

Теоретико-методическое задание
9-11 класс

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Время выполнения заданий – 45 минут. Максимальный балл 62.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, город, школу и класс, который Вы представляете.

Инструкция к тесту мне...

а. Понятна. в. Понятна не полностью. б. Понятна отчасти. г. Не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

а. Да. б. Нет. в. Не знаю. г. Да, но стесняюсь.

Желаем удачи!

7

1. Карате, Сёрфинг, Бейсбол,... Виды спорта включенные в программу Летний Олимпийских игр?

1

- а) 2020 года
- б) 2024 года
- в) 2028 года
- г) Эти виды не будут включаться в программу Летних Олимпийских игр.

2. В 2020 году XXXII Игры Олимпиады, пройдут в?

0

- а) Китае
- б) Японии
- в) Австралии
- г) Греции

3. Допинг это.....?

0

- а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат;
- б) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок.

4. Ловкость – это способность человека....

0

- а) овладеть новыми движениями в минимальный промежуток времени;
- б) постепенно овладеть новыми движениями с высокой координационной

- сложностью;
- в) быстро овладеть техникой циклических движений;
- ☒ г) быстро овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью.

0 **5. Система упражнений с преимущественной направленностью на развитие гибкости называется:**

- а) стретчинг
- ☒ б) фитнес
- в) атлетизм
- г) шейпинг

6. «Равняйся, Вольно, Смирно» - команды имеющие только.....?

- 1 а) предварительную часть
- ☒ б) исполнительскую часть
- в) распорядительную часть
- г) итоговую часть

7. Алина Загитова--- Чемпионка Олимпийских игр в?

- 1 а) художественной гимнастики
- ☒ б) фигурном катании
- в) спортивной гимнастики
- г) борьбе

8. 20 –метровый отрезок дистанции, размеченный метками в эстафетном беге называется.....?

- 0 а) Зоной разбега
- б) Линией препятствия
- ☒ в) Зоной финиша
- г) Зоной передачи

9. Поддача мяча в волейболе осуществляется после свистка судьи в течение...?

- 0 а) 5 сек
- б) 6 сек
- в) 8 сек
- ☒ г) 10 сек

10. Как называется функциональна проба с задержкой дыхания на вдохе?

- 1 а) Проба Штанге
- б) Проба Генчи
- в) Проба Серкина
- г) Проба Руффье

11. К видам построения и перестроения относятся.....?(укажите все возможные ответы)

- 0
- а) строй
 - б) круг
 - в) мост
 - г) стойка
 - д) колонна

12. По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме (укажите все возможные ответы)

- 0
- а) кровь
 - б) моча
 - в) кал
 - г) слюна

13. Какой метод не относится к специфическим методам физического воспитания.....?

- 0
- а) Метод строго регламентированного упражнения
 - б) Игровой метод
 - в) Соревновательный метод
 - г) Метод наглядного воздействия

14. Что не относится к пространственным характеристикам физических упражнений.....?

- 1
- а) исходное положение
 - б) амплитуда движения
 - в) скорость движения
 - г) траектория движения

15. По какой части тела замеряется длина прыжка в соревнованиях

- 1
- а) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания
 - б) По части тела, наиболее близкой к бруску
 - в) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания
 - г) По любой части тела

16. К базовым акробатическим элементам статического характера относятся....?

- 025
- а) Стойки

- 0,25 а) Равновесия
 в) Перекаты
 г) Кувырки
 д) Шпагаты
 0,25 е) Упоры

17. Для развития специальной выносливости используются следующие методы...?

- 0,25 а) Метод непрерывного упражнения
 0,25 б) Метод интервального прерывного упражнения
 в) Соревновательный метод
 г) Игровой метод
 д) Метод наглядного воздействия
 е) Метод направленного прочувствования двигательного действия

18. Впишите правильные слова

При подаче команд указывается: поворот..... движений (поворот, в обход, змейкой), направление налево направо (налево, вправо), шагом..... (шагом, бегом, прыжками).

19. Популярных средств двигательной активности, представляющий традиционные прыжки, сложные комбинации прыжков, акробатических элементов, танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально или в группах называется гимнастикой.....

20. Перечислите на какие группы подразделяются строевые упражнения: фигурные, канцелярные..... повышение..... остановки..... повороты.....

21. велобег..... — групповая тренировка на стационарных велосипедах, которая имитируют езду на велосипеде различной интенсивности.

22. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов называется физическим благополучием





23. Наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой, измерение и оценка субъективных и объективных

показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов называется самоконтроль

1 24. Статическое упражнение – упражнение, выполняемое без изменения положения тела в пространстве.

0 25. Акробатические упражнения – комбинации различных гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии

26. Для совершенствования системы физического воспитания в образовательных организациях в рамках третьего часа разработаны вариативные программы. Укажите каким пиктограммам соответствует вид спорта этих программ.

1		а)	баскетбол
2		б)	теннис
3		в)	художественная гимнастика
4		г)	гольф

27. Сопоставьте термины с их характеристиками



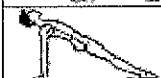

1	Строй – б	а)	сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.
2	Фронт а	б)	размещение занимающихся в строго определенном порядке для проведения совместных действий.
3	Шеренга 2	в)	правая и левая оконечности строя
4	Фланг 6	г)	строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии, лицом к фронту.

28. Сопоставьте термины с их характеристиками

1	Физическое воспитание 2	а)	понимается как процесс и результат изменения биологических форм и функций организма человека, обусловленный влиянием наследственности, факторами внешней среды и уровнем двигательной активности.
---	-------------------------	----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1	2	Физическое образование в	б)	двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.
1	3	Физическое развитие а	в)	составная часть физического воспитания, представляющая собой педагогический процесс, направленный на формирование у человека двигательных умений и навыков, а также овладение физкультурными знаниями.
1	4	Физические упражнения - б	г)	это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, развитие двигательных способностей, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях

29. Напишите название положений

0		наклон туловищем до земли в стойке
0		выпад правой с выпрямлением рук вверх вправо
0		упор лежа, спиной вниз
1		выпад правой, руки на кося

30. Решите кроссворд

По горизонтали

3. Искусство сочинения танца

5. Спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций

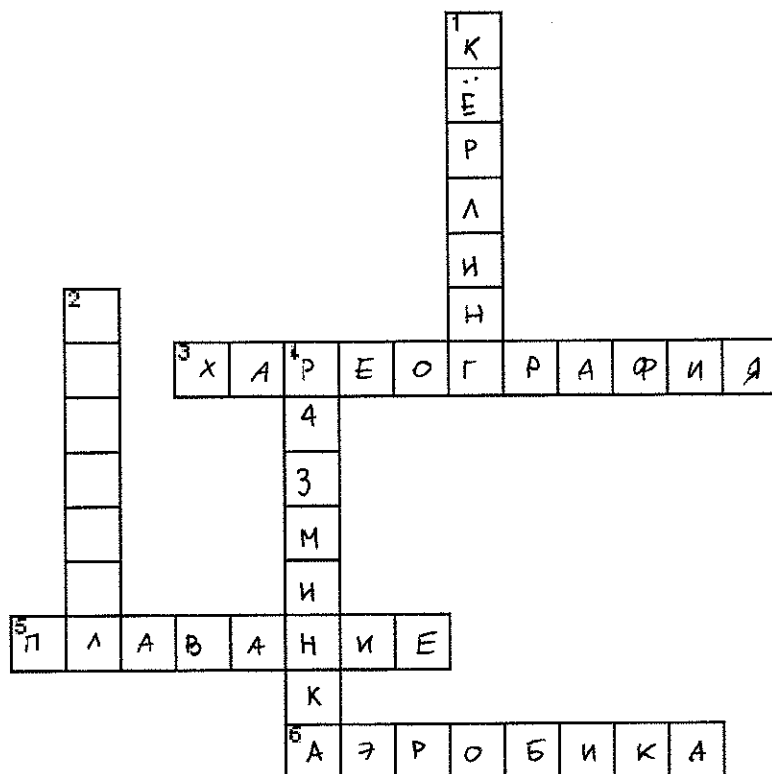
6. Гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений

По вертикали

1. Спортивная игра на льду, цель которой - попасть в мишень скользящим по льду тяжёлым диском с рукояткой

2. Популярная командная спортивная игра с мячом и битой, потомок крикета

4. Вводная часть тренировки, подготавливает организм к тяжёлым нагрузкам



$$2 + 2 + 2 + 2 + 2 = 10$$