

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются 40 вопросов, соответствующих требованиям к минимуму знаний выпускников полной школы по предмету «Физическая культура» **в закрытой форме, открытой форме.** К вопросам в закрытой форме предложено 3 или 4 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может быть только один или несколько – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного или нескольких из 4 вариантов ответов, которые, по Вашему мнению, являются правильными. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе. Если Вы выбрали ответ «А», «Б», «В» или «Г», то в бланке ответов свой знак в квадрате с соответствующим обозначением.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!

Задания в закрытой форме.

1. В каких единицах оцениваются прыжки на лыжах с трамплина?

- а) очки; б) баллы; в) метры; г) градусы.

2. На Олимпийских играх длина дистанции в скиатлоне для женщин составляет...

- а) 15 км (7,5км + 7,5км);
б) 10км (5км + 5км)
в) 12 км (6 км+6км);
г) 20 км (10км+10км).

3. Кто из российских лыжниц в сезоне 2021-2022 год завоевал Кубок мира?

- а) Татьяна Сорина;
б) Юлия Ступак;
в) Наталья Непряева;
г) Вероника Степанова.

4. Какую должность занимал создатель МОК, барон Пьер де Кубертен, при проведении Игр I Олимпиады?

- а) президент МОК;
б) председатель МОК;
в) генеральный секретарь;
г) главный судья.

5. Согласно квалификации МОК, в программу соревнований Олимпийских игр входят...

- а) 26 летних и 8 зимних видов спорта;
б) 33 летних и 15 зимних видов спорта;
в) 25 летних и 12 зимних видов спорта;
г) 28 летних и 7 зимних видов спорта;

6. Кто в настоящее время является президентом WADA?

- а) Дик Паунд;
б) Джон Фейхи;
в) Крейг Риди;
г) Витольд Банька.

7. Основным документом WADA является...

- а) Олимпийская хартия;
- б) всемирный антидопинговый кодекс;
- в) всемирный антидопинговый алгоритм;
- г) всемирный антидопинговый закон;

8. К группам инвалидов, в зависимости от характера нарушения функции, не относится...

- а) с нарушением интеллекта;
- б) с различными физическими недостатками;
- в) с патологией дыхательных путей;
- г) трансплантаты.

9. Какой размер щита установлен правилами Международной федерации баскетбола?

- а) 190x125см;
- б) 185x11см;
- в) 180x120 см;
- г) 180x105 см.

10. Сколько игроков находится на площадке во время игры в волейбол, в составе двух команд?

- а) 14 игроков;
- б) 6 игроков;
- в) 10 игроков;
- г) 12 игроков.

11. Какое количество ударов назначается при серии послематчевых пенальти в футболе?

- а) по 3 удара;
- б) по 5 ударов;
- в) по 4 удара;
- г) пенальти выполняются до промаха одной из команд.

12. Вратарю в футболе разрешается играть руками...

- а) только на своей половине поля;
- б) только в пределах штрафной зоны;
- в) только в пределах вратарской зоны;
- г) запрещено играть руками.

13. О чем символизирует жест линейного судьи в футболе – вытянутая вперед рука с флажком?

- а) аут;
- б) угловой;
- в) штрафной;
- г) вне игры;
- д) пенальти;
- е) удар от ворот.

14. Первая летняя Спартакиада народов СССР прошла...

- а) в 1952 году;
- б) в 1954 году;
- в) в 1956 году;
- г) в 1958 году.

15. Саморегуляция психического состояния, направленная на расслабление всех мышц, снятие нервного напряжения, успокоение и нормализацию функций организма с помощью специальных формул самовнушения, называется...

- а) релаксация;
- б) психологическая подготовка;
- в) идеомоторная тренировка;
- г) аутогенная тренировка.

16. Наиболее распространенным в практике физического воспитания методом воспитания силовых способностей является...

- а) метод предельных и не предельных отягощений;
- б) метод упражнений, выполняемых «до отказа»;
- в) метод контрастных заданий;
- г) метод миостимуляции.

17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается...

- а) в формировании духовных ценностей;
- б) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- в) в повышении работоспособности и укрепления здоровья;
- г) в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.

18. Первая доврачебная помощь при вывихах...

- а) наложить тугую повязку;
- б) приложить холод вместо к месту травмы;
- в) необходимо доставить в лечебное учреждение;
- г) наложить тугую повязку и приложить холод.

19. Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе... (Отметьте все позиции!).





- а) образовательные;
- б) спортивные;
- в) обучающие;
- г) оздоровительные;
- д) нравственные;
- е) воспитательные.

20. Текущий контроль охватывает временные отрезки... (Отметьте все позиции!).

- а) во время занятий;
- б) два дня после занятия;
- в) несколько часов после занятия;
- г) две недели после занятия.

Задания на соответствие.

21. Установите соответствие между техникой бега и его изображением.

А	Б	В	Г
			
1. Бег приставными шагами	2. Бег с захлестыванием	3. Бег зигзагом	4. Бег с высоким подниманием бедра

А) А-2, Б-3, В-1, Г-4

Б) А-2, Б-4, В-1, Г-3

В) А-4, Б-2, В-1, Г-3

Г) А-3, Б-2, В-1, Г-4

22. Как называют высотный барьер при прыжках в высоту?



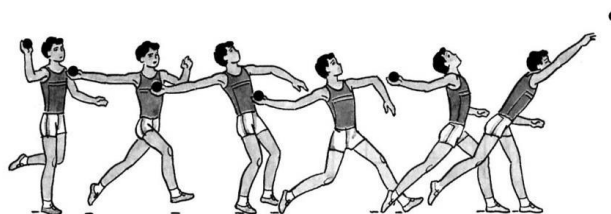
А) Ограничитель

Б) Планка

В) Палка

Г) Жердь

23. Какой фазы нет в технике метания?



- А) Разбег
 В) Бросок
 Б) Торможение после броска
 Г) Финиширование

24. Какая техника передвижения на лыжах представлена на рисунке?



- А) Подъем «елочкой»
 В) Торможение «упором»
 Б) Поворот «упором»
 Г) Спуск «елочкой»

25. Установите соответствие между спортивной игрой и ее продолжительностью.

А		В	
Б		Г	
1	4 четверти по 10 минут	3	От 3 до 5 партий не ограниченных по времени
2	2 тайма по 30 минут	4	2 тайма по 45 минут

- А) А-2, Б-1, В-4, Г-3
 В) А-4, Б-3, В-2, Г-1
 Б) А-3, Б-4, В-1, Г-2
 Г) А-1, Б-3, В-4, Г-2

26. Распределите представленные виды двигательной деятельности:

- 1) циклические
 а) метание; б) бег; в) гребля; г) спортивные игры; д) плавание; е) фехтование.
 2) ациклические

27. Разновидностью какой игры является стритбол?

- А) баскетбол;
 В) гандбол
 Б) волейбол
 Г) пионербол

Задания в открытой форме.

28. На каком языке объявляют представителей команд на параде открытии стран-участниц?

29. Напишите страны, занявшие 1,2,3 место в неофициальном командном зачёте на XXIV Олимпийских зимних играх?

30. В акробатике упражнения, выполняемые без разрыва хвата или контакта с партнером, называют...

31. Маневр в баскетболе, при котором игрок при дриблинге резко посылает мяч с одной руки на другую, совершая рывок вперед или в сторону, называется...

32. Бег на 3000 метров с препятствиями. Дисциплина, относящаяся к средним дистанциям беговой легкоатлетической программы, называется ...

33. В индивидуальном комплексном плавании пловец проходит дистанцию четырьмя стилями в следующем порядке. Назовите их...
34. Перечислите известные Вам основные средства физического воспитания...
35. Перечислите три основные группы показателей, которые учитываются в дневнике самоконтроля...
36. Назовите состав сборной России по лыжным гонкам, завоевавшей золотые олимпийские медали в мужской эстафете на XXIV Олимпийских зимних играх...
37. Назовите способы прыжка в длину с разбега в хронологическом порядке их появления...
38. Перечислите упражнения, входящие в программу мужского многоборья в спортивной гимнастике.
39. Из предложенных слов составьте определение термина ПЕРЕКАТ...
- | | | |
|--------------------|--------------------|-------------|
| 1 промежуточный | 7 голову | 13 опоры |
| 2 тела | 8 вращательное | 14 фаза |
| 3 полное | 9 руками | 15 с |
| 4 последовательным | 10 полет | 16 касанием |
| 5 движение | 11 переворачивания | 17 через |
| 6 и | 12 без | 18 выкрут |

Задания на соответствие.

40. Установите соответствие между датами и спортивными событиями, произошедшими в этом году.

ДАТА		СПОРТИВНЫЕ СОБЫТИЯ	
1	1894год	А	Принята Олимпийская Хартия
2	1900год	Б	Всероссийская олимпиада в Киеве
3	1912год	В	Первое официальное участие России в Олимпийских играх
4	1913год	Г	Утвержден девиз Олимпийских игр «Быстрее, выше, сильнее!»
5	1914год	Д	Первое участие российских спортсменов на Олимпийских играх
6	1916год	Е	На олимпийском конгрессе в Париже утвержден Олимпийский флаг
7	1920год	Ж	Введен праздник Всероссийский день физкультурника
8	1939год	З	Впервые был поднят олимпийский флаг
9	2020год	И	Утвержден девиз Олимпийских игр ««Быстрее, выше, сильнее - вместе»»
10	2021год	К	Впервые прозвучал олимпийский девиз во время игр.