

## **Инструкция по выполнению заданий и оформлению ответов по предмету «Физическая культура».**

1. Участники одного (класса) выполняют задания одновременно.
2. Каждый участник получает лист заданий своей возрастной группы.
3. Каждый участник возрастной группы получает бланк ответов или (иметь при себе ручку, карандаш, ластик и тетрадный лист).
4. Участники вносят личные данные в бланк ответов: фамилию, имя, класс.
5. Участники отмечают ответы непосредственно в бланке ответов (или тетрадном листе).
6. Участники могут делать необходимые пометки в бланке ответов карандашом.
7. При необходимости (болезни или отсутствии участника по заявлению родителей) могут после подачи заявления, написать итоговую работу в другой день определенный образовательным учреждением (администрацией школы). В этом случае учитель обеспечивает таких участников пакетом заданий и принимает выполненные работы по физической культуре.
9. Каждый участник самостоятельно выполняет задания и вносит ответы в бланк ответов.
10. Порядок выполнения заданий участники итоговой работы определяют самостоятельно.
11. Количество верных ответов в заданиях может быть больше одного.
12. **Если Вы решили изменить ответ**, аккуратно крестом зачеркните написанную букву и рядом впишите другую. **В заданиях, в которых предлагается завершить высказывание, необходимо подобрать слово и разборчиво написать. Неаккуратные исправления и подчистки будут оцениваться как неправильные ответы.**
13. **Во время выполнения заданий участники не могут пользоваться дополнительными источниками информации, помощью третьих лиц, советоваться друг с другом, использовать технические средства, мобильные телефоны. Бланки с ответами участников, нарушающих правила проведения И/р, учителем не принимаются.**
14. Задания выполняются индивидуально.
15. Время на выполнение заданий для участников возрастной группы «5-11 классы» — 40 минут.
16. После окончания времени, отведенного на выполнение заданий, участники сдают бланки заданий и бланки ответов.

## Теоретическое задание

Заключается в ответах на вопросы тестового задания слагается из социокультурных основ; психолого-педагогические основы физической культуры; медико-биологические основы двигательной деятельности; базовые виды физкультурно-спортивной деятельности, и представлено в виде тестовых заданий, время на выполнение заданий 40 минут.

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знания учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

### Задания объединены в 3 группы:

#### **1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов.**

При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильное, так и не правильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения.

Правильное решение задания в закрытой форме с **выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов.** Внимательно прочитайте вопрос и предлагаемые ответы, выберите правильный ответ и напишите букву, соответствующую номеру вопроса.

#### **1. Физическая культура представляет собой...**

- а) Учебный предмет в школе;      в) Процесс совершенствования возможностей человека;  
б) Выполнение упражнений;      г) Часть человеческой культуры.

#### **2. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?**

- а) 1898г.                                      в) 1923г.  
б) 1911г.                                      г) 1894г.

#### **3. Впервые на Олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?**

- а) XIX – ягуар;                              в) XXIV – тигренок;  
б) XXII – медвежонок;                      г) XXIII – орленок.

#### **4. Вес баскетбольного мяча должен быть...**

- а) не менее 537г, не более 630г;      в) не менее 573г, не более 670г;  
б) не менее 550г, не более 645г;      г) не менее 567г, не более 650г.

#### **5. Игровое время в баскетболе состоит...**

- а) Из 4 периодов по 10 минут;      в) Из 4 периодов по 12 минут;  
б) Из 3 периодов по 8 минут;      г) Из 6 периодов по 10 минут.

#### **6. Автором создания игры в волейбол считается...**

- а) Елмери Бери;                              в) Ясутака Мацудайра;

б) Вильям Морган;

г) Анатолий Эйнгорн.

**7. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?**

а) 8 секунд;

в) 10 секунд;

б) 3 секунд;

г) 7 секунд.

**8. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает...**

а) Атакующий удар;

в) Заслон;

б) Блокирование;

г) Задержка.

**9. Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин?**

а) 2м 43см;

в) 2м 47см;

б) 2м 45см;

г) 2м 50см.

**2. Задание 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 которой правильный ответ надо дописать, **оценивается в 2 балла.**

**1. Завершите утверждение.** Способность осуществлять движения по большим амплитудам за счет подвижности в суставах и позвоночнике называется.....гибкостью.....



**2. Завершите предложение.** Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры называется

.....

**3. Быстрый переход из упора в вис называется....**

-----

**4. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как**

-----

**3. Задание на «соответствие», связанные с сопоставлением четырех** представленных позиций. В заданиях на соответствие, двух столбцов каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный- минус 1 балл.

**1. В каком году и городе проходили летние Олимпийские игры?**

1. Москва	а) 1960
2. Мехико	б) 2004
3. Рим	в) 1968
4. Афины	г) 1980

Ответ: 1-г, 2-в, 3-а, 4-б,

**2. В каком виде спорта стали Олимпийскими чемпионами данные спортсмены:**

1. СМОЛЕЕВА Нина Николаевна	а) сабля
2. ОЛЬШАНСКИЙ Сергей Петрович	Б гандбол
3. БЕРКОВА Лариса Михайловна	в) волейбол
4 МЕЛЬНИКОВ Борис Борисович	г) футбол

также могут быть виды спорта, знаменитые спортсмены, футбольные команды, и.т.д.

Время выполнения заданий – 40 минут.

**Желаем удачи!**

-----  
**Фамилию, Имя, Класс - пишем в правом верхнем углу тетрадного листа . Бланк № 2**

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

**Ответы.**

## Бланк № 2

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

### Ответы

#### Теоретико-методическое задание И/А.

Номер вопросов	ответ	Номер вопросов	ответ
1		14	
2		15	
3		16	
4		17	
5		18	
6		19	
7		20	
8		21	
9		22	
10		23	
11		24	
12		25	
13			

Материал для подготовки можно найти в учебниках по физической культуре, истории, биологии, анатомии, и.т.д. Интернетe, на сайте олимпиад по физической культуре, можно порешать пробные тестовые задания.

Возрастная группа: 3 класс  
 Время проведения: 40 минут  
 Конкурсное задание состоит из 20 вопросов.  
 Количество верных ответов может быть больше одного!

### Раздел 1. Здоровье и здоровый образ жизни

1. Какие мероприятия входят в самоконтроль учащегося на занятиях физическими упражнениями?

- (1) измерение объёма грудной клетки;
- (2) измерение длины тела;
- (3) измерение массы тела;
- (4) подсчёт частоты сердечных сокращений.

2. В закаливании используется правило «трёх П». Что это значит?

- (1) полезно, постоянно, прекрасно;
- (2) постоянно, постепенно, переносимо;
- (3) повторимо, постепенно, правильно;
- (4) просто, переносимо, понемногу.

3. Закончи предложение. Во время занятий физическими упражнениями ...

- (1) рекомендуется выпивать не более 200 граммов воды;
- (2) рекомендуется выпивать не более 100 граммов воды;
- (3) не рекомендуется пить газированную воду;
- (4) не рекомендуется принимать пищу.

4. Что следует делать при ушибе?

- (1) растереть разогревающими мазями ушибленное место;
- (2) на ушибленное место положить холодный компресс на 20–30 минут;
- (3) на ушибленное место наложить давящую повязку;
- (4) принять болеутоляющие таблетки.

5. Что такое ГТО?

- (1) Всероссийский комплекс
- (2) вид спорта
- (3) развлечение
- (4) общество

12. В школе объявили конкурс научных проектов на тему «Влияние занятий физическими упражнениями на физическое состояние». Выбери правильную последовательность своих действий.

- 1 – оценить своё исходное физическое состояние;
  - 2 – самостоятельно заниматься в течение месяца;
  - 3 – составить план проекта;
  - 4 – поставить цель проекта, сформулировать задачи;
  - 5 – сравнить физическое состояние с исходным уровнем;
  - 6 – выработать рекомендации для самостоятельных занятий;
  - 7 – провести самооценку проекта;
  - 8 – оформить проект.
- (1) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
  - (2) 1, 3, 4, 2, 5, 6, 8, 7
  - (3) 3, 4, 1, 2, 5, 6, 7, 8
  - (4) 4, 3, 1, 2, 5, 6, 8, 7

### Раздел 3. Спортивный практик

13. Для оценки каких способностей школьников используется изображённый на рисунке тест?

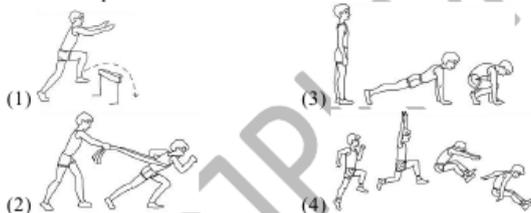


- (1) координационных;
- (2) силовых;
- (3) координационно-двигательных;
- (4) скоростно-силовых.

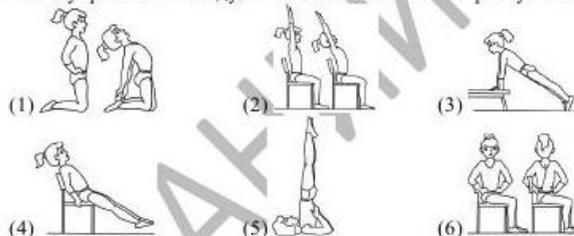
14. Какие снаряды не используются в художественной гимнастике?

- (1) лента
- (2) гантели
- (3) булава
- (4) кольца

15. Какое физическое упражнение следует использовать для отработки высокого старта в беге?



6. Какие упражнения следует включить в комплекс физкультминутки?



7. Вася не моет руки, Витя не ест немытые овощи, Петя не ест перед едой сладкого, Максим не делает уроки. Кто заболел раньше?

- (1) Вася
- (2) Витя
- (3) Петя
- (4) Максим

### Раздел 2. Спортивный теоретик

8. Выбери гимнастический инвентарь для урока физической культуры.

- (1) гимнастический конь, гимнастическое бревно, канат;
- (2) мат, гимнастические брусья, гимнастический мостик;
- (3) гимнастический козёл, скакалка, перекладина;
- (4) канат, мат, гимнастический коврик.

9. Как называется упражнение?



- (1) стойка на четвереньках;
- (2) стойка с опорой на ладони и колени;
- (3) упор на ладони и колени;
- (4) упор, стоя на коленях.

10. Закончи предложение. Эстафеты ...

- (1) входят в программу соревнований шорт-трека;
- (2) входят в программу соревнований хоккея с мячом;
- (3) позволяют выявить лучшую команду;
- (4) не используются на уроках физической культуры.

11. Что такое стипль-чез?

- (1) дисциплина лёгкой атлетики;
- (2) дисциплина автокросса;
- (3) бег с преодолением барьеров и ямы с водой;
- (4) преодоление расстояния по пустыне.

16. Во время тренировки у тебя побледнело лицо, выступил обильный пот, появились головокружение и тошнота. Что необходимо сделать?

- (1) снизить нагрузку или прервать тренировку;
- (2) принять холодный душ;
- (3) позвонить в скорую помощь;
- (4) продолжить занятие.

### Раздел 4. Из истории спорта, олимпийского движения

17. За что спортсмену вручается специальный приз «Fair Play»?

- (1) благородные поступки и уважение к судьям и сопернику;
- (2) установление личного рекорда;
- (3) установление рекорда страны;
- (4) долголетие в спорте.

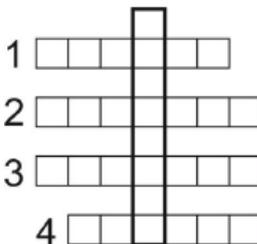
18. Кто является автором девиза «Быстрее, выше, сильнее!»?

- (1) П. Кубертен
- (2) П. Лесгафт
- (2) А. Дидон
- (3) царь Соломон

19. Запиши правильную последовательность церемонии открытия Олимпийских зимних игр в Сочи.

- (1) олимпийская клятва атлетов;
- (2) появление спортсмена с олимпийским факелом;
- (3) зажжение олимпийского огня;
- (4) поднятие олимпийского флага;
- (5) парад участников.

20. Отгадай вид спорта, расположенный по вертикали. Ответ запиши словом.



- 1 – Спортивная игра, где побеждает команда, забившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.
- 2 – Командная спортивная игра на ледяной площадке.
- 3 – Вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки.
- 4 – Спортивный инвентарь, необходимый для занятий фигурным катанием и шорт-треком.

Попробуй решить сам.

**Ответы к заданиям  
(возрастная группа «3 класс»)**

Номер вопроса	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Ответ										
Номер вопроса	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Ответ										

Проверь себя.

Ответы на следующей странице.

**Ответы к заданиям  
(возрастная группа «3 класс»)**

Номер вопроса	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Ответ	4	2	34	2	1	246	1	4	4	13
Номер вопроса	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Ответ	13	4	4	2	2	1	1	2	54231	скелетон