

**Теоретико-методическое задание**  
**9-11 класс**

Фамилия, Имя, Отчество \_\_\_\_\_

Субъект Федерации \_\_\_\_\_

Город \_\_\_\_\_ Школа № \_\_\_\_\_ 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!**

**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;
- 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:**

- 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 функциональная 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....?**

- а) Стойки
- б) Равновесия
- в) Перекаты
- г) Кувырки
- д) Шпагаты
- е) Упоры

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

- 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: ..... *движений* (поворот, в обход, змейкой), *направление* ..... (налево, вправо), ..... (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 .....**

**20. Перечислите на какие группы подразделяются строевые упражнения: .....**

.....  
.....

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





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

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. .... 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)	
2		б)	
3		в)	
4		г)	

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

### 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

