

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания содержат различные типы заданий:

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.

Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Задания в открытой форме

Правильное решение задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать, оценивается в 2 балла, *неправильный – 0 баллов.*

Задания на соответствие

В заданиях на соответствие двух столбцов каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – 0 баллов.

Задания процессуального или алгоритмического толка

Правильное решение задания процессуального или алгоритмического толка оценивается в 2 балла, неправильное решение – 0 баллов.

Задания в форме, предполагающей перечисление

В заданиях, связанных с перечислениями или описаниями, каждая верная позиция оценивается в 2 балла

Задания с иллюстрациями

В заданиях, связанных с графическими изображениями физических упражнений, каждое верное изображение оценивается в 1 балл

Задания-кроссворд

Каждый правильный ответ при выполнении задания кроссворда оценивается в 2 балла, неправильный ответ — в 0 баллов

Задания-задачи

Требуется квалифицированная оценка. Полный правильный ответ оценивается в 3 балла (в зависимости от сложности задания), а также оценивается частично правильный ответ. Критерии оценивания разрабатывает предметно-методическая комиссия

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 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

Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

1. Что является олимпийским символом?

- а) пять переплетённых колец
- б) белое атласное полотнище с олимпийскими кольцами
- в) сочетание пяти колец с какими-нибудь другими элементами
- г) олимпийский огонь

2. Как называлось расстояние, одна из мер длины, равная 600 стопам Геракла?

- а) метр
- б) верста
- в) стадий
- г) ярд

3. Кто был первым членом Международного олимпийского комитета от России?

- а) В.И. Срезневский
- б) А.Д. Бутовский
- в) Н.А. Панин-Коломенкин
- г) В.Г. Смирнов

4. Какова продолжительность утренней гигиенической гимнастики?

- а) 2-3 минуты
- б) 5-7 минут
- в) 10-15 минут
- г) 20-30 минут

5. Каких рекомендаций необходимо придерживаться, чтобы избежать нарушений осанки?

- а) сидеть за столом или партой прямо, слегка наклонив голову вперед
- б) носить сумку на одном плече

- в) не стоит часто перекидывать сумку из руки в руку
- г) при ходьбе нужно максимально расслабить мышцы спины и плеч, слегка наклонив голову вперед

6. Как называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий?

- а) ловкость
- ✓ б) сила
- в) гибкость
- г) выносливость

7. Для воспитания, какого физического качества используются наклоны, махи и подобные упражнения с большой амплитудой?

- а) ловкость
- ✓ б) гибкость
- в) сила
- г) быстрота

8. Какая из перечисленных закаливающих процедур относится к водным?

- а) полоскание горла холодной водой
- б) посещение сауны
- в) воздушные ванны
- г) хождение босиком

9. В каком виде спорта НЕ существует отдельно женской и мужской программы?

- а) спортивные танцы
- ✓ б) спортивная гимнастика
- в) фигурное катание
- ✓ г) все варианты верны

10. Какой из видов спорта относится к игровым?

- а) самбо

- б) скелетон
- в) биатлон
- г) регби

11. Как в сфере физической культуры называется процесс обучения двигательным действиям?

- а) двигательная активность
- б) физическая подготовка
- в) техническая подготовка
- г) физическое совершенствование

12. Какое физическое качество или способность оценивается при выполнении теста «ловля падающей линейки»?

- а) координация движений
- б) скоростно-силовые способности
- в) точность движений
- г) быстрота двигательной реакции

13. Какое из контрольных упражнений определяет уровень развития силы?

- а) стойка на одной ноге
- б) бросок баскетбольного мяча в кольцо
- в) подтягивание на перекладине
- г) прыжки через скакалку

14. Какое расстояние до ворот при штрафном ударе в футболе?

- а) 7 метров
- б) 8,5 метров
- в) 10 метров
- г) 11 метров

15. Для получения золотого, серебряного или бронзового знака ГТО в 4 ступени необходимо выполнить ... нормативов.

- а. - 8, 7, 6.
- б. - 9, 8, 7.

в. 7, 6, 5.

г. - 11, 10, 9.

16. Когда проводятся паралимпийские игры?

- а) одновременно с олимпийскими играми;
- б) через 12 дней после Олимпийских игр;
- √в) через один год после Олимпийских игр;
- г) за один год до Олимпийских игр.

17. Каковы рекомендации при проведении занятия бегом?

- а) бег на стадионе можно проводить только по часовой стрелке;
- √б) бег на стадионе можно проводить только против часовой стрелки;
- в) бег по прямой должен выполняться только с ускорением;
- г) бег может выполняться только в группе.

18. Принятие, какого из перечисленных положений направлено на воспитание способности сохранять равновесие?

- а) упор лёжа;
- б) основная стойка;
- √в) стойка на одной ноге;
- г) упор присев.

19. Восьмикратный олимпийский чемпион, установивший восемь мировых рекордов, «самый быстрый человек на земле».

- √а) Валерий Борзов;
- б) Усэйн Болт;
- в) Карл Льюис;
- г) Джесси Оуэнс.

20. В каком виде спорта соревновательными упражнениями являются рывок и толчок?

- а) лёгкая атлетика;
- б) лыжное двоеборье;
- в) бобслей;

✓г) тяжёлая атлетика.

2. Задания в открытой форме

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

21. Назовите легкоатлетическую дисциплину, где целью является преодоление дистанции в беге с передачей палочки. *эстафета*

22. Какое испытание комплекса ГТО выполняется из исходного положения лёжа на спине?

23. Назовите игровой вид спорта, инициатором зарождения которого в 1898 г. являлся Хольгер Нильсен, преподаватель датской гимназии.

24. Комплекс физических упражнений, облегчающих переход от сна к бодрствованию *гимнастика*

25. Какая дистанция преодолевается спортсменами в соревнованиях по марафонскому бегу? Ответ запишите в метрах.

3. Задания «на соответствие»

26. Установите соответствие между видами спорта и количеством игроков на площадке в одной команде.

1) 7 игроков	А) баскетбол
2) 6 игроков	Б) гандбол
3) 11 игроков	В) волейбол
4) 5 игроков	Г) футбол

4. Задание процессуального или алгоритмического толка

27. Соотнесите, что из перечисленного относится к инвентарю или оборудованию.

1) инвентарь	→ А) футбольный мяч
	→ Б) баскетбольное кольцо
	→ В) гимнастическая стенка
2) оборудование	→ Г) перекладина
	→ Д) гиря
	→ Е) теннисная ракетка




5. Задания в форме, предполагающей перечисление

28. Запишите верную последовательность действий на уроке физической культуры в школе.

- 1) разучивание техники прыжка в длину
- 2) выполнение строевых команд
- 3) разминка
- 4) подвижная игра на внимание
- 5) построение

6. Задание с графическим изображением двигательных действий

29. Что обозначают эти жесты судьи в баскетболе

<p>А. Один палец, опустить кисть</p> 	<p>Попытка трех очкового броска</p> <p>одно очко</p>
<p>Б. Два пальца, опустить кисть</p> 	<p>Одно очко</p> <p>два очка</p>
<p>В. Три пальца</p> 	<p>Два очка</p> <p>попытка трехочкового броска</p>

7. Задания-кроссворд

Решите кроссворд

*Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников по «Физической культуре»
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
2020-2021 учебный год*

По горизонтали		По вертикали	
1	Положение гимнаста сидя на полу или снаряде	2	В беге он бывает высоким и низким
3	Способность организма приспосабливаться к различным физическим нагрузкам	4	Единица оценки гимнастических упражнений
5	Самое подходящее время суток для зарядки	6	Единица измерения расстояний в древних системах мер, равная 178 метрам

8. Задание - задача

31. Рассчитайте свой весо-ростовой индекс (результаты округлите до целых единиц). Все расчёты и ответ впишите в бланк ответа.

Вы выполнили задание.

Поздравляем!

оркд 81

7-8 классы
БЛАНК ОТВЕТОВ

1. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов

№ вопроса	Варианты ответов				
	«а»	«б»	«в»	«г»	
1	✓				+
2		✓			-
3		✓			+
4			✓		+
5	✓				+
6		✓			+
7		✓			+
8			✓		-
9				✓	-
10				✓	+
11		✓			-
12			✓		-
13			✓		+
14			✓		-
15		✓			+
16			✓		-
17		✓			+
18			✓		+
19	✓				-
20				✓	+

12

2. Задания в открытой форме

№ вопроса	Варианты ответов	
21		-
22	Поднимания Тяловица	+
23	Легкая АТлетика	-
24	ш гимнастика	-
25		

2

3. Задания «на соответствие», связанные с сопоставлением двух представленных позиций

26. Установите соответствие между видами спорта и количеством игроков на площадке в одной команде.

1	2	3	4
Г	В	Б	А

+ - +

2

4. Задание процессуального или алгоритмического толка

27. Соотнесите, что из перечисленного относится к инвентарю или оборудованию.

1. Инвентарь	2. Оборудование
А, Е, Д	Б, В, Г

2

5. Задания в форме, предполагающей перечисление

28. Запишите верную последовательность действий на уроке физической культуры в школе.




Ответ:

1 - Построение; 2 - выполнение строевых команд;
3 - разминка; 4 - разучивание техники прыжка в длину;
5 - подвижная игра на внимание

1

6. Задание с графическим изображением двигательных действий

29. Что обозначают эти жесты судьи в баскетболе

<p>А. Один палец, опустить кисть</p> 	<p>одно очко</p>
<p>Б. Два пальца, опустить кисть</p> 	<p>два очка</p>
<p>В. Три пальца</p> 	<p>попытка трехочкового броска</p>

3

7. Задания-кроссворд

Решите кроссворд

56

56

2

1 В У С

4

3

С
Т
А
Д
У
У

2

8. Задание - задача

30. Рассчитайте свой весо-ростовой индекс (результаты округлите до целых единиц). Все расчёты и ответ впишите в бланк ответа

Правильный ответ _____

Оценка (слагаемые и сумма) 25

Подписи жюри _____