

II. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаниями состоит из:

- назначенного представителя жюри,
- главного судьи по теоретико-методическому заданию.

2. Порядок выполнения задания

2.1. Юноши и девушки выполняют задание в разных сменах или вместе.

2.2. Участники обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов.

2.3. Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается.

2.4. Нарушение п. 2.3. штрафуеться снижением оценки на 1 балл за каждое замечание.

3. Судьи

3.1. Главный судья по теоретико-методическому заданию определяет состав судейской бригады, оценивающей качество выполнения задания.

4. Программа испытаний

Участники отвечают на вопросы тестового задания. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области “Физическая культура” углубленного уровня.

Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

1. Первым Президентом Международного Олимпийского Комитета был избран...

- а. ...Анри де Байе-Латур.
- б. ...Деметриус Викелас.
- в. ...Пьер де Кубертен.
- г. ...Мишель Бреаль.

2. Авторство олимпийского девиза «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ» принадлежит ...

- а. ...Деметриусу Викеласу.
- б. ...Анри Дидону.
- в. ...Аристотелю.
- г. ...Жан Жаку Руссо.

3. Утолщение на конце плеча лука, на которое надевается петля тетивы, служащее для укрепления плеча лука, обозначается как...

- а. ...вариатор.
- б. ...затыльник.
- в. ...гардель.
- г. ...бобышка.

4. Священное перемирие, заключаемое на время проведения античных Игр Олимпиад,

именовалось как...

- а. ...Анахарсис.
- б. ...Эланодокия.
- в. ...Экехирия.
- г. ...Меланкомос.

5. Гигиенической нормой двигательной активности, рекомендуемой учащимся 9-10-11 классов является...

- а. ...2 часа ежедневных занятий.
- б. ...1 час занятий 3 дня в неделю.
- в. ...20 – 30 тысяч шагов в сутки.
- г. ...3 урока физкультуры в неделю.

Отметьте все позиции.

6. Интервалы отдыха, характеризующиеся совпадением выполнения очередного упражнения с фазой восстановления работоспособности, обозначаются как...

- а. ...мини-макс интервалы.
- б. ...суперкомпенсаторные интервалы.
- в. ...экстремальные интервалы.
- г. ...ординарные интервалы.

7. Во время первых занятий, ориентированных на повышение абсолютной силы, величина отягощений должна составлять не менее ___% от максимального веса, который может поднять занимающийся.

- а. ...10 - 20
- б. ...30 - 40
- в. ...50 - 60
- г. ...60 - 70

8. Начальная фаза обучения плаванию, обозначаемая как «освоение с водой» включает...

- а. ...скольжение,
- б. ...выдохи в воду.
- в. ...проплывание 15 м,
- г. ...открывание глаз под водой,

Отметьте все позиции.

9. Гиподинамия – сниженная двигательная активность является фактором,...

- а. ...изменяющим обмен веществ.
- б. ...способствующим восстановлению.
- в. ...приводящим к возбуждению ЦНС.
- г. ...изменяющим структуру мышц.

Отметьте все позиции.

10. Совершенствование механизмов адаптации реализуется на основе формирования...

- а. ...безусловных рефлексов.
- б. ...двигательных навыков.
- в. ...условных рефлексов.
- г. ...двигательных умений.

11. Реализация педагогического принципа взаимосвязи сознательности и активности, в физическом воспитании предполагает...

- а. ...формирование у воспитуемых осмысленного отношения к занятиям.
- б. ...учет индивидуальных возможностей занимающихся.
- в. ...направленное воздействие на функции сенсорных систем.
- г. ...содействие развитию творческих начал воспитанников.

Отметьте все позиции.

12. Реализация принципа постепенного наращивания развивающих воздействий предполагает...

- а. ...изменение доминирующей направленности процесса воспитания.
- б. ...регулярное обновление состава упражнений и условий их выполнения.
- в. ...структурную упорядоченность повторяющейся системы занятий.
- г. ...последовательный прирост суммарного объема и интенсивности нагрузок.

Отметьте все позиции.

13. Умение, как способ управления двигательными действиями формируется на...

- а. ...первом этапе обучения.
- б. ...втором этапе обучения.
- в. ...третьем этапе обучения.
- г. ...четвёртом этапе обучения.

14. Для двигательного навыка характерно...

- а. ...расчленённость операций.
- б. ...концентрация внимания на операциях, составляющих действие.
- в. ...нестандартность параметров и результатов действий.
- г. ...устойчивость техники действий к воздействию сбивающих факторов.

15. Результатом обучения в многолетнем процессе физического воспитания является...

- а. ...умение выполнения двигательных действий.
- б. ...навык решения двигательных задач.
- в. ...фонд умений и навыков.
- г. ...упражнение.

16. Тренирующий эффект физических упражнений обусловлен...

- а. ...их продолжительностью.
- б. ...их интенсивностью.
- в. ...интервалами между ними.
- г. ...временем года.

Отметьте все позиции.

Задания в открытой форме

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

17. Причина, лежащая в основе проявления активности, выбора спортивной специализации, выполнения тренировочных упражнений, участия в соревнованиях, преодоления препятствий, обозначается как...

18. Показатель, в соответствии с которым определяется уровень подготовленности, квалификация спортсмена, допуск его к последующей стадии соревнований, а также вносятся коррективы в систему тренировки, обозначается как...

19. Наименьшая сила раздражителя, вызывающая в организме распространяющуюся волну возбуждения, обозначается как...

20. Продолжающиеся изменения функционального состояния организма после прекращения действия фактора, вызвавшего эти изменения, обозначается как...

21. Площадь на городошной площадке, находящаяся перед городом, ограниченная штрафной линией, усами и лицевой линией города, обозначается как...

22. Способ преодоления пространства путём быстрого перемещения тела после отталкивания от опоры, обозначается как...

23. Действие, состояние, процесс, возникающие в ответ на внешние или внутренние раздражители, обозначается как...

24. Волевое качество, проявляющееся в умении не теряться в трудных ситуациях и управлять своими действиями и эмоциями, обозначается как...

25. Подразделение коллектива физкультуры, в котором занимаются одним видом спорта, обозначается как...

26. Проскальзывание лыж назад после отталкивания, обозначается как...

Задания «на соответствие»

27. Сопоставьте имена Олимпийских чемпионов с годами их побед, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов.

- а. XVIII Олимпийские зимние игры, Нагано, 1998 г.
- б. XIX Олимпийские зимние игры, Солт Лейк Сити, 2002 г.
- в. XX Олимпийские зимние игры, Турин, 2006 г.
- г. XXI Олимпийские зимние игры, Ванкувер, 2010 г.

Олимпийские Чемпионы

- 1. Евгений Дементьев, лыжные гонки.
- 2. Михаил Иванов, лыжные гонки.
- 3. Светлана Ишмуратова, биатлон.
- 4. Галина Куклева, биатлон.
- 5. Ольга Пылёва, биатлон.
- 6. Юлия Чепалова, лыжные гонки.
- 7. Евгений Устюгов, биатлон.








28. Сопоставьте имена Олимпийских чемпионов с годами их побед, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов.

- а. Елена Исинбаева, прыжки с шестом.
- б. Юрий Борзаковский, бег 800 м.
- в. Андрей Моисеев, современное пятиборье.
- г. Иван Ухов, прыжки в высоту.

Игры Олимпиад

- 1. Игры XXVII Олимпиады, Сидней, 2000 г.
- 2. Игры XXVIII Олимпиады, Афины, 2004 г.
- 3. Игры XXIX Олимпиады, Пекин, 2008 г.
- 4. Игры XXX Олимпиады, Лондон, 2012 г.

29. Укажите соответствие между жестами судей в волейболе с ситуациями в процессе игры

Ситуация	Жест
1. Наказание за задержку	<p>А - «Показать красную карточку»</p> 
2. Задержка при подачи	<p>Б - «Показать желтую и красную карточки вместе»</p> 
3. Дисквалификация	<p>В - «Указать на запястье (наручные часы) левой руки пальцами правой или желтой карточкой»</p> 
4. Ошибка при атакующем ударе игроком задней линии	<p>Г - «Поднять восемь разведенных пальцев»</p> 
5. Невозможность принятия решения	<p>Д - «Расположить руку над сеткой, ладонью вниз»</p> 
	<p>Е - «Сделать предплечьем с выпрямленной кистью, движение вниз»</p> 
	<p>Ж - «Поднять и скрестить на груди оба предплечья»</p> 

30. Сопоставьте физические качества и тесты, с помощью которых можно оценить уровень их развития.

Физические качества	Содержание теста
а. Сила	1. Челночный бег с указанием длины прямых участков и количества поворотов. Измеряется время преодоления дистанции.
б. Быстрота	2. Бег на длинные дистанции. Измеряется время преодоления фиксированной дистанции или расстояние, преодоленное за фиксированное время.
в. Скоростно-силовые качества	3. Опускание и подъём туловища из положения сидя или лёжа. Подсчитывается количество повторений.
г. Выносливость	4. Наклон вперёд из положения стоя. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры.
д. Гибкость	5. Сгибание и разгибание рук в упоре или висе. Подсчитывается количество повторений.
	6. Прыжок в длину с места. Измеряется длина прыжка.
	7. Бег на короткие дистанции с высокого старта. Измеряется время преодоления дистанции.

Задания, связанные с перечислением

31. Перечислите виды спорта, по которым в 2015 году в Российской Федерации будут проведены Чемпионаты мира.

32. Перечислите характеристики, по которым Вы оцениваете уровень собственного физического развития.

33. Перечислите испытания, включенные в состав соревнований по многоборью по комплексу «Готов к труду и обороне».

34. Перечислите важнейшие элементы здорового образа жизни.

35. Перечислите спортивные снаряды, оборудование, предметы, используемые в Вашей школе во время уроков физической культуры.

Задания, связанные с описанием

36. Утренняя гигиеническая гимнастика нужна для того, чтобы...

37. Опишите последовательность упражнений, которые Вы обычно выполняете во время утренней гимнастики.

38. Для чего, по Вашему мнению, необходимо соблюдать режим дня?

39. Опишите последовательность действий Ваших одноклассников во время уроков физической культуры в зале физической культуры.

Задача

40. Артем лежа, выжал штангу весом 50 кг., а Тагир – 40 кг.

Выжимая штангу весом 50% от максимального, Артём сделал 30 движений, а Тагир – 35. У кого силовая выносливость выше?

Почему Вы так считаете?

Графическое задание

41. На обороте бланка ответов изобразите в форме пиктограмм представленные стойки и двигательные действия. Задания, связанные с графическим изображением

Бонусное задание

Завершите утверждение, вписав слово в бланк ответов.

Правильный ответ оценивается в 3 балла.

42. Групповая парная велосипедная гонка на 200 кругов на треке, в которой победитель определяется по сумме очков, набранных на промежуточных и основном финишах обозначается как...