

7-8 классы

**Инструкция по выполнению теоретико-методического задания.**

Задания объединены в 7 групп:

1. **Задания в закрытой форме.** Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г», например:



Ряд заданий предполагает выбор нескольких правильных ответов. Это условие указано в задании: «отметьте все позиции».

2. **Задания в открытой форме.** Необходимо завершить высказывание без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

3. **Задания на соотнесение понятий и определений.** Необходимо установить соответствие предложенных вариантов заданий к представленным ответам.

4. **Задания процессуального или алгоритмического толка.** Необходимо установить правильную последовательность.

5. **Задания в форме, предполагающей перечисление.** Необходимо перечислить известные факты, характеристики и тому подобное.

6. **Задания с иллюстрациями или графическими изображениями.** Необходимо написать ответ на задание, представленное на картинках изображений.

7. **Задание-кроссворд.** Необходимо решить задания кроссворда.

Контролируйте время выполнения задания. Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Все ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

Желаем успеха!



## Задания в закрытой форме

1. В каких городах пройдут зимние Олимпийские игры 2026 года:

- а. Вена и Прага;
- б. Милан и Кортина-д'Ампеццо;
- в. Осло и Тронхейм;
- г. Торонто и Монреаль.

2. Древнегреческого атлета, поднявшего одной рукой камень весом 143,5 кг звали:

- а. Агон;
- б. Перон;
- в. Бибон;
- г. Хагон.

3. Международный Атлетический конгресс по инициативе Пьера де Кубертена был проведен:

- а. в 1892 году;
- б. в 1894 году;
- в. в 1896 году;
- г. в 1902 году.

4. В гандболе действия защитника, направленные на то, чтобы помешать нападающему выбрать удобную позицию для получения мяча называется:

- а. опека игрока с мячом;
- б. персональная защита;
- в. атакующие действия;
- г. нападение.

5. Состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объёма движений называется:

- а. гиподинамия;
- б. гипокинезия;
- в. гипотония;
- г. брахикардия.

6. Стойка спуска со склона на лыжах в лыжных гонках, служащая для уменьшения скорости за счет увеличения сопротивления воздуха называется:

- а. низкая;
- б. средняя;
- в. высокая;
- г. комбинированная.

7. К одной из пространственных форм движения относится:

- а. темп;
- б. ритм;
- в. амплитуда;
- г. элемент.



**8. Наблюдение занимающегося за состоянием своего здоровья, изменением физического развития, двигательной подготовленности, влиянием занятий физическими упражнениями на функции органов дыхания, кровообращения называется:**

- а. педагогический контроль;
- б. врачебный контроль;
- в. самоконтроль;
- г. контроль за влиянием нагрузок на организм.

**9. Для того чтобы выполнить бросок в баскетболе командам предоставляется:**

- а. 8 сек;
- б. 16 сек;
- в. 24 сек;
- г. 36 сек.

**10. Формами организации двигательной деятельности в школе являются:**

- а. урок физической культуры;
- б. физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- в. внеклассная работа;
- г. тренировочные занятия в секции спортивных школ.

*(отметьте все варианты)*

**11. Тестирование «прыжок в длину с места» определяет физические качества:**

- а. гибкость;
- б. скоростные;
- в. скоростно-силовые;
- г. координационные.

**12. К антропометрическим показателям относятся:**

- а. длина тела;
- б. масса тела;
- в. частота сердечных сокращений;
- г. артериальное давление.

*(отметьте все варианты)*

**13. В спортивном плавании различают:**

- а. 2 способа;
- б. 3 способа;
- в. 4 способа;
- г. 6 способов.

**14. Комплекс физических упражнений, выполняемый перед тренировкой или соревнованием с целью подготовки организма к выполнению предстоящих упражнений называется:**

- а. физкультминутка;
- б. разминка;
- в. физкультпауза;
- г. заминка.

**15. Вес отягощения, который может преодолеть человек в расчете на 1 кг массы тела называется:**

- а. абсолютная сила;
- б. максимальная сила;
- в. относительная сила;
- г. координационная сила.

**16. К спринтерским дистанциям в легкой атлетике, включенным в программу Олимпийских игр, относятся:**

- а. 60 метров;
- б. 100 метров;
- в. 200 метров;
- г. 300 метров.

*(отметьте все варианты)*

**17. Пробу Руфье используют как:**

- а. метод определения физической работоспособности;
- б. метод определения умственной работоспособности;
- в. метод определения роста-весового показателя;
- г. метод определения индекса массы тела.

**18. Резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация части тела или конечности характерны для:**

- а. ушиба;
- б. растяжения;
- в. вывиха;
- г. перелома.



**ПОДПИШИСЬ НА НАС  
ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ  
ПОЛУЧАТЬ ОТВЕТЫ**

Задания в открытой форме

**19. Процесс формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее и гармоническое физическое развитие человека это \_\_\_\_\_**

**20. Способность продолжительно, эффективно заниматься разнообразной умственной работой без напряжения и значительного утомления называется \_\_\_\_\_ работоспособностью**

**21. Бег по пересеченной местности называется \_\_\_\_\_**

**22. Сосредоточенность и направленность сознания на какой-то предмет, явление, действие называется \_\_\_\_\_**



**T.ME/EXAMPND**



## Задания на соотнесение понятий и определений

23. Установите соответствие вида тестирования и физических способностей на которое оно направлено:

- а. Бросок мяча в мишень.
- б. Бег 100 метров.
- в. Прыжок в длину с места.
- г. Передвижение на лыжах 2 км.

- 1. силовые.
- 2. координационные.
- 3. выносливость.
- 4. скоростные.

## Задания процессуального или алгоритмического толка.

24. Установите правильную последовательность действий в подготовительной части урока:

- 1. строевые упражнения;
- 2. сообщение задач урока;
- 3. разновидности бега;
- 4. построение;
- 5. общеразвивающие упражнения.

- а. 4, 2, 1, 3, 5;
- б. 4, 1, 2, 5, 3;
- в. 4, 2, 1, 5, 3;
- г. 2, 4, 5, 1, 3.

## Задания в форме, предполагающей перечисление

25. Перечислите виды прыжков, по которым проводятся официальные легкоатлетические соревнования

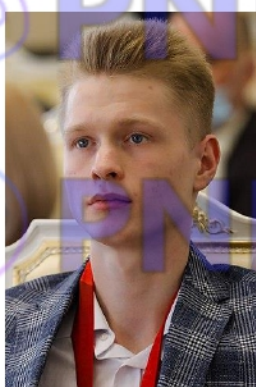
SUBSCRIBE

## Задания с иллюстрациями или графическими изображениями

26. Определите вид спорта, в котором стал Олимпийским чемпионом или призером игр 2022 года спортсмен изображенный на фото:



а.



б.



в.



г.



## 27. Задание-кроссворд

(клетка с обозначением порядкового номера также является начальной буквой слова)

1. Механическое воздействие специальными приемами на ткани и органы человека, осуществляемое аппаратом или руками, с целью улучшения функционального состояния спортсмена.
2. Физическое качество, которое заключается в способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения.
3. Привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.
4. Способ преодоления пространства путем быстрого перемещения тела после отталкивания от какой-нибудь точки опоры называется.



**ПОДПИШИСЬ НА НАС  
ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ  
ПОЛУЧАТЬ ОТВЕТЫ  
САМЫМ ПЕРВЫМ!**

**PND EXAM.RU**

**PND EXAM.ME**

**T.ME/EXAMPND**