

## **ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Время выполнения – 45 минут**

**Максимальное количество баллов – 20 «зачетных» баллов**

### **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ**

#### **Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний по предмету «Физическая культура» обучающихся 9-11 классов.

Задания (общее количество – **30 заданий**) объединены в семь групп:

**1. Задания в закрытой форме с выбором одного или нескольких правильных ответов.** Задания представлены в виде незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Правильным утверждением является только то, которое наиболее полно соответствует смыслу. Правильных ответов в задании может быть от одного до двух. Выбранные варианты ответов отмечаются, зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г».

**2. Задания «на соответствие».** При выполнении этих заданий необходимо подобрать к каждому варианту одного столбца вариант ответа из другого столбца. Соотношение цифр и букв вписывается в соответствующую графу бланка ответов.

**3. Задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать.** При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать слово, которое завершает данное высказывание и образует истинное утверждение. Подбранное слово вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

**4. Задания процессуального или алгоритмического толка.** В заданиях предполагается определение правильной последовательности фактов, действий в представленном процессе. Выбранный вариант правильной последовательности отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г».

**5. Задания в форме, предполагающей перечисление** известных вам фактов, характеристик и т.д. Записи выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми и терминологически точными. Оценивается каждая представленная позиция.

**6. Задание с графическими изображениями двигательных действий.** Этот тип вопросов предполагает определение названия исходного положения с учётом его изображения. Оценивается каждое верное название исходного положения.

**7. Задание-кроссворд.** Задание связано с решением заданий кроссворда. Оценивается каждый верный ответ на вопросы кроссворда.

**Все записи в бланке ответов должны быть разборчивыми.** Будьте внимательными при записях в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

**Время выполнения заданий – 45 минут.** Контролируйте время выполнения каждого задания.

Максимальное количество баллов за выполнение теоретико-методических заданий составляет **67 баллов**. Максимальное количество «зачетных» баллов – **20 баллов**.

Успехов!

**ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ**

*Завершите утверждение, зачеркивая соответствующий(ие) квадрат(ы) в бланке ответов: а, б, в, г.*

1. Президентом Олимпийского комитета России является...
  - а. ...Павел Колобков.
  - б. ...Томас Бах.
  - в. ...Станислав Поздняков.
  - г. ...Александр Жуков.
  
2. В программу Игр какой Олимпиады впервые был включён мужской баскетбол?
  - а. ...в программу Игр XI, Берлин 1936г.
  - б. ...в программу Игр XXI Олимпиады, Монреаль 1976г.
  - в. ....в программу Игр IX Олимпиады, Амстердам 1928г.
  - г. ...в программу Игр X Олимпиады, Лос-Анджелес 1932г.
  
3. В этом году, и в этом городе было положено начало проведению Зимних Олимпийских игр...
  - а.... 1916г. – Осло;
  - б.... 1920г. – Лейк – Плэсид;
  - в.... 1924г. – Шамони;
  - г.... 1928г. - Сент – Мориц.
  
4. Российские спортсмены впервые стали олимпийскими чемпионами по баскетболу ...
  - а. ... в 1968г. в Мехико.
  - б. ... в 1972г. в Мюнхене.
  - в. ... в 1976г. в Монреале.
  - г. ... в 1980г. в Москве.
  
5. Под двигательной активностью понимают...
  - а. ... суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
  - б. ... определённую меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
  - в. ... определённую величину объёма и интенсивности нагрузки;
  - г. ... педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

6. Сдвиги, которые происходят в организме занимающегося в результате выполнения упражнений, принято обозначать, как ...
- а. ... утомление.
  - б. ... нагрузка.
  - в. ... адаптация.
  - г. ... тренировочный эффект.
7. «Равномерный» режим является наиболее распространённым при воспитании ...
- а. ... элементарных форм проявления быстроты.
  - б. ... скоростно-силовых способностей.
  - в. ... общей выносливости.
  - г. ... гибкости.
8. Принципы, которые необходимо соблюдать в процессе обучения двигательным действиям ....
- а. ... от начального разучивания к углубленному, от совершенствования к закреплению, от последовательности к систематичности.
  - б. ... от сознательности к активности, от доступности к индивидуализации, от теории к практике.
  - в. ... от наглядности к активности, от постепенности к непрерывности. от научности к специфичности.
  - г. ... от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.
9. Частота дыхания человека при средней нагрузке составляет...
- а. ... 12-16 раз в минуту.
  - б. ... 16-18 раз в минуту.
  - в. ... 18-20 раз в минуту.
  - г. ... 20-30 раз в минуту.
10. Выберите из предлагаемого списка показатели физической нагрузки на занятии физическими упражнениями. Отметьте все позиции
- а. ... адекватность.
  - б. ... объём.
  - в. ... систематичность.
  - г. ... интенсивность.
11. Выберите из предлагаемого списка формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня. Отметьте все позиции

- а. ... физкультпауза.
- б. ... секции по общей физической подготовке
- в. ... поход
- г. ....физкульминутка
- д. ... подвижная перемена.
- е. ....секция по виду спорта

12. Выберите из предлагаемого списка типы телосложения. Отметьте все позиции

- а. ...астенический.
- б. ...моностенический.
- в. ...гиперстенический.
- г. ...нормостенический.

13. Выберите из предлагаемого списка формы проявления быстроты. Отметьте все позиции

- а. ...латентное время двигательной реакции.
- б. ...скорость одиночного движения.
- в. ...темп движения.
- г. ...точность движения.

14. Методические приёмы: изменение способов выполнения упражнения, зеркальное выполнение, усложнение упражнения дополнительными движениями, используются в практике развития ...

- а. ...быстроты.
- б. ... ловкости.
- в. ...выносливости.
- г. ...силы.

15. Правильное соотношение питательных веществ при каждом приёме пищи для обеспечения организма энергией ...

- а. ...белки – 10%, углеводы – 50%, жиры – 40%.
- б. ...белки – 60%, углеводы – 20%, жиры – 20%.
- в. ... белки – 30%, углеводы – 60%, жиры – 10%.
- г. ...белки – 30%, углеводы – 30%, жиры – 40%.

16. Физические упражнения в зоне максимальной мощности выполняются ...

- а. ...от 30 до 60 минут.
- б. ...от 20-30 секунд до 3-5 минут.
- в. ...от 6-7 минут до 20-30 минут.

г. ... от 3-5 до 20-30 секунд.

17. Выберите из предлагаемого списка спортивные единоборства. Отметьте все позиции

- а. .... грепплинг
- б. .... бокс
- в. стрельба
- г. .... фехтование
- д. .... плавание
- е. .... баскетбол

### **ЗАДАНИЯ НА «СООТВЕТСТВИЕ»**

*Соотнесите между собой содержание двух столбцов.  
К каждой цифре вписывается соответствующая(ие) буква(ы).*

18. Соотнесите системы физкультурно-оздоровительной деятельности с их содержанием.

Содержание	Название	
1. Аэробика	А	Система физических упражнений с отягощениями, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путём развития мышц
4. Стрит - джем	Б	Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости и способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем
3. Калланетика	В	Система статических гимнастических упражнений, основанная на напряжении определённых групп мышц, направленная на улучшение фигуры и оздоровление организма
2. Атлетическая гимнастика	Г	Система физических упражнений, которые включают в себя выполнение сложных хореографических соединений танцевального характера под музыку

19. Соотнесите основные правила соревнований с видами спорта.

	Вид спорта	Основные правила	
1	Гандбол	А	Продолжительность игры – 4 периода по 10 минут с различными перерывами от 1 до 15 минут, при ничье – дополнительный период, неограниченное количество замен
2	Флорбол	Б	Продолжительность игры – 2 тайма по 30 минут, с

			перерывом 10 минут. Не более 7 игроков могут находиться на площадке. Размеры площадки 40x20 метров.
3	Баскетбол	В	Игра начинается и возобновляется в центре, перерыв в игре 10 минут, минимальные размеры площадки – 45x90 м
4	Футбол	Г	Время матча составляет 3 периода по 20 минут каждый, с двумя перерывами по 10 минут. Игра проходит на прямоугольной площадке размером 40x20 метров, закрытой бортиками

20. Соотнесите возраст школьников с нагрузкой и отдыхом при развитии скоростно-силовых способностей:

1. Младший школьный возраст	А	Повторный метод; интенсивность более 80% от макс.; число повторений от 2-3 до 10; интервал отдыха между повторениями – 10-20 с.; число серий – 3; интервал отдыха между сериями 60-90 с.
2. Средний школьный возраст	Б	Повторный, игровой, соревновательный методы; интенсивность предельная и околопредельная; число повторений 3-5; интервал отдыха между повторениями 10-30 с.; число серий – 2; интервал отдыха между сериями – 80-100 с.
3. Старший школьный возраст	В	Повторный, игровой, соревновательный методы; интенсивность умеренная; число повторений от 4-5 до 7-8; интервал отдыха между повторениями 10-20 с.; число серий 5-6; интервал отдыха между сериями – 30 с.

### **ЗАДАНИЯ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ**

*Впишите соответствующее слово в бланк ответа*

21. Достижение, ратифицированное в качестве высших показателей в деятельности, на основе которой организуется соревнование, обозначается как ....

22. Углевод из группы моносахаридов, один из основных источников энергии в организме....

23. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена при развитии выносливости, обозначается как .....

24. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как ... .

**ЗАДАНИЯ ПРОЦЕССУАЛЬНОГО ИЛИ АЛГОРИТМИЧЕСКОГО ТОЛКА**

*Выберите правильную последовательность, зачеркнув соответствующий квадрат в бланке ответов: а, б, в, г.*

25. Расставьте в порядке очерёдности возрастные этапы развития человека:

1.старость; 2. зрелость; 3. раннее детство; 4.юношество; 5.пубертат

а. 1,2,3,4,5

б. 4,3,2,5,1

в. 3,2,4,1,5

г. 3,5,4,2,1

26. Определите последовательность фаз спринтерского бега: 1. бег по дистанции, 2. стартовый разгон, 3. финиширование, 4. старт.

а. 1,3,2,4.

б. 2,4,1,3.

в. 4,2,1,3.

г. 3,1,4,2.

**ЗАДАНИЯ НА ПЕРЕЧИСЛЕНИЕ**

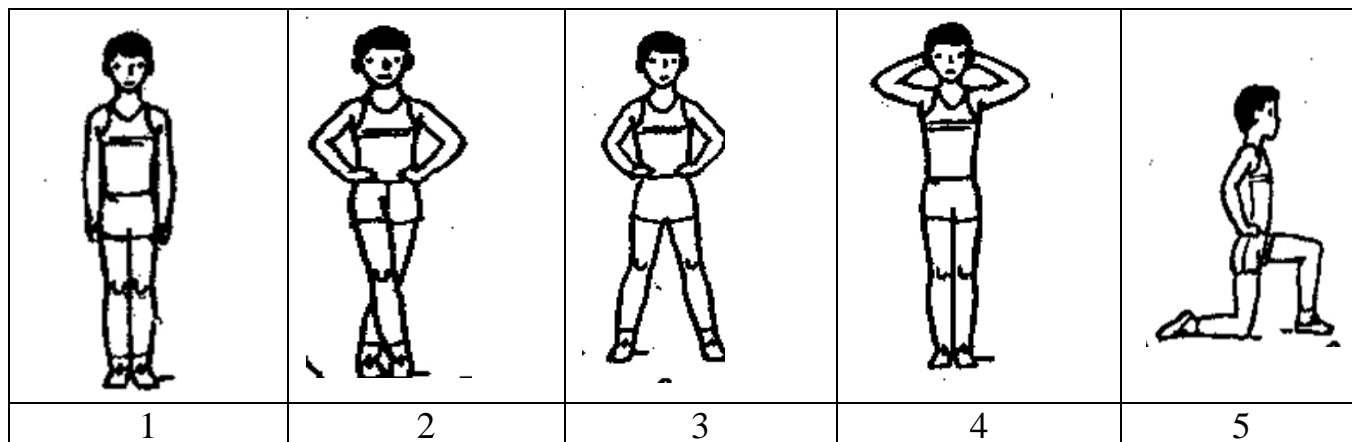
*Впишите ответ в бланк*

27. Перечислите виды мужского многоборья спортивной гимнастики ....

28. Перечислите виды спорта, впервые представленные решением Международного олимпийского комитета на Летних Олимпийских играх в Токио 2020 ....

**ЗАДАНИЕ С ГРАФИЧЕСКИМ ИЗОБРАЖЕНИЕМ**

29. В гимнастике существует разновидности исходных положений. Впишите название исходных положений, которые используются в общеразвивающих упражнениях.



### ЗАДАНИЕ-КРОССВОРД

*Впишите ответы кроссворда в бланк*

30. Решите кроссворд на тему «Зимние виды спорта».

По горизонтали	По вертикали
2. Биатлонная гонка на короткую дистанцию	1. В переводе с английского «гонка преследования»
4. Стандартное оружие в биатлоне	3. Вид двоеборья, представляющий собой лыжную гонку с оружием на установленные дистанции и стрельбу по мишеням из положения лежа и стоя на огневых рубежах
5. Летние лыжи	6. Плоские, деревянные, пластиковые полозья для передвижения по снегу
7. Российский биатлонист, Олимпийский чемпион 2014 г. в эстафете	8. Ограничения по количеству спортсменов, которых команда может заявить на соревнования
8. Страна, принимавшая зимнюю универсиаду в 2017 году	9. Фаза в лыжных ходах, когда лыжа или лыжи движутся по снегу



