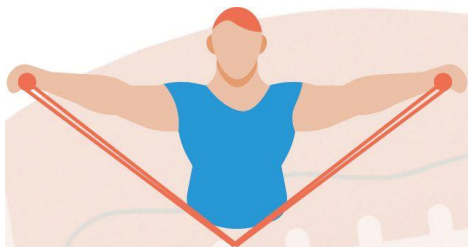




**Задания
по функциональной грамотности
(физическая культура)**





1-2 класс



Читательская грамотность

1. Прочитайте текст и вставьте на места пропусков слова (словосочетания) из приведенного списка.

Физические упражнения с мячом использовали древние люди для обучения детей охотничьим действиям.

- 1). Первые мячи делали из _____ (А).
- 2). _____ (Б) набивали песком или сухой травой.
- 3). _____ (В) получались неровными, разных размеров и разного веса.
- 4). С помощью таких мячей _____ (Г) обучали детей точным броскам по разным мишеням.
- 5). Сейчас существует большое количество мячей: мячи для игр в футбол, _____ (Д), баскетбол, гандбол, теннис и т.п.
- 6). Для обучения броскам и ловле мяча в школе используют мячи (_____ (Е) и малые резиновые и теннисные мячи.

Список слов и словосочетаний:

1. Шкуры
2. Шкур убитых животных
3. Древние охотники
4. Мячи
5. Волейбол
6. Весом до 1кг

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г | Д | Е |
| | | | | | |

Правильные ответы:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г | Д | Е |
| 2 | 1 | 4 | 3 | 5 | 6 |

Математическая грамотность

Внимательно читайте описание ситуации, вчитывайтесь в условие, рассматривайте иллюстрации.

1. «Слалом с мячом». Играющие делятся на две команды. На площадке проводится линия старта, а в десяти шагах от неё – линия финиша. От линии старта до линии финиша через каждые три шага ставятся конус для каждой команды. Обвести надо каждый конус. Укатившийся мяч следует вернуть на место и продолжить ведение. Окончив ведение, мяч следует оставлять точно на линии старта. Выигрывает та команда, которая быстрее закончила ведение мяча.



Вопрос: Посмотрите на фото и определите сколько конусов и сколько участников изображено на фото?

Ответ: _____ конусов; _____ участников.

Правильный ответ: 4 конуса; 4 участника

Естественнонаучная грамотность

В задании представлено описание некоторых проблемных ситуаций.

1. Гонка мячей. Дети встают в круг на расстоянии шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две команды. В каждой команде игроки выбирают водящего. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущего начинают перебрасывать мяч только игрокам своей команды, в одном направлении. Выигрывает та команда, в которой мяч раньше вернулся к ведущему.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЖАРЫ

ЧТО НАДЕТЬ?



головной убор и солнцезащитные очки



легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки



одежду свободного кроя и со свободным воротом

КАК ПИТАТЬСЯ?



старайтесь не употреблять высококалорийную пищу



включить в рацион больше фруктов и овощей



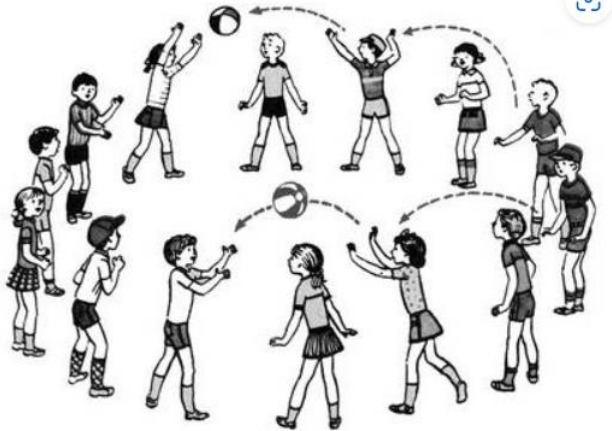
мясные продукты заменить рыбой или морепродуктами



пить больше воды



пить морс, отвары из сухофруктов и чай



Ситуация: изучите инструкцию «Как защитится от жары». Внимательно рассмотрите рисунок на котором изображены ребята. Игра проходит в жаркую погоду в 13-30.

Вопрос: Как вы считаете, кто из ребят защитился от жары? Отметьте знаком (V) на рисунке этих ребят?

Ответ: _____

Правильный ответ: Ребята у которых есть головной убор.

Финансовая грамотность

В задании представлено описание жизненных ситуаций.

Российский рубль — денежная единица Российской Федерации. Буквенный код российского рубля в стандарте ISO 4217 — **RUB**

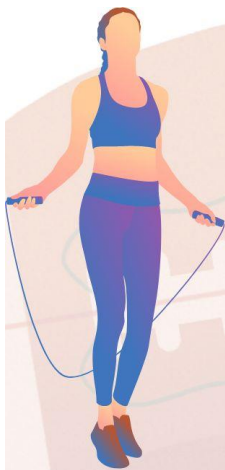
Ситуация: Мама Иры отправилась в магазин спорттоваров, чтобы купить велосипедные перчатки. В кошельке у неё оказалось 500р.

| № | Наименование | Вид | Цена |
|---|---|---|------|
| 1 | Велосипедные перчатки / STG / L |  | 520р |
| 2 | Перчатки велосипедные STG с защитной подкладкой, размер L |  | 490р |
| 3 | Велоперчатки CG-1176 фиолетовый, размер S |  | 930р |

Вопрос: Под каким номером, мама Иры сможет купить велосипедные перчатки р. L, имея в кошельке указанную сумму?

Ответ: _____

Правильный ответ: перчатки под № 2



3-4 класс



Читательская грамотность

1. Прочитайте текст и вставьте на места пропусков слова (словосочетания) из приведенного списка.

1). _____ (А) – способность человека выполнять движения за счёт наибольшего (Максимального) напряжения мышц

2). _____ (Б) – это развитие способности организма легко переносить холод и жару.

3). _____ (В) – способность человека уравнивать своё тело за счёт напряжения мышц.

4). _____ (Г) – способность человека легко и свободно сгибать и прогибать своё тело при выполнении различных движений.

5). _____ (Д) – способность человека выполнять движения с максимальной скоростью за счёт быстрого напряжения мышц.

6). _____ (Е) – способность человека длительно выполнять какую-либо работу без утомления мышц.

Список слов и словосочетаний:

1. Сила
2. Закаливание
3. Равновесие
4. Быстрота
5. Выносливость
6. Гибкость

| А | Б | В | Г | Д | Е |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

Правильные ответы:

| А | Б | В | Г | Д | Е |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 6 | 4 | 5 |

Математическая грамотность

Внимательно читайте описание ситуации, учитывайтесь в условии, рассматривайте иллюстрации.

1. Для того чтобы проверить осанку, надо встать в привычной позе спиной к стене. Если стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки, то осанка правильная. Если же какая-то из этих точек не коснулась стены, значит, осанка неправильная и надо делать упражнения для её исправления.

РОСТ МАЛЬЧИКА ПОДРОСТКА

| Возраст | Показатель | | | | | | |
|---------|--------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|
| | очень низкий | низкий | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий | очень высокий |
| 12 лет | <136,2 | 136,2-140,0 | 140,0-143,6 | 143,6-154,5 | 154,5-159,5 | 159,5-163,5 | >163,5 |
| 13 лет | <141,8 | 141,8-145,7 | 145,7-149,8 | 149,8-160,6 | 160,6-166,0 | 166,0-170,7 | >170,7 |
| 14 лет | <148,3 | 148,3-152,3 | 152,3-156,2 | 156,2-167,7 | 167,7-172,0 | 172,0-176,7 | >176,7 |
| 15 лет | <154,6 | 154,6-158,6 | 158,6-162,5 | 162,5-173,5 | 173,5-177,6 | 177,6-181,6 | >181,6 |
| 16 лет | <158,8 | 158,8-163,2 | 163,2-166,8 | 166,8-177,8 | 177,8-182,0 | 182,0-186,3 | >186,3 |
| 17 лет | <162,8 | 162,8-166,6 | 166,6-171,6 | 171,6-181,6 | 181,6-186,0 | 186,0-188,5 | >188,5 |



ВЕС МАЛЬЧИКА ПОДРОСТКА

| Возраст | Показатель | | | | | | |
|---------|--------------|-----------|---------------|-----------|---------------|-----------|---------------|
| | очень низкий | низкий | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий | очень высокий |
| 12 лет | <28,2 | 28,2-30,7 | 30,7-34,4 | 34,4-45,1 | 45,1-50,6 | 50,6-58,7 | >58,7 |
| 13 лет | <30,9 | 30,9-33,8 | 33,8-38,0 | 38,0-50,6 | 50,6-56,8 | 56,8-66,0 | >66,0 |
| 14 лет | <34,3 | 34,3-38,0 | 38,0-42,8 | 42,8-56,6 | 56,6-63,4 | 63,4-73,2 | >73,2 |
| 15 лет | <38,7 | 38,7-43,0 | 43,0-48,3 | 48,3-62,8 | 62,8-70,0 | 70,0-80,1 | >80,1 |
| 16 лет | <44,0 | 44,0-48,3 | 48,3-54,0 | 54,0-69,6 | 69,6-76,5 | 76,5-84,7 | >84,7 |
| 17 лет | <49,3 | 49,3-54,6 | 54,6-59,8 | 59,8-74,0 | 74,0-80,1 | 80,1-87,8 | >87,8 |

В таблице мы видим соотношение возраста с показателями, роста и веса!

Ситуация: Мальчику 12 лет, его рост составляет 155,6 см., и вес 36,8 кг.

Вопрос: Соотнесите данные с таблицей. Что можно сказать по имеющимся у нас данным?

Ответ: Рост (Показатель _____); Вес (Показатель _____)

Правильный ответ: Рост (Показатель выше среднего); Вес (Показатель средний).

Естественнонаучная грамотность

В работе даются описания некоторых проблемных ситуаций и задания к ним.

1. Умение плавать – это жизненно важное умение. Ведь от него порой зависит жизнь человека. В Древней Греции о необразованном человеке говорили: «Он ни читать, ни плавать не умеет».



Ситуация: русская народная сказка, которую любят практически в каждой семье. Она рассказывает о крестьянском парне Емеле. Любил он лежать на печи, а любую работу делал с неохотой. Однажды, когда он отправился за водой, в его ведро попала _____. К удивлению Емели, она заговорила человеческим голосом и даже пообещала выполнять его желания в обмен на собственную свободу. Что изменилось в жизни парня после этой встречи, узнайте прочитав эту сказку. Она учит трудолюбию, вниманию, ловкости, ответственности за свои слова и умению понимать свои желания вовремя.

Вы плывёте в озере, в котором обитает рыба, персонаж этой сказки.

Вопрос: Что это за рыба? Как называется эта сказка? Назовите русское национальное жидкое блюдо, приготовленное из этой рыбы?

Ответ:

Правильный ответ: Щука, «По щучьему велению», «Уха»

Финансовая грамотность

В работе даются описания жизненных ситуаций и задания к ним.

1. **Волейбол** (англ. volleyball от volley — «удар с лёту» и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

2. **Баскетбол** (англ. basket «корзина» + ball «мяч») — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину.

3. **Футбол** (англ. football от foot «ступня» + ball «мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Ситуация: Паше 7 лет, он посмотрел трансляцию по телевидению сборной Белоруссии и России по баскетболу. Ему очень понравился этот вид спорта. Он захотел попробовать поиграть, но дома, к сожалению, не оказалось подходящего инвентаря. Тогда он обратился к папе с просьбой купить ему подходящий мяч. Вместе они отправились в магазин спорттоваров. Папа взял с собой 1300р.

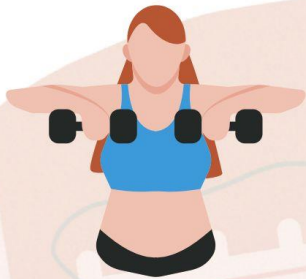
| № | Наименование | Вид | Цена |
|---|---|---|-------|
| 1 | TORRES МЯЧ ФУТБОЛЬНЫЙ / 5 размер |  | 1200р |
| 2 | TARMAK МЯЧ ДЛЯ БАСКЕТБОЛА МУЖСКОЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ОТ 13 ЛЕТ R500 РАЗМЕР 7 |  | 699р |

| | | | |
|---|--|---|-------|
| 3 | <p>TARMAK ДЕТСКИЙ БАСКЕТБОЛЬНЫЙ МЯЧ MINI B, РАЗМЕР 1. ДО 4 ЛЕТ. СИНИЙ.</p> |  | 249р |
| 4 | <p>TARMAK МЯЧ ДЛЯ БАСКЕТБОЛА ДЕТСКИЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ДО 10 ЛЕТ R500 РАЗМЕР 5</p> |  | 699р |
| 5 | <p>MIKASA ВОЛЕЙБОЛЬНЫЙ МЯЧ V330W</p> |  | 3799р |
| 6 | <p>ALLSIX ВОЛЕЙБОЛЬНЫЙ МЯЧ V500</p> |  | 1199р |

Вопрос: Под каким номером, необходимо купить мяч для Паши, учитывая все обстоятельства описанные в ситуации?

Ответ: _____

Правильный ответ: мяч под № 4



5-6 класс



Читательская грамотность

1. Прочитайте текст и вставьте на места пропусков слова (словосочетания) из приведенного списка.

- 1). Один из главных ритуалов на торжественной церемонии открытия Игр - _____ (А).
- 2). Инициатива возрождения Игр и олимпийского движения принадлежала французу _____ (Б), который полвека своей жизни посвятил этому благородному делу.
- 3). Соревнования атлетов, известные в мировой истории как Олимпийские игры, зародились в _____ (В).
- 4). _____ (Г) – пять переплетённых колец, обозначающих пять континентов.
- 5). Это процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями. Термин _____ (Д) подчёркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности.
- 6). _____ (Е) – направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Список слов и словосочетаний:

1. Пьеру де Кубертену
2. Древней Греции
3. Зажжение олимпийского огня
4. Олимпийская эмблема
5. Физическая подготовка
6. Общая физическая подготовка

| А | Б | В | Г | Д | Е |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

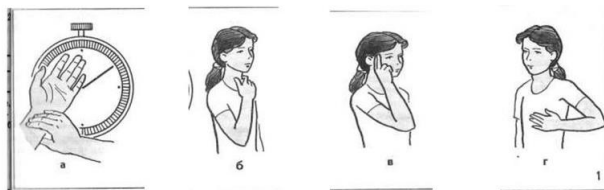
Правильные ответы:

| А | Б | В | Г | Д | Е |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 |

Математическая грамотность

Внимательно читайте описание ситуации, вчитывайтесь в условие, рассматривайте иллюстрации.

1. Напомним, **пульс** можно измерить несколькими способами: тремя пальцами на запястье, большим и указательным пальцами на шее, кончиками пальцев на виске, ладонью на груди. Пульс обычно подсчитывается с помощью секундомера или секундной стрелки часов за 10с и полученную величину умножают на 6 (получается количество ударов за 1 мин).



СПОСОБЫ:

- а) тремя пальцами за запястье;
- б) большим и указательным пальцем на шее;
- в) кончиками пальцев на виске;
- д) ладонью на груди.

Ситуация: Спортсмен после бега по дистанции 400м, измеряет пульс. За 10с, он насчитал 29 пульсирующих ударов.

Вопрос: Определите показатели пульса у спортсмена?

Ответ: _____ уд/мин

Правильный ответ: 174 уд/мин

Естественнонаучная грамотность

В работе даются описания некоторых проблемных ситуаций и задания к ним.

1. Каждый кто катался на лыжах, знает, что у лыж иногда бывает отдача. Когда лыжник, делая очередной шаг на лыжне, отталкивается ногой, то лыжа, вместо того чтобы скользить вперёд, проскальзывает назад, мешая лыжнику быстро бежать. Это и есть отдача. Для того чтобы уменьшить или даже совсем устранить отдачу, используют так называемую лыжную мазь держания. Её наносят на лыжу в области максимального прогиба, как показано на рисунке.



Ситуация: Спортсмен нанёс мазь держания + 10см от начала крепления, по направлению движения лыжника.

Вопрос: Будет ли такой вариант нанесения мази, способствовать комфортному бегу на лыжах (без отдачи)? Объясните свой ответ?

Ответ: _____

В работе даются описания жизненных ситуаций и задания к ним.

1. Горнолыжная трасса — участок склона (как правило обозначенный), предназначенный для спуска на горных лыжах, сноуборде и т. д. Как правило горнолыжные трассы обслуживаются оператором горнолыжного курорта: оборудуются подъёмниками, системами искусственного заснеживания, обрабатываются ратраками.
2. Горнолыжный подъёмник — техническое сооружение в горной местности, предназначенное для подъёма горнолыжников и сноубордистов к месту начала спуска. Используется также для подъёма и спуска туристов.



Ситуация: Марина, с родителями поехали покататься по снежным склонам на горнолыжный комплекс. Для того чтобы забраться на вершину горы, необходимо заплатить за подъём на подъёмнике. Стоимость 1 подъёма = 180р. (детский), 1 подъём = 250р. (взрослый).

Вопрос: Сколько заплатили родители Марины за подъём на вершину горы, если Марина вместе с мамой совершила 6 спусков с горы, а папа спустился с горы 9 раз?

Решение: _____

Ответ: _____

Правильный ответ: 5100 руб.



7-8 класс



Читательская грамотность

1. Прочитайте текст и вставьте на места пропусков слова (словосочетания) из приведенного списка.

Важнейшими конкретными показателями физически совершенного человека современности являются:

- 1) _____ (А), обеспечивающее человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным, условиям жизни, труда, быта;
- 2) Высокая _____ (Б), позволяющая добиться значительной специальной работоспособности;
- 3) Пропорционально развитое телосложение, _____ (В), отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций;
- 4) _____ (Г), и гармонически развитые физические качества, исключающие однобокое развитие человека;
- 5) Владение _____ (Д), основных жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия;
- 6) _____ (Е), т.е. владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте.

Список слов и словосочетаний:

1. Общая физическая работоспособность
2. Крепкое здоровье
3. Всесторонне
4. Рациональной техникой
5. Физкультурная образованность
6. Правильная осанка

| А | Б | В | Г | Д | Е |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

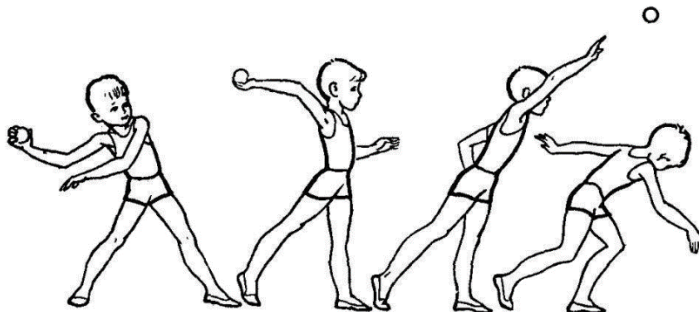
Правильные ответы:

| А | Б | В | Г | Д | Е |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 1 | 6 | 3 | 4 | 5 |

Математическая грамотность

Внимательно читайте описание ситуации, вчитывайтесь в условие, рассматривайте иллюстрации.

1. Метание мяча на дальность характеризуется кратковременным, но концентрированным усилием мышц рук, плечевого пояса и ног при их координированном воздействии. Мяч удерживается фалангами пальцев метаемой руки. Три пальца размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец поддерживают его с боков. Мяч не следует удерживать слишком крепко.



Ситуация: Участник команды «Зенит» при метании показал результат 32м, участник команды «Динамо» показал результат на 7 м больше, чем участник команды «Спартак», который показал результат на 5 м меньше, чем участник команды «Зенит».

Вопрос: Какой результат показал участник команды «Динамо»? Какой результат показал участник команды «Спартак»? Участник какой команды одержал победу?

Ответ: Результат участника команды «Динамо» _____.

Результат участника команды «Спартак» _____.

Победу одержал участник команды «_____».

Правильный ответ:

Результат участника команды «Динамо» **34 м.**

Результат участника команды «Спартак» **27м.**

Победу одержал участник команды «**Динамо.**»

Естественнонаучная грамотность

В работе даются описания некоторых проблемных ситуаций и задания к ним.

1. Солнцезащитный крем не просто защищает от болезненных солнечных ожогов, он, в первую очередь, помогает защитить кожу от старения. Исследования показали, что регулярное использование солнцезащитного крема защищает лицо от фотостарения: морщин, пятен и потери эластичности, вызванных воздействием ультрафиолетового излучения солнца.

Степень защиты

На нее указывает SPF (фактор защиты от солнца, а точнее, от UVB-излучения): чем этот показатель выше, тем эффективнее защита.

SPF 50 защищает на 98%.

SPF 30 — на 97%.

SPF 15 — на 93%.

Пляжный волейбол (бич-волей) — популярный вид спорта, игра на разделённой высокой сеткой песчаной площадке, в которой две команды, находящиеся по разные стороны сетки, перебрасывают через неё мяч, как правило, руками, с целью приземлить его на чужой половине и не допустить падения мяча на своей половине поля.



Ситуация: Спортсмены команды «Зенит» нанесли на кожу крем SPF 30, а их соперники, команда «Спартак» использовали крем SPF 50.

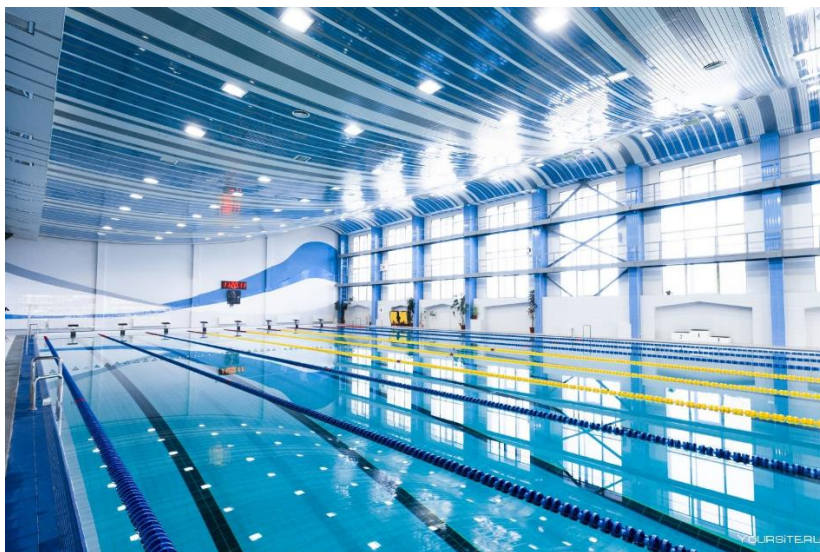
Вопрос: Спортсмены какой команды эффективнее защитили свою кожу, играя в волейбол на пляже?

Ответ: _____

Финансовая грамотность

В работе даются описания жизненных ситуаций и задания к ним.

1. Плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.
2. Плавательный бассейн — гидротехническое сооружение, предназначенное для занятий водными видами спорта, такими как плавание, прыжки в воду, подводный спорт, водное поло, подводное регби, синхронное плавание и пр.
3. Абонемент (фр. abonnement от фр. abonner - подписывать) — договор, по которому одна сторона имеет право пользоваться каким-либо имуществом или право требовать оказания определённых услуг от другой стороны периодически, в течение срока действия договора абонемента.



Ситуация: Дима любит плавать. С понедельника по пятницу он посещает бассейн и плавает утром с 7-00 до 7-30. Стоимость 1 сеанса (30 мин) = 350р. Стоимость абонемента на 1 месяц = 5700р.

Вопрос: Какую сумму Митя может сэкономить, если приобретёт абонемент на 2 месяца?

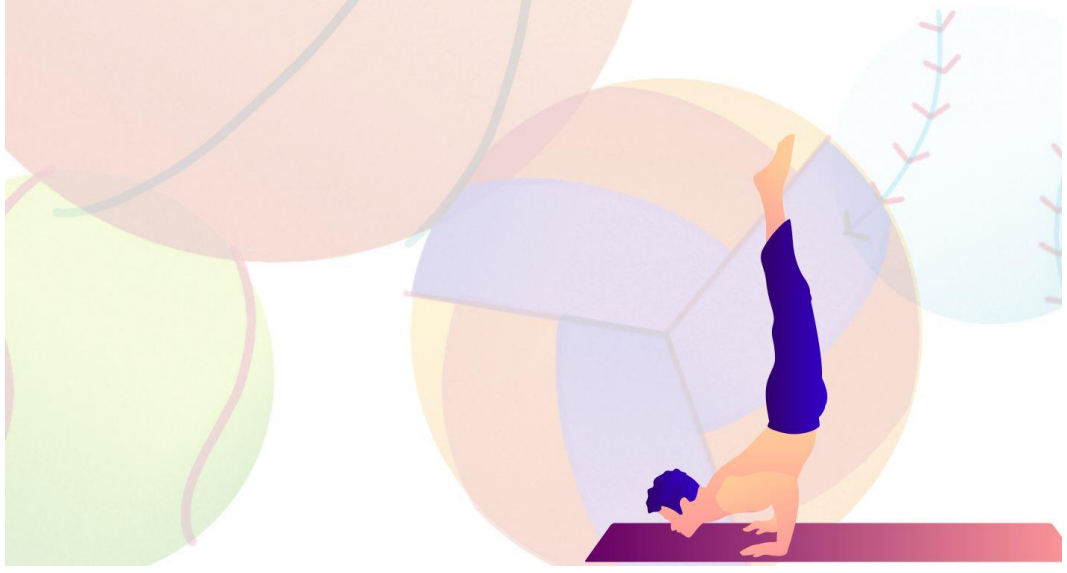
Решение: _____

Ответ: _____

Правильный ответ: 2600р. Митя сможет сэкономить.



9-11 класс



Читательская грамотность

1. Прочитайте текст и вставьте на места пропусков слова (словосочетания) из приведенного списка.

1). Способность управлять своими движениями в пространстве и времени - _____ (А).

2). Способность человека выполнять упражнения высокой интенсивности в течение заданного времени - _____ (Б).

3). Под _____ (В) понимают способность преодолевать заданное силовое напряжение в течение определённого времени.

4). Способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекающие в действие многие мышечные группы - _____ (Г).

5). _____ (Д) – это способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку за время, обусловленное требованиями его специализации.

6). Сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро и легко овладевать новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение - _____ (Е).

Список слов и словосочетаний:

1. Силовая выносливость
2. Общая выносливость
3. Скоростная выносливость
4. Специальная выносливость
5. Ловкость
6. Координация

| А | Б | В | Г | Д | Е |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

Правильные ответы:

| А | Б | В | Г | Д | Е |
|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 3 | 1 | 2 | 4 | 5 |

Математическая грамотность

Внимательно читайте описание ситуации, вчитывайтесь в условие, рассматривайте иллюстрации.

1. Основными компонентами массы тела являются мышечная, костная и жировая ткань. Здоровый, хорошо физически развитый человек мужского пола имеет жира примерно $1/20$ от массы тела, а женщина – около $1/16$. Избыточный вес (массу) тела имеют индивиды, у которых масса тела составляет 110-120% от должной. За ожирение признаётся масса тела больше 120% от должной. Это происходит главным образом за счёт накопления жировой ткани.

Индекс массы тела

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Масса тела (кг)}}{\text{Рост (м}^2\text{)}} \quad \frac{\text{кг}}{\text{м}^2}$$

| Индекс массы тела | Соответствие между массой тела человека и его ростом |
|-------------------|--|
| 16 и менее | Выраженный дефицит массы тела |
| 16 – 18,5 | Недостаточная(дефицит) масса тела |
| 18,5 – 24,99 | Норма |
| 25 – 30 | Избыточная масса тела (предожирение) |
| 30 – 35 | Ожирение первой степени |
| 35 – 40 | Ожирение второй степени |
| 40 и более | Ожирение третьей степени (морбидное) |

Ситуация: Используя свои антропометрические данные, рассчитайте индекс массы своего тела.

Вопрос: Рассчитав индекс массы, соотнесите данные с рисунком. Что у вас получилось?

Ответ: _____

Естественнонаучная грамотность

В работе даются описания некоторых проблемных ситуаций и задания к ним.

1. Анаболики – специальные синтетические произведения мужских половых гормонов. Анаболики усиливают обмен веществ в мышцах, ускоряют усвоение белков, задерживают воду. В конечном итоге они стимулируют заметный рост мышечных волокон. Таким образом, появляется реальная возможность в короткие сроки, взамен многих месяцев упорных тренировок, разрешить задачи «Телостроительства». Но это очень обманчивое впечатление. На самом деле анаболики нарушают естественное развитие организма, снижают иммунитет, разрушают печень и почки. У принимающих анаболики снижается функциональный уровень ЦНС. Стимулируя рост мышц, анаболические препараты никоим образом не способствуют укреплению костей, связок, хрящей. Отсюда внезапные разрывы сухожилий, поражения суставов, другие серьёзные травмы.



Ситуация: Спортсмен занимаясь в тренажёрном зале, решил быстрее подготовиться к соревнованиям и начал принимать «Анаболики». В течение 6 месяцев он принимал эти препараты.

Вопрос: Как называется универсальный орган, масса которого составляет 1,2-1,5 кг у взрослого человека, отсутствие которого несовместимо с жизнью. Находится он в правом подреберье и в норме не выступает за край реберной дуги, состоит из 2-х частей – левой и правой, разделенных между собой связкой, и имеет 4 доли: левую, правую, квадратную и хвостовую. Что это за орган, который в течение 6 месяцев подвергался воздействию «Анаболиков»?

Ответ: _____

Финансовая грамотность

В работе даются описания жизненных ситуаций и задания к ним.

1. Туристский поход (турпоход) (в литературе, в том числе специализированной, встречается слово туристический) — групповое или индивидуальное путешествие (его частный случай) по заранее определённому маршруту, осуществляемое с образовательными, оздоровительными, спортивными, исследовательскими или иными целями, главными отличительными чертами которого являются, вне зависимости от вида, активный способ передвижения, ограниченные временные рамки (в большинстве случаев от нескольких до 15-20 дней), число и категория трудности преодолённых локальных препятствий.

2. Туристское снаряжение — предметы и материалы для передвижения и организации быта в походных условиях. От того, как экипирован турист, во многом зависит его комфорт, удобство, настроение, здоровье и, в конечном итоге, успех путешествия.



| № | Наименование | Цена |
|----|----------------------------|-------|
| 1 | Ботинки | 4800р |
| 2 | Термос | 450р |
| 3 | Складной нож | 300р |
| 4 | Кастрюля | 200р |
| 5 | Фонарик | 360р |
| 6 | Рюкзак | 6950р |
| 7 | Бинокль | 3400р |
| 8 | Складной стул | 470р |
| 9 | Спальный мешок | 2300р |
| 10 | Палатка | 3900р |
| 11 | Горелка | 1620р |
| 12 | Кружка | 220р |
| 13 | Головной убор (от комаров) | 340р |
| 14 | Рация | 3700р |
| 15 | Спички | 140р |

Ситуация: Михаил решил подготовиться к предстоящему походу. Для этого он пошёл в магазин и приобрёл недостающий товар из представленного списка указанного в таблице. Михаил взял с собой 25000р.

Вопрос: Сколько денег осталось у Арсения, если он купил в магазине товары под № 6, №8, № 1, №5, №11

Решение: _____

Ответ: _____

Правильный ответ: 10800 руб. осталось.

Глобальные компетенции

Вам предстоит выполнить задания, цель которых - выяснить ваше мнение по проблемам, которые считаются глобальными, т.е. волнуют всех людей на нашей планете. Ответы на эти задания помогут выяснить, как вы умеете понимать точку зрения других людей, выбрать и объяснить свою.

1. Города являются ведущей формой территориальной и социально-экономической организации современного общества. Многочисленные научные и технические успехи, широко развитая социальная инфраструктура и многие другие достижения современного общества способствовали созданию здесь так называемой «брони цивилизации», которая признана обеспечить полноценное развитие человека как биосоциального существа.

Однако, с другой стороны, именно в крупных промышленных городах, где степень техногенной нагрузки на природные компоненты ландшафта особенно велика с наибольшей остротой проявляются проблемы трансформации всех элементов природной среды и активации ряда негативных природных процессов.

Поставьте «V» в каждой строке.

| Суждение | Является ли это проблемой | |
|---|---------------------------|-----|
| | Да | Нет |
| Негативные изменения в экологической ситуации неизбежно приводят к ухудшению качества жизни горожан, затрагивая все стороны их жизнедеятельности, в частности сферы занятия физкультурой и спортом. | | |
| Некачественная уборка дворовых территорий от грязи и мусора. | | |
| Отсутствие парков (зелёных зон) в крупных городах России препятствует занятию физкультурой и спортом | | |
| Основными источниками загрязнения атмосферного воздуха в городах являются, промышленные предприятия, электроэнергетика и автомобильный транспорт. | | |

Глобальные компетенции

Вам предстоит выполнить задания, цель которых - выяснить ваше мнение по проблемам, которые считаются глобальными, т.е. волнуют всех людей на нашей планете. Ответы на эти задания помогут выяснить, как вы умеете понимать точку зрения других людей, выбрать и объяснить свою.

1. Международный Олимпийский комитет (МОК) – international Olympic Committee – международная организация, созданная для возрождения Олимпийских игр и пропаганды олимпийского движения.

Поставьте «V» в каждой строке.

| Суждение | | | | | Верно/неверно | |
|---|-----------------|-----------|---------|---------|---------------|-----|
| | | | | | Да | Нет |
| Штаб-квартира комитета находится в Лозанне (Швейцария). | | | | | | |
| Официальные языки МОК – французский и английский. | | | | | | |
| Официальные языки МОК – испанский и английский. | | | | | | |
| МОК определяет порядок и правила включения какого-либо вида спорта в программу Олимпийских игр. | | | | | | |
| Единственный источник финансирования МОК — это частный сектор. | | | | | | |
| Членом МОК может быть человек старше 80 лет. | | | | | | |
| Членом МОК в настоящее время является: | | | | | | |
| № | Имя, Фамилия | Страна | г/рожд. | г/избр. | | |
| 1 | Шамиль Тарпищев | Россия | 1948 | 1994 | | |
| 2 | Сергей Бубка | Украина | 1963 | 2008 | | |
| 3 | Ги Дрю | Франция | 1950 | 1996 | | |
| 4 | Тарьей Бё | Норвегия | 1988 | 2020 | | |
| 5 | Джон Коутс | Австралия | 1950 | 2001 | | |
| 6 | Елена Исинбаева | Россия | 1982 | 2016 | | |
| 7 | Киккан Рэндалл | США | 1982 | 2018 | | |

Правильные ответы:

| Суждение | | | | | Верно/неверно | |
|---|-----------------|-----------|---------|--------|---------------|-----|
| | | | | | Да | Нет |
| Штаб-квартира комитета находится в Лозанне (Швейцария). | | | | | V | |
| Официальные языки МОК – французский и английский. | | | | | V | |
| Официальные языки МОК – испанский и английский. | | | | | | V |
| МОК определяет порядок и правила включения какого-либо вида спорта в программу Олимпийских игр. | | | | | V | |
| Единственный источник финансирования МОК — это частный сектор. | | | | | V | |
| Членом МОК может быть человек старше 80 лет. | | | | | | V |
| Членом МОК в настоящее время является: | | | | | | |
| № | Имя, Фамилия | Страна | г/рожд. | г/избр | | |
| 1 | Шамиль Тарпищев | Россия | 1948 | 1994 | V | |
| 2 | Сергей Бубка | Украина | 1963 | 2008 | V | |
| 3 | Ги Дрю | Франция | 1950 | 1996 | V | |
| 4 | Тарьей Бё | Норвегия | 1988 | 2020 | | V |
| 5 | Джон Коутс | Австралия | 1950 | 2001 | V | |
| 6 | Елена Исинбаева | Россия | 1982 | 2016 | V | |
| 7 | Киккан Рэндалл | США | 1982 | 2018 | V | |

Глобальные компетенции

Вам предстоит выполнить задания, цель которых - выяснить ваше мнение по проблемам, которые считаются глобальными, т.е. волнуют всех людей на нашей планете. Ответы на эти задания помогут выяснить, как вы умеете понимать точку зрения других людей, выбрать и объяснить свою.

1. Современные Паралимпийские игры возникли благодаря деятельности врача, нейрохирурга Людвиг Гуттмана (Ludwig Guttmann, 1899— 1980), который после Второй мировой войны, будучи руководителем английского национального реабилитационного центра Сток-Мандевилья, собрал группу инвалидов, ветеранов войны, получивших травму позвоночника, и начал с ними регулярные тренировки с целью реабилитации больных. Именно он, Людвиг Гуттман, стоял у истоков мирового паралимпийского движения, не подозревая о том, что организованные им и его сподвижниками первые состязания для инвалидов будут иметь такое грандиозное продолжение. Это были проведенные впервые в Англии соревнования для спортсменов-спинальников по стрельбе из лука под эгидой Международной федерации Сток-Мандевильских игр, в которых участвовало 16 парализованных мужчин и женщин, бывших военнослужащих. Выступая по поводу начала этих игр, Людвиг Гуттман надеялся, обращаясь ко всем собравшимся на городском стадионе: «Глядя в будущее, я предвижу то время, когда это новое спортивное мероприятие станет поистине международным».

2. Проблемы и перспективы развития паралимпийского движения в России. В 2018г АНО Лига ФОРБС запустила детское движение «Будущие Паралимпийские Чемпионы России», направленное на становление и развитие детского паралимпийского спорта.

Комиссия Общественной палаты РФ по физической культуре и популяризации здорового образа жизни поддерживает инициативу АНО «Лига ФОРБС» в организации всероссийской акции «Россия за честный спорт!» в знак поддержки российских атлетов в преддверии старта международных Олимпийских игр в Токио 2020г. (XXXII летние Олимпийские игры состоятся в японской столице Токио с 23 июля по 8 августа 2021 года.) Известно, что по решению WADA наложен запрет на участие российских спортсменов в соревнованиях под флагом нашей страны.

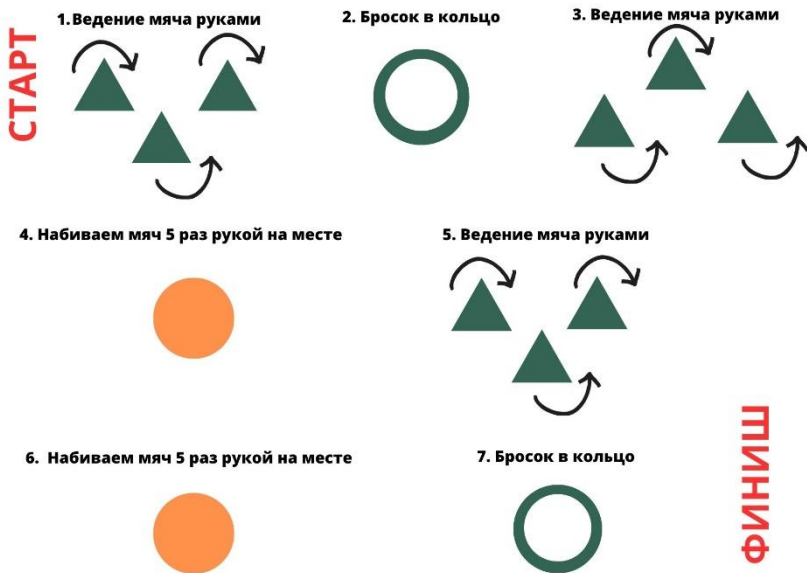
Вопрос: Как Вы считаете нужно ли проводить подобные акции и для чего?

Ответ: _____

Креативное мышление

В работе описываются ситуации и даются несколько заданий по этой ситуации. В этих заданиях, вам как правило, будет предложено: а) выдвинуть разнообразные интересные идеи, и/или; б) оценить свои и чужие идеи, выбрать самую креативную из них, и/или; в) доработать выбранную идею.

1. Вам необходимо преодолеть полосу препятствий. В вашем распоряжении 1. Баскетбольный; 2. Волейбольный; 3. Футбольный мячи. Необходимо выбрать любой из этих мячей, какой на ваш взгляд будет удобен для преодоления полосы препятствий? При этом победителем считается тот, кто сделает это за минимальный промежуток времени не допустив ошибок.



Поставьте «V» в каждой строке.

| Мяч | | | | Почему Вы выбрали этот мяч |
|---------------|--|--|--|----------------------------|
| Баскетбольный | | | | |
| Волейбольный | | | | |
| Футбольный | | | | |

Креативное мышление

В работе описываются ситуации и даются несколько заданий по этой ситуации. В этих заданиях, вам как правило, будет предложено: а) выдвинуть разнообразные интересные идеи, и/или; б) оценить свои и чужие идеи, выбрать самую креативную из них, и/или; в) доработать выбранную идею.

1. В вашем распоряжении несколько мячей: «Волейбольный», «Футбольный», «Баскетбольный», «Набивной мяч 3кг», «Теннисный мяч», «мяч для пинпонга».

Задание: Вам необходимо расположить мячи таким образом (создать цепную реакцию), чтобы мяч для пинпонга оказался в лунке.

Поставьте «V» в каждой строке.

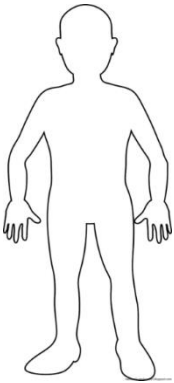
| № | Варианты расположения мячей | Согласен | Не согласен | Объясните свой выбор | Доработать выбранную идею |
|---|--|----------|-------------|----------------------|---------------------------|
| 1 | Волейбольный, футбольный, баскетбольный, набивной мяч 3кг, теннисный мяч, мяч для пинпонга | | | | |
| 2 | Набивной мяч 3кг, баскетбольный, Футбольный, волейбольный, теннисный мяч, мяч для пинпонга | | | | |
| 3 | Баскетбольный, набивной мяч 3кг, футбольный, волейбольный, теннисный мяч, мяч для пинпонга | | | | |
| 4 | Ваш вариант | | | | |
| 5 | Ваш вариант | | | | |

Креативное мышление

В работе описываются ситуации и даются несколько заданий по этой ситуации. В этих заданиях, вам как правило, будет предложено: а) выдвинуть разнообразные интересные идеи, и/или; б) оценить свои и чужие идеи, выбрать самую креативную из них, и/или; в) доработать выбранную идею.

1.

Поставьте «V» в каждой строке.



| № | Вид инвентаря | Ваш вариант | Доработать выбранную идею |
|----|----------------------------------|-------------|---------------------------|
| 1 | Баскетбольный рукав с защитой | | |
| 2 | Волейбольные кроссовки | | |
| 3 | Шорты | | |
| 4 | Майка | | |
| 5 | Щитки на голень | | |
| 6 | Наколенники (защита в волейболе) | | |
| 7 | Бутсы | | |
| 8 | Наколенники (для баскетбола) | | |
| 9 | Гетры | | |
| 10 | Баскетбольные кроссовки | | |

Из предложенного списка экипировки оденьте спортсмена так, чтобы он был похож на футболиста?



**Задания
по функциональной грамотности
(физическая культура)**

