

Промежуточная аттестация по физической культуре для обучающихся 7 класса
(демоверсия)

Инструкция выполнения работы.

На выполнение итоговой работы по физической культуре даётся 60 минут. Работа состоит из 15 заданий. Задания А1-А10 – задания с выбором ответа. Задания В1-В2 – задания открытой формы, в которых ответ надо вписать в специально отведенном для этого месте, ответами к данным заданиям являются слово или словосочетание. Задание В3-В4 задания на установление соответствия, в которых элементы одного множества требуется поставить в соответствии с элементами другого множества и задания на установление правильной последовательности. Задания С1-С3 - задание, требующее развернутого ответа. Каждое задание части А и В оценивается в 1 балл, Часть С - 3. Максимальное количество баллов -17.

Работа выполняется на отдельном бланке. В случае записи неверного ответа зачеркните его и запишите ниже новый.

Указание к заданиям А1-А10: выберите правильный ответ и запишите его. Например: А1-
а

А1. Античные олимпийские игры получили свое название потому, что соревнования проводились.

- а. у подножия горы Олимп.
- б. в местности, называемой Олимпией.
- в. в честь олимпийских богов.
- г. после зажжения олимпийского огня.

А2. Физические упражнения - это.

- а. естественные движения и способы передвижения.
- б. движения, выполняемые на уроках физической культуры.
- в. действия, выполняемые по определенным правилам.
- г. сложные двигательные действия.

А3. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150 - 180 ударов в минуту оценивается как.

- а. легкая.
- б. средняя.
- в. большая.
- г. очень большая.

А4. Сложные и многообразные изменения, происходящие в организме человека на протяжении жизни объединены понятием.

- а. физическое воспитание.
- б. филогенез.
- в. физическое развитие.
- г. физическое совершенство.

А5. Вид человеческой культуры, ориентированный на оптимизацию природных свойств людей, обозначается как.

- а. физическое воспитание.

- б. физическое упражнение.
- в. физическая подготовка.
- г. физическая культура.

А6. Предметом обучения в физической воспитании являются.

- а. физически упражнения.
- б. двигательные действия.
- в. физкультурные знания.
- г. методы воспитания.

А7. Основным специфическим средством физического воспитания является.

- а. закаливание.
- б. соблюдение режима дня.
- в. физическое упражнение.
- г. солнечная радиация.

А8. Двигательными умениями и навыками принято называть.

- а. способность выполнить упражнение без активизации внимания.
- б. правильное выполнение двигательных действий.
- в. уровень владения движениями при активизации внимания.
- г. способы управления двигательными действиями.

А9. Подготовительные упражнения применяются если.

- а. обучающийся недостаточно физически развит.
- б. в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- в. необходимо устранять причины возникновения ошибок.
- г. применяется метод целостно-аналитического упражнения.

А10. Какие из предложенных определений сформулированы некорректно?

- а. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.
- б. Взрывная сила обуславливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время.
- в. Быстрота является качеством, от которого преимущественно зависит скорость бега.
- г. Уровень проявления общей выносливости определяют аэробные возможности организма.

Указание к В1-В2: Запишите слово или словосочетание, которое заканчивает фразу

В1. Официальные талисманы Белой Олимпиады 2014г. в Сочи –

В2. Привычная поза человека в положении стоя, сидя – это _____

В3. Соотнесите фамилии спортсменов, занявших призовые места на зимних Олимпийских играх в Сочи с видом спорта

Фигурное катание (1)	Конькобежный спорт (2)	Биатлон (3)	Фристайл (4)	Бобслей (5)
Ольга Граф (а)	Аделина Сотникова (б)	Александр Смышляев (в)	Евгений Гараничев (г)	Александр Зубков (д)

В4. Основная часть урока по общей физической подготовке (ОФП) отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества более эффективна?

1. Выносливость 2. Гибкость 3. Быстрота 4. Сила

Указание к С1-С3: выберите одну из тем и опишите

С1. Опишите правила игры в баскетбол

С2. Опишите правила игры в футбол

С3. Опишите правила игры в волейбол

ОТВЕТЫ к демонстрационной версии итоговой работы по физической культуре

А1. Б

А2. В

А3. В

А4. В

А5. Г

А6. Б

А7. В

А8. Г

А9. А

А10. В

В1. белый медведь, леопард, заяка

В2. Осанка

В3. Ответ (а -2, б - 1, в - 4, г - 3, д -5)

В4. 3, 2, 4, 1

С1. Правила игры в баскетбол

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель игры - забросить максимальное количество мячей в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину.

Игра проводится на площадке 28 м в длину и 15 м в ширину (измерение от внутреннего края ограничивающих линий). Национальные федерации имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26 x 14 м. Высота потолка должна быть не менее 7 м.

Продолжительность игры 40 мин, 2x20 мин с перерывом в 10 мин. Возможна продолжительность игры в 4 периода 4x12 мин, т.е. 48 мин.

Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета установленного оттенка. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

Нарушения

- аут — мяч уходит за пределы игровой площадки;
- пробежка — игрок, контролирующий «живой» мяч совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами
- нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;
- три секунды — игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;

- восемь секунд — команда, владеющая мячом из зоны защиты не вывела его в зону нападения за восемь секунд;
- 24 секунды — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела точного броска по кольцу. Команда получает право на новое 24 секундное владение, если мяч, брошенный по кольцу коснулся дужки кольца либо щита, а также в случае получения фола защищающейся командой.
- плотноопекаемый игрок — игрок держит мяч более пяти секунд, в то время как соперник его плотно опекает;
- нарушения возвращения мяча в зону защиты — команда, владеющая мячом в зоне нападения перевела его в зону защиты.

Фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением. **Виды фолов:**

- персональный;
- технический;
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.

Игрок, получивший 5 фолов (6 фолов в НБА) в матче должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший дисквалифицирующий фол должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных).

С2. Правила игры в футбол

- **Игровое поле.** **Футбольные правила** требуют наличия для проведения игры прямоугольного поля 90-120 метров длиной и 45-90 метров шириной с травяным либо же искусственным покрытием. На поле должна присутствовать специальная разметка: средняя линия с отмеченным при помощи окружности центром поля, боковые линии, линии ворот и пр. Обязательно размечается площадь ворот, в пределах которой запрещается толкать вратаря, а также штрафная площадь, в которой вратарю разрешается играть руками. За нарушение полевым игроком правил в зоне своей штрафной площадки назначается пенальти. **Правила футбола** также требуют присутствия специальных флажков в углах поля. По центру линий ворот располагаются непосредственно сами ворота, состоящие из вертикальных стоек, горизонтальной перекладины, а также сетки.
- **Футбольный мяч.** Футбольные правила оговаривают использование в игре мяча сферической формы с длиной окружности не выше 70 см и не меньше 68 см. При повреждении мяча матч останавливают, после чего осуществляется замена мяча.
- **Число участников игры.** **Правила футбола** разрешают присутствие на поле одновременно не больше одиннадцати игроков от команды (десять полевых плюс вратарь), но не менее семи. Команд в игре – две. Разрешается проведение нескольких замен, в том числе – замены вратаря.
- **Футбольная форма.** Современные **правила игры в футбол** непременно требуют наличия у игроков полевых команды единой формы. Форма вратарей должна быть отличной от формы полевых игроков, а также судей. Форма судей обычно обладает черной либо желтой цветовой гаммой. В форме имеется карман для блокнота и штрафных карточек.
- **Футбольный судья.** Следит за тщательным соблюдением правил и обладает необходимыми полномочиями. Принятое во время игры решение может изменить только сам судья до возобновления игры. Жалобы на судейство рассматривают специальные комитеты. Главному судье помогают судьи на линиях, отдающие сигналы специальными флажками.

- **Продолжительность игры.** Правила футбола предусматривают наличие двух таймов, каждый по 45 мин., а также пятнадцатиминутного перерыва. Главным судьей может быть добавлен определенный временной промежуток к основному времени игры, в качестве компенсации времени, затраченного на замены, а также на вмешательство врачей и прочие задержки времени. Также дополнительное время может назначаться на разрешение ничьих.

- **Начало игры, а также ее возобновление.** Футбольные правила гласят, что перед игрой проводится жеребьевка для распределения ворот. После перерыва команды меняются на поле воротами.

- **Мяч в игре.** Из игры мяч выходит после покидания пределов поля, а также после остановки игры судьей. Вводят мяч в игру следующими способами: ударом от ворот, начальным ударом, вбрасыванием, угловым, а также штрафным либо свободным ударом или после розыгрыша какого-либо сго мяча.

- **Определение взятия ворот.** Футбольные правила определяют, что голом принято считать положение, когда мяч пересекает полностью линию ворот, причем, при отсутствии нарушения правил.

- **«Вне игры».** В матче положение «вне игры» наступает, если игрок нападавшей команды на момент удара либо паса располагался ближе к воротам команды-противника, нежели предпоследний игрок команды защищающейся, а также ближе мяча. При этом игра останавливается. Порой обороняющаяся команда искусственно создает «вне игры», чтобы сорвать атаку соперника.

- **Неспортивное поведение игроков, а также возможные нарушения.** Существующие сегодня правила игры в футбол описывают различные нарушения и возможные наказания за них, состоящие в свободном либо штрафном ударе. К ним относятся: игра рукой, подножка, опасная игра и пр. Ряд нарушений и ошибок игроков наказывается предупреждением либо даже удалением с поля.

- **Свободный и штрафной удары.** Прямые либо не прямые удары по воротам, назначаемые после нарушения правил.

- **Пенальти.** Специальный удар по воротам непосредственно с одиннадцатиметровой отметки, назначаемый обычно за нарушение (грубое) в штрафной площадке. Существуют также послематчевые пенальти, решающие судьбу ничейных матчей.

- **Вбрасывание мяча.** Правила футбола предусматривают вбрасывание пересекшего боковую линию мяча обеими руками полевым игроком из-за головы.

- **Удар от ворот.** Осуществляется вратарем либо полевым игроком. Футбольные правила разрешают положить мяч в любой точке вратарской площадки для выполнения удара.

- **Угловой удар.** Существующие правила игры в футбол предусматривают его проведение для возобновления игры. Производится игроком атакующей команды непосредственно с угла поля после пересечения мячом отметки линии ворот, произошедшего от представителя защищающейся команды без фиксации гола. Такой удар очень опасен для защищающейся команды. По числу пробитых угловых можно понять, какая команда играла более активно.

С3. Правила игры в волейбол

Волейбольная площадка и мяч

Для игры используется поле 18 на 9 метров, разделенное пополам сеткой, имеющей высоту 243 сантиметра для сборных мужского пола, и 224 сантиметра для женского.

Площадка для одной команды условно делится на 6 зон деятельности участников. Переход между ними делают по часовой стрелке.

Мяч для игры в волейбол обычно трехцветный. Правила соревнований регламентируют его массу (260-280 граммов) и диаметр (65-67 сантиметров).

Действия игроков

Цель игры получить очко, забив мяч на противоположную сторону или заставить противника ошибиться.

Команды состоят из 14 игроков, 6 из которых одновременно находятся на поле, оставшиеся запасные. Правила игры в волейбол предусматривают 6 замен в одной партии. Право на первую подачу определяют жеребьевкой. подача осуществляется из-за задней линии. Если подающий заступает, отправляет мяч за пределы поля или попадает в сетку, то команда теряет подачу, а противник получает очко.

Правила в волейболе разрешают разыгрывать мяч на своей половине площадки не более чем в три касания (блок не учитывается), обычно это прием, затем распасовка и атакующий удар.

Принимать подачу имеет право любой играющий, обычно это делают спортсмены, находящиеся на задней линии. подачу не блокируют. Правила волейбола позволяют ударять по мячу любой частью тела один раз.

Атакующий удар проводится над сеткой. Игрок с первой линии может проводить атаку из любой точки своей половины поля. Члены команды находящиеся на позициях задней линии атакуют от трехметровой отметки.

Блокирование атаки проводится над сеткой так чтобы помешать, мячу перелететь через сетку. При блоке можно переносить руки на сторону соперников, не создавая при этом для них помех. Блокируют только игроки с передней линии.

Видео с правилами волейбола, где разбираются некоторые технические особенности приема, удара и паса.

Ход матча

Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в трех партиях. Вначале играют 4 партии до 24 очков и разницы минимум в 2. При ничейном счете играют короткую партию до 15 очков. По окончании каждой партии сборные меняются половинами.

Нарушения в волейболе

При игре в волейбол нарушение правил не редкость, рассмотрим основные из них:

- заступ при подаче;
- подача не произведена в течение 8 секунд после свистка;
- двойное касание мяча;
- заступ на территорию противника;
- касание верха сетки;
- задержка или бросок мяча;
- неправильная расстановка игроков;
- розыгрыш более чем в три касания;
- неспортивное поведение.

Судьи и судейство

Судейство на волейбольных матчах осуществляют:

- два основных судьи (контролируют ход матча, следят за нарушениями, только они имеют право остановить игру свистком и дают сигнал к началу);
- судья-секретарь (отвечает за ведение протокола);
- линейные судьи (отвечают за соблюдением правил в поле).

В процессе судейства все сигналы подаются жестами. Если нарушены правила во время игры в волейбол линейный судья сообщает об этом второму судье при помощи специальных сигнальных флажков. Все решения о наказании выносит первый судья.

Игрокам запрещено пререкаться с судьями. По окончании матча участники могут подать протест.