

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 8 групп:

I. Задания в закрытой форме №№ 1-12, то есть с предложенными вариантами ответов, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов:

«а» или «б», «в». Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

II. Задания в открытой форме №№ 13-17, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

III. Задания на соответствие (соотнесение понятий и определений) № 18-20. Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

IV. Задания процессуального или алгоритмического толка № 21-22, то есть на установление правильной последовательности действий. Правильно установленная последовательность оценивается в 3 балла. Если в ответе содержится хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неправильным и оценивается в 0 баллов.

V. Задания в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и т.п. № 23-24. Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная - 0 баллов.

VI. Задание с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий № 25. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный - 0 баллов.

VII. Задание-кроссворд № 26. Каждое верно указанное слово оценивается в 1 балл.

VIII. Задание-задача № 27. Правильный ответ оценивается в 3 балла.

При выполнении заданий разрешается использовать черновик. Записи, выполненные на черновике, не оцениваются. Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Время выполнения заданий - 45 минут.

Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

I. Задания в закрытой форме №№ 1-12.

1. *В каком году мировое сообщество отмечало 100-летний юбилей олимпийского движения современности?*

- а. 1980 г.;
- б. 1988 г.;
- в. 1994 г.;
- г. 2000 г.

2. *Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим всё остальное)*

- а. спорт;
- б. система физического воспитания;
- в. физическая культура;
- г. учебно-тренировочный процесс.

3. *Олимпийская хартия представляет собой:*

- а. положение об Олимпийских играх;
- б. программу Олимпийских игр;
- в. правила соревнований по олимпийским видам спорта;
- г. свод законов об Олимпийском движении.

4. *Как называется процесс использования физических упражнений в качестве активного отдыха?*

- а. реабилитация;
- б. рекреация;
- в. реадaptация;
- г. реорганизация.

5. *Какой из видов спорта относится к борьбе?*

- а. карате;
- б. ушу;
- в. бокс;
- г. самбо.

6. *В каком виде спорта проявили себя Михаил Ботвинник, Бобби Фишер, Анатолий Карпов, Владимир Крамник, Сергей Карякин и Магнус Карлсен?*

- а. биатлон;
- б. лёгкая атлетика;
- в. шахматы;
- г. плавание.

7. *Как называется состояние человека, которому свойственно полное физическое, душевное и социальное благополучие?*

- а. физическое развитие;
- б. физическое состояние;
- в. физическая подготовленность;
- г. здоровье.

8. *Какой из видов спорта относится к категории спортивных игр?*

- а. футбол;
- б. фехтование;
- в. фигурное катание;
- г. фристайл.

9. *Какого технического приёма не существует в баскетболе?*

- а. выбивание мяча;
- б. передача мяча;
- в. бросок мяча;
- г. подача мяча.

10. *Правила баскетбола при ничейном счёте в основное время предусматривают дополнительные периоды продолжительностью*

- а. 3 минуты;
- б. 5 минут;
- в. 7 минут;
- г. 10 минут.

11. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что

а. каждое упражнение направленно одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;

б. они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;

в. они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;

г. каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

12. Какое из контрольных упражнений НЕ входит в нормы ГТО?

а. толкание ядра;

б. рывок гири;

в. метание гранаты;

г. метание мяча.

II. Задания в открытой форме №№ 13-17.

13. Способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности называется... *выносливостью*

14. Какое игровое амплуа было у советского спортсмена Льва Яшина? *вратарь*

15. Перемещение участников похода с одного берега реки на противоположный при помощи специального снаряжения называется... *переправа*

16. Сколько возрастных ступеней представлено в новом комплексе ГТО? Укажите числовое значение *11*

17. Главная ценность жизни и одна из важнейших составляющих счастья человека, характеризующаяся полным физическим, духовным и социальным благополучием человека - это *здоровье*

III. Задания на соответствие (соотнесение понятий и определений) № 18-20.

18. Установите соответствие между *видами спорта и аббревиатурами международных федераций.*

Федерация	Вид спорта
1) ФИБА <i>Б</i>	А) плавание
2) ФИФА <i>Д</i>	Б) баскетбол
3) ФИНА <i>А</i>	В) лёгкая атлетика
4) ИААФ <i>В</i>	Г) гимнастика
5) ФИЖ <i>Г</i>	Д) футбол

19. Установите соответствие между спортсменами и атрибутами их вида спорта.

Спортсмен	Атрибут
1) Елена Исимбаева <i>Г</i>	А) ракетка
2) Кирилл Капризов <i>Д</i>	Б) мяч
3) Артём Дзюба <i>Б</i>	В) болид
4) Даниил Квят <i>В</i>	Г) шест
5) Анастасия Павлюченкова <i>А</i>	Д) клюшка

20. Установите соответствие между испытаниями ВФСК ГТО разных ступеней и *физическими качествами.*

Испытания	Физические качества
1) подтягивание <i>В</i>	А) ловкость
2) челночный бег <i>А</i>	Б) быстрота
3) бег на 2000м <i>Д</i>	В) сила
4) бег на 100м <i>Б</i>	Г) гибкость
5) наклон вперед <i>Г</i>	Д) выносливость

IV. Задания процессуального или алгоритмического толка № 21-22.

Расположите спортивные игры в порядке возрастания максимально возможного количества игроков одной команды, одновременно находящихся на игровой площадке.

а. хоккей на траве; б. баскетбол; в. пляжный волейбол; г. волейбол; д. гандбол

5 2 1 3 4

22. Установите правильную последовательность упражнений в разминке.

- 1 а. ходьба; +
- 2 б. специальные беговые упражнения; +
- 6 в. упражнения для мышц ног; +
- 4 г. упражнения для мышц туловища; -
- 5 д. упражнения для мышц рук; -
- 2 е. упражнения для мышц шеи; -
- 3 ж. бег трусцой. -

4

V. Задания в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и т.д.

23. Перечислите обязательные нормативы испытаний (тестов) ВФСКИТО.

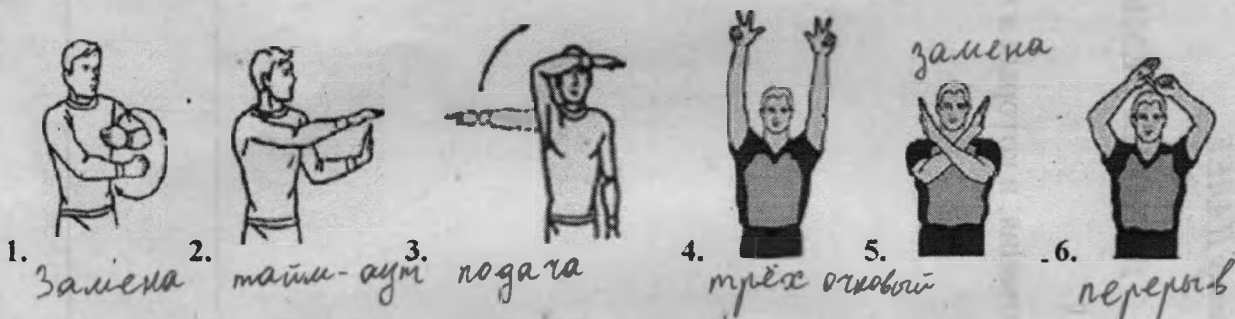
Бег 30, 60, 100; Бег 1, 2 км; подтягивание, отжимания, и шире; наклон вперёд.

24. Символом Олимпийских игр является эмблема - пять переплетенных колец. Запишите в бланк ответа цвета олимпийских колец в последовательности слева направо и по расположению в верхнем и нижнем ряду.

К, Ч, З, Ж, С

VI. Задание с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий.

25. Напишите в бланке ответов напротив соответствующего иллюстрации номера значение жеста в волейболе (1, 2, 3) и в баскетболе (4, 5, 6)



VII. Задание-кроссворд.

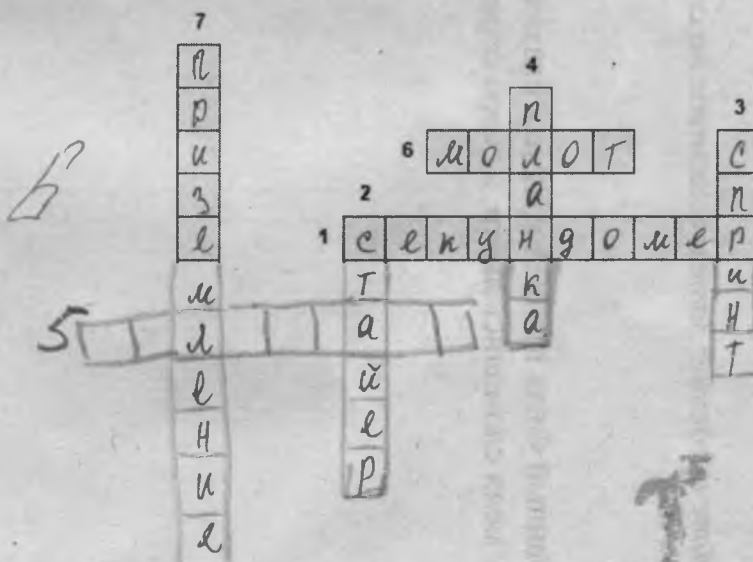
26. По горизонтали: 1. Прибор, способный измерять интервалы времени с точностью до долей секунды.

5. Преждевременный выход со старта или попытка выйти со старта раньше установленного сигнала.

6. Легкоатлетический снаряд для метания.

По вертикали: 2. Спортсмен, бегун на длинные дистанции. 3. Бег на короткую дистанцию. 4. Легкая перекладина, устанавливаемая на специальных стойках для прыжков высоты.

7. Завершающая фаза прыжка в длину с места.



VIII. Задание-задача.

27. Павел, выполняя приседания со штангой весом 80 кг, сделал 3 серии по 12 повторений. Посчитайте суммарный объём нагрузки в данном упражнении. Ответ укажите цифрами в кг.

$$80 \cdot 12 = 960 \cdot 3 = 2880 \text{ кг}$$

Поздравляем!