

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

7-8 класс

### 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**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

**Правильное решение задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать, оценивается в 2 балла, неправильный – 0 баллов.**

**Задания на соответствие (соотнесение понятий и определений).**

В заданиях на соответствие двух столбцов каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – 0 баллов.

**Задания процессуального или алгоритмического толка.**

Критерии и методика оценивания: ответ, в котором содержится правильно установленная последовательность оценивается в 2 балла. Если в ответе содержится хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов.

***Задания, связанные с перечислениями.***

Критерии и методика оценивания: каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – 0 баллов.

**Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).**

Каждое верно описанное графическое изображение оценивается в 2 балла, неверный ответ – 0 баллов. Ответы с орфографическими ошибками, зачеркиваниями и исправлениями оцениваются как неверный ответ

**Задания-кроссворды.**

Критерии и методика оценивания: Каждая верно указанная позиция оценивается в 1,5 балла, неправильная – 0 баллов.

**Задание –задача**

***Полный правильный ответ оценивается в 4 балла, неправильный ответ- 0 баллов.***

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

**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. Где прошли XXIII зимние Олимпийские игры 2018 года?**

- а) Пхёнчхан;
- б) Альбервиль;
- в) Барселона;
- г) Атланта.

**2. Какая дисциплина была включена в программу зимних Олимпийских Игр -2018 в сноуборде?**

- а) фристайл;
- б) керлинг;
- в) биг-эйр;
- г) скелетон.

**3. Элемент акробатики, в котором нужно перевернуться через голову с помощью рук:**

- а) оборот;
- б) переворот;
- в) подъём переворотом;
- г) кувырок.

**4. Умение нарушать организованные оборонительные действия соперника, преодоление индивидуального и группового сопротивления в футболе формируется при обучении тактическим действиям в .....**

- а) нападении;
- б) защите;
- в) противодействии; г) взаимодействии.

**5. Что прежде всего следует сделать при оказании доврачебной помощи при ушибе?**

- а) массаж;
- б) наложить согревающий компресс;
- в) охладить;
- г) наложить повязку

**6. Какой лыжный ход в классическом варианте считается основным?**

- а) попеременный четырехшажный;
- б) попеременный двухшажный;
- в) одновременный одношажный;
- г) одновременный безшажный;

**7. Здоровье человека – это.....?**

- а) отсутствие болезней и физических дефектов;
- б) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
- в) крепкий иммунитет и неподверженность заболеваниям;
- г) отсутствие вредных привычек и повышенная работоспособность

**8. Какое физическое качество проверяют тестом «6 минутный бег»?**

- а) выносливость;
- б) сила;
- в) гибкость;
- г) быстрота

**9. Какие виды спорта относятся к циклическим?**

- а) баскетбол, волейбол, футбол, флорбол, хоккей;
- б) спортивная ходьба, бег, плавание, лыжные гонки, велоспорт;
- в) борьба, бокс, фехтование, армрестлинг;
- г) метание копья, диска, молота, толкание ядра;

**10. Укажите размеры волейбольной площадки.**

- а) 24 x 12;
- б). 25 x 18;
- в) 9x18;
- г. 18 x 10

**11. Как называются виды спорта, при выступлении в которых задействовано несколько дисциплин?**

- а) комплекс;
- б) многоборье;
- в) триплекс;
- г) интегральны

**12. Основными источниками энергии для организма являются...**

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

**13. Впервые олимпийский огонь был зажжен на церемонии открытия Олимпийских игр в городе:**

- а) Стокгольм;
- б) Берлин;
- в) Париж;
- г) Амстердам

**14. Что из перечисленного относится к интенсивности нагрузки?**

- а) количество повторений упражнения;
- б) время выполнения упражнения;
- в) скорость выполнения упражнения;
- г) величина дистанции.

**15. На какой вид двигательных способностей воздействуют прыжковые упражнения?**

- а) на скоростно-силовые способности;
- б) на выносливость;
- в) на гибкость;
- г) на способность сохранять равновесие

**16. В каком виде спорта нет ворот?**

- а) флорбол;
- б) хоккей;
- в) кёрлинг;
- г) водное поло.

**17. Разновидностью какой спортивной игры является стритбол?**

- а) баскетбол;
- б) волейбол;
- в) гандбол;
- г) регби.

**18. Сколько ступеней различают при выполнении ВФСК «Готов к труду и обороне»**

- а) 9;
- б) 10;
- в) 11;
- г.)13

**2. Задания в открытой форме**

19. Система физ. упр., связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами, называется ....

20. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается...
21. Выход запасного игрока на площадку вместо основного состава в волейболе обозначается как ...
22. Углевод из группы моносахаридов, один из основных источников энергии в организме, обозначается как...
23. Установленное размещение занимающихся для их совместных действий называется ...

**3. Задания на соответствие (соотнесение понятий и определений).**

**24. Сопоставьте содержание понятия и его названия**

<b>Название понятия</b>	<b>Содержание понятия</b>
1.выносливость	а - Способность перемещать тело и его звенья в пространстве за минимально короткое время
2.быстрота	б - Способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счет мышечных усилий
3.сила	в - Способность организма человека при двигательной деятельности длительное время противостоять утомлению
4.гибкость	г – Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных усилий

**4.Задания алгоритмического толка**

**25. Укажите, в какой последовательности чередуются стили при преодолении дистанции «комплексного плавания».**

**1. кроль на груди. 2. кроль на спине. 3. брасс. 4. дельфин.**

а. 1, 2, 3, 4.

б. 4, 3, 2, 1.

в. 1, 3, 2, 4.

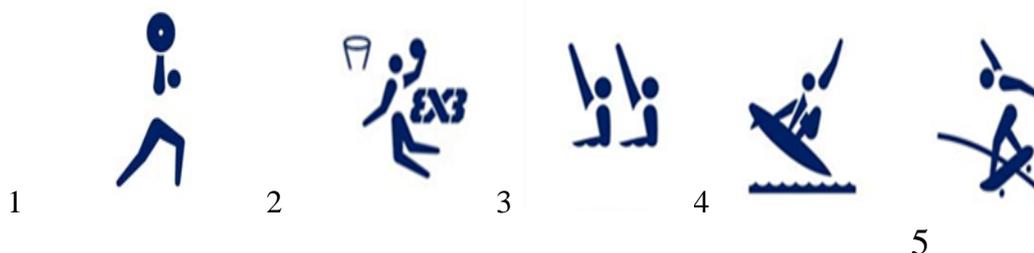
г. 4, 2, 3, 1

**5.Задания, связанные с перечислениями.**

**26.Перечислите известные Вам элементарные формы проявления быстроты?**

**6.Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).**

**27. Напишите в бланке ответов напротив соответствующей цифры название видов спорта, изображённых на этих рисунках?**



**7.Задание-кроссворд.**

**28. Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов.**

По вертикали		По горизонтали	
2	В беге он бывает высоким и низким	1	Положение гимнаста сидя на полу или снаряде
4.	Единица оценки гимнастических упражнений	3	Способность организма приспосабливаться к различным физическим нагрузкам
5.	Единица измерения расстояний в древних системах мер, равная 178 метра	6	Самое подходящее время суток для Зарядки.

8.. Задание – задача.

29.Задача

Решите задачу. Петя прошел от одной стены до другой стены баскетбольной площадки за 56 шагов. Длина его шага равна 50 см. Найди длину баскетбольной площадки в метрах?

**Вы выполнили задание.  
Поздравляем!**

**Максимальная оценка – 60 баллов**