

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Центр образования села Конергино»

Рассмотрено
на заседании школьного методического
объединения
Протокол от 27.05.2019г. №4

Согласовано
Руководитель МО И.А.Сидорова

**Контрольно – измерительные материалы
для проведения промежуточной аттестации
по учебному предмету «Физическая культура»
в 7 классе**

Составил: Мамышев. О.Э. учитель физической культуры

Полугодовая контрольная работа по физической культуре

7 класс

Цель – определение уровня (степени) сформированности планируемых результатов по предмету «Физическая культура» у учащихся 7 класса.

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов является проведение контрольной работы у учащихся по предмету «Физическая культура».

Структура работы

Каждый вариант проверочной работы включает в себя 20 заданий, различающихся формами и уровнями сложности. В проверочной работе представлены задания с разными типами ответов:

- 1) задания с кратким ответом (4, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19);
- 2) задания на установление хронологических событий (3);
- 3) задания с выбором правильных ответов из предложенного списка (1, 5, 6, 7, 9, 10);
- 4) задания на перечисление спортивных и физкультурных терминов (18, 20);
- 5) задания на отрицание или соглашение (2, 15).

Соотношение заданий базового и повышенного уровней составляет соответственно 75% (задания с 1 по 15) и 25% (задания с 16 по 20).

Распределение заданий КИМ по содержанию и позициям кодификатора

В заданиях 1, 3, 4, 15 проверяются знания об истории древних Олимпийских игр, становлении современного олимпийского и паралимпийского движения, символики и ритуалов Олимпийских игр.

Задание 2, 16, 17 проверяет умение определять базовые понятия и термины физической культуры.

Задание 5 проверяет знания характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.

Умения руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями проверяются в заданиях 6 и 7.

В заданиях 8, 18 проявляются умения характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.

Знания правил проведения соревнований по спортивным играм, жестов судей, размеров спортивных площадок проверяются заданиями 9, 11, 12, 13.

В задании 10 проверяется умение проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Умения выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы проверяется в задании 14.

Знания истории физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК проверяются в задании 19.

В задании 20 проверяется знание гимнастической терминологии.

Вариант 1

1. В каком году, и в каком городе было положено начало проведению Зимних Олимпийских игр?

- а) 1916г. – Осло; б) 1920г. - Лейк – Плейсид;
в) 1924г. – Шамони; г) 1928г. - Сент – Мориц.

2. Кто стал первым в истории Современных Олимпийских игр Олимпийским чемпионом?

- а) Д. Конноли; б) К.Шуман; в) Р.Гаррети; г) С.Луис.

3. Спортсмены Российской Федерации выступили под Российским флагом на

- а) XXV Олимпийских играх в Барселоне; б) XVI Олимпийских играх в Альбервиле;
в) XVII Олимпийских играх в Лиллехаммере; г) XXVI Олимпийских играх в Атланте.

4. Владимир Сальников, Галина Прозуменщикова, Андрей Крылов, Александр Попов- чемпионы Олимпийских игр в ...

- а) Биатлон; б) Плавание; в) Конькобежный спорт; г) Легкая атлетика.

5. Олимпийская клятва арбитров прозвучала впервые ...?

- а) 1952; б) 1960; в) 1968; г) 1972.

6. Какое место по медальному зачету России заняла на Олимпийских играх в Пекине?

- а) 2; б) 3; в) 5; г) 1.

7. Какая дисциплина была включена в программу XVIII зимних Олимпийских Игр в г. Нагано (Япония)?

- а) Фристайл; б) Сноубординг; в) Керлинг; г) Скелетон.

8. К каким Олимпийским играм была предложена впервые Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец?

- а) 1908 – Лондон; б) 1912 – Стокгольм;
в) 1920 – Антверпен; г) 1932 – Лейк- Плейсед.

9. Когда в программу Олимпийских игр был включен шорт-трек?

- а) 1988; б) 1992; в) 1994; г) 2002.

10. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в Олимпийской эмблеме?

- а) Азия; б) Австралия; в) Африка; г) Европа; д) Америка.

11. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в.....

- а) Нападении; б) *Защите*; в) Противодействии; г) Взаимодействии.

12. Сущность соревновательного метода состоит:

- а) В широкой самостоятельности занимающихся и проявлении творческих способностей;
б) В конкурентном сопоставлении сил в борьбе за первенство в условиях унификации действий и в соответствии с правилами соревнований;
в) В выполнении упражнений в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;
г) В стимулировании интереса занимающихся к выполнению физических упражнений.

13. Основными средствами развития силовых способностей являются:

- а) Специальные упражнения на тренажерах;
б) Упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;
в) Упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с отягощениями;
г) Изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением.

14. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:

- а) от 90 до 110 уд/мин; б) от 110 до 130 уд/мин;
в) от 144 до 156 уд/мин; ?????? г) от 180 до 210 уд/мин.

15. Индивидуальное развитие организма обозначается как

- а) генезис; б) онтогенез; в) филогенез; г) воспитание.

16. Под двигательной активностью понимают:

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
б) определенную меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
в) определенную величину объема и интенсивности нагрузки;
г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

17. Какое из физических качеств, при его чрезмерном (или непродуманном) развитии отрицательно влияет на гибкость:

- а) Выносливость б) Быстрота; в) Сила; г) Координационные способности.

18. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) Формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
б) Выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
в) Устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
г) Формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

19. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?

- а) «На старт! Внимание! Марш!» б) «На старт! Марш!»
в) «Внимание! Марш!» г) «Приготовиться! Марш!»

20. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а) Скоростно-силовые способности; б) Лично-психические качества;
в) Факторы функциональной экономичности; г) Аэробные возможности.

Вариант 2

Инструкция для учащихся

Уважаемые учащиеся! Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

Задания с 1 по 15, выполненные верно, оцениваются в 1 балл. Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами.

Желаем успеха!

1. Назовите, кому принадлежала инициатива возрождения олимпийского движения?

- а) Уинстону Черчиллю;
- б) Шарлю Пьеро;
- в) Пьеру де Кубертену.

2. Согласитесь ли вы с утверждением: *«физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей»?*

3. Запишите в хронологическом порядке олимпийских чемпионов от древних к современным: Николай Панин-Коломенкин, Корибос, Раиса Сметанина.

4. Переведите на русский язык девиз Олимпийских игр с латинского: «CITIUS! ALTIUS! FORTIUS!».

5. Назовите родной вид спорта Алины Кабаевой?

- а) аэробика;
- б) художественная гимнастика;
- в) спортивная гимнастика.

6. Укажите, на какой промежуток времени нужно накладывать холодный компресс на место ушиба?

- а) 10-15 мин;
- б) 15-20 мин;
- в) 20-30 мин.

7. Укажите средство для первичной обработки порезов и ссадин.

- а) нашатырный спирт;
- б) перекись водорода;
- в) раствор серной кислоты.

8. Назовите, что означает данный жест судьи в баскетболе.



9. Что означает термин «Спринт»?

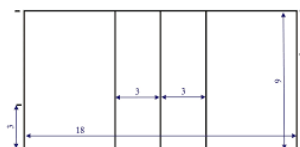
- А) Бег на длинные дистанции;*
- Б) Кроссовый бег;*
- В) Бег на короткие дистанции;*

10. Укажите размер площадки в баскетболе:

- а) 18 x 9 м;*
- б) 28 x 15 м;*
- в) 20 x 10 м.*

11. Что относится к метательным снарядам...

12. Определите, какая спортивная площадка изображена на рисунке.



13. Назовите экстренное торможение на лыжах:

14. Укажите, в какой стране зародились Олимпийские игры?...

15. Согласитесь ли вы с утверждением: «гибкость — это способность человека выполнять упражнения с наибольшей амплитудой действия»?

16. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в акробатике обозначается как ...

17 С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную ёмкость лёгких)? Что вы можете рассказать о том, как происходят измерения?

18. Что такое утомление в спорте?

19. В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?

20. Дайте определение термина «Пережат»

**Годовая контрольная работа
по предмету «Физическая культура»
7 класс**

Общая цель проведения работы

Цель – определение уровня (степени) сформированности планируемых результатов по предмету «Физическая культура» у учащихся 7 класса.

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов является проведение контрольной работы у учащихся по предмету «Физическая культура».

Структура работы

Каждый вариант проверочной работы включает в себя 20 заданий, различающихся формами и уровнями сложности. В проверочной работе представлены задания с разными типами ответов:

- 6) задания с кратким ответом (4, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19);
- 7) задания на установление хронологических событий (3);
- 8) задания с выбором правильных ответов из предложенного списка (1, 5, 6, 7, 9, 10);
- 9) задания на перечисление спортивных и физкультурных терминов (18, 20);
- 10) задания на отрицание или соглашение (2, 15).

Соотношение заданий базового и повышенного уровней составляет соответственно 75% (задания с 1 по 15) и 25% (задания с 16 по 20).

Распределение заданий КИМ по содержанию и позициям кодификатора

В заданиях 1, 3, 4, 15 проверяются знания об истории древних Олимпийских игр, становлении современного олимпийского и паралимпийского движения, символики и ритуалов Олимпийских игр.

Задание 2, 16, 17 проверяет умение определять базовые понятия и термины физической культуры.

Задание 5 проверяет знания характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.

Умения руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями проверяются в заданиях 6 и 7.

В заданиях 8, 18 проявляются умения характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.

Знания правил проведения соревнований по спортивным играм, жестов судей, размеров спортивных площадок проверяются заданиями 9, 11, 12, 13.

В задании 10 проверяется умение проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Умения выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы проверяется в задании 14.

Знания истории физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК проверяются в задании 19.

В задании 20 проверяется знание гимнастической терминологии.

Код раздела	Предметные результаты освоения основной образовательной программы
1	Знания о физической культуре
1.1	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе
1.2	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек
1.3	определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств
1.4	разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели
1.5	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий
1.6	руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
1.7	раскрывать историю появления и возрождения, значение ВФСК «ГТО»
1.8	характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр
1.9	характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту
1.10	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности
2.1	использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций
2.2	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма
2.3	классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств
2.4	самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их
2.5	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой

2.6	взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
2.7	вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности
2.8	проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность
2.9	проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа
3	Физическое совершенствование
3.1	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
3.2	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)
3.3	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
3.4	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
3.5	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
3.6	выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций, спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов
3.7	выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
3.8	выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств
3.9	выполнять нормативы, предусмотренные ВФСК «ГТО»
3.10	выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья
3.11	осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта
3.12	выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
4	Этнокультурная составляющая
4.1	раскрывать историю появления физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК
4.2	знать правила игр и знать олимпийский чемпионов Челябинской области

Код проверяемых результатов	Задания
1.8	1, 3, 4, 15
1.3	2, 6, 17
1.9	5
1.6	6, 7
1.2	8, 18
3.11	9, 11, 12, 13
2.8	10
3.6	14
4.1	19
3.4	20

Система оценивания в целом, отдельных заданий

Каждое из заданий 1, 5, 6, 7, 9, 10 считается выполненным верно, если правильно выбран один вариант ответа из предложенных, и оценивается в 1 балл.

В заданиях 2 и 15 необходимо согласиться или не согласиться с предложенным утверждением. Правильный ответ – 1 балл.

В задании 3 необходимо правильно выстроить хронологическую последовательность. Правильная последовательность оценивается в 1 балл.

Каждое из заданий 4, 8, 11, 12, 13, 14 предполагает знание спортивной и физкультурной терминологии. Ответ считается правильным и оценивается в 1 балл, если правильно записано слово или словосочетание.

Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, перечисление от 50% до 99% - в 1 балл, менее 50% - 0 баллов.

Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

2.6 Обобщенный план работы

№ задания	Раздел программы	Проверяемый результат	Уровень сложности	Максим. балл за задание
1	История ФК	Знать историю олимпийского движения	базовый	1
2	Основные понятия ФК	Определять базовые понятия и термины физической культуры	базовый	1
3	История ФК	Знать историю олимпийского движения	базовый	1
4	История ФК	Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр	базовый	1
5	История ФК	Характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому спорту	базовый	1
6	ФК человека	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах	базовый	1

		во время самостоятельных занятий физическими упражнениями		
7	ФК человека	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	базовый	1
8	Баскетбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
9	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега	базовый	1
10	Волейбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
11	Футбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
12	Баскетбол, футбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
13	Лыжные гонки	Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций	базовый	1
14	Основные понятия ФК	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе	базовый	1
15	Основные понятия ФК	Излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности развития физических качеств	базовый	1
16	ФК человека	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием	повышен.	2
17	Основные понятия ФК	Излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности развития физических качеств	повышен.	2
18	ФК человека	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием	повышен.	2
19	Этнокультурная составляющая	Раскрывать историю появления физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК	повышен.	2
20	Гимнастика	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	повышен.	2

Способ определения итоговой оценки

Каждое верно выполненное задание с 1 по 15 оценивается 1 баллом. Задание считается выполненным верно, если ученик дал верный ответ: записал правильное слово или словосочетание, выбрал правильный вариант ответа из предложенных, расположил в хронологической последовательности элементы.

Выполнение заданий с 16 по 20 оценивается от 0 до 2 баллов: 2 балла ставится за полностью правильный ответ, 1 балл – смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа, перечисление ответов от 50% до 100%, 0 баллов – ответ неправильный, перечисление ответов менее 50%.

Определение итоговой оценки за итоговую контрольную работу (промежуточную аттестацию) осуществляется на основе «принципа сложения». Максимальный балл за выполнение работы – 25.

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка
90 - 100	21 – 25	5
70 – 89	16 – 20	4
35 – 69	9 – 15	3
16 – 34	4 – 8	2
0 – 16	0 – 3	1

Годовая контрольная работа по физической культуре 7 класса

Инструкция для учащихся

Уважаемые учащиеся! Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

Задания с 1 по 15, выполненные верно, оцениваются в 1 балл. Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами.

Желаем успеха!

Вариант 1

1. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- А) 1896 Афинах;
- Б) 1850 год в Англии;
- В) 1896 год в Греции;
- Г) 1869 год во Франции.

2. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

3 Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

- А) Николай Панин- Коломенкин (фигурное катание);
- Б) Иван Поддубный (борьба);
- В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
- Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

4 Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

- А) 1908 год в Лондоне;
- Б) 1912 год в Стокгольме;
- В) 1900 Париж;
- Г) 1928 год в Амстердаме.

5 Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- А) НХЛ;
- Б) НБА;
- В) МОК;
- Г) УЕФА.

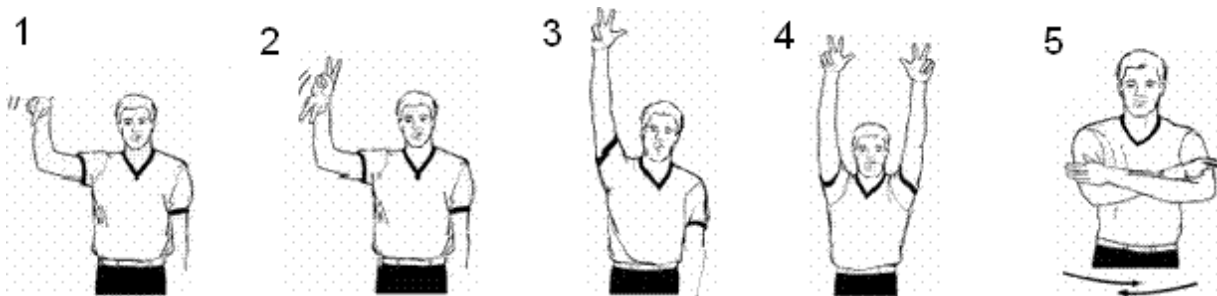
6 Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- А) скоростных упражнениях;
- Б) упражнениях «на гибкость»;
- В) силовых упражнениях;
- Г) упражнениях на «выносливость».

7 Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

8 Назови что означает данный жест судьи в баскетболе?



9 Что определяет техника безопасности?

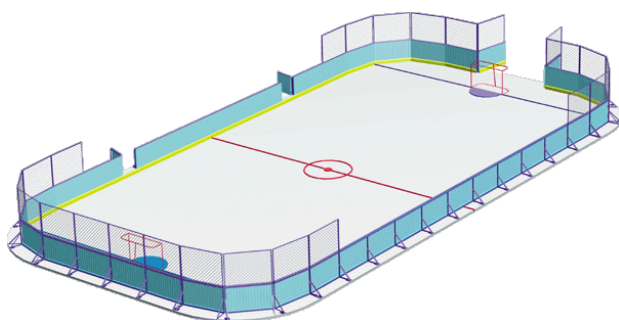
- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

10 Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- А) 42 км 195 м;
- Б) 32 км 195 м;
- В) 50 км 195 м;
- Г) 45 км 195 м.

11 Назовите, удар в волейболе, выполняемый после верхней передачи?

12 Определите как спортивная площадка изображена на рисунке.



13 Назовите какой лыжный ход, необходимо применить чтобы обойти соперников?

14 Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

А) растяжение;

Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянность состояния

15 Укажите в каком городе будут проходить зимние Олимпийские игры 2018 года?

16 Согласитесь ли вы с утверждением: «выносливость-способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.»

17 Широкая стойка ноги врозь – это когда...

18 Команда «На месте стой» выполняется...

19 Назовите двух Олимпийских чемпионов из Челябинской области...

20 Дайте определение термину» гимнастика».

Вариант 2

Инструкция для учащихся

Уважаемые учащиеся! Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

Задания с 1 по 15, выполненные верно, оцениваются в 1 балл. Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами.

Желаем успеха!

1. Первым Президентом Международного Олимпийского Комитета был избран...

а. ...Анри де Байе-Латур

б. ...Деметриус Викелас.

в. ...Пьер де Кубертен.

г. ...Мишель Бреаль.

2 Авторство олимпийского девиза «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ» принадлежит ...

а....Деметриусу Викеласу.

б....Анри Дидону.

в....Аристотелю.

г. ...Жан Жаку Руссо.

3 Физическая подготовленность характеризуется...

а. ...устойчивостью к стрессу и воздействию внешней среды.

б. ...высокими результатами в труде и спорте.

в. ...уровнем работоспособности и приобретенным двигательным фондом.

г. ...показателями физического развития.

4. Факел олимпийского огня современных игр зажигается...

а. ...у подножия горы Олимп (Греция).

б. ...на Олимпийском стадионе в Афинах.

в. ...на Олимпийском стадионе города, принимающего Игры.

г. ...в Олимпии под эгидой МОК.

5 Какое из приведенных утверждений сформулировано некорректно?

а. Спорт – это соревновательная деятельность.

б. Спорт – неотъемлемая часть физической культуры.

в. Спорт – это соревновательная деятельность и подготовка к ней.

г. Спорт – соблюдение определенных правил поведения.

6 Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности принято называть...

а. ...тренировкой.

б. ...подготовкой.

в. ...гипердинамией.

г. ...стимуляцией.

7 Священное перемирие, заключаемое на время проведения античных ИгрОлимпиад,

именовалось как...

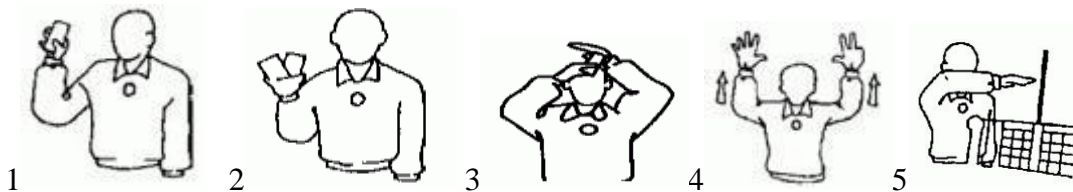
а....Анахарсис.

б....Эланодокия.

в....Экехиря.

г....Меланкомос.

8 Назови данный жест в волейболе?



9 Оздоровительный эффект физического воспитания достигается на основе...

а. ...формирования двигательных умений и навыков.

б. ...совершенствования телосложения.

в. ...обеспечения полноценного физического развития.

г. ...закаливания и физиотерапевтических процедур.

10 Основой методики воспитания физических качеств является...

а. ...выполнение физических упражнений.

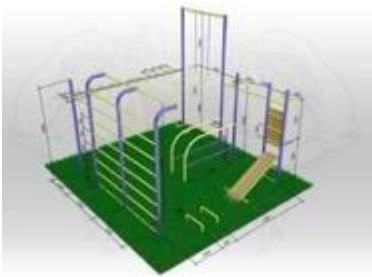
б. ...возрастная адекватность нагрузки.

в. ...обучение двигательным действиям.

г. ...постепенное повышение силы воздействия.

11. Назовите жесткое нарушение правил в баскетболе?

12 Какая спортивная площадка перед вами?



13 Какой лыжный ход применяют при подъеме в гору?

14 Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а. ...количеством повторений двигательных действий.
- б. ...утомлением, возникающим в результате их выполнения.
- в. ...сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.
- г. ...продолжительностью выполнения двигательных действий.

15 Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.
Временное снижение работоспособности принято называть...

16 Согласитесь ли вы с утверждением «скорость»- характеризующая быстроту перемещения и направление движения материальной точки относительно выбранной системы отсчёта;

17 История гимнастики — это...

- А) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условия жизни людей
- Б) специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры
- В) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей

18 Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?

- А) страховкой
- Б) вниманием
- В) опасностью
- Г) объяснением

19. Назовите паралимпийского чемпиона челябинской области...

20 Дайте определение термину «скакалка».

