

Неваляная София  
9 класс физкультура

Ф/г-9-4

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 ....?**

0

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 .....?**

1

а) Китае

☒ б. Японии

в) Австралии

г) Греции

1

**3. Допинг это.....?**

☒ 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.

1

**4. Ловкость – это способность человека....**

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.

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

- 1 ☒ 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.....?

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

1 **9. Подача мяча в волейболе осуществляется после свистка судьи в течение...?**

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

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

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

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

- ☐ 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)

- ☒ а) кровь
- ☒ б) моча
- ☐ в) кал
- ☐ г) слюна

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

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

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

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

15. По какой части тела замеряется длина прыжка в соревнованиях .....

- ☐ 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.....?

- 0,25 ☒ а) Стойки

- 0.25 ☒ а) Равновесия  
в) Перекаты  
г) Кувырки  
д) Шпагаты  
е) Упоры

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

- 0.25 ☒ а) Метод непрерывного упражнения  
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 ..... ~~влево~~..... (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 ..... ~~акробатика~~.....

☒ 20. Перечислите на какие группы подразделяются строевые упражнения: ~~Строй, колонна~~.....

.....  
.....

☒ 21. ~~Велоклуб~~..... — 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 ..... ~~удовлетворенность~~.....





☒ 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 ... физическое воспитание .....

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

25. .... Танцевальные ..... 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)	<u>Фигурное катание</u>
2		б)	<u>Теннис</u>
3		в)	<u>Гимнастика</u>
4		г)	<u>Волейбол</u>

27. Сопоставьте термины с их характеристиками


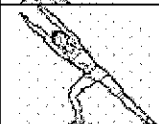


1	Строй –	а)	сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.
2	Фронт	б)	размещение занимающихся в строго определенном порядке для проведения совместных действий.
3	Шеренга	в)	правая и левая оконечности строя
4	Фланг	г)	строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии, лицом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

28. Сопоставьте термины с их характеристиками

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

2	Физическое образование <i>б</i>	б)	двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.
3	Физическое развитие <i>в)</i>	в)	составная часть физического воспитания, представляющая собой педагогический процесс, направленный на формирование у человека двигательных умений и навыков, а также овладение физкультурными знаниями.
4	Физические упражнения <i>г)</i>	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

	<i>хакон бхетэг</i>
	<i>хакон тугувина бхетэг</i>
	
	<i>бхетэг бхетэг</i>

### 30. Решите кроссворд

#### По горизонтали

3. Искусство сочинения танца

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

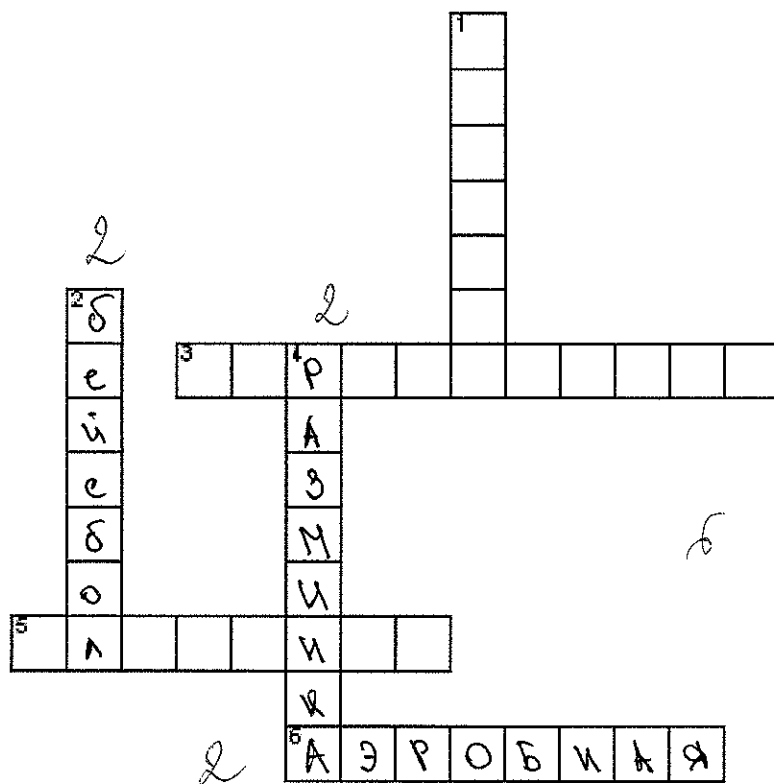
6. Гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений

#### 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



21.25 