

9-11 классы

**Инструкция по выполнению теоретико-методического задания.**

Задания объединены в 8 групп:

1. **Задания в закрытой форме.** 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. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г», например:



Ряд заданий предполагает выбор нескольких правильных ответов. Это условие указано в задании: «отметьте все позиции».

2. **Задания в открытой форме.** Необходимо завершить высказывание без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

3. **Задания на соотнесение понятий и определений.** Необходимо установить соответствие предложенных вариантов заданий к представленным ответам.

4. **Задания процессуального или алгоритмического толка.** Необходимо установить правильную последовательность.

5. **Задания в форме, предполагающей перечисление.** Необходимо перечислить известные факты, характеристики и тому подобное.

6. **Задания с иллюстрациями или графическими изображениями.** Необходимо написать ответ на задание, представленное на картинках изображений.

7. **Задание-кроссворд.** Необходимо решить задания кроссворда.

8. **Задание-задача.** Необходимо решить предлагаемую задачу.

Контролируйте время выполнения задания. 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.

Все ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

Желаем успеха!

## Задания в закрытой форме

**1. Олимпийский комитет СССР был создан в**

- а. 1917 году;
- б. 1931 году;
- в. 1951 году;
- г. 1980 году.

**2. Комплекс ГТО впервые появился и был введен в действие в**

- а. 1917 году;
- б. 1931 году;
- в. 1991 году;
- г. 2014 году.

**3. Ускорение темпов индивидуального развития по сравнению с предыдущими поколениями называется:**

- а. адаптация;
- б. акселерация;
- в. антропометрия;
- г. регенерация.

**4. К соматометрическим показателям относятся:**

- а. длина тела;
  - б. масса тела;
  - в. ручная динамометрия;
  - г. окружность грудной клетки.
- (отметьте все позиции)*

**5. Размер площадки для игры в гандбол составляет**

- а. 18х24 метра;
- б. 20х40 метров;
- в. 9х18 метров;
- г. 13х25 метров.

**6. К спринтерским в легкой атлетике относятся дистанции протяженностью:**

- а. 60 метров;
- б. 100 метров;
- в. 200 метров;
- г. 400 метров.

*(отметьте все позиции)*

**7. Уровень мощности нагрузки или скорости передвижения, выше которых происходит накопление лактата называется**

- а. аэробный порог;
- б. анаэробный порог;
- в. ацидоз;
- г. буферная зона.

**8. Ведущим фактором развития двигательных качеств является**

- а. движение;
- б. интенсивность;
- в. частота;
- г. объем.

**9. Отметьте виды проявления силы мышц без изменения их длины:**

- а. статический;
- б. преодолевающий;
- в. уступающий;
- г. изометрический.

*(отметьте все позиции)*

**10. Обучение спортсмена действиям, выполняемым в состязании или служащим средством тренировки, и доведение сформированной техники до необходимой ступени:**

- а. техническая подготовка;
- б. тактическая подготовка;
- в. теоретическая подготовка;
- г. физическая подготовка.

**11. Упражнения с максимальной мощностью человек может выполнять не более:**

- а. 3-10 секунд;
- б. 20 секунд;
- в. 60 секунд;
- г. 1-3 минут.

**12. Наиболее быстрым спортивным способом плавания является:**

- а. кроль на груди;
- б. кроль на спине;
- в. брасс;
- г. баттерфляй.

**13. Сложное комплексное двигательное качество, основу которого составляют двигательно-координационные способности - это**

- а. сила;
- б. скорость;
- в. ловкость;
- г. гибкость.

**14. К основным приемам овладения мячом в баскетболе относятся:**

- а. вырывание;
- б. выбивание;
- в. бросок;
- г. проброс.

*(отметьте все позиции)*

#### Задания в открытой форме

**15. Специальный игрок в составе команды при игре в волейбол, выполняющий только защитные функции называется \_\_\_\_\_.**

**16. Степень соответствия требованиям двигательной задачи, которая будет выполнена, если движение соответствует ей по всем вышеперечисленным характеристикам – это \_\_\_\_\_ движения.**

**17. Первая фаза преодоления легкоатлетом барьера в барьерном беге, начинающаяся после прохождения вертикали в последнем шаге называется \_\_\_\_\_ барьера.**

**18. Угол на карте или в пространстве (на местности), образуемый двумя направлениями (лучами) – направлением на север и на искомый (заданный) ориентир, отсчитывается по часовой стрелке – это \_\_\_\_\_.**

**19. Вид гимнастики, в который входят упражнения танцевального характера с предметами и без предметов – это \_\_\_\_\_ гимнастика.**

### Задания на соотнесение понятий и определений

#### **20. Определите соответствие понятия и его характеристик:**

а. Двигательное действие	1. Степень овладения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надёжностью.
б. Двигательное умение	2. Прочно сложившаяся, постоянная структура техники, не меняющаяся при изменении условий выполнения движения.
в. Двигательный навык	3. Движение или сочетание движений, необходимое для решения двигательной задачи. Поведенческий двигательный акт, сознательно осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи.
г. Двигательный стереотип	4. Степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составление операции и нестабильным способом решения двигательных задач.

#### **21. Определите соответствие понятия и его характеристик:**

а. Микроцикл	1. Большой тренировочный цикл – этап подготовки, представляющий как правило полугодовые, годовые и многолетние циклы подготовки.
б. Мезоцикл	2. Малое звено структуры тренировки, состоящее из нескольких учебно-тренировочных занятий.
в. Макроцикл	3. Тренировочное звено среднего размера.

### Задания процессуального или алгоритмического толка

#### **22. Определите рекомендуемую очередность упражнений для освоения наскока на мостик и толчка двумя ногами:**

- а. прыжки с гимнастической скамейки в глубину с последующими быстрыми прыжками вверх со взмахом рук;
- б. с 2-3 шагов прыжок толчком одной и махом другой с приземлением на две ноги; то же, но на возвышение;
- в. прыжки с гимнастической скамейки в глубину с последующим прыжком на гимнастический мостик;
- г. с разбега наскок на мостик с последующим максимально высоким отскоком вверх;
- д. прыжки на месте толчком двумя ногами;
- е. подскоки на месте на одной ноге, положив другую ногу пяткой на опору;
- ж. с 2-3 шагов разбега махом одной и толчком другой прыжок на мостик на две ноги с последующим прыжком вверх.

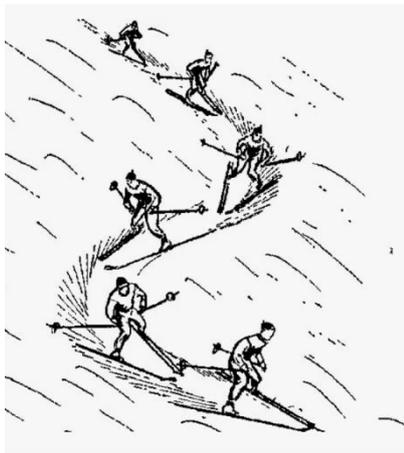
### Задания в форме, предполагающей перечисление

23. Какие структуры различают в форме физических упражнений \_\_\_\_\_.

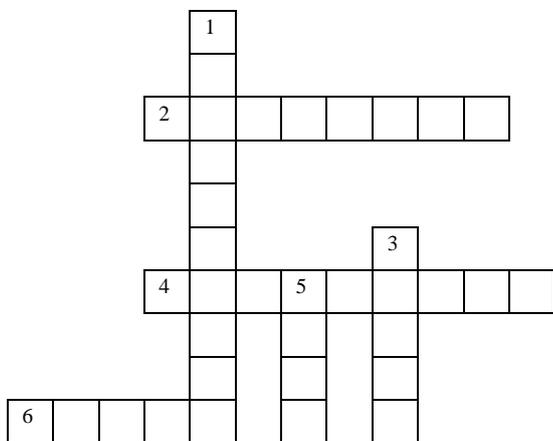
24. Перечислите кондиционные физические качества \_\_\_\_\_.

**Задания с иллюстрациями или графическими изображениями**

**25. Определите название действия, выполняемого лыжником на рисунке**



**26. Задание-кроссворд**



**по вертикали:**

- 1. Путь движущейся части тела или предмета.
- 3. Спортивный бег по пересеченной местности.
- 5. Условная единица для оценки выступления в соревнованиях по гимнастике, в которой учитывается качество выполнения и сложность комбинации.

**по горизонтали:**

- 2. Преимущество в условиях при состязаниях, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравновесить шансы на успех.
- 4. Наиболее результативный игрок в команде.
- 6. В лыжном спорте специально подготовленная для тренировок или соревнований трасса по равнинной или пересеченной местности.

**27. Задание-задача**

Определите результат в соревнованиях по лыжным гонкам с использованием одиночного старта через 15 секунд у участника, выступающего под номером «34», если время финиша было зафиксировано 31мин 34сек. Обоснуйте и запишите свое решение.

Вы закончили выполнение заданий. Поздравляем!