

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 восемь групп:

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов (в закрытой форме). Задания представлены в виде незавершенных 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. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. 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. 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.

3. 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.

4. Задание процессуального или алгоритмического толка. В задании предполагается определение правильной последовательности 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 должны быть разборчивыми. Оценивается каждая представленная позиция.

6. Задание с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий. Этот тип вопросов предполагает по изображениям определить название упражнения. Оценивается каждое верное изображение.

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

Время выполнения заданий – 45 минут.

Контролируйте время выполнения каждого задания.

Заполните анкету в бланке ответов: Фамилию, имя, отчество, название муниципалитета, школу и класс, которую Вы представляете.

Максимальное количество баллов за выполнение теоретико-методических заданий составляет 58 баллов.

ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

Завершите утверждение, зачёркивая соответствующий(ие) квадрат(ы) в бланке ответов:

а, б, в, г.

Задание 1. До и после выполнения физических упражнений рекомендуют применять:

- а. ... хождение по ортопедическим коврикам;
- б. ... массаж;
- в. ... посещение сауны;
- г. ... похлопывание.

Задание 2. Мероприятия, рекомендуемые для профилактики нарушений органов зрения:

- а. ... чтение в транспорте;
- б. ... выполнение два раза в день гимнастики для глаз;
- в. ... установка письменного стола слева от окна, чтобы солнечные лучи падали с правой стороны;
- г. ... организация правильного сбалансированного питания, в котором присутствуют витамины А, С, В₁, В₂, В₆, В₁₂.

Задание 3. За какое время до сна необходимо принимать пищу?

- а. за 4 часа
- б. за 2 часа
- в. за 6 часов
- г. за 1 час

Задание 4. Большое количество углеводов содержится:

- а. ... в хлебобулочных изделиях;
- б. ... в мясных продуктах;
- в. ... в рыбных продуктах;
- г. ... в овощных продуктах.

Задание 5. Определите правильную последовательность действий при оказании первой медицинской помощи при ушибе.

- а. Обеспечить покой поврежденного места, доставить пострадавшего в медицинское учреждение, приложить холод, наложить на место ушиба тугую повязку.
- б. Доставить пострадавшего в медицинское учреждение, приложить холод, наложить на место ушиба тугую повязку, обеспечить покой поврежденного места.
- в. Приложить холод, наложить на место ушиба тугую повязку, обеспечить покой поврежденного места, доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
- г. Обеспечить покой поврежденного места, доставить пострадавшего в медицинское учреждение, приложить холод, наложить на место ушиба тугую повязку.

Задание 6. Расстояние от пола до баскетбольного кольца составляет:

- а. ... 305 см;
- б.300 см;

в. ... 260 см;

г. ...310 см.

Задание 7. Какой показатель фиксирует спортсмен до и после выполнения высокоинтенсивных упражнений?

а. потливость

б. количество повторений

в. пульс

г. время выполнения упражнений

Задание 8. Количество снарядов, включённых в мужское многоборье в спортивной гимнастике:

а. 4;

б. 6;

в. 2;

г. 7.

Задание 9. Выберите упражнение, позволяющее развивать гибкость.

а. наклон вперед

б. бег 30 метров

в. прыжки через скамейку

г. лазание по гимнастической стенке

Задание 10. В программу современного пятиборья не входит:

а. конкур;

б. стрельба;

в. плавание;

г. фехтование;

д. гимнастика;

е. бег.

Задание 11. Основателем современных Олимпийских игр является...

а. Робер Довер;

б. Маттео Пальмиери;

в. Эдуардо Корсини;

г. Пьер де Кубертен.

Задание 12. В каком методе для развития физических качеств используются станции?

а. круговая тренировка

б. ступенчатый тренинг

в. индивидуальная тренировка

г. групповая тренировка

Задание 13. Выберите верное утверждение. Правильная осанка – это...

- а...спина сутулая, живот выпячен;
- б...прямое положение головы, спины, плечи на одном уровне слегка отведены назад, живот втянут, грудь немного выдвинута вперед;
- в...голова опущена, плечи сведены вперед;
- г...положение головы прямое, плечи находятся на разном уровне, живот втянут.

Задание 14. Прыжок в высоту с разбега на соревнованиях не будет засчитан в случае, если..

- а...участник приземлился на спину;
- б...участник задел планку, но планка осталась на месте;
- в...участник пробежал под планкой, но время для выполнения прыжка ещё осталось;
- г...участник выполнил толчок двумя ногами.

Отметьте все позиции

Задание 15. Основными физическими качествами, целенаправленно развиваемыми на занятиях по степ – аэробике, являются:

- а. координация;
- б. быстрота;
- в. выносливость;
- г. сила;
- д. гибкость.

Отметьте все позиции

Задание 16. Талисманами какого мероприятия являлись белый медведь, заяц и леопард?

- а. Олимпийские игры в Сочи 2014 г.
- б. Олимпийские игры в Москве 1980 г.
- в. Универсиада в Казани 2013 г.
- г. Чемпионат мира по футболу 2018 г.

Задание 17. Обновлённый девиз Олимпийских игр звучит как:

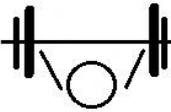
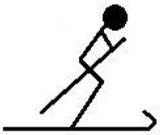
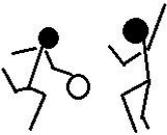
- а. ...быстрее, выше, сильнее;
- б. ...быстрее, выше, сильнее – вместе;
- в. ...быстрее, вместе, сильнее;
- г. ... вместе, быстрее и сильнее.

ЗАДАНИЕ НА УСТАНОВЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЕ

Соотнесите между собой содержание двух столбцов.

К каждой цифре вписывается соответствующая буква.

Задание 18. Установите соответствие между физическим качеством и видом спорта.

1.		А	Ловкость
2.		Б	Сила
3.		В	Гибкость
4.		Г	Быстрота (скорость)

ЗАДАНИЯ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ

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

Задание 19. Победителя Олимпийских игр в Древней Греции называли....

Задание 20. Согласно легенде, Олимпийский огонь зажигают от

Задание 21. Имя российской спортсменки, двукратной олимпийской чемпионки в прыжках с шестом.....

ЗАДАНИЕ ПРОЦЕССУАЛЬНОГО ИЛИ АЛГОРИТМИЧЕСКОГО ТОЛКА

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

Задание 22. В какой последовательности выполняется стойка на лопатках?

- упор на лопатках, ноги вверх
- упор присев
- перекат в группировке на лопатки
- присед в группировке
- упор на лопатках, согнув ноги.

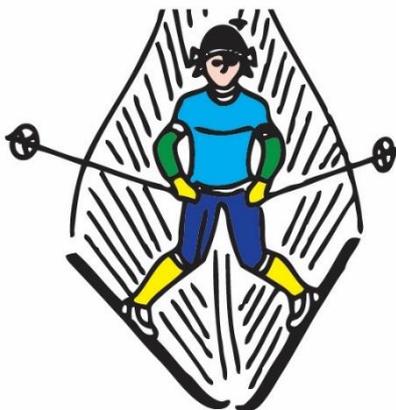
ЗАДАНИЕ НА ПЕРЕЧИСЛЕНИЕ

Впишите ответ в бланк

Задание 23. Перечислите виды женского многоборья в спортивной гимнастике.

ЗАДАНИЕ С ГРАФИЧЕСКИМ ИЗОБРАЖЕНИЕМ

Задание 24. Укажите, какой вид торможения в лыжной подготовке изображен на рисунке. Ответ запишите в бланк ответа.



ЗАДАНИЕ-КРОССВОРД

Впишите ответы кроссворда в бланк

25. Решите кроссворд на тему «Спортивные игры».

По горизонтали:	По вертикали:
1. Специальный игрок защиты в волейболе, который не может быть капитаном команды.	2. Неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке.
3. Действие введения мяча в игру правым игроком задней линии -	4. Расположена на сети для ограничения игровой зоны.
6. Манёвр с мячом, смысл которого состоит в регламентированном правилами продвижении игрока мимо защитника при сохранении мяча у себя	5. Является нападающим первого темпа и занимается непосредственной блокировкой удара.

