

9-11 классы

Инструкция по выполнению теоретико-методического задания.

Задания объединены в 8 групп:

1. **Задания в закрытой форме.** 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», «г», например:



Ряд заданий предполагает выбор нескольких правильных ответов. Это условие указано в задании: «отметьте все позиции».

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

3. **Задания на соотнесение понятий и определений.** Необходимо установить соответствие предложенных вариантов заданий к представленным ответам.

4. **Задания процессуального или алгоритмического толка.** Необходимо установить правильную последовательность.

5. **Задания в форме, предполагающей перечисление.** Необходимо перечислить известные факты, характеристики и тому подобное.

6. **Задания с иллюстрациями или графическими изображениями.** Необходимо написать ответ на задание, представленное на картинках изображений.

7. **Задание-кроссворд.** Необходимо решить задания кроссворда.

8. **Задание-задача.** Необходимо решить предлагаемую задачу.

Контролируйте время выполнения задания. 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.

Все ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Время выполнения заданий – 45 минут.



1. Летние Олимпийские игры 2028 года пройдут в:

- а. Тронхейме;
- б. Лос-Анжелесе;
- в. Ванкувере;
- г. Милане.

2. Фраза о том, что ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие, принадлежит:

- а. Аристотелю;
- б. Гиппократу;
- в. Галену;
- г. Кубертену.

3. Права граждан на занятия физической культурой и спортом устанавливает:

- а. Конституция Российской Федерации;
- б. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- в. Федеральный закон «Об образовании»;
- г. Единая всероссийская спортивная классификация.

4. Первой советской олимпийской чемпионкой является:

- а. Л.Латынина;
- б. Л.Козырева;
- в. Н.Пономарева;
- г. К.Гусева.

5. Физические упражнения могут классифицироваться:

- а. по анатомическому признаку;
- б. по признаку физиологических зон мощности;
- в. по признаку преимущественной направленности;
- г. по структурным биомеханическим признакам.

(отметьте все варианты)

6. Для получения золотого значка ГТО в возрастной группе 16-17 лет условием является выполнение следующего количества испытаний (тестов):

- а. 7;
- б. 8;
- в. 9;
- г. 10.

7. Устанавливает недопустимость больших перерывов между занятиями физической подготовкой следующий принцип:

- а. непрерывности;
- б. доступности;
- в. цикличности;
- г. оптимальной адаптации.

8. Физический компонент здоровья включает в себя:

- а. развитие тела и систем организма;
- б. социальное благополучие;
- в. расширение анатомо-морфологических и функциональных свойств организма;
- г. повышение границ резервных возможностей организма.

(отметьте все варианты)

9. Выносливость воспитывается преимущественно следующим методом:

- а. равномерным;
- б. переменным;
- в. повторным;
- г. круговым.

10. Для оценки скоростно-силовых способностей наиболее подходит:

- а. прыжок в высоту;
- б. прыжок в длину;
- в. метание набивного мяча из положения сидя;
- г. подъем туловища из положения лежа на спине в течение 30 с.

(отметьте все варианты)

11. Формой оздоровительной физической культуры, выполняемой в процессе учебной или производственной деятельности и включающей в себя повышенную двигательную активность является:

- а. физкультминутка;
- б. физкультпауза;
- в. урок;
- г. аутогенная тренировка.

12. Характерный признак управления движениями, составляющими целостное двигательное действие, которое происходит неавтоматизированно:

- а. умения;
- б. упражнения;
- в. навыка;
- г. умения высшего порядка.

13. Способ воздействия педагога на учащегося, при котором возможно решение широкого круга задач называется:

- а. средство;
- б. метод;
- в. упражнение;
- г. принцип.

14. К видам передач мяча в баскетболе относятся:

- а. передача от груди;
- б. передача из-за головы;
- в. нижняя передача;
- г. передача в пол.

(отметьте все варианты)

15. Наиболее распространенным в лыжных прогулках является следующий способ передвижения:

- а. бесшажный ход;
- б. одновременно одношажный ход;
- в. попеременно двухшажный ход;
- г. полуконьковый ход.

16. В структуре урока выделяют следующее количество частей:

- а. 2;
- б. 3;
- в. 4;
- г. 5.

17. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств организма это:

- а. физическое развитие;
- б. физическое воспитание;
- в. физическое образование;
- г. физическая культура личности.

18. Наиболее важные и наиболее существенные положения, которые отражают закономерности процесса называются:

- а. средства физического воспитания;
- б. методы физического воспитания;
- в. принципы физического воспитания;
- г. методики физического воспитания.

Задания в открытой форме

19. Человек со слабой мускулатурой, которому трудно наращивать силу и объем мышц называется _____.

20. В баскетболе прием, применяемый против броска при котором защитник накладывает руку на мяч, мешая произвести бросок называется _____.

21. Мышечная ткань, состоящая из одноядерных клеток, входящая в состав стенок внутренних органов называется _____.

22. Система упражнений с отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и создание красивого, гармоничного телосложения называется _____ гимнастика.

23. Основной документ, в котором изложены цели и задачи олимпийского движения, правила поведения и программа Олимпийских игр называется _____.



Задания на соотнесение понятий и определений

24. Соотнесите функциональные пробы и порядок их выполнения.

а. ортостатическая проба	1. подсчитывается пульс в положении стоя, затем испытуемый спокойно ложится и подсчитывается пульс в положении лежа.
б. проба Штанге	2. подсчитывается пульс в положении лежа, затем испытуемый спокойно встает и подсчитывается пульс в положении стоя.
в. клиностатическая проба	3. измеряется максимальное время задержки дыхания после глубокого вдоха.

25. Установите соответствие между компонентами здоровья и их определениями.

а. физическое благополучие	1. предполагает устойчивое положение человека в обществе, наличие хорошей и хорошо оплачиваемой работы, семьи.
б. духовное благополучие	2. все органы человеческого тела функционируют в пределах нормы, при необходимости могут работать с превышением нормы.
в. социальное благополучие	3. предполагает преобладания у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций

Задания процессуального или алгоритмического толка

26. При оказании первой помощи рекомендуется выполнять общие правила в следующей последовательности:

1. обеспечить пострадавшему доступ свежего воздуха;
2. наложить чистую (стерильную) повязку;
3. прекратить воздействие повреждающего фактора;
4. остановить кровотечение;
5. организовать транспортировку пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение.

а. 3, 1, 4, 2, 5; б. 1, 3, 4, 2, 5; в. 3, 4, 2, 1, 5;

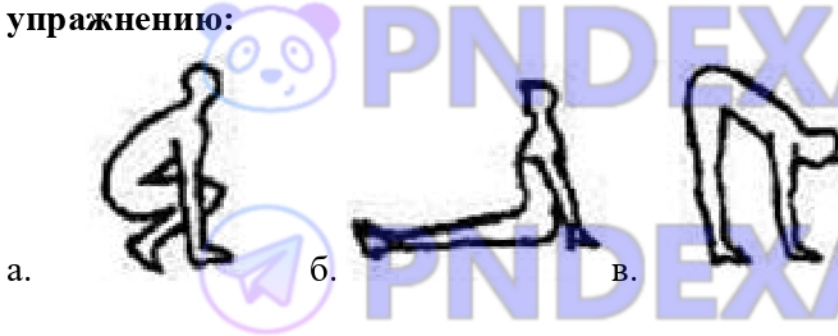
Задания в форме, предполагающей перечисление

27. Особенности урочной системы являются _____



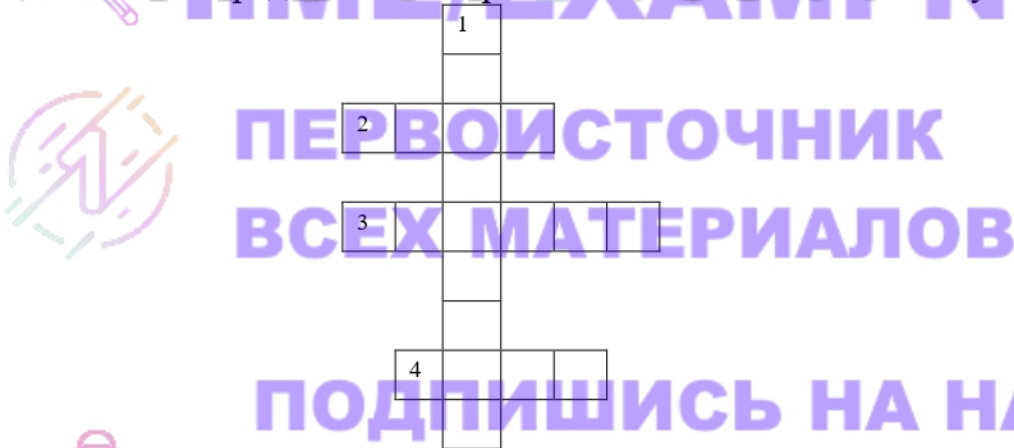
Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий

28. Определите термин, соответствующий изображенному общеразвивающему упражнению:



29. Задание-кроссворд

(клетка с обозначением порядкового номера также является начальной буквой слова)



1. Состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.
2. Основная форма организации учебно-воспитательной работы по физической культуре в школе.
3. Переворот в сторону, одно из основных акробатических упражнений, характеризующих развитие ловкости.
4. Обманное движение в футболе.

Задание-задача

30. Рассчитайте моторную и общую плотность урока исходя из следующих данных:

- общая продолжительность урока – 45 минут;
- время выполнения на выполнение всех двигательных действий – 35 минут;
- время, затраченное на объяснения и вспомогательные действия – 7 минут;
- простой – 3 минуты.

Приведите расчет и обоснуйте его.



Вы закончили выполнение задания. Поздравляем!