф
5. Совокупность двигательных действий, которыми владеет ученик в избранном виде двигательной деятельности.
- а) освоенность техники
 - б) рациональность техники
 - в) объём техники
 - г) эффективность техники
6. Какое из утверждений сформулировано некорректно?
- а) кожа защищает организм от проникновения микробов
 - б) выделения потовых и сальных желез кожи препятствуют возникновению кожных заболеваний
 - в) кожа принимает участие в дыхании
 - г) кожа участвует в теплообмене
7. При каком виде повреждения при оказании первой доврачебной помощи на больное место накладывают на 20-30 минут лед, затем повязку?

- а) перелом
- б) ушиб
- в) рана
- г) ссадина

8. Какие показатели необходимы для расчета индекса массы тела (индекса Кетле)

- а) рост, вес;
- б) рост, вес, ЧСС в покое;
- в) объём грудной клетки, объём талии, рост;
- г) толщина жировой складки в районе живота, груди, лопатки.

9. Как снизить объём нагрузки в упражнении с внешним отягощением?

- а) снизить вес отягощения
- б) уменьшить количество повторений
- в) снизить скорость выполнения упражнения
- г) уменьшить время отдыха между упражнениями

10. Как называют резкое кратковременное увеличение темпа движения по ходу дистанции как тактический приём в беге на 2000 м?

- а) спурт;
- б) старт;
- в) форсаж;
- г) гипертрофия.

11. К какой категории относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения?

- а) формы физической культуры;
- б) функции физической культуры;
- в) методы физической культуры;
- г) средства физической культуры.

12. Какие из перечисленных методов можно отнести к методам словесного воздействия?

- а) счёт во время выполнения упражнения;
- б) хлопки для задания ритма упражнения;
- в) сигнал свистком для начала игры;
- г) выстрел на старте дистанции.

13. Какое из представленных определений сформулировано, верно?

- а) физическое совершенство – это естественный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- б) физическое совершенство – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
- в) физическое совершенство – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья;
- г) физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней

физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества.

14. Какой из методов физического воспитания предусматривает непрерывное выполнение физического упражнения?

- а) повторный;
- б) интервальный;
- в) равномерный;
- г) наглядный.

15. Какой вид спорта включён в программу зимних Олимпийских игр?

- а) хоккей на траве;
- б) скелетон;
- в) современное пятиборье;
- г) триатлон.

15. Как называется нарушение осанки, характеризующееся изгибом позвоночника в сторону?

- а) кифотическая осанка;
- б) сколиотическая осанка;
- в) осанка изогнутого вида;
- г) осанка наклонного вида.

16. Какое упражнение используется для оценки уровня выносливости на V ступени ВФСК ГТО?

- а) плавание 50 м;
- б) подтягивание на высокой или низкой перекладине;
- в) бег на дистанцию 100 м;
- г) бег на дистанцию 2000 м или 3000 м.

17. Как называется положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры?

- а) упор;
- б) вис;
- в) стойка;
- г) сед.

18. Как называется процесс воспитания физических качеств и способностей к определённой деятельности?

- а) физическая готовность;
- б) физическая подготовка;
- в) физическое совершенство;
- г) физическое развитие.

2. Задания в открытой форме

19. Напишите имя и фамилию президента Международного олимпийского комитета.

20. Как терминологически верно называется прыжок с брусьев в гимнастике? *Скок*

21. Как называется комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием естественных сил природы?
Закаливание

22. Как называется способность выполнять физические упражнения с максимальной амплитудой за счёт внешних сил?

23. Вид спорта, в котором кубок Конфедераций проходил в нашей стране за один год до Чемпионата мира-2018. *Футбол*

3. Задания на соответствие, связанные с сопоставлением двух представленных позиций

24. Установите соответствие между показателями функционирования организма и единицами их измерения.

1. ЖЕЛ <i>В</i>	А. мм рт. ст.
2. ЧСС <i>Г</i>	Б. секунды
3. проба Штанге <i>Б</i>	В. миллиметр
4. проба Генчи <i>Б</i>	Г. удары в минуту
5. АД <i>А</i>	

25. Установите соответствие между техническими приемами и видами спорта

1. рывок <i>Б</i>	А. дзюдо
2. бросок <i>Д</i>	Б. волейбол
3. хук <i>Г</i>	В. тяжёлая атлетика
4. пенальти <i>Д</i>	Г. бокс
5. подача <i>Б</i>	Д. футбол

4. Задания процессуального или алгоритмического толка

26. Укажите структуру обучения двигательному действию

1. Совершенствование. 2. Разучивание. 3. Учет. 4. Закрепление

~~а) 1,2,3,4 б) 3,2,1,4 в) 2,4,1,3 г) 2,1, 3,4~~

27. Установите правильную последовательность при описании физического упражнения.

а) исходное положение

б) конечное положение *АББ*

в) действие

5.Задания в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и тому подобного

28. Установите правильную последовательность слов в определении понятия общей выносливости.

(а) работе

(б) к продолжительной

(в) интенсивности

(г) способность к продолжительной умеренной и эр. работе.

(д) и эффективной

(е) умеренной

Г Б В Д А

6.Задания с иллюстрациями

29. Что обозначают эти жесты судьи в баскетболе:

<p>1</p>  <p>вращение кулаками</p>	<p>пробенка</p>
<p>2</p>  <p>движения вверх-вниз</p>	<p>неправильное ведение мяча</p>
<p>3</p>  <p>полувращение вперед</p>	<p>цокое</p>

7.Задания-кроссворд

30. Решите кроссворд

По вертикали:

1. Состязание у древних греков в городе Олимпии.

По горизонтали:

2. Советская фигуристка, трёхкратная олимпийская чемпионка, десятикратная чемпионка мира. С Владиславом Третьяком зажигала олимпийский огонь на церемонии открытия Олимпийских игр в Сочи.
3. Российский профессиональный баскетболист. Заслуженный мастер спорта России. Президент (с августа 2015 г.) Российской федерации баскетбола.
4. Российская прыгунья с шестом. Двукратная олимпийская чемпионка.
5. Советский хоккеист, нападающий команды ЦСКА и сборной СССР, заслуженный мастер спорта СССР. Двукратный олимпийский чемпион и восьмикратный чемпион мира. Лучший хоккеист СССР.
6. Советский и российский пловец, 4-кратный олимпийский чемпион, 6-кратный чемпион мира, 21-кратный чемпион Европы.
7. Советский футболист, вратарь, выступавший за московское «Динамо» и сборную СССР. Олимпийский чемпион и чемпион Европы, 5-кратный чемпион СССР.
8. Советская гимнастка, девятикратная олимпийская чемпионка.
9. Советский и российский фехтовальщик на саблях. Президент Олимпийского комитета России с 2018 года.
10. Советский и российский спортсмен, борец классического (греко-римского) стиля Трёхкратный победитель Олимпийских игр, девятикратный чемпион мира, 12-кратный чемпион Европы

8.Задание - задача.

31. Решите задачу.

Тренировочная нагрузка в занятии составляет 65 % от максимального веса. При таком задании на тренировку Петя приседает со штангой весом 80 кг. Рассчитайте максимальный вес штанги для Пети в данном упражнении. Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).

Вы выполнили задания. Поздравляем!

9-11 классы

БЛАНК ОТВЕТОВ

1. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
1	X			
2			X	
3	x			
4			x	
5	x			
6				X
7		X		
8	X			
9		X		
10	X			
11				X
12	X			
13		X		
14	X			
15		X		
16				X
17			X	
18		X		

2. Задания в открытой форме

№ вопроса	Варианты ответов
19	Томас Бах
20	соскок
21	закачивание
22	пассивная гибкость
23	футбол

3. Задания «на соответствие», связанные с сопоставлением двух представленных позиций

24. Установите соответствие между показателями функционирования организма и единицами их измерения.

1	2	3	4	5
ЖЕЛ	ЧСС	проба Штанге	проба Генчи	АД

+ В	+ Г	+ Б	+ Б	+ А
-----	-----	-----	-----	-----

25. Установите соответствие между техническими приемами и видами спорта

1	2	3	4	5
+ В	+ А	+ Г	+ А	+ Б

4. Задания процессуального или алгоритмического толка

26. Укажите структуру обучения двигательному действию

Правильный ответ: Б - учёт → разрушение → совершенствование → закрепление

27. Установите правильную последовательность при описании физического упражнения.

Правильный ответ:

1	2	3
+ А	+ В	+ Б


5. Задания в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и тому подобного



28. Установите правильную последовательность слов в определении понятия общей выносливости.

1	2	3	4	5	6
+ Г	+ Б	- Е	- В	- А	- А

6. Задания с иллюстрациями

29. Что обозначают эти жесты судьи в баскетболе:

1	подмена
 <p>вращение кулаками</p>	+ 10

<p>2</p>  <p>движения вверх-вниз</p>	<p>неправильное ведение продвигать</p> <p>+ 10</p>
<p>3</p>  <p>полуобращение вперед</p>	<p>пронос мяча</p> <p>+ 10</p>

(30)

7. Задача – кроссворд

Решите кроссворд

			2	1						
		3								
			4							
5										
				6						
		7	ш	и	н					
			8							
	9									
			10							

(10)

8. Задание - задача.

30. Решите задачу.

Тренировочная нагрузка в занятии составляет 65 % от максимального веса. При таком задании на тренировку Петя приседает со штангой весом 80 кг. Рассчитайте

максимальный вес штанги для Пети в данном упражнении. Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).

Ответ:

$65\% - 80 \text{ кг}$		$x = \frac{100 \cdot 80}{65} = \frac{100 \cdot 100}{13} = \frac{10000}{13} = 769.23 \approx 769$
$100\% - x$ (максим. вес)		

Ответ: 200 кг.

Оценка (слагаемые и сумма) 310.

Подписи жюри 