

I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Инструкция по выполнению задания

Задания объединены в 6 групп:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов.

При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов, среди которых 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 («Отметьте все позиции»). Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г», например:

1 а б в Г или 2 а б в 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.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

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. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

3. Задание на соответствие понятий и определений, то есть соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и определениям. При выполнении задания необходимо установить соответствие между видом спортивной игры и правилами соревнований. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 1 балл. Неправильное указание – 0 баллов.

4. Задание в форме, предполагающей перечисление известных Вам составляющих, характеристик. Записи выполняются на обороте бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 0,5 балла. Неправильное указание – 0 баллов.

5. Задание-кроссворд. Ответы вписывайте в бланк ответов.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 1 балл. Неправильное указание – 0 баллов.

6. Задания - задачи. Все расчеты (с формулой), ответы и оценку записывайте в бланк ответа. В качестве черновика можно использовать бланк задания, но записи, сделанные в нем, не оцениваются.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 1 балл. Неправильное указание – 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.

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.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

1. Задания в закрытой форме.

1. Физическое развитие человека включает в себя ...

- а. показатели массы и длины тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, силы мышц, внешние признаки телосложения (формы грудной клетки, осанки, жиротложения и пр.);
- б. уровень развития двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости);
- в. общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку;
- г. состояние здоровья.

2. XXVIII Всемирная Зимняя Универсиада 2017 года состоится в городе...

- а. Красноярск;
- б. Алматы
- г. Пхёнчхан;
- д. Лондон.

3. Вспомогательные средства физической культуры - ...

- а. физические упражнения, оздоровительные силы природы;
- б. оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
- в. гигиенические факторы, физические упражнения;
- г. оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение.

4. Под двигательной активностью понимают...

- а. суммарное количество двигательных действий, выполняем человеком в процессе повседневной жизни;
- б. определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
- в. определенную величину физической нагрузки, измеряем параметрами объема и интенсивности;
- г. педагогический процесс, направленный на повышение его спортивного мастерства.

5. В марте 2016 года МОК официально подтвердил, что 207-ым участником Игр станет сборная команда, спортсмены которой будут выступать под олимпийским флагом, и этой командой названа ...

- а. сборная Косово;
- б. сборная Южного Судана;
- в. сборная беженцев;
- г. сборная «чистых спортсменов».

6. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется ...

- а. физическим совершенством;
- б. спортивной тренировкой;
- в. физической подготовкой;
- г. нагрузкой.

7. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:...

- а. втягивающий, базовый, восстановительный;
- б. подготовительный, соревновательный, переходный;
- в. тренировочный и соревновательный;
- г. осенний, зимний, весенний, летний.

8. 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.

9. Изменение морфофункциональных свойств организма обусловлено...

- а. химическими процессами;
- б. биологическими процессами;
- в. физическими процессами;
- г. педагогическими процессами.

Отметьте все позиции.

10. Характер и конкретный порядок сочетания методов обучения двигательным действиям определяется...

- а. задачами учебно-воспитательной работы;
- б. внешними условиями учебной работы;
- в. особенностями занимающихся;
- г. особенностями изучаемого материала.

Отметьте все позиции.

2. Задания в открытой форме

11. Представьте, что Вы стали Олимпийским чемпионом. В Вашу честь поднимается флаг и играет гимн Российской Федерации. Вы, как истинный патриот страны, знаете его слова. Напишите 9 недостающих слов по порядку.

*Россия – священная наша _____,
Россия – любимая наша _____.
Могучая _____, великая _____
Твое _____ на все времена!*

*Славься, _____ наше свободное,
Братских народов _____ вековой,
Предками данная _____ народная!
Славься, _____! Мы гордимся тобой!*

12. Любые вещества природного или синтетического происхождения, употребление которых может резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, а также увеличивать мышечную силу, что, в целом, позволяет добиться улучшения спортивного результата, являются ...

13. Путем открытого народного голосования, 22 октября 2016 года был выбран официальный талисман Чемпионата Мира - 2018 по футболу. Им стал ...

14. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется

15. Основным источником энергии в организме служат ...

3. Задание на соответствие

16. Установите соответствие между видом спортивной игры и правилами соревнований. Установите и запишите в бланк ответа соответствие между цифрами (*вид спортивной игры*) и буквами (*правила соревнований*).

№ п/п	Вид спортивной игры	№ п/п	Правила соревнований
1	Футбол	А	Основное время – 90 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время (два тайма по 15 минут), серия 12-ти метровых ударов. Ничья допускается.
2	Волейбол	Б	Основное время – 90 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время, пенальти Ничья допускается.
3	Баскетбол	В	Основное время – 60 минут Количество игроков: 7х7 Дополнительный тайм, 7-ми метровые удары. Ничья допускается
4	Хоккей на траве	Г	Время игры до 3-х побед одной команды. Количество игроков: 6х6 Ничья невозможна.
5	Гандбол	Д	«Чистое» время – 40 минут Количество игроков: 5х5 Овертайм до победы.
6	Хоккей с шайбой	Е	Основное время – 70 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время. Ничья допускается.
7	Хоккей с мячом	Ж	4 периода по 8 минут каждый Количество игроков: 7х7 Дополнительное время: 2 периода по 3 мин «чистого» времени. Далее 5-метровые броски.
8	Водное поло	З	«Чистое» время – 60 минут Количество игроков: 6х6 Два овертайма, буллиты до победы

4. Задание, предполагающее перечисление

17. «Положение о соревновании» включает следующие разделы: _____

Ответ запишите в бланк ответов.

5. Задание-кроссворд

18. Решите кроссворд на тему «Терминология гимнастических упражнений», записав ответы-слова в бланке ответов.

По горизонтали		По вертикали	
1.	Вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полёта	6.	Строевая команда, при которой занимающиеся принимают строевую стойку
2.	Способы увеличения интервала или дистанции строя	7.	Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу
3.	Сед с предельно разведенными ногами (с касанием опорой всей длиной той или другой ноги)	8.	Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре
4.	Переход из упора в вис или более низкий упор	9.	Движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги
5.	Положение занимающегося на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата	10.	Положение тела, при котором ноги, предельно согнутые в коленях и тазобедренных суставах, удерживаются руками ниже колен

6. Задания-задачи

19. Задание-задача.

Ученик А, обучающийся в 9 классе, имеет рост 170 см и массу тела 70 кг, его весоростовой индекс равен 411 (г/см).

Ученик Б, обучающийся в 9 классе, имеет рост 172 см и массу тела 50 кг, его весоростовой индекс равен 291 (г/см).

$$\text{Расчеты проводились по формуле:} \quad \text{ВРИ} = \frac{\text{Масса тела (г)}}{\text{Рост (см)}}$$

Норма ВРИ для подростков 13–17 лет - 300 – 400 (г/см)

Задание:

1. Оцените показатели весоростового индекса ученика А.
2. Оцените показатели весоростового индекса ученика Б.
3. Рассчитайте и оцените СВОЙ весоростовой индекс (результаты округлите до целых единиц). Все расчеты, ответ и оценку запишите в бланк ответа.

20. Задание-задача.

Ученик А обучается в 10 классе и занимается в детско-юношеской спортивной школе греко-римской борьбой. Его рост 172 см, масса тела 68 кг.

Ученик Б обучается в 10 классе и занимается в детско-юношеской спортивной школе баскетболом. Его рост 179 см, масса тела 55 кг.

Ученик В обучается в 11 классе и занимается в детско-юношеской спортивной школе лыжными гонками. Его рост 175 см, масса тела 60 кг.

Задание.

1. Рассчитайте весоростовой индекс ученика А, результат округлите до целых единиц. Все расчеты запишите в бланк ответа.
2. Рассчитайте весоростовой индекс ученика Б, результат округлите до целых единиц. Все расчеты запишите в бланк ответа.
3. Рассчитайте весоростовой индекс ученика В, результат округлите до целых единиц. Все расчеты запишите в бланк ответа.
4. Оцените весоростовой индекс ученика А, Б, В. Вашу оценку запишите в бланк ответа.

Вы выполнили задание.

Поздравляем!