

## I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

### Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня по предмету «Физическая культура».

#### Задания объединены в 6 групп:

1. **Задания в закрытой форме №№1-19**, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию

2. **Задания в открытой форме №№20-26**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми.

3. **Задания №27-28, предполагающие перечисление.** Записи выполняются в бланке ответов.

4. **Задание на указание последовательности и отбора верных позиций №29.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать из предложенного списка определенное количество верных позиций. Номера верных, на Ваш взгляд, позиций занести в бланк ответов.

5. **Задание-кроссворд №30.** Решите кроссворд, записав слова в бланке ответов.

Время выполнения заданий — 45 минут.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Контрольные вопросы по инструкции к заданию:

1. Инструкция к тесту мне...

- а. понятна;
- б. понятна отчасти;
- в. понятна не полностью;
- г. не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

- а. да;
- б. нет;
- в. не знаю;
- г. да, но стесняюсь.

*Желаем успеха!*

**Тестовые задания**  
**Задания в закрытой форме**

**1. Волейбол впервые был включен в программу Олимпийских игр в...**

- а. 1952 году, Хельсинки, XV Олимпийские игры
- б. 1956 году, Мельбурн, XVI Олимпийские игры.
- в. 1964 году, Токио, XVIII Олимпийские игры.
- г. 1980, Москва, XXII Олимпийские игры.

**2. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры атлеты состязались в беге на дистанции, равной...**

- а. одному стадию.
- б. двойной длине стадиона.
- в. 200 метров.
- г. во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

**3. Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал ...**

- а. четырехлетний период между Олимпийскими играми
- б. первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- в. синоним Олимпийских игр
- г. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**4. Международный Олимпийский комитет был создан в... году**

- а. 1890г.
- б. 1892г.
- в. 1894г.
- г. 1896г.

**5. Действующим президентом Олимпийского комитета России является...**

- а. Виталий Смирнов.
- б. Александр Жуков.
- в. Станислав Поздняков.
- г. Леонид Тягачёв.

**6. Под физическим развитием понимается...**

- а. процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни.
- б. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.
- в. процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений.
- г. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культуры и спортом.

**7. Физическими упражнениями называются...**

- а. двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье.
- б. двигательные действия, дозируемые во величине нагрузки и продолжительности выполнения.
- в. движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики.
- г. формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

**8. Нагрузка физических упражнений характеризуется...**

- а. подготовленностью занимающихся и состоянием их здоровья.
- б. величиной их воздействия на организм.
- в. временем и количеством повторений двигательных действий.
- г. напряжением определенных мышечных групп.

**9. Отличительной особенностью упражнений, применяемых для воспитания силы является то, что...**

- а. в качестве отягощения используется собственный вес человека
- б. они выполняются до утомления
- в. они вызывают значительное напряжение мышц
- г. они выполняются медленно

**10. В уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть, потому что ...**

- а. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- б. выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
- в. выделение частей в уроке требует Министерство образования
- г. перед уроком как правило ставится три задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

**11. При воспитании гибкости следует стремиться к ...**

- а. гармоничному увеличению подвижности в основных суставах
- б. достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах
- в. оптимальной амплитуде движений в плечевом и тазобедренном суставе
- г. восстановлению нормальной амплитуды движений суставов

**12. Под выносливостью как физическим качеством понимается...**

- а. комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки
- б. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению
- в. способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь
- г. способность сохранять заданные параметры работы

**13. Техникой физических упражнений принято называть...**

- а. способ целесообразного решения двигательной задачи
- б. способ организации движений при выполнении упражнений
- в. состав и последовательность движений при выполнении упражнений
- г. рациональную организацию двигательных действий

**14. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...**

- а. затылком, ягодицами, пятками.
- б. лопатками, ягодицами, пятками
- в. затылком, спиной, пятками
- г. затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**15. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью...**

- а. упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности.
- б. изменения количества повторений одного и того же упражнения.
- в. проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади.

г. упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

**16. Завершите утверждение, выбрав соответствующее определение и отметив его обозначение в бланке ответов.**

**Двигательная активность, ориентированная на восстановление и оздоровление организма характерна для ..... физкультурного движения.**

а. . . . общеприкладного направления.

б. . . . корректирующего направления.

в. . . . спортивного направления.

г. . . . рекреационного направления.

**17. Количество попаданий при бросках одной рукой баскетбольного, гандбольного и волейбольного мяча в кольцо позволяет оценить...**

а. социально значимые психические качества.

б. устойчивость к комбинированным нагрузкам.

в. способность управлять свойствами внимания.

г. способность дифференцировать мышечные напряжения.

**18. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега?**

1. дыхательные упражнения

2. легкий продолжительный бег

3. прыжковые упражнения с отягощением и без

4. дыхательные упражнения с интервалом отдыха

5. повторный бег на короткие дистанции

6. ходьба

7. упражнения на чистоту движений (бег на месте)

А. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Б. 7, 5, 4, 3, 2, 6, 1

В. 2, 1, 3, 7, 4, 5, 6

Г. 3, 4, 2, 7, 5, 4, 1

**19. В какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гигиенической гимнастики перечисленные ниже упражнения?**

1. дыхательные упражнения

2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости

3. потягивания

4. бег с переходом на ходьбу

5. ходьба с постепенным повышением частоты шагов

6. прыжки

7. поочередное напряжение и расслабление мышц.

8. Бег в спокойном темпе

А. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

Б. 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4

В. 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1

Г. 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4

### *Задания в открытой форме*

20. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как .....

Перечислите в бланке ответов:

21. Размеры, предусмотренные правилами соревнований (в метрах или сантиметрах):

Высота баскетбольного кольца: \_\_\_\_\_

Высота волейбольной сетки: \_\_\_\_\_ для мужчин, \_\_\_\_\_ для женщин.

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово, число в поле бланка ответов

22. В легкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка» называется ...

23. Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил характеризует ... гибкость

24. Быстроту, как физическое качество характеризует ... элементарные формы

25. Уровень благосостояния организма, обусловленный биофункциональными, адаптационными, иммунными возможностями и тенденциями развития индивида характеризует его ...

26. Воздействие на организм человека внешнего фактора. Нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов называется..

### *Задание, предполагающие перечисление*

27. Перечислите знакомые вам средства (мероприятия), способствующие восстановлению работоспособности после физических нагрузок...

28. Перечислите виды испытаний (тестов) комплекса ГТО IV ступени, направленных на определение развития прикладных двигательных умений и навыков.

### *Задание, на указания последовательности и отбора верных позиций.*

29. Из перечисленных признаков уровня освоения двигательного действия выберите и запишите в бланке ответов признаки, характерные для двигательного умения:

1. нестабильность;

2. слитность.

3. неустойчивость;

4. автоматизированность;

5. излишние мышечные затраты;

6. экономичность;

