

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 3 группы:

I. Задания с выбором одного правильного ответа. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке работы: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, которые не удаётся выполнить сразу. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. **II. Задания, в которых необходимо вписать ответ.** При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка работы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

III. Задания на установление соответствия между понятиями. Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение третьей группы заданий может потребовать больше времени.

Контролируйте время выполнения задания.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

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

Желаем успеха!

I. Задания с выбором одного правильного ответа

- 1. Что является отличительным символом Олимпийских игр?** а) девиз
б) клятва
в) пять переплетённых колец
г) олимпийская медаль

- 2. В каком году был создан Олимпийский комитет в СССР?** а) в 1911 г.
б) в 1951 г.
в) в 1980 г.
г) в 2014 г.

- 3. Какой документ является основным документом олимпийского движения?**
а) программа Олимпийских игр
б) регламент соревнований
в) положение о соревнованиях
г) Олимпийская хартия

- 4. В каком году спортсмены СССР впервые приняли участие в зимних Олимпийских играх?**
а) в 1924 г.
б) в 1956 г.
в) в 1972 г.
г) в 1980 г.

- 5. Какой вид спорта является одним из старейших в мире?**
а) гимнастика
б) лёгкая атлетика
в) футбол
г) бокс

- 6. Воспитание каких качеств связано с преодолением появляющихся трудностей и управлением своими эмоциями?** а) этических

- б) нравственных
 - в) волевых
 - г) моральных
- 7. В каких продуктах содержится витамин С?**
- а) шиповник
 - б) помидоры
 - в) молоко
 - г) яйца
- 8. В спринтерском беге выделяют**
- а) старт, бег по дистанции, финиширование
 - б) старт, стартовый разбег, бег по дистанции
 - в) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование
 - г) стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование
- 9. В каком виде спорта применяют контрольный тест «жонглирование мячом»?**
- а) футбол
 - б) баскетбол
 - в) волейбол
 - г) гандбол
- 10. Какой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» соответствует возрастной период с 13 до 15 лет?**
- а) III
 - б) IV
 - в) V
 - г) VI
- 11. Какие нормативы относятся к испытаниям по выбору при сдаче норм комплекса ГТО для школьников 13–15 лет?**
- а) бег на 30 м
 - б) наклон вперёд из положения стоя
 - в) сгибание и разгибание рук в упоре
 - г) поднимание туловища из положения лёжа на спине
- 12. Какое утверждение сформулировано некорректно?**

- а) перед метанием в сырую погоду необходимо вытереть снаряд насухо
- б) запрещено находиться на пути спортсмена, когда проводят прыжки
- в) бежать на короткие дистанции можно только по своей дорожке
- г) следует класть грабли зубьями вверх, беговые туфли – вверх шипами

13. Какие фазы выделяют в прыжке в длину с места?

- а) разбег, отталкивание, полёт, приземление
- б) отталкивание, полёт, приземление
- в) разбег, полёт, приземление
- г) взмах руками, полёт, приземление

14. Какой талисман был на Олимпийских играх 1980 г.?

			
а)	б)	в)	г)

15. Какое количество обязательных испытаний включает IV ступень Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО? а) 4

- б) 6
- в) 8
- г) 10

II. Задания, в которых необходимо вписать ответ

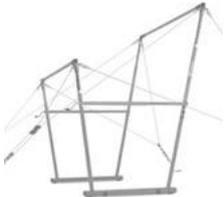
Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

16. Одно из самых почётных спортивных званий, победитель Олимпийских игр в одном из видов спорта олимпийской программы.

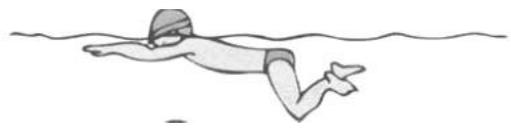
17. Город – столица XXII летних олимпийских игр.

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

18. Установите соответствие между гимнастическими снарядами и их названиями.

А) параллельные брусья	<p>1.</p> 
Б) бревно	<p>2.</p> 
В) перекладина	<p>3.</p> 
Г) гимнастический козёл	<p>4.</p> 
Д) кольца	<p>5.</p> 
Е) гимнастический мостик	<p>6.</p> 
Ж) разновысокие брусья	<p>7.</p> 

19. Установите соответствие между изображениями физических упражнений и физическими качествами, на воспитание которых они направлены.

<p>A) </p>	<p>1) координация движений</p>
<p>Б) </p>	<p>2) выносливость</p>
<p>В) </p>	<p>3) гибкость</p>
<p>Г) </p>	<p>4) сила</p>

20. Установите соответствие между изображениями и техническими элементами, выполняемыми на лыжах.

<p>A) </p>	<p>Б) </p>	<p>В) </p>	<p>Г) </p>
<p>1) подъём</p>	<p>2) спуск</p>	<p>3) торможение</p>	<p>4) поворот</p>