

## 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.

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!**

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		✓		✓	+

10

2. Задания в открытой форме

№ вопроса	Варианты ответов	
21	Эстафета.	+ 2
22	Тресс	+ 2
23	Рихтование	-
24	Зарядка	+ 2
25	вольтров.	-

6

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
А	Б	Г	Б

- + + -

2

4. Задание процессуального или алгоритмического толка

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

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

2

5. Задания в форме, предполагающей перечисление

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







Ответ:

5, 2, 3, 1, 4 +

1

6. Задание с графическим изображением двигательных действий

29. Что обозначают эти жесты судьи в баскетболе

<p>А. Один палец, опустить кисть</p> 	<p>трёх очковый бросок</p> 
<p>Б. Два пальца, опустить кисть</p> 	<p>одно очко</p> 
<p>В. Три пальца</p> 	<p>два очка</p> 

0

### 7. Задания-кроссворд

Решите кроссворд

1 C E O

2 C E O

3 A B W O H J

4

5 Y T P O

6

4

### 8. Задание - задача

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

Правильный ответ  $\frac{55}{150} = 0,366$  36

---

---

---

Оценка (слагаемые и сумма) 25

Подписи жюри [Signature]