

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

7-8 класс

Время выполнения – 40 минут

Максимальное количество баллов – 36

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

Инструкция по выполнению задания

Задания объединены в 4 группы:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов, среди которых содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является тот вариант, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

2. 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.

3. Задание на соответствие понятий и определений, то есть соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и определениям. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

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

4. Задание в форме, предполагающей перечисление известных Вам составляющих, характеристик.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 0,5 балла.

Неправильное указание – 0 баллов.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Желаем успеха!

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.

Задания в закрытой форме

1. Сколько медалей в получила Российская сборная на Зимних Олимпийских играх в Пекине 2022.

- а) 32
- б) 36
- в) 27
- г) 34

2. Последний раз наша страна завоёвывала медали в этом виде спорта полвека назад. На Олимпиаде 2022 завоевали серебро!

- а). Прыжки с трамплина.
- б). Фигурное катание
- в) Скелетон.

3. Первым российским представителем в международном олимпийском движении был:

- а) князь Л. В. Урусов;
- б) педагог П. Ф. Лесгафт;
- в) граф Г. И. Рибопьер;
- г) генерал А. Д. Бутовский.

4. Кто является первым олимпийским чемпионом игр современности?

- а) Джеймс Конноли, лёгкая атлетика;
- б) Карл Шуман, гимнастика;
- в) Альфред Асикайнен, борьба;
- г) Александр Петров, борьба.

5. Какое физическое качество преимущественно воздействует на функциональные системы организма?

- а) выносливость;

б) сила;

- в) быстрота;
- г) ловкость.

6. Какая из перечисленных закаливающих процедур относится к водным?

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

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

- а) ловкость;
- б) сила;
- в) гибкость;
- г) выносливость.

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

- а) ловкость;
- б) гибкость;
- в) сила;
- г) быстрота.

9. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс нормативов «ГТО» сдают на ...

- а) разряды;
- б) оценку;
- в) медали;
- г) значки.

10. В каком из игровых видов спорта нет ведения мяча?

- а) хоккей;
- б) футбол;
- в) флорбол;
- г) баскетбол.

11. 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.

12. Каким понятием объединены сложные и многообразные изменения, происходящие в организме человека на протяжении жизни?

- а) физическое воспитание;
- б) физическое развитие;
- в) филогенез;
- г) физическое совершенство.

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

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

14. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое тренером или товарищем по команде, принято называть ...

- а) техникой безопасности;
- б) страховкой;
- в) спортивной тактикой;
- г) спортивной подготовкой

15. Соревнования обязательно должны присутствовать...

- а) в физической культуре;
- б) при обучении двигательным действиям;
- в) в спорте;
- г) при воспитании физических качеств.

16. К спортивным играм относится:

- а) бег в мешках;
- б) аэробика;
- в) армрестлинг;
- г) теннис.

Задания в открытой форме

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

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

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

Задание на соответствие

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

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

21. Установите соответствие между цветами колец из Олимпийского символа и континентами:

1) красный	А) Африка
2) синий	Б) Америка
3) жёлтый	В) Европа
4) чёрный	Г) Австралия
5) зелёный	Д) Азия

Задание на перечисление

22. Перечислите основные физические качества человека. Ответ запишите в бланк ответов без сокращения.