

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, 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 (соотнесение понятий и определений).

В заданиях на соответствие двух столбцов каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – 0 баллов.

Задания процессуального или алгоритмического толка.

Критерии и методика оценивания: ответ, в котором содержится правильно установленная последовательность оценивается в 2 балла. Если в ответе содержится хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов.

Задания, связанные с перечислениями.

Критерии и методика оценивания: каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – 0 баллов.

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

Каждое верно описанное графическое изображение оценивается в 2 балла, неверный ответ – 0 баллов. Ответы с орфографическими ошибками, зачеркиваниями и исправлениями оцениваются как неверный ответ

Задания-кроссворды.

Критерии и методика оценивания: Каждая верно указанная позиция оценивается в 1,5 балла, неправильная – 0 баллов.

Задание –задача

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

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

Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

1. По преданию Геракл начертил место для начала бега, затем отмерил 600 ступней. В последствие эта дистанция составила 192,27 м и стала называться...

- а) лье;
- б) миля;
- в) стадий;
- г) фут.

2. Тренеров в Древней Греции называли...

- а) гимнастами;
- б) олимпиониками;
- в) мастерами;
- г) палестриками.

3. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

- а) не ориентированы на производство материальных ценностей;
- в) представляют собой игровую деятельность;
- б) создают развивающий эффект;
- г) строго регламентированы;

4. В каком виде спорта, возможно, установить абсолютный рекорд?

- а) плавание
- б) бокс
- в) баскетбол
- г) стендовая стрельба

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. Какие существуют виды (стороны) физической нагрузки?

- а) активная и пассивная
- б) внешняя и внутренняя
- в) максимальная и минимальная
- г) целостная и раздельная

7. Какой процент жиров содержится в мышцах человека?

- а) 9%
- б) 7%
- в) 5%
- г) 2%

8. В каком городе находится Международная Олимпийская академия?

- а) Лозанна
- б) Париж
- в) Олимпия
- г) Афины.

9. Какой метод целесообразно применять для снижения массы тела?

- а) повторный
- б) целостного упражнения
- в) равномерный
- г) вариативного упражнения

10. Какие виды упражнений применяют при разучивании техники двигательного действия?

- а) общеразвивающие
- б) общеподготовительные
- в) подводящие.
- г) соревновательные.

11. Какие методы различают в физическом воспитании?

- а) основные и дополнительные
- б) специфические и общепедагогические
- в) практические и теоретические
- г) общие и специальные

12. Из каких частей состоит словесная команда?

- а) подготовительная и основная
- б) основная и дополнительная
- в) предварительная и исполнительная
- г) общая и контрольная.

13. Какой вид гибкости проявляется при маховых движениях с большой амплитудой?

- а) активная статическая
- б) пассивная статическая
- в) активная динамическая
- г) пассивная динамическая

14. Какая функция является ведущей и пронизывает все типы общественных функций физической культуры?

- а) политическая
- б) нравственная
- в) духовная
- г) педагогическая

15. Комплекс функциональных и органических изменений и болезненных симптомов, развивающихся в результате рассогласования деятельности отдельных систем и организма в целом с внешней средой, это ...

- а) гипокинетическая болезнь
- б) синдром хронической усталости
- в) брадикардия
- г) тахикардия.

16. Состояния, связанные с уменьшением содержания глюкозы в крови спортсменов во время длительных нагрузок, это ...

- а) гипергликемические
- б) гипогликемические
- в) гипертонические
- г) гипотонические

17. Гипертрофия мышц – это ...

- а) увеличение длины мышцы
- б) увеличение толщины мышцы

- в) уменьшение длины мышцы
- г) уменьшение толщины мышцы

18.Талисман олимпийских игр впервые появился...

- а) в 1980г. в Москве
- б) в 1976г. в Монреале
- в) в 1956г. в Мельбурне
- г) в 1968г. в Мехико

2.Задания в открытой форме

19. В современном пятиборье дистанция плавания составляет ... метров.

20. Эмоциональное состояние, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, называется...

21. Техничко-тактический элемент, применяемый во многих видах спорта (прежде всего, в спортивных играх и единоборствах), имеющий целью отвлечь внимание, обмануть соперника при помощи ложного движения или имитации движения перед действительно задуманным техническим приемом, называется ...

22. Субъективное состояние, возникающее в период тяжелого физического утомления и характеризующееся чувством облегчения называют ...

23. Количественный показатель состояния физического здоровья, отражающий уровень физического развития и функциональных возможностей организма, качество образа жизни, состояние иммунитета, называется ...

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

24. Сопоставьте названия и описания методов развития физических качеств, вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов.

1.Стандартнонепрерывный (равномерный)	а. выполнение упражнений с использованием интервалов отдыха, используется для развития специальных видов выносливости, скоростных, скоростно-силовых способностей
2. Интервальный	б. определенным образом упорядоченная двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом»
3. Игровой	в. выполнение упражнений без интервалов отдыха, используется для развития аэробной и смешанной выносливости
4.Переменнонепрерывный	г. используется для развития скоростных

	способностей (например 4х400 м с интервалом отдыха 30 секунд или повторное пробегание 10' - 8' - 6', отдых 7' - 6' - 5', повторить 3 серии);
5. Повторный	д. варьирование интенсивности в процессе достаточно длительной нагрузки, без интервалов отдыха (фартлек - игра скоростей, кросс)

25. Соотнесите спортсменов с различными отклонениями в состоянии здоровья и международными спортивными соревнованиями, в которых они имеют право выступать

1.поражениями опорно-двигательного аппарата	а. Специальная олимпиада
2. поражениями органов слуха	б. Паралимпийские игры
3. дефектами зрения	в. Сурдлимпийские игры
4. поражением интеллекта	г. Олимпийские игры

4.Задания процессуального или алгоритмического толка

26. Расположите по порядку движения при выполнении упражнения «подъем в упор силой» на перекладине из и. п. вис.

- а) быстро перевести одну руку в упор локтем вперед
- б) разгибая руки, выйти в упор
- в) подтянуться, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах
- г) не задерживаясь, подавая плечи вперед, перевести другую руку в упор.

5. Задание на перечисление

27. Перечислите виды спорта, входящие в состав триатлона...

6.Задания с иллюстрациями

28. Выберите, какие новые виды спорта включены в программу Олимпиады а Токио?

				
Weightlifting	3x3 Basketball	Artistic Gymnastics	Artistic Swimming	Artistic Gymnastics
1	2	3	4	5



29. Задание-кроссворд

Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов.

По вертикали.

1. Шахматная фигура с правом хода на любое поле по диагонали, на которой она стоит.
2. Шахматная фигура с правом хода на одно из полей, ближайших к тому, на котором она стоит, но не на той же самой горизонтали, вертикали или диагонали.
4. Шахматная фигура с правом хода вперед на свободное поле, расположенное непосредственно перед ней на той же самой вертикали, за исключением первоначального хода или взятия фигуры.

По горизонтали.

3. Шахматная фигура с правом хода на одно из свободных смежных полей, которое не находится под ударом фигур соперника, а также на рокировку.
5. Шахматная фигура с правом хода на любое поле по вертикали, горизонтали или диагонали, на которых она стоит.
6. Шахматная фигура с правом хода на любое поле по вертикали или горизонтали, на которых она стоит.

7. Задание - задача.

30. Определите результат участника соревнований в лыжных гонках с раздельным стартом, выступавшего под номером 31, если старт был одиночным с интервалом в 30 с, а время его финиша равно 59.08 мин. В

*Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников по «Физической культуре»
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
2021-2022 учебный год*

соответствии с официальными правилами соревнований участник под номером «1» уходит на дистанцию 00.30,00 по секундомеру. Числовой ответ в мин.сек. запишите в формате 00.00.

Максимальная оценка – 65 баллов