

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

школьного этапа ВсОШ 2020-2021, 9-11 класс

Инструкция по выполнению задания

Задания объединены в 5 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. 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. Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов.

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. Правильное решение задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать, оценивается в 2 балла.

3. Задание на соответствие понятий и определений с их характеристиками. При выполнении задания необходимо установить: соответствие между занятиями физическими упражнениями и их определениями, физическими качествами спортсменов и названиями упражнений для контроля за ними. Ответы вписывайте в таблицу. За каждую правильную позицию 0,5 балла. Максимальный балл – 2 балла.

4. Задание в форме, предполагающей перечисление известных Вам составляющих, характеристик. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию. Максимальный балл 5.

5. Задание по оцениванию метапредметных результатов предполагает решение спортивной задачи. Записать только ответ. Максимальный балл – 5.

Время выполнения заданий – 35 минут.

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

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

1. Задания в закрытой форме

1. Министром спорта Российской Федерации в настоящее время является:
 - а) Виталий Мутко;
 - б) Павел Колобков;
 - в) Вячеслав Фетисов;
 - г) Олег Матыцин.
2. 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.
3. Освоение двигательного действия следует начинать с...
 - а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
 - б) выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
 - в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
 - г) формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.
4. Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются:
 - а) недостатком кислорода в мышцах и тканях организма после физической нагрузки;
 - б) избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма во время физической нагрузки;
 - в) достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки;
 - г) избытком кислорода в мышцах и тканях организма до начала выполнения физических упражнений.
5. 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.
6. При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально?
 - а) при уступающем;
 - б) при преодолевающем;
 - в) при удерживающем;
 - г) при статическом.
7. Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости?
 - а) аэробные, циклические упражнения;

- б) упражнения статического характера;
- в) упражнения динамического характера;
- г) анаэробные сложно-координационные упражнения.

8. Олимпийская хартия представляет собой:

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) правила соревнований по олимпийским видам спорта;
- г) свод законов об Олимпийском движении

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

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

10. Антон Шипулин, Альбина Ахатова, Надежда Таланова, Евгений Устюгов – чемпионы Олимпийских игр в...

- а) биатлон; б) плавание;
- в) конькобежный спорт; г) легкая атлетика.

11. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности, объединяется в понятие...

- а) биологическая активность;
- б) двигательная активность;
- в) оптимальная активность;
- г) физиологическая активность.

12. Для оценивания состояния нервной регуляции сердечно-сосудистой системы используются следующие функциональные пробы с переменной положения тела...

- а) Генчи; б) Штанге; в) ортостатическая; г) Ромберга.

13. Какой тест оценивает общую выносливость...

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

14. 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.

15. Умение нарушать организованные оборонительные действия соперника, преодоление индивидуального и группового сопротивления в футболе формируется при обучении тактическим действиям в

- а) нападение;
- б) защите;

- в) противодействие;
- г) взаимодействие.

16. Элемент акробатики, в котором нужно перевернуться через голову с помощью рук:

- а) кувырок;
- б) переворот;
- в) подъём переворотом;
- г) оборот.

2. Задания в открытой форме

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

18. Величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся – это...

19. Положение занимающегося, при котором его плечи находятся выше точки опоры, в гимнастике обозначается как.....

20. Ритмическая гимнастика с элементами быстрого танца, выполняемая под музыку...

21. Обманные движения в футболе...

3. Задания на соответствие

22. Сопоставьте имена Олимпийских чемпионов на Играх -2018г с видами спорта, в которых они достигли успехов, вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов.

Виды спорта		ФИО олимпийских чемпионов	
1	Конькобежный спорт	А	Никита Гусев
2	Шорт-трек	Б	Никита Трегубов
3	Скелетон	В	Семён Елистратов
4	Хоккей	Г	Наталья Воронина

23. Соотнесите физические качества, необходимые для баскетболистов, с их контрольными упражнениями.

Физические качества		Контрольное упражнение	
1	Скоростная выносливость	А	Упражнение с мячом «восьмерка»
2	Выносливость	Б	Челночный бег
3	Быстрота	В	Бег в течение 40 секунд от лицевой линии до лицевой линии спортивной площадки
4	Ловкость	Г	Передача мяча одной рукой в стену за 30 секунд

4. Задания, предполагающее перечисление

24. Перечислите виды испытаний (тестов) комплекса ГТО IV ступени, направленных на определение развития прикладных двигательных умений и навыков.

5. Задание по оцениванию метапредметных результатов

25. Решите задачу. В результате хронометража урока эксперт определил, что время, которое занимающиеся затратили на выполнение физических упражнений (Тфу), составило 27 минут, а время, затраченное на организацию деятельности учащихся, объяснение, показ (время активной недвигательной деятельности (Тад), составило 18 минут. Запишите формулу и рассчитайте моторную плотность (МП) урока. Формулу, расчёты и ответ запишите в бланке ответов.

Итого _____ *баллов*

Член жюри _____