

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 5 групп:

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 («Отметьте все позиции»). Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

В заданиях с несколькими вариантами ответа каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла; каждый «неправильный» ответ - минус 0,25 балла.

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.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

3. Задания «на соответствие», связанные с сопоставлением двух представленных позиций.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 1 балл. Неправильное указание – минус 0,5 балла.

4. 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.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

5. Задания, связанные с описанием. Записи выполняются на обороте бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

Время выполнения заданий – 40 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.

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

Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

1. Недостаточная физическая активность является фактором...

- а. ...снижающим устойчивость организма к инфекциям.
- б. ...приводящим к избыточной массе тела.
- в. ...изменяющим структуру мышц.
- г. ...приводящим к стрессу.

Отметьте все позиции.

2. Регулярное выполнение комплексов упражнений, составляющих содержание утренней гигиенической гимнастики способствует...

- а. ...повышению силы и выносливости.
- б. ...развитию физических качеств.
- в. ...формированию волевых качеств.
- г. ...обучению двигательным действиям.

3. Физкультурные паузы в режиме дня способствуют...

- а. ...закаливанию организма.
- б. ...достижению максимума физического развития.
- в. ...снижению возбуждения нервной системы.
- г. ...повышению эффективности обучения.

4. Внутреннюю сторону нагрузки в отдельных физических упражнениях характеризует...

- а. ...время выполнения упражнения,
- б. ...энергетическая стоимость упражнения,
- в. ...мощность работы,
- г. ...частота пульса.

Отметьте все позиции

5. Параметры объёма и интенсивности нагрузки в отдельных упражнениях соотносятся...

- | | |
|--------------------------------|-----------------------|
| а. ...прямо пропорционально. | в. ...кратковременно. |
| б. ...обратно пропорционально. | г. ...постоянно. |

6. Методы упражнения в режиме непрерывной нагрузки характеризуются...

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| а. ...слитностью воздействий. | в. ...стандартностью воздействий. |
| б. ...мини-макс интервалами. | г. ...вариативностью воздействий. |

7. Интенсивность выполнения упражнений может быть...

- | | |
|---------------|----------------|
| а. ...слабой. | в. ...высокой. |
| б. ...малой. | г. ...сильной. |

Отметьте все позиции.

8. В занятии физическими упражнениями выделяются...

- а. ...2 части.
- б. ...3 части.
- в. ...4 части.
- г. ...части, количество которых зависит от продолжительности занятия.

Задания в открытой форме

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

- 9. Вид велосипедных гонок на кольцевых трассах по пересечённой местности, ограниченной контрольным временем, обозначается как...**
- 10. Прыжковые упражнения на одной или двух ногах для совершенствования прыгучести и силы ног, обозначаются как...**
- 11. Купание в проруби зимой, эффективное средство оздоровления, обозначается как...**
- 12. Основным идентификационным признаком участника соревнований является...**
- 13. Педагогический процесс освоения способов управления движениями, обозначается как...**
- 14. Ошибка при выполнении гимнастического упражнения, прекращение действия, не предусмотренное программой, обозначается как...**

Задания «на соответствие»

- 15. Сопоставьте названия спортивных игр и имена авторов, сформулировавших их правила.**
- | | |
|----------------------|---------------------------|
| а. Волейбол. | 1. Джеймс Нейсмит. |
| б. Баскетбол. | 2. Вильям Морган. |

Задания, связанные с перечислением

- 16. Перечислите Чемпионаты Европы, которые будут проведены в Российской Федерации в 1915 году.**
- 17. Перечислите характеристики уровня физического развития, которые Вы используете для контроля собственного состояния.**

Задания, связанные с описанием

- 18. Во время уроков физической культуры мой класс...**
Опишите типичную последовательность действий занимающихся.
- 19. Мне нужна гибкость для того, чтобы...**
Закончите фразу.
- 20. Утренняя гигиеническая гимнастика нужна для того, чтобы...**
Закончите фразу.

Вы выполнили задание.

Поздравляем!