

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются 25 вопросов, соответствующих требованиям к уровню знаний выпускников основной школы повышенного уровня по предмету «Физическая культура».

1. 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.

Одно из заданий оценивается, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании: «отметьте все позиции».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий.

Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Задание с несколькими возможными вариантами ответов оценивается в 0,25 балла, если указаны не все варианты.

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 (в задании 17 каждая правильно указанная позиция оценивается в 1 балл).

3. Задания на соотнесение понятий и определений 21 и 22 (в дальнейшем задания «на соответствие»). При выполнении этих заданий необходимо установить связь между предложенными в таблице понятиями (первая колонка) и верными для них определениями (вторая колонка).

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 0,5 балла, за каждую верно установленную связь. Полностью выполненное задание 21 оценивается в 3 балла, задание 22 в 3,5. Всего 6,5 баллов

4. Задания процессуального и алгоритмического толка. Выполняя задания этой группы, необходимо определить верную последовательность между перечисленными в задании действиями.

Правильно выполненное задание этой группы оценивается в 1 балл.

5. Задания в форме, предполагающей перечисление известных факторов, характеристик и тому подобного. Полноценное выполнение задания оценивается в 2 балла, при этом каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла.

6. Задания с графическим изображением – необходимо определить, что изображено на рисунке. Задание оценивается в 2 балла.

Контролируйте время выполнения заданий.

Время выполнения заданий – 45 минут. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!

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

1. Отличительным признаком физического воспитания является:

- а) высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
- в) двигательная активность;
- г) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям.

2. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии, называется:

- а) колонна;
- б) шеренга;
- в) линейный строй;
- г) двух шеренговый строй.

3. Основными источниками энергии для организма являются:

- а) белки и витамины;
- б) углеводы и жиры;
- в) углеводы и минеральные элементы;
- г) белки и жиры.

4. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:

- а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное питье;
- б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела;
- г) тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

5. Какое физическое качество проверяют тестом «6-минутный бег» у учащихся общеобразовательных школ:

- а) быстроту;
- б) скоростно-силовые;
- в) координационные;
- г) выносливость.

6. Отвлекающий прием в спортивных играх, применяемый нападающим перед осуществлением истинных действий:

- а) уловка;
- б) финт;
- в) обман.

7. Что такое ЕВСК? С какого времени существует:

- а) это единая всесоюзная спортивная классификация, с 1935;
- б) это единые высшие спортивные курсы, с 1921;
- в) это единый всемирный спортивный клуб, с 1988.

8. Проверка спортсмена на употребление фармакологических препаратов, запрещенных к применению, называется _____ контроль.

- а) фармацевтический;

- б) медицинский;
- в) антидопинговый;
- г) педагогический.

9. Выберите правильный(е) ответ(ы). К зимним видам спорта относятся:

- а) фристайл;
- б) фигурное катание;
- в) регби;
- г) футбол;
- д) стритбол;
- е) керлинг.

Отметьте все позиции

10. Скелет человека выполняет функцию:

- а) опорную;
- б) запасующую;
- в) кроветворную;
- г) энергетическую

11. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:

- А) от 7 до 11 лет;
- Б) от 14 до 16 лет;
- В) от 17 до 18 лет;
- Г) от 19 до 21 года.

12. На какой высоте находится баскетбольное кольцо (корзина)?

- а) 305 см.
- б) 260 см.
- в) 310 см.
- г) 300 см

13. Термин «Фейр-Плей» означает....

- а) честное поведение;
- б) честная игра;
- в) справедливое поведение;
- г) честное судейство.

14. Олимпийский день в России отмечается ежегодно:

- а) 23 июня;
- б) 21 ноября;
- в) 5 апреля;
- г) 1 августа.

15. Какое командное место заняла мужская сборная команда России на Чемпионате Мира по спортивной гимнастике в 2019 году в Германии:

- а) 1 место;
- б) 2 место;
- в) 3 место;
- г) 4 место

II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.

Завершите определение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.

16. Завершите предложение. Выполнение специальных упражнений для подготовки организма к предстоящей работе в подготовительной части урока или тренировочного занятия называется _____

17. Стандартные размеры площадок (в метрах) составляют для игры в...

Баскетбол: длина _____ ширина _____

Волейбол: длина _____ ширина _____

18. Готовность преподавателя или учащегося оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение, называется _____

19. Регистрация биотоков сердца называется.....

20. Назовите российского легкоатлета, завоевавшего серебряную медаль в барьерном беге на 110 метров на Чемпионате Мира 2019 года в Катаре.....

III. Задания на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания «на соответствие»).

21. Установите соответствие:

Качество	Тест
1. Сила	а. Бег на 1000м
2. Гибкость	б. Наклон туловища вперед.
3. Координация	в. Челночный бег 3х10м
4. Выносливость	г. Подтягивания на перекладине
5. Быстрота	д. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа
	е. Бег на 30м

22. Соотнесите олимпийского чемпиона XXXI летних Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро с видом спорта.

Спортсмен	Вид спорта
1. Беслан Мудранов	А) Легкая атлетика
2. Усэйн Болт	Б) Дзюдо
3. Яна Егорян	В) Художественная гимнастика
4. Алия Мустафина	Г) Фехтование
5. Евгений Тищенко	Д) Спортивная гимнастика
6. Александр Лесун	Е) Бокс
7. Маргарита Мамун	Ж) Современное пятиборье

IV. Задания процессуального и алгоритмического толка. Выполняя задания этой группы, необходимо определить верную последовательность между перечисленными в задании действиями.

23. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:

1. Закрепление 2. Ознакомление 3. Разучивание 4. Совершенствование

А) 1,2,3,4

Б) 2,3,1,4

В) 2,3,4,1

Г) 4,3,2,1

V. Задания, связанные с перечислением.

24. Перечислите, в какой последовательности чередуются стили при преодолении дистанции в комплексном плавании: Ответ запишите в бланк ответов.

VI. Задания с графическим изображением

25. Как Вы считаете, что изображено на рисунке?

