

I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 6 групп:

1. Задания в закрытой форме №№ 1-9, 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. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

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



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

2. Задания в открытой форме №№ 10-15, 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. Записи должны быть разборчивыми.

3. Задание на составление определений, понятий №16. При выполнении данного задания необходимо из представленного перечня слов составить определения двух понятий теории и практики физической культуры, вписав номера слов в бланк ответов.

4. Задания на указания последовательности и отбора верных позиций №№ 17-18. При выполнении этих заданий необходимо выбрать из предложенного списка определенное количество верных позиций. Номера верных, на Ваш взгляд, позиций занести в бланк ответов.

5. Задания на соответствие №№ 19 и 20. При выполнении задания необходимо установить соответствие между уровнем показателей ЧСС, вызванных физическими упражнениями с их режимами воздействия на организм и установить соответствие спортсменов с различными отклонениями в состоянии здоровья и Международными спортивными соревнованиями, в которых они имеют право выступать.

6. Задания № 21-23, предполагающие перечисление. Записи выполняются в бланке ответов.

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

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

При наличии 1 (одной) грубой орфографической ошибки общий результат в теоретико-методическом туре снижается на 1 балл, при наличии 2 (двух) и более ошибок – на 2 балла. Если в одном слове допущены 2 ошибки и более, они считаются за одну.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

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.

Желаем успеха!

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Задания в закрытой форме.

1. Министром спорта Российской Федерации в настоящее время является:

- а. Виталий Мутко;
- б. Павел Колобков;
- в. Вячеслав Фетисов;
- г. Виталий Смирнов.

2. Президентом Паралимпийского комитета России в настоящее время является:

- а. Иванюженков Борис Викторович;
- б. Лукин Владимир Петрович;
- в. Рожков Павел Алексеевич;
- г. Строкин Андрей Александрович.

3. При выполнении стойки на голове и руках в гимнастике руки и голова должны образовать геометрическую фигуру в форме...

- а. равностороннего треугольника;
- б. прямоугольного треугольника;
- в. равнобедренного треугольника;
- г. прямоугольника.

4. Волейбол впервые был включён в программу Олимпийских игр в ...

- а. 1952 году, Хельсинки, XV Олимпийские игры;
- б. 1956 году, Мельбурн, XVI Олимпийские игры;
- в. 1964 году, Токио, XVIII Олимпийские игры;
- г. 1980 год Москва, XXII Олимпийские игры.

5. Закрепление усвоенных ранее двигательных умений и навыков осуществляются в ...(какой?) части урока физической культуры.

- а. подготовительной;
- б. начале основной;
- в. середине основной;
- г. конце основной.

6. Путем народного голосования талисманом XXIX Всемирной Зимней Универсиады 2019 года был выбран...

- а. белый медвежонок Ursik;
- б. лось YOU'rok!;
- в. собака U-Лайка;
- г. снегирь Улет и осетренок Усик.

7. Режим дня планируют с целью...

- а. высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- б. организации рационального режима питания;
- в. четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- г. поддержания высокого уровня работоспособности организма.

8. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания...(какой?) водой.

- а. имеющей температуру тела;
- б. горячей;
- в. ледяной;
- г. прохладной.

9. Какой тест оценивает общую выносливость...

- а. проба Ромберга;
- б. теппинг-тест;
- в. тест Люшера;
- г. тест Купера.

Задания в открытой форме

10. Метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры, называется...

11. Врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности, называются...

12. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется...

13. В каком из городов России 2-12 марта 2019 года пройдет XXIX Всемирная Зимняя Универсиада?

14. Первый гол на чемпионате мира по футболу 2018 года в матче-открытии в Москве забил российский футболист ...(впишите в бланк ответов имя и фамилию футболиста).

15. Абсолютная рекордсменка по количеству олимпийских медалей (18 медалей, из них – 9 золотых) в спортивной гимнастике ...(впишите в бланк ответов имя и фамилию спортсменки).

Задания на составление определений, понятий

16. Составьте определения двух терминов строевых упражнений, используя приведенные ниже слова (каждое слово можно использовать один раз). Ответ цифрами запишите в бланке ответов.

А. «Фронт» - это...

Б. «Интервал» - это...

- | | |
|---------------|----------------|
| 1 - в которую | 7 - расстояние |
| 2 - в строю | 8 - спортсмены |
| 3 - лицом | 9 - сторона |
| 4 - между | 10 - стоящими |
| 5 - обращены | 11 - строя, |
| 6 - по | 12 - фронту |

Задания на указания последовательности и отбора верных позиций

17. Укажите последовательность испытаний (тестов) комплекса ГТО, направленных на определение развития физических качеств (способностей) для оценки:

- | | |
|---------------------|---|
| а. силы; | б. координационных способностей; |
| в. гибкости; | г. выносливости. |

18. Из перечисленных признаков уровня освоения двигательного действия выберите и запишите в бланке ответов признаки, характерные для двигательного умения:

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 1. нестабильность; | 2. слитность; |
| 3. неустойчивость; | 4. автоматизированность; |
| 5. излишние мышечные затраты; | 6. экономичность. |

Задания на соответствие

19. Соотнесите уровень показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС), вызванных физическими упражнениями с их режимами воздействия на организм, вставив в бланк ответов соответствующие буквы.

Режим воздействия на организм		ЧСС	
		(в % от максимального пульса)	
1.	тренирующий	А	40-50%
2.	развивающий	Б	50-60%
3.	поддерживающий	В	60-70%
4.	оздоровительный	Г	70-80%
5.	спортивный (для профессионалов)	Д	80-90%
		Е	90-100%

20. Соотнесите спортсменов с различными отклонениями в состоянии здоровья и Международными спортивными соревнованиями, в которых они имеют право выступать. Ответ запишите в бланке ответа соответствующими буквами.

Спортсмены		Международные соревнования	
1	с поражениями опорно-двигательного аппарата	А	Специальная олимпиада
2	с поражениями органов слуха	Б	Паралимпийские игры
3	с дефектами зрения	В	Сурдлимпийские игры
4	с поражением интеллекта	Г	Олимпийские игры

Задания, предполагающие перечисление

21. Перечислите виды спорта, в которых будут состязаться участники соревнований XXIX Всемирной Зимней Универсиады 2019. Ответ запишите в бланк ответа.

22. Перечислите виды испытаний (тестов) комплекса ГТО IV ступени, направленных на определение развития прикладных двигательных умений и навыков. Ответ запишите в бланк ответа.

23. Перечислите ошибки, в результате которых испытание (тест) комплекса ГТО «подтягивание на высокой перекладине» не засчитывается. Ответ запишите в бланк ответа.

**Вы выполнили задание.
Поздравляем!**