

ШЭ ВСОШ по физической культуре 2025-2026 уч. год
7 – 8 классы

Критерии оценивания выполнения заданий
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

Рекомендуем в бланке ответов отмечать оценку каждого задания. Ответы:

Инструкция по выполнению задания.

А. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Б. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

В. Задания на соответствие (соотнесение понятий и определений).

Г. Задания процессуального или алгоритмического толка.

Д. Задания в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и т.п.

Время выполнения задания – 45 минут.

Желаем успехов!

1. В каком году проводились Олимпийские игры в Москве?

а) 1952; б) 1976; в) 1980; г) 2014.

2. Спортсмены с нарушением слуха, зрения и опорно-двигательного аппарата участвуют в международных спортивных соревнованиях...

а) специальная олимпиада; б) олимпийские игры;
в) сурдлимпийские игры; г) паралимпийские игры.

3. Физическая культура - это:

а) урок физической культуры в школе, способ развития физических качеств;
б) часть общей культуры, область деятельности, направленная на укрепление и сохранение здоровья человека, и совершенствование его двигательной активности;
в) способ жизнедеятельности, направленный на развитие физической силы, работоспособности, сохранение и улучшение здоровья;
г) процесс формирования двигательных навыков и развития двигательных способностей, необходимых для профессиональной и спортивной деятельности.

4. Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени – это:

а) выносливость; б) быстрота; в) гибкость; г) ловкость.

5. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности, объединяется в понятие

а) биологическая активность; б) двигательная активность;
в) оптимальная активность; г) физиологическая активность.

6. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

а) бег; б) кувьрки; в) метания; г) прыжки.

7. Объем физической нагрузки характеризуется

а) напряжением организма; б) количеством выполненных упражнений;
в) темпом движения; г) частотой сердечных сокращений.

8. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена.....

а) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
б) продолжительностью выполнения двигательных действий;
в) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий;
г) достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений.

9. Физкультурно-оздоровительное направление включает в себя:

а) утреннюю зарядку, оздоровительный бег, физкультминутки, прогулки на открытом воздухе;
б) техническую подготовку, физическую подготовку, теоретическую подготовку;
в) адаптивную физическую культуру, развитие основных физических качеств;
г) отработку двигательных действий, подготовку к выбранной профессии.

10. Адаптивная физическая культура применяется для.....

а) формирования стройной фигуры; б) подготовки к соревнованиям;
в) лечения многих заболеваний; г) активного отдыха в выходные дни.

11. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

а) помогает формированию ритмичной работы организма;
б) помогает избежать неоправданных физических напряжений;
в) содействует правильному выполнению запланированных дел;
г) распределение основных дел осуществляются более или менее стандартно в течение каждого дня.

12. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:

а) сильное выталкивание ногами; б) быстрое выпрямление туловища;
в) разноимённая работа рук; г) частые шаги.

13. Результат прыжка в длину измеряется в метрах и сантиметрах от следа, оставленного в яме любой частью тела прыгуна:

а) ближайшего; б) кратчайшего; в) глубочайшего; г) дальнего.

14. Признаком плохого физического самочувствия не может быть:

а) упадок сил; б) нарушение сна;

в) отсутствие аппетита; г) приподнятое настроение.

15. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями наиболее эффективным является контроль над физической нагрузкой по

- а) частоте дыхания; б) чрезмерному потоотделению;
в) самочувствию; г) частоте сердечных сокращений.

16. Вид физической активности, который направлен на поддержание хорошей общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок называется

- а) фитнес; б) атлетическая гимнастика; в) аэробика; г) пилатес.

17. Термин «стретчинг» означает...

- а) приседание; б) растягивание; в) бег; г) плавание.

18. Елена Вяльбе добилась высоких спортивных результатов в;

- а) биатлоне; б) лыжном спорте; в) спортивной гимнастике; г) плавании.

Завершите определение, вписав соответствующее слово (число).

19. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как:

20. Движение после команды «Шагом марш!» начинается с ноги.

21. Прибор для измерения массы тела называется

22. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий называется

23. Установите соответствие между видом нагрузки и частотой пульса ей соответствующей. Запишите ответ цифра-буква.

Вид нагрузки	ЧСС
1 Тренирующий	А от 141 уд./мин до 160 уд./мин.
2 Поддерживающий режим	Б до 120 уд./мин
3 Оздоровительный режим	В свыше 161 уд./мин.
4 Развивающий	Г от 121 уд./мин до 140 уд./мин.

24. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений. Запишите ответ буквами.

- а) закрепление; б) ознакомление; в) разучивание; г) совершенствование.

25. Символом Олимпийских игр является эмблема — пять переплетенных колец. Запишите в ответ цвета олимпийских колец в последовательности слева направо и по расположению в верхнем и нижнем рядах.