

## 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.**



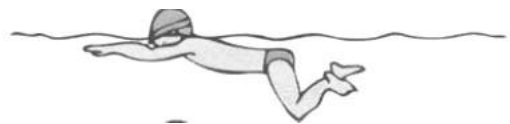

**17. Город – столица XXII летних олимпийских игр.**

**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>

**Бланк ответа**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа.**

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
11				
12				
13				
14				
15				

**II.** Задания, в которых необходимо вписать ответ.

№ вопроса	Ответ
16.	
17.	

**III.** Задания на установление соответствия между понятиями.

18.

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж

19.

20.

А	Б	В	Г

А	Б	В	Г

**I.** Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов (а, б, в, г) оцениваются в 1 балл, неправильно выполненное задание – 0 баллов.

**II.** Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов. Правильное утверждение оценивается в 2 балла, неправильное – 0 баллов.

**III.** Задания на установление соответствия между понятиями. Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Рекомендуем в бланке ответов отмечать оценку каждого задания.

Итоговая оценка представляется суммой баллов оценки выполненных заданий.

Задания в закрытой форме – в сумме 15 баллов (15 вопросов).

Задания в открытой форме – в сумме 4 балла (2 вопроса).

Задание на соответствие – в сумме 15 баллов (3 вопроса).

Максимально возможная сумма – всего 34 балла.

Максимально возможное количество набранных баллов за теоретикометодическое задание – 20.

Итоги испытания оцениваются по формуле:

$$X_i = \frac{K \cdot N_i}{M}, \text{ где } X_i$$

– зачётный балл  $i$ -го участника;

$K$  – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту);

$N_i$  – результат  $i$ -го участника в конкретном задании;  $M$  – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании. Например, результат участника в теоретико-методическом задании составил 17 баллов ( $N_i = 17$ ) из 34 максимально возможных ( $M = 34$ ). Согласно настоящим критериям и методике оценивания максимально возможный зачётный балл по данному заданию составляет 20 ( $K = 20$ ). Подставляем в формулу значения  $N_i, K$ , и  $M$  и получаем зачётный балл:

$$X_i = \frac{20 \cdot 17}{34} = 10 \text{ баллов}$$



## Ответы

I. Задания с выбором одного правильного ответа.

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
1			в	
2		б		
3				г
4		б		
5	а			
6			в	
7	а			
8			в	
9	а			
10		б		
11				г
12				г
13		б		
14	а			
15	а			

II. Задания, в которых необходимо вписать ответ.

16. Олимпийский чемпион

17. Москва

III. Задания на установление соответствия между понятиями.

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж
6	5	7	1	3	4	2

А	Б	В	Г
3	4	2	1

А	Б	В	Г
---	---	---	---

18.

2	4	1	3
---	---	---	---

19.

20.