

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 ....?**

☒ 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 .....?**

☐ а) Китае

☒ б) Японии

☐ в) Австралии

☐ г) Греции

**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.

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

☐ а) овладеть новыми движениями в минимальный промежуток времени;

☐ б) постепенно овладеть новыми движениями с высокой координационной

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

**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.....?**

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

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

- ☐ 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

**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)

- 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.....?

- 0
- 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.....?

- 0,25
- ☒ а) Стойки

→ 0,5 ( 0,25 0 0

а) Равновесия  
 в) Перекаты  
 г) Кувырки  
 д) Шпагаты  
 е) Упоры

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

0,5 ( 0,25 0,25 0

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

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

0 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 гимнастика.

0 20. Перечислите на какие группы подразделяются строевые упражнения: предварительные, основные, заключительные.  
итоговые

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

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





0 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 .....

24. .... упражнение — упражнение, выполняемое без изменения положения тела в пространстве.

25. <sup>гимнастические</sup> ~~гимнастические~~ 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)	танцы
2		б)	теннис
3		в)	гимнастика
4		г)	гольф

27. Сопоставьте термины с их характеристиками

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





28. Сопоставьте термины с их характеристиками

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

1  
1  
1

2	Физическое образование в	б)	двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.
3	Физическое развитие о	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 - с	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

о		
о		
о		
о		

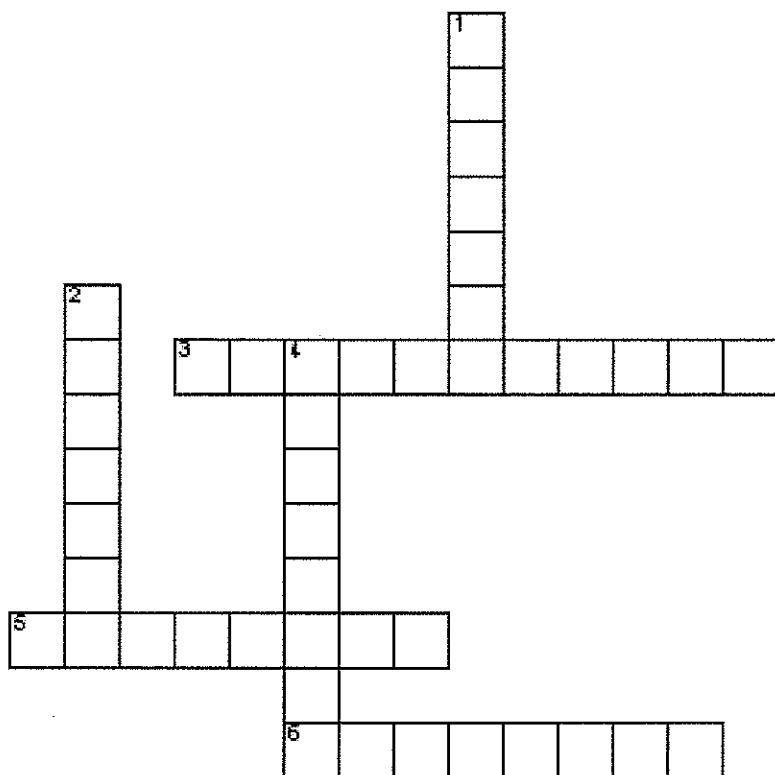
### 30. Решите кроссворд

#### По горизонтали

- Искусство сочинения танца
- Спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций
- Гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений

#### По вертикали

- Спортивная игра на льду, цель которой - попасть в мишень скользящим по льду тяжёлым диском с рукояткой
- Популярная командная спортивная игра с мячом и битой, потомок крикета
- Вводная часть тренировки, подготавливает организм к тяжёлым нагрузкам



W 