

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

А.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, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов.

Б.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.

В.Задания на соответствие понятий и определений, то есть соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и определениям. При выполнении задания необходимо установить соответствие между видом упражнения для развития определенных качеств. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

Г.Задания процессуального и алгоритмического, то есть выбрать правильную и целесообразную последовательность предложенных вариантов ответов. Варианты ответов записываются в соответствующую графу бланка ответов.

Д.Задания в форме, предполагающей перечисление известных Вам показателей, характеристик, деятелей. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Е.Задания в форме, предполагающей графические изображения двигательных действий. Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Ж. Задание - кроссворд

Время выполнения заданий-45 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. **Исправления и подчистки** оцениваются как неправильный ответ.

Желаем удачи!

. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

А) Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов (в закрытой форме).

1. В каких видах спорта соревновались женщины во время первых зимних Олимпийских игр?

- а) лыжные гонки;
- б) конькобежный спорт;
- в) фигурное катание;
- г) горнолыжный спорт

Отметьте все позиции.

2. Чем техника бега отличается от техники ходьбы:

- а) длиной шагов
- б) частотой шагов
- в) фазой полета
- г) фазой приземления

3. Временное снижение физической работоспособности принято называть:

- а) усталостью
- б) напряжением
- в) утомлением
- г) передозировкой

4. По анатомическому признаку физические упражнения подразделяются:

- а) упражнения для развития гибкости
- б) упражнения для совершенствования силовых способностей
- в) упражнения для мышц спины
- г) упражнения для совершенствования координации

5. Документ, определяющий основные аспекты организации и проведения конкретных соревнований – это ...

- а) календарь соревнований
- б) правила соревнования
- в) программа соревнований
- г) положение о соревнованиях

6. Физические упражнения – это...

- а). движения, выполняемые на уроках физической культуры.
- б). действия, выполняемые по определенным правилам.
- в) сложные двигательные действия.
- г) элементарные движения и составленные из них двигательные действия

7. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...

- а) прогибания туловища назад.
- б) скрещивания рук.

- в) вращениях тела.
- г) разведения рук в стороны
- д) наклон туловища вперед.

Отметьте все позиции.

8. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.
- д) релаксации

9. К какой разновидности физической культуры относится утренняя гимнастика?

- а) гигиеническая;
- б) производственная;
- в) базово-продолжительная;
- г) лечебная

10. Что характерно для правильного дыхания?

- а) короткий вдох и короткий выдох;
- б) выдох продолжительнее вдоха;
- в) вдох длиннее выдоха;
- г) максимально глубокий вдох и короткий выдох.

11. С какой высоты может начать соревнование прыгун в высоту?

- а) с высоты своего роста
- б) с предварительно заявленной высоты
- в) с любой высоты
- г) высота определяется судьей

12. В прыжках в длину результат попытки не засчитывается, если:

- а) для выполнения попытки легкоатлет использовал менее 30 секунд времени, отведенный на выполнение попытки
- б) легкоатлет заступил за передний край бруска для отталкивания
- в) легкоатлет толкнулся от бруска для отталкивания
- г) легкоатлет оттолкнулся сбоку от бруска
- д) для выполнения попытки превышен лимит времени (1 мин), отведенный на выполнение попытки
- е) после приземления прошел обратно через сектор приземления
- ж) легкоатлет оттолкнулся до бруска для отталкивания

Отметьте все позиции

13. В каком случае баскетболист нарушает правило «зоны»?

- а) игрок в течение 7 секунд не вывел мяч из тыловой в передовую зону
- б) отдает пас из зоны нападения в зону защиты
- в) игроки получают мяч в зоне нападения

- г) игроки нападения после подбора мяча не вывели его из – под кольца
д) обе стопы игрока касаются средней линии, когда он держит, ловит или ведет мяч
Отметьте все позиции

14. В волейболе мяч считается вышедшим из игры если:

- а) мяч касается ограничительной антенны на сетке.
б) мяч коснулся пола с внешней стороны разметки
в) мяч касается линии разметки площадки
г) мяч коснулся вертикальных конструкций площадки

Отметьте все позиции

15. Выберите правильное определение «физкультурник это -..... »:

- а) человек, систематически занимающийся тренировочной деятельностью, участием в соревнованиях с целью достижения высоких результатов.
б) человек, занимающийся физическими упражнениями с целью общения.
в) человек, систематически занимающийся доступными видами физических упражнений с целью укрепления здоровья, самосовершенствования, поддержания физической формы.
г) человек, иногда занимающийся какой-либо физической активностью с целью эмоциональной разгрузки, укрепления здоровья, поддержания физической формы

16. При занятиях физической культурой к инвентарю предъявляются следующие требования -

- а) должен быть яркой окраски
б) должен быть исправен
в) соответствовать полу, возрасту, подготовленности занимающихся
г) должен быть доступным по цене
д) должен быть допущен к занятиям соответствующими федерациями по видам спорта.

Отметьте все позиции

Б) Задания, в которых правильный ответ надо дописать (в открытой форме).

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

17. Представителями какого вида спорта являются Давыдова Елена, Ткачёв Александр, Крюков Николай, Бурда Любовь _____

18. Перечислите виды спорта, входящие в состав триатлона _____

19. Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг за другом называется _____

20. Финиш дистанции в беге фиксируется когда легкоатлет _____

21. Дайте определение «вывих» это _____

22. Угловой удар назначается в случае _____

В) Задания на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания «на соответствие»).

23. Установите соответствие между видом спорта и высотой, на которой устанавливается оборудование для игры

Запишите соответствие цифрами.

1. волейбол	А. 2.40
2. баскетбол	Б. 0.76
3. бадминтон	В. 2.00
4. футбол	Г. 2.43
5. большой теннис	Д. 3.05
6. гандбол	Е. 1.07

24. Установите соответствие между длиной дистанции и видом легкой атлетики

Запишите соответствие цифрами.

1. 400 м	А. эстафета
2. 4 х 400	Б. марафон
3. 3000 м	В. спринт
4. 42195 м	Г. стипль-чез

25. Установите соответствие между видом спорта и термином

Запишите соответствие цифрами.

1. фехтование	А. свинг
2. хоккей	Б. мах
3. гимнастика	В. выпад
4. волейбол	Г. пайп
5. баскетбол	Д. шелчок
6. бокс	Е. блок-шот

Задание-кроссворд.

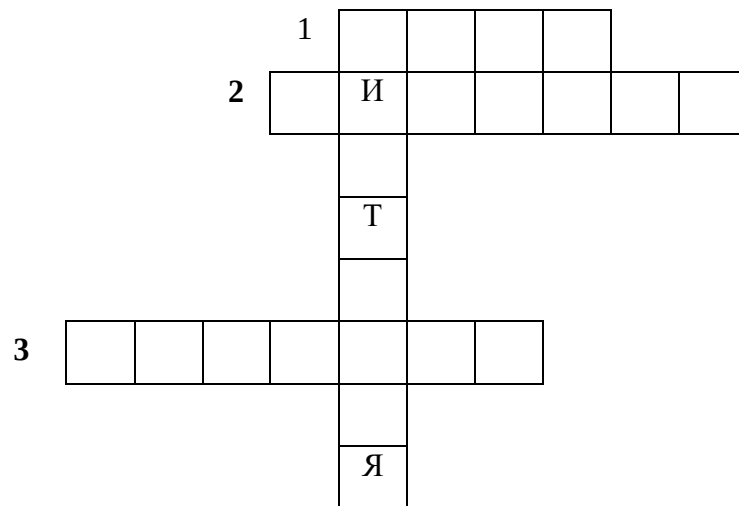
26. Решите кроссворд.

по вертикали

1. слово, которое отображает суть и цель спортивных состязаний

по горизонтали

1, 2, 3 слова, которые являются девизом Олимпийских состязаний.



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
7 – 8 КЛАСС
Теоретико-методическое задание

Фамилия, имя, отчество _____
Субъект Федерации _____ Город, школа, класс _____

Блан ответов

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

- | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|---|---|---|---|---|---|
| 1. <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center; width: 150px; height: 20px;"><tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td><td>г</td></tr></table> | а | б | в | г | 9. <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center; width: 150px; height: 20px;"><tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td><td>г</td></tr></table> | а | б | в | г | | | |
| а | б | в | г | | | | | | | | | |
| а | б | в | г | | | | | | | | | |
| 2. <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center; width: 150px; height: 20px;"><tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td><td>г</td></tr></table> | а | б | в | г | 10. <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center; width: 150px; height: 20px;"><tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td><td>г</td></tr></table> | а | б | в | г | | | |
| а | б | в | г | | | | | | | | | |
| а | б | в | г | | | | | | | | | |
| 3. <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center; width: 150px; height: 20px;"><tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td><td>г</td></tr></table> | а | б | в | г | 11. <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center; width: 150px; height: 20px;"><tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td><td>г</td></tr></table> | а | б | в | г | | | |
| а | б | в | г | | | | | | | | | |
| а | б | в | г | | | | | | | | | |
| 4. <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center; width: 150px; height: 20px;"><tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td><td>г</td></tr></table> | а | б | в | г | 12. <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center; width: 250px; height: 20px;"><tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td><td>г</td><td>д</td><td>е</td><td>ж</td></tr></table> | а | б | в | г | д | е | ж |
| а | б | в | г | | | | | | | | | |
| а | б | в | г | д | е | ж | | | | | | |
| 5. <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center; width: 150px; height: 20px;"><tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td><td>г</td></tr></table> | а | б | в | г | 13. <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center; width: 180px; height: 20px;"><tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td><td>г</td><td>д</td></tr></table> | а | б | в | г | д | | |
| а | б | в | г | | | | | | | | | |
| а | б | в | г | д | | | | | | | | |
| 6. <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center; width: 150px; height: 20px;"><tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td><td>г</td></tr></table> | а | б | в | г | 14. <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center; width: 150px; height: 20px;"><tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td><td>г</td></tr></table> | а | б | в | г | | | |
| а | б | в | г | | | | | | | | | |
| а | б | в | г | | | | | | | | | |
| 7. <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center; width: 200px; height: 20px;"><tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td><td>г</td><td>л</td></tr></table> | а | б | в | г | л | 15. <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center; width: 150px; height: 20px;"><tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td><td>г</td></tr></table> | а | б | в | г | | |
| а | б | в | г | л | | | | | | | | |
| а | б | в | г | | | | | | | | | |
| 8. <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center; width: 150px; height: 20px;"><tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td><td>г</td></tr></table> | а | б | в | г | 16. <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center; width: 150px; height: 20px;"><tr><td>а</td><td>б</td><td>в</td><td>г</td></tr></table> | а | б | в | г | | | |
| а | б | в | г | | | | | | | | | |
| а | б | в | г | | | | | | | | | |

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

21. _____

22

1	2	3	4	5	6

