

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Время выполнения – 45 минут

Максимальное количество баллов – 20 «зачетных» баллов

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний по предмету «Физическая культура» обучающихся 7-8 классов.

Задания (общее количество – 25 заданий) объединены в семь групп:

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов (в закрытой форме). Задания представлены в виде незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Правильным утверждением является только то, которое наиболее полно соответствует смыслу. Правильных ответов в задании может быть от одного до четырёх. Выбранные варианты ответов отмечаются зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г».

2. Задание на соотнесение понятий и определений (задания «на соответствие»). При выполнении этого задания необходимо подобрать к каждому варианту одного столбца вариант ответа из другого столбца. Соотношение цифр и букв вписывается в соответствующую графу бланка ответов.

3. Задания, в которых правильный ответ надо дописать (в открытой форме). При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать слово или словосочетание, которое завершает данное высказывание и образует истинное утверждение. Подбранное слово или словосочетание вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

4. Задание процессуального или алгоритмического толка. В задании предполагается определение правильной последовательности фактов, действий в представленном процессе. Выбранный вариант правильной последовательности отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г».

5. Задание в форме, предполагающей перечисление известных вам характеристик. Записи выполняются на обороте бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми. Оценивается каждая представленная позиция.

6. Задание с графическими изображениями двигательных действий. Этот тип вопросов предполагает изображение с помощью пиктограмм исходные положения упражнений. Оценивается каждое верное изображение.

7. Задание-кроссворд. Задание связано с решением заданий кроссворда. Оценивается каждый верный ответ на вопросы кроссворда.

Все записи в бланке ответов должны быть разборчивыми.

Будьте внимательными при записях в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Контролируйте время выполнения каждого задания.

Максимальное количество баллов за выполнение теоретико-методических заданий составляет **47 баллов**. Максимальное количество «зачетных» баллов - **20 баллов**.

Успехов!

ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

Завершите утверждение, зачёркивая соответствующий(ие) квадрат(ы) в бланке ответов: а, б, в, г.

1. Атлетов, нанёсших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады, судьи Эллады ...
 - а. ...секли лавровым венком.
 - б. ... объявляли героями.
 - в. ... изгоняли со стадиона.
 - г. ...признавали победителями.

2. 100-летний юбилей олимпийского движения было торжественно отмечен в ...
 - а. ...1994 году.
 - б. ...1996 году.
 - в. ...1998 году.
 - г. ... 2000 году.

3. Кто произносит следующие слова клятвы: *«Обязуюсь оставаться свободным от всякого политического и коммерческого влияния, как и от всех соображений расового и религиозного порядка, бороться с любыми формами дискриминации и защищать при всех обстоятельствах интересы олимпийского движения»?*
 - а. ... спортсмены на олимпийских играх.
 - б. ... вновь избранный член МОК.
 - в. ... тренеры на олимпийских играх.
 - г. ... председатели НОК.

4. Часть урока, в содержание которой включается разминка.
 - а. ...основная.
 - б. ...подготовительная.
 - в. ...вводная.
 - г. ...заключительная.

5. Доступный и объективный метод оценки функций сердечно – сосудистой системы на занятиях физическими упражнениями – это ...
 - а. ...пульсометрия.
 - б. ... динамометрия.
 - в. ... шагометрия.
 - г. ...электрокардиография.

6. Методы развития физических качеств:
 - а. ...равномерный.

- б. ...словесный.
- в. ...повторный.
- г.целостный.

Отметьте все позиции

7. Виды спорта, развивающие общую выносливость...

- а. ...плавание.
- б. ...лыжные гонки.
- в. ...фристайл.
- г. ...велоспорт.

Отметьте все позиции

8. Основными показателями технической подготовленности являются:

- а. ...экономичность.
- б. ...результативность.
- в. ...эффективность.
- г. ...стабильность.

Отметьте все позиции

9. Оздоровительный эффект в занятиях физическими упражнениями учащихся подросткового возраста достигается с помощью: ...

- а. ...силовых упражнений.
- б. ...упражнений аэробной направленности.
- в. ...упражнений на гибкость.
- г. ...физического труда.

10. Группа физических упражнений, которая используется для исправления различных нарушений осанки:

- а. ... подводящие.
- б. ... имитационные.
- в. ... корригирующие.
- г. ... общеразвивающие.

11. Основой техники лыжных ходов является:

- а. ...наклон туловища.
- б. ...скользящий шаг.
- в. ...отталкивание руками.
- г. ...низкая стойка.

12. Для сохранения высокой умственной работоспособности физкультурную паузу рекомендуется делать через каждые ...

- а. ...10-15 минут.
- б.20-25 минут.
- в.40-45 минут.
- г.60-90 минут.

13. Физическое качество, определяющее результат в подтягивании на перекладине ...

- а. ...быстрота.
- б. ...гибкость.
- в. ...сила.
- г. ...выносливость.

14. Вид спорта, в котором упражнения выполняются на снарядах:

- а. ...лёгкая атлетика.
- б. ...спортивная гимнастика.
- в. ...художественная гимнастика.
- г. ...акробатика.

15. Признак, не характерный для правильной осанки, - это

- а...развёрнутые плечи
- б. ...запрокинутая или опущенная голова
- в...приподнятая грудь.
- г...через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

16. Командные фолы в баскетболе - это ...

- а. ...фолы игроков команды в сумме за игру.
- б. ...фолы игроков команды за один тайм.
- в. ...фолы запасных игроков и тренеров.
- г. ...фолы игроков и тренеров в сумме за игру.

17. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а...величиной их воздействия на организм;
- б...временем и количеством повторений двигательных действий;
- в...напряжением определённых мышечных групп;
- г...подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

ЗАДАНИЕ НА СООТВЕТСТВИЕ

*Соотнесите между собой содержание двух столбцов.
К каждой цифре вписывается соответствующая буква.*

18. Соотнесите координационные способности с методическими приёмами их развития.

Способности	Методические приёмы
1. Дифференцировочная	А. Ходьба и бег по обозначенной линии, разнообразные кувырки
2. Ориентационная	Б. Сочетание хлопков и счета, музыкальное сопровождение
3. Способность к сохранению равновесия	В. Броски или удары в цель на различное расстояние
4. Ритмическая	Г. Выполнение упражнений с закрытыми глазами
5. Способность к согласованию	Д. Соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации

ЗАДАНИЯ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ

Завершите определение, вписав соответствующее слово (цифру, словосочетание и слово) в бланк ответа

19. Развитие организма человека называется

20. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены ступеней

21. Состояние организма, возникающее при длительном выполнении какой-либо работы и приводящее к временному снижению работоспособности – это

ЗАДАНИЕ ПРОЦЕССУАЛЬНОГО ИЛИ АЛГОРИТМИЧЕСКОГО ТОЛКА

Выберите правильную последовательность, зачеркнув соответствующий квадрат в бланке ответов: а, б, в, г.

22. В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в основной части занятия по общей физической подготовке:

1. быстрота; 2. выносливость; 3. гибкость; 4. сила.

а. 1, 3, 4, 2

- б. 2,4,1,3
в. 3,1,4,2
г. 4,1,3,2

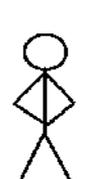
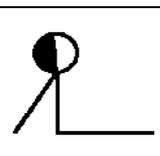
ЗАДАНИЕ НА ПЕРЕЧИСЛЕНИЕ

Впишите ответ в бланк

23. Перечислите внешние признаки, по которым определяют утомление занимающихся на занятиях физическими упражнениями.

ЗАДАНИЕ С ГРАФИЧЕСКИМ ИЗОБРАЖЕНИЕМ

24. Для самостоятельного выполнения различных исходных положений необходимо научиться их правильно записывать. Напишите название исходных положений.

Изображение	Описание
(1) 	
(2) 	
(3) 	
(4) 	
(5) 	



ЗАДАНИЕ-КРОССВОРД

Впишите ответы кроссворда в бланк

25. Решите кроссворд на тему «Зимние виды спорта».

По горизонтали:	По вертикали:
1. Зимний вид спорта, представляющий собою спуск с гор на управляемых санях	2. Командная спортивная игра, где игроки пускают гранитные снаряды по льду
4. Доска для скоростного спуска по снежному склону	3. Хоккейный приз, ежегодно вручаемый победителю серии плей-офф Национальной хоккейной лиги
6. Спуск с горы на лыжах по трассе длиной 45—500 м, размеченной воротами	5. Знак отличия за личное или командные спортивные достижения в соревнованиях на Олимпийских играх

