

Теоретико-методические задания

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников основной школы по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 8 групп:

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 из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оценивается, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»). Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

В заданиях с несколькими вариантами ответа каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла; каждый «неправильный» ответ – минус 0,25 баллов.

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.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

В. Задания «на соответствие», связанные с сопоставлением понятий и определений.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 1 балл. Неправильное указание – 0 баллов.

Г. Задания процессуального или алгоритмического типа.

Каждое правильное решение оценивается в 1 балл. Неправильное решение – 0 баллов.

Д. Задания в форме, предполагающей перечисление известных Вам фактов, характеристик и тому подобного. Записи выполняются на обороте бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.

Е. Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы). Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.

Ж. Задание-кроссворд. Ответы вписывайте в бланк ответов.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 2 балла.
Неправильное указание – 0 баллов.

З. Задание-задача. Ответы вписывайте в бланк ответов.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, город, школу и класс, который Вы представляете.

Контрольные вопросы по инструкции к заданию:

1. **Инструкция к тесту мне...**

а. Понятна.

б. Понятна отчасти.

в. Понятна не полностью.

г. Не понятна.

2. **Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?**

а. Да.

б. Нет.

в. Не знаю.

г. Да, но стесняюсь.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

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

1. **Какие снаряды метают способом «из-за головы»?**

а. диск, копьё, мяч

в. копьё, диск, граната

б. граната, мяч, молот

г. граната, мяч, копьё

2. **Какой вид соревнований в современных Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов?**

а. вольная борьба

в. стрельба из лука

б. марафонский бег

г. поднятие тяжестей

3. **В каком году был принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»?**

а. 2005

б. 2007

в. 2010

г. 2016

4. **Объем физической нагрузки характеризуется ... (Отметьте все позиции)**

а. количеством выполненных упражнений

б. темпом движения

в. затратами времени на занятие

г. частотой сердечных сокращений

5. Существуют два основных способа лазанья по вертикальному канату или шесту:

(Отметьте все позиции)

- а. лазанье в один прием б. лазанье в два приема
в. лазанье в три приема г. лазанье в четыре приема

6. В долине какой реки зажигается олимпийский огонь?

- а. Олимп б. Кронос в. Алфей г. Арахтос

7. При подаче в бадминтоне, волан, в момент соударения с ракеткой, должен находиться ...

- а. не имеет значения, где б. выше талии подающего
в. ниже талии подающего г. на уровне талии подающего

8. Как называется тип интервала отдыха, который обеспечивает к началу новой части нагрузки полное или относительно полное восстановление организма?

- а. напряжённый б. ординарный в. жёсткий г. минимакс.

9. Что из ниже перечисленного является нарушением антидопинговых правил:

- а. Наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена
б. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена
в. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом
г. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода

Отметьте все позиции.

10. Из каких частей состоит словесная команда?

- а. подготовительной и основной
б. основной и дополнительной
в. предварительной и исполнительной
г. общей и контрольной

11. Как называется игровой командный вид спорта с мячом и битой, в котором перемещения происходят по трём базам к «дому»?

- а. городки б. квиддич в. регби г. бейсбол

12. В каком виде спорта выступает молотобоец?

- а. в лёгкой атлетике б. в смешанных единоборствах
в. в тяжёлой атлетике г. в боксе

13. В каком виде спорта существует дисциплина BMX?

- а. в велосипедном спорте б. в гребле
в. в плавании г. в тяжёлой атлетике

14. Какое игровое амплуа у либеро в волейболе?

- а. капитан команды б. игрок защиты
в. игрок нападения г. запасной игрок

15. Что является ошибкой при выполнении кувырка вперед в группировке:

- а. энергичное отталкивание ногами б. опора головой о мат
в. прижимание к груди согнутых ног г. «круглая» спина

16. Кто из олимпийцев был учеником Пифагора?

- а. Корибос б. Милон в. Диагорг г. Леонидас

17. На каких соревнованиях в честь победителя играет не гимн страны, а Гаудеамус?

- а. Всемирные юношеские игры б. Всемирная Универсиада
в. Всемирные игры г. Всемирная спартакиада

18. В каком городе проходили Игры Олимпиады, на которых впервые был проведён конкурс искусств?

- а. в Афинах б. в Лондоне в. в Париже г. в Стокгольме

19. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...

- а. сильное выталкивание ногами
б. разноимённая работа рук
в. быстрое выпрямление туловища
г. все вышеперечисленное

20. Какие цвета используются на изображении символа Паралимпийских игр? Отметьте все позиции.

- а. Зеленый б. Чёрный в. Синий г. Красный

Б) Задания в открытой форме

Завершите высказывание, вписав соответствующее определение в бланк ответов.

21. Установленное размещение занимающихся для совместных действий называется ...

22. Блокирующее движение в баскетболе, осуществляемое игроком нападения с целью создания для партнёра свободного пространства для прохода к кольцу, броска без сопротивления или получения передачи ...

23. Ограниченное скопление крови при закрытых повреждениях, сопровождающихся разрывом сосуда и излиянием крови в окружающие ткани, называется ...

24. Тренажер на основе велосипеда, позволяющий определить величину выполняемой физической работы – это ...

В) Задания «на соответствие»

25. Установите соответствие между кругами кровообращения и образующими их структурами

А Правый желудочек	1. Большой
Б Левый желудочек	
В Легочные артерии	2. Малый
Г Аорты	

Г) Задания процессуального или алгоритмического типа

26. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений на занятии по общей физической подготовке (ОФП):





1. ходьба или спокойный бег с чередованием дыхательных упражнений
 2. упражнения, постепенно включающие в работу всё большее количество мышечных групп
 3. упражнения на выносливость
 4. упражнения на гибкость
 5. упражнения на силу
 6. дыхательные упражнения
- а. 1, 2, 5, 4, 3, 6.
 б. 6, 2, 3, 1, 4, 5.
 в. 2, 6, 4, 5, 3, 1.
 г. 2, 1, 3, 4, 5, 6.

Д) Задания, связанные с перечислением

27. Перечислите упражнения, характерные для заключительной части урока физической культуры?

Е) Задания с графическими изображениями двигательных действий

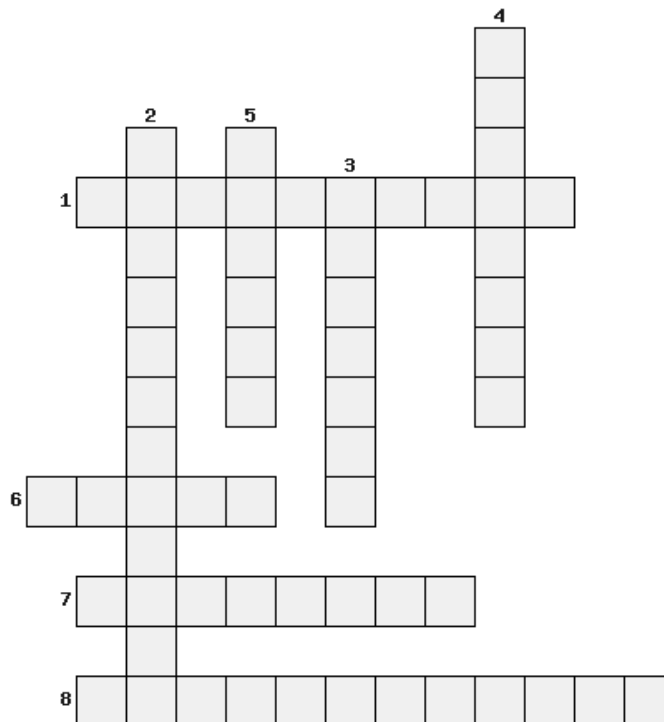
28. Определите по пиктограммам изображенные положения и виды спорта.

1	2	3	4
			

Ж) Задание-кроссворд

29. Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов.

По горизонтали		По вертикали	
1.	Состояние покоя, расслабленности, возникающее	2.	Процесс движения крови в сердечно-сосудистой системе.
	вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок.		
6.	Непроизвольное тоническое сокращение поперечно-полосатых или гладких мышц, сопровождающееся немедленным расслаблением.	3.	Одна из фаз деятельности сердца, фаза сокращения.
7.	Понижение содержания кислорода в тканях (кислородное голодание).	4.	Обратный синтез какого-либо химического соединения, расщепляемого в организме.
8.	Система субъективных ощущений, свидетельствующих о той или иной степени физиологической и психологической комфортности.	5.	Побочный продукт окисления глюкозы при недостаточном снабжении мышц кислородом.



3) Задание-задача

30. Решите задачу.

Вес Алексея составляет 82 кг, вес Артема составляет 70 кг, а вес Николая – 65 кг. Алексей поднял штангу весом 61,5 кг, Артем - штангу весом 59,5 кг, Николай поднял штангу весом 52 кг. У кого из спортсменов показатель величины относительной силы выше?

Вы выполнили задание.

Поздравляем!
