

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

### Инструкция по выполнению задания

Задания объединены в 4 группы:

**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.

**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.

Подобранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

**3. Задание на соответствие** понятий и определений, спортсменов и видов спорта, а также название знаков и символов. При выполнении задания необходимо установить: соответствие между видом спортивной игры и правилами соревнований, спортсменами и видами спорта, определить название знаков и символов. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

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

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

**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. 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, жировотложения и пр.);
- б.** уровень развития двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости);
- в.** общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку; г. состояние здоровья.

### **2. 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.

### **3. 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».

### **4. 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.

### **5. 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.

### **6. В каком году был принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»**

- а.** 2005
- б.** 2007
- в.** 2010
- г.** 2016.

### **7. Кто должен нести ответственность за то, что любое получаемое спортсменом медицинское обслуживание не нарушает антидопинговую политику и правила...**

- а.** тренер
- б.** врач
- в.** спортсмен;

г. руководитель команды.

**8. Какими рекомендациями следует руководствоваться при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?**

- а. использовать предварительно освоенные упражнения
- б. стремиться к достижению существенных сдвигов в короткие сроки
- в. регулировать величину нагрузки в соответствии с реакциями организма
- г. выполнять только те упражнения, которые стимулируют рост результатов.

Отметьте все позиции.

**9. Основными средствами совершенствования координационных способностей являются...**

- а. упражнения с внешним отягощением;
- б. скоростные упражнения;
- в. упражнения, выполняемые с большой амплитудой;
- г. упражнения, владение которыми не доведено до уровня навыка.

**10. Занятиями физическими упражнениями неурочного типа с общегигиенической направленностью являются...**

- а. гигиеническая гимнастика;
- б. прогулки, игры;
- в. репетиции к физкультурным праздникам, парадом;
- г. купание, плавание

**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. Составные компоненты ферментных систем, играющие роль катализаторов в обменных процессах, называются ...**

**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




**15. 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).**

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

**17. Укажите виды спорта, в которых прославились эти спортсмены олимпийцы.**

|   |                    |   |                                     |
|---|--------------------|---|-------------------------------------|
| 1 | Александр Карелин  | А | современное пятиборье               |
| 2 | Владимир Куц       | Б | лыжные гонки                        |
| 3 | Елена Вяльбе       | В | конькобежный спорт                  |
| 4 | Владимир Сальников | Г | классическая (греко-римская борьба) |
| 5 | Алия Мустафина     | Д | плавание                            |
| 6 | Лидия Скобликова   | Е | фехтование                          |
| 7 | Александр Лесун    | Ж | легкая атлетика                     |
| 8 | Павел Колобков     | З | спортивная гимнастика               |

**18. Определите названия знаков и символов Олимпийских игр**

|  |                              |  |  |
|--|------------------------------|--|--|
|  | «Citius,<br>Altius, Fortius» |  |  |
| 1  | 2                            | 3  | 4  |

**4. Задание, предполагающее перечисление**

**19. «Положение о соревновании» включает следующие разделы: \_\_\_\_\_**

**Ответ запишите в бланк ответов.**

## БЛАНК ОТВЕТОВ

Класс \_\_\_\_\_

*Задания в закрытой форме*

| № вопроса | Варианты ответов               |                                |                                |                                | № вопроса | Варианты ответов               |                                |                                |                                |
|-----------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1         | <input type="text" value="a"/> | <input type="text" value="б"/> | <input type="text" value="в"/> | <input type="text" value="г"/> | 6         | <input type="text" value="a"/> | <input type="text" value="б"/> | <input type="text" value="в"/> | <input type="text" value="г"/> |
| 2         | <input type="text" value="a"/> | <input type="text" value="б"/> | <input type="text" value="в"/> | <input type="text" value="г"/> | 7         | <input type="text" value="a"/> | <input type="text" value="б"/> | <input type="text" value="в"/> | <input type="text" value="г"/> |
| 3         | <input type="text" value="a"/> | <input type="text" value="б"/> | <input type="text" value="в"/> | <input type="text" value="г"/> | 8         | <input type="text" value="a"/> | <input type="text" value="б"/> | <input type="text" value="в"/> | <input type="text" value="г"/> |
| 4         | <input type="text" value="a"/> | <input type="text" value="б"/> | <input type="text" value="в"/> | <input type="text" value="г"/> | 9         | <input type="text" value="a"/> | <input type="text" value="б"/> | <input type="text" value="в"/> | <input type="text" value="г"/> |
| 5         | <input type="text" value="a"/> | <input type="text" value="б"/> | <input type="text" value="в"/> | <input type="text" value="г"/> | 10        | <input type="text" value="a"/> | <input type="text" value="б"/> | <input type="text" value="в"/> | <input type="text" value="г"/> |

*Задания в открытой форме*11 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_12 \_\_\_\_\_ 14  
\_\_\_\_\_13 \_\_\_\_\_ 15  
\_\_\_\_\_

16

*Задание на соответствие*

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |

17

*Задание на соответствие*

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
| 18 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|    |   |   |   |   |

*Задание, связанное с перечислением*

19

---



---



---

**Оценка** (слагаемые и сумма)\_\_\_\_\_

Подписи жюри\_\_\_\_\_