

I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

1. 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.

Ряд заданий оценивается, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании. Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

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, 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.

3. Задания в форме, предполагающей перечисление известных Вам фактов, характеристик и тому подобного. Записи выполняются на обороте

бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Контролируйте время выполнения задания.

Время выполнения заданий – 30 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, 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.

ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

1. Содержание панкратиона в программе античных Игр Олимпиады составляли ...

- а. ...элементы борьбы и кулачного боя.
- б. ...плавание, бег, метание и стрельба из лука.
- в. ...бег, прыжки, скачки на лошадях, метание и борьба.
- г. ...скачки на лошадях и кулачный бой.

2. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а. ...гимнасий.
- б. ...ипподром.
- в. ...стадиодром.
- г. ...палестра.

3. Президент МОК избирается тайным голосованием на:

- а. ...четырёхлетний период.
- б. ...восемилетний период.
- в. ...три олимпийских цикла.
- г. ...четыре олимпийских цикла.

- 4. Наиболее высокие темпы физического развития наблюдаются в...**
- а.** ...дошкольном возрасте.
 - б.** ...младшем школьном возрасте.
 - в.** ...среднем школьном возрасте.
 - г.** ...старшем школьном возрасте.
- 5. Совокупность естественных морфо-функциональных свойств в каждый момент жизни человека определяет его...**
- а.** ...телесность.
 - б.** ...физическое образование.
 - в.** ...физическое состояние.
 - г.** ...физическое развитие.
- 6. Специфической функцией физической культуры является...**
- а.** ...организация здорового досуга и реабилитации.
 - б.** ...достижение индивидуального максимума физического развития.
 - в.** ...подготовка к профессиональной деятельности.
 - г.** ...обеспечение полноценного физического развития.
- 7. «Фоновые» виды физической культуры обеспечивают...**
- а.** ...повышение эффективности профессиональной деятельности.
 - б.** ...достижение нормированных показателей уровня физических способностей.
 - в.** ...оптимизацию функционального состояния, здоровый отдых и развлечения.
 - г.** ...восстановление функциональных возможностей организма.
- 8. Оптимизация физического развития происходит в процессе...**
- а.** ...закаливания и физиотерапевтических процедур.
 - б.** ...соблюдения здорового образа жизни.
 - в.** ...двигательной активности.
 - г.** ...физического воспитания.
- 9. Начальное разучивание двигательных действий осуществляется преимущественно с помощью...**
- а.** ...методов стандартного упражнения.
 - б.** ...методов вариативного упражнения.
 - в.** ...игровых методов.
 - г.** ...вербальных методов.
- 10. Сдвиги, происходящие в организме занимающихся в результате выполнения упражнений, принято обозначать как...**
- а.** ...утомление.
 - б.** ...тренировочный эффект.
 - в.** ...нагрузку.
 - г.** ...адаптацию.
- 11. Подводящие упражнения используются в физическом воспитании и подготовке спортсменов для...**
- а.** ...совершенствования волевых качеств.
 - б.** ...формирования предстартового состояния.
 - в.** ...освоения двигательных действий.
 - г.** ...развития физических качеств.
- 12. Физическая подготовленность, достигаемая в процессе физического воспитания, характеризуется...**
- а.** ...эффективностью и экономичностью работы систем организма.
 - б.** ...уровнем развития систем дыхания и энергообеспечения.
 - в.** ...устойчивостью к воздействию неблагоприятных условий внешней среды.

г. ...уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.

13. «Интервальный» режим является наиболее распространенным при воспитании...

- а. ...общей выносливости.
- б. ...специальной выносливости.
- в. ...скоростно-силовых способностей.
- г. ...элементарных форм проявления быстроты.

14. Упражнения «на координацию» целесообразно выполнять в...

- а. ...подготовительной части занятия.
- б. ...начале основной части занятия.
- в. ...середине основной части занятия.
- г. ...конце основной части занятия.

15. Дозирование нагрузки на основе «максимального теста» является отличительным признаком...

- а. ...ритмической гимнастики.
- б. ...круговой тренировки.
- в. ...повторной тренировки.
- г. ...калланетики.

16. Какое из приведенных утверждений сформулировано некорректно?

- а. Спорт – это соревновательная деятельность.
- б. Спорт - неотъемлемая часть физической культуры.
- в. Спорт – это соревновательная деятельность и подготовка к ней.
- г. Все утверждения сформулированы корректно.

17. Неравномерность развития морфо-функциональных свойств организма проявляется в ...

- а. ...генетическом контроле фаз развития организма.
- б. ...гетерохронности созревания систем организма.
- в. ...постепенном замедлении изменения свойств организма.
- г. ...скачкообразном ускорении развития.

18. Функциональные возможности организма человека можно оценить по...

- а. ...частоте сердечных сокращений при стандартной нагрузке.
- б. ...величине максимального потребления кислорода.
- в. ...быстроте реакции и частоте движений.
- г. ...величине жизненной ёмкости легких.

Отметьте все позиции.

19. Скоростные упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а. ...координацию.
- б. ...силу.
- в. ...выносливость.
- г. ...гибкость.

20. Выполнение силовых упражнений с умеренным отягощением (50 - 60% от максимального) и предельным количеством повторений способствует...

- а. ...увеличению абсолютной силы.
- б. ...росту мышечной массы.
- в. ...увеличению относительной силы.
- г. ...росту взрывной силы.

Отметьте все позиции.

21. Снижению веса тела способствуют комплексы упражнений характеризующиеся...

- а. ...большим объёмом и умеренной интенсивностью.*
- б. ...локальным воздействием на группы мышц, в местах жировых отложений.*
- в. ...небольшим отягощением и большим количеством повторений.*
- г. ...большим количеством подходов и ограниченным количеством повторений.*

Отметьте все позиции.

22. Физическая культура общества в качестве компонентов включает...

- а. ...спорт,*
- б. ...физическое воспитание (образование),*
- в. ...физическую рекреацию,*
- г. ...двигательную реабилитацию,*

Отметьте все позиции.

23. Результатами деятельности в сфере физической культуры являются...

- а. ...достижения спортсменов,*
- б. ...высокий уровень развития физических качеств людей,*
- в. ...хорошее состояние здоровья людей.*
- г. ...фонд двигательных умений и навыков.*

Отметьте все позиции.

24. Физическое совершенство – это...

- а. ...высший уровень физической культуры.*
- б. ...мера всестороннего физического развития.*
- в. ...эталон физического развития.*
- г. ...состояние, достигаемое в процессе физического воспитания.*

Отметьте все позиции.

Задания в открытой форме

Завершите определение, вписав соответствующее слово, число в бланк ответов.

25. 10 сентября 2013 г. В Буэнос Айресе новым президентом Международного Олимпийского Комитета был избран...

26. Преимущество в условиях состязания, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравнивания шансов на успех, обозначается как...

27. Материальный носитель наследственности. Структурная и функциональная единица информации, способная к воспроизведению и расположенная в хромосоме, обозначается как...

28. Углевод из группы моносахаридов, один из основных источников энергии в организме, обозначается как...

Задания, связанные с перечислением

29. Перечислите группы упражнений, рекомендуемые программой общеобразовательных школ в качестве средств физического воспитания.

30. Перечислите характеристики уровня физического развития, которые Вы используете для контроля собственного состояния.

Бонусный вопрос. Оценка 4 балла.

Впишите одно слово, обозначающее священное перемирие, заключаемое на время проведения античных Игр Олимпиады.

Вы выполнили задание.

Поздравляем!
