

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 переключать 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 закалывающих 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.

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

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) гири
	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>Б. Два пальца, опустить кисть</p> 	<p>Одно очко</p>
<p>В. Три пальца</p> 	<p>Два очка</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!

90kg 810

7-8 классы
БЛАНК ОТВЕТОВ

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

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

105

2. Задания в открытой форме

№ вопроса	Варианты ответов	
21	эстафета	25
22	(пресс)пресс	25 65
23	(зарядка: шахи, жукаши, какеюкы, новодитя туловищел)	25
24		-
25	5000 м - 7000 м 10000 м.	-

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
б)	в)	а)	г)

1 1 1 1

45

4. Задание процессуального или алгоритмического толка

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

1. Инвентарь	2. Оборудование
а), г), е).	б), в), з).

25

5. Задания в форме, предполагающей перечисление

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

Ответ:




1) Строй, расщеп, приветствие; 2) Бел, ^{жогьба} Бел на носках, на петках, беловое упражнение. 3) Разминка. 4) Упражнение с мячом. 5) Игра в волейбол.

5), 2), 3), 1), 4).

15

6. Задание с графическим изображением двигательных действий

29. Что обозначают эти жесты судьи в баскетболе

<p>А. Один палец, опустить кисть</p> 	<p>Этот жест обозначает то что мяч забит командой, тем самым это показывается.</p>
<p>Б. Два пальца, опустить кисть</p> 	<p>Жест обозначает забитый мяч два раза подряд.</p>
<p>В. Три пальца</p> 	

15

7. Задания-кроссворд

Решите кроссворд

A crossword puzzle grid with the following structure:
- Row 1: 3 empty cells, followed by a 4-letter word starting with 'УТР' (clue 6), followed by 2 empty cells.
- Row 2: 1 empty cell, followed by a 3-letter word starting with '2', followed by 1 empty cell, followed by a 1-letter word starting with '5', followed by 1 empty cell.
- Row 3: 1 empty cell, followed by a 1-letter word starting with '4', followed by 1 empty cell, followed by a 1-letter word starting with '5', followed by 1 empty cell.
- Row 4: 1 empty cell, followed by a 10-letter word starting with '3', followed by 1 empty cell, followed by a 1-letter word starting with '5', followed by 1 empty cell.
- Row 5: 1 empty cell, followed by 1 empty cell, followed by a 1-letter word starting with '4', followed by 1 empty cell, followed by a 1-letter word starting with '5', followed by 1 empty cell.
- Row 6: 1 empty cell, followed by 1 empty cell, followed by a 1-letter word starting with '4', followed by 1 empty cell, followed by a 1-letter word starting with '5', followed by 1 empty cell.
Handwritten in red: '25.' to the right of the grid.

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) 265.

Подписи жюри *[Signature]*