

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?

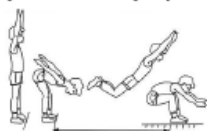
- (1) Всероссийский комплекс
- (2) вид спорта
- (3) развлечение
- (4) общество

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.

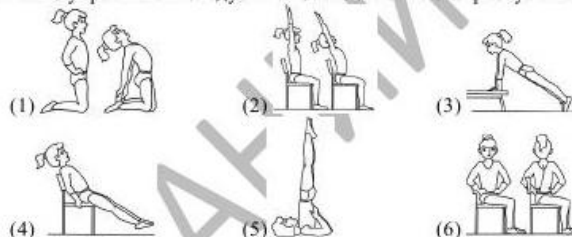
14. Какие снаряды не используются в художественной гимнастике?

- (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.

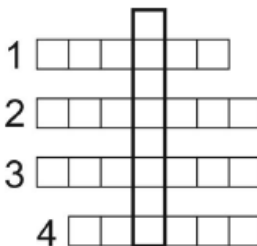
18. Кто является автором девиза «Быстрее, выше, сильнее!»?

- (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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
Номер вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

Проверь себя.

Ответы на следующей странице.

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

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