

## 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 – **26 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. Правильных ответов в задании может быть от одного до четырех. Выбранные варианты ответов отмечаются 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 фактов, действий в представленном процессе. Выбранный вариант правильной последовательности отмечается зачеркиванием 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.

Код участника: \_\_\_\_\_

Страница 2 из 8

## 8. Задания – задачи.

**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.

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 **56 баллов**.

### ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

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

1. Какая спортивная дисциплина учреждена де Кубертенем?
  - а) Хоккей на траве
  - б) Триатлон
  - в) Бадминтон
  - г) Современное пятиборье
2. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается:
  - а) в укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
  - б) в обучении двигательным действиями и повышении работоспособности
  - в) в совершенствовании природных, физических свойств людей
  - г) в создании специфических духовных ценностей
3. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:
  - а) втягивающий, базовый, восстановительный
  - б) подготовительный, соревновательный, переходный
  - в) тренировочный, соревновательный, восстановительный
  - г) осенний, зимний, весенний, летний
4. Физические упражнения, способствующие освоению двигательного действия, называются ...
  - а) целостными.
  - б) соревновательными.
  - в) подводящими.
  - г) подготовительными.
5. К каким характеристикам техники движений относятся положение тела, амплитуда, траектория?
  - а) пространственным характеристикам
  - б) временным характеристикам
  - в) ритмическим характеристикам
  - г) пространственно-временные
6. Процесс обучения двигательным действиям имеет ..... этапа

Код участника: \_\_\_\_\_

Страница 4 из 8

а) два: I - этап начального разучивания; II - этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

б) три: I - этап начального разучивания; II - этап углубленного разучивания; III - этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

в) четыре: I - этап начального разучивания; II - этап углубленного разучивания; III - этап закрепления и дальнейшего совершенствования; IV - этап усвоения нового действия

г) пять: I - этап начального разучивания; II - этап углубленного разучивания; III - этап закрепления и дальнейшего совершенствования; IV - этап усвоения нового действия; V- этап достижения двигательного мастерства.

7. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной системы, называется...

а) Ритмическая гимнастика

б) Круговая тренировка

в) Скийоринг

г) Аэробика

8. Растяжения связок голеностопного, коленного суставов не характерны для занятий каким видом спорта?

а) Бокс

б) Велосипедный спорт

в) Горнолыжный спорт

г) Легкая атлетика

9. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

а) Длина-2740 мм, ширина-1525 мм, высота-760 мм.

б) Длина-2940 мм, ширина-1425 мм, высота-820 мм

в) Длина-2540 мм, ширина-1625 мм, высота-720 мм

г) Длина-2660 мм, ширина-1726 мм, высота-760 мм

10. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

а) Майк Бургенер

б) Луи Симмонс

в) Грег Глассман

г) Самуэль Микулак

11. Основными видами физической рекреации являются ...

Код участника: \_\_\_\_\_

Страница 5 из 8

- а) пешие и лыжные прогулки, туризм, купание
- б) аэробика и шейпинг
- в) атлетическая гимнастика и стретчинг
- г) калланетика, велоаэробика, легкая атлетика, основная гимнастика

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. Жизненная емкость легких – это:

- а) количество воздуха, которое может вдохнуть человек
- б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха

- в) объем вдоха и выдоха
- г) разница между вдохом и выдохом

14. Какое из физических качеств, при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость:

- а) выносливость
- б) быстрота
- в) ловкость
- г) сила

15. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) метают
- б) бросают
- в) толкают
- г) запускают

16. Дисквалифицированному за допинг спортсмену ...

а) не разрешается в течение срока действия дисквалификации принимать участие в организованных тренировочных мероприятиях, а также в соревнованиях любого рода

б) разрешается продолжать тренироваться в течение срока дисквалификации, но не разрешено принимать участие в соревнованиях любого рода

Код участника: \_\_\_\_\_

Страница 6 из 8

в) разрешается тренироваться в течение срока действия дисквалификации и принимать участие в соревнованиях в других видах спорта

г) разрешается тренироваться в течение срока действия дисквалификации и участвовать в товарищеских матчах

17. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов, называется ...

### ЗАДАНИЯ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответа*

18. Столицей летних Олимпийских игр 2024 года является ...

19. Программа физкультурной подготовки населения для различных возрастных групп населения называется ...

20. Способ выполнения двигательного действия принято называть ...

### ЗАДАНИЯ НА «СООТВЕТСТВИЕ»

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

21. Установите соответствие между видом спорта и положением — лежа, сидя, стоя, в которых выполняются соревновательные упражнения:

Виды спорта	Положение
1. Биатлон	а) Лежа
2. Бобслей	б) Сидя
3. «Хапчан тас» - поднятие камня	в) Стоя
4. Гребля на байдарке	
5. Конькобежный спорт	
6. «Агаснан тартыс» - перетягивание палки	
7. Санный спорт	
8. Скелетон	
9. Соревновательный жим штанги	
10. Фехтование	

22. Расставьте в правильном порядке последовательность упражнений для комплекса утренней гимнастики:

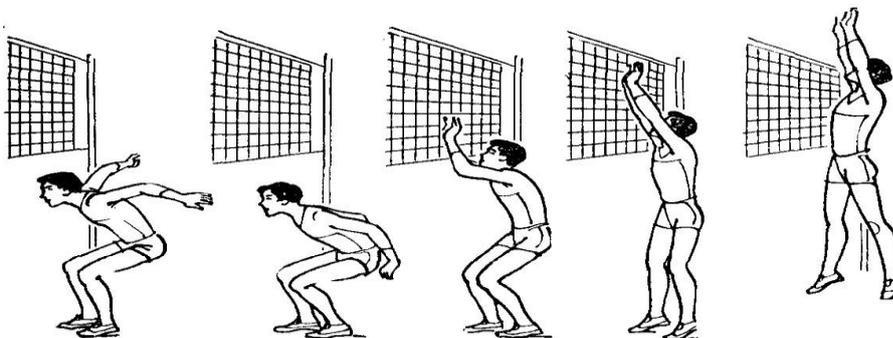
Код участника: \_\_\_\_\_

Страница 7 из 8

- 1) прыжки
- 2) упражнения для мышц шеи
- 3) упражнения для ног
- 4) упражнения для мышц туловища
- 5) дыхательные упражнения
- 6) упражнения для рук и плечевого пояса

23. Перечислите элементарные формы проявления быстроты.  
быстрота двигательных реакций, скорость одиночного движения,  
частота движений

24. Какой технический приём игры в волейбол изображён на рисунке. Ответ запишите в бланк ответов.



25. Решите кроссворд.

По горизонтали:

1. Вид спорта, где присутствует ведение мяча ногами, обводки, удары по мячу.
2. Вид спорта, где женщины соревнуются на бревне, брусьях разной высоты, опорном прыжке, вольных упражнениях.
3. Командный вид спорта «водное....»

По вертикали:

1. Водный вид спорта, значение которого заключается не только в достижении спортивных результатов, но и в оздоровлении организма, укреплении иммунитета.
2. Спортивная игра, состоящая из подач и передач друг другу воланов специальной ракеткой.
3. Роликовая доска, занятия на которой развивают координационные способности, выносливость, настойчивость, смелость, решительность.

