

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются 40 вопросов? соответствующих требованиям к минимуму знаний выпускников полной школы по предмету «Физическая культура» в закрытой форме, задание с указанием последовательности, задание на соответствие, задания на перечисление, задания открытой форме.

К каждому вопросу 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 – 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.

Задания в закрытой форме.

- 1. Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью наиболее целесообразен при воспитании выносливости**
а) силовой; б) специальной; в) общей;
г) координационной; д) специфической; е) скоростно-силовой.
- 2. В каком году барон Пьер де Кубертен выступил в Сорбонне с докладом о возрождении Олимпийских игр?**
а) в 1886 году; б) в 1980 году;
в) в 1892 году; г) в 1894 году.
- 3. Кто забросил единственную шайбу в финале олимпийского турнира по хоккею (Пекин 2022) в составе сборной России;**
а) Михаил Григоренко; б) Иван Федотов;
в) Сергей Плотников; г) Сергей Телегин.
- 4. Интенсивность выполнения упражнения, когда кислородный запрос значительно превышает аэробные возможности организма, и работа проходит преимущественно за счет анаэробного энергообеспечения, которое сопровождается накоплением кислородного долга, называется...**
а) субклинической; б) надкритической;
в) критической; г) средней.
- 5. Кого из спортсменов называли «Русская стена»?**
а) Игорь Акинфеев; б) Федор Емельяненко;
в) Ренат Дасаев; г) Владислав Третьяк.
- 6. Талисманом XXIV Олимпийских игр в Пекине стала панда Бин Дунь Дунь. Что в переводе с китайского означает слово Бин?**
а) ледяной, здоровый, бодрый;
б) лед, а вместе с ним чистоту и силу;
в) здоровый, жизнерадостный и крепкий;
г) сильный, гостеприимный, добрый.
- 7. Из каких дисциплин состоит комбинация горнолыжного спорта?**
а) слалом, слалом-гигант;
б) скоростной спуск, слалом;
в) слалом, супергигантский слалом;
г) слалом, скоростной спуск.

8. Какие ходы различают в попеременных ходах лыжных гонок?

- а) одношажный и двухшажный;
- б) двухшажный и бесшажный;
- в) двухшажный и четырехшажный;
- г) одношажный и бесшажный.

9. В каком году основана Международная олимпийская академия?

- а) в 1959 году;
- б) в 1961 году;
- в) в 1968 году;
- г) в 1971 году.

10. Разновидностью какого метода является «фартлек»?

- а) равномерного;
- б) повторного;
- в) переменного;
- г) интервального;
- д) кругового;
- е) соревновательного.

11. Интенсивность упражнения в циклических упражнениях характеризуется...

- а) скоростью движения;
- б) количеством двигательных действий в единицу времени;
- в) темпом движения;
- г) весом отягощения.

12. Царь Эллиды, конюшни которого по легенде вычистил Геракл...

- а) Клеосфен;
- б) Ифит;
- в) Авгий;
- г) Ликург.

13. Какие факторы необходимо учитывать при подборе физических упражнений, способствующих качественному решению задач специальной физической подготовки? Отметьте все позиции!

- а) уровень физической подготовленности занимающихся, особенности конкретного вида спорта, период спортивной подготовки;
- б) цели занятий данным видом спорта; задачи, решаемые на определенном этапе спортивной подготовки;
- в) положительный и отрицательный перенос физических качеств, уровень развития физических качеств, возрастные особенности, вид спорта;
- г) положительный и отрицательный перенос физических качеств, уровень развития физических качеств, возрастные особенности, вид спорта;
- д) состояние здоровья.

14. В момент приземления прыгуна на лыжах с трамплина, ноги спортсмена, прежде лежащие в одной плоскости, должны принять положение, именуемое...

- а) «телемарк»;
- б) «телеспорт»;
- в) «посадка»;
- г) раскидка».

Задания в открытой форме.

15. Какое место заняла сборная ОКР в неофициальном командном зачёте на XXIV Олимпийских зимних играх?

16. На какие основные стили подразделяются лыжные ходы?

17. Перечислите виды спорта, в которых, несмотря на лимитированное регламентом время поединка, возможно ускоренное достижение победы...

18. Установите правильную последовательность упражнения в разминке.

1- ходьба; 2- специальные беговые упражнения; 3- упражнения для мышц ног; 4- упражнения для мышц туловища; 5- упражнения для мышц рук; 6- упражнения для мышц шеи; 7- бег трусцой.

19. На какой сессии МОК было принято решение об изменении Олимпийского девиза и добавление к нему слова «вместе»?

Задания на соответствие.

20. Установите соответствие между древнегреческими агонами (периодами) и наградами которые вручаются за победу в этих соревнованиях.

Название состязаний		награды	
1	Олимпийские	А	Венок из плюща, сельдерея, петрушки
2	Немейские	Б	Лавровый венок
3	Пифийские	В	Венок из сосновых веток
4.	Истмийские	Г	Оливковый венок
5	Панафинейские	Д	Оливковый венок, амфора с оливковым маслом

21. Сгруппируйте нарушения правил, которые встречаются во время игры в баскетболе, волейболе, гандболе, футболе, хоккее, хоккей с мячом...

1	пробежка	6	нарушение численного состава	11	игра высоко поднятой клюшкой
2	вне игры	7	затяжка времени	12	касание сетки
3	пассивная игра	8	игра рукой	13	задержка мяча
4.	8 секунд	9	24 секунды	14	толчок на борт
5	отсечение	10	заступ площадки ворот	15	«зона»

22 Все представленные числовые значения отражают технические характеристики определённого вида спорта (например, время тайма/периода, размер площадки, количество игроков в команде и т.д.). Напишите, что они обозначают и к какому виду спорта относятся.

- а) 155см; б) 15х14м.; в) 2х45мин;
г) 7 м.; д) 16х8м; е) 24 сек....

23. Установите соответствие между типичными ошибками при метании мяча в цель и способами их устранения.

Типичные ошибки		Способы устранения ошибок	
1	Нет переноса массы тела с левой ноги на правую во время отведения	А	Имитация поворота оси плеч направо без движения метаемой руки, затем с движением метаемой руки.
2	Отсутствие поворота оси плеч грудью в сторону метания	Б	Имитация выведения метаемой руки с помощью и без помощи. Поднимание локтя метаемой руки ближе к голове.
3	Пронос локтя метаемой руки в сторону от туловища	В	Имитация переноса массы тела без мяча, с мячом, с помощью и без помощи.
4.	Отсутствие поворота оси плеч левым боком в направлении метания после отведения	Г	При отведении пронести кисть метаемой руки близко к голове с поворотом оси плеч направо.
5	Отведение руки с мячом производится через сторону	Д	Выведение бедра сзади стоящей ноги и таза вперед-вверх с поворотом стопы пятка наружу
6	В исходном положении масса тела на сзади стоящей ноге	Е	Многократное принятие исходного положения и закрепление его.

Задания в открытой форме.

24. Часть водоёма, ограниченная естественными или искусственными ориентирами, называется...
25. Двигатель гребного судна, обеспечивающий передачу усилий, развиваемых гребцом для продвижения, называется...
26. Первое касание в волейболе, после которого мяч обрабатывается и направляется связующему, называется...
27. Кто забросил первую шайбу на олимпийском турнире по хоккею (Пекин 2022) в составе сборной России...
28. Интенсивность выполнения упражнения, когда организм занимающихся достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) равна максимальным аэробным возможностям, называется...
29. Укажите факторы, при помощи которых чаще всего регулируют циклическую нагрузку...
30. Наблюдается в динамике работоспособности после достижения суперкомпенсации при отсутствии повторной нагрузки ...
31. Двухтрубчатая дудка, под звуки которой проходили некоторые состязания (бег, прыжки в длину) на античных Олимпийских играх, называлась...
32. Государственная молодежная организация в Древней Греции, в которой завершалось воспитание афинян называлась...
33. Способ проведения соревнований, основанный на принципе участия соревнующихся в розыгрыше до тех пор, пока каждый участник (команда) не встретится со всеми остальными один или несколько раз в зависимости от регламента соревнований называется...
34. Заключительная часть соревнований с целью выявления победителя называется...
35. Перечислите способы прыжка в высоту в хронологической последовательности их появления...
36. Один из соревновательных видов в биатлоне, проводится после спринта/индивидуальной гонки, все спортсмены стартуют в разное время – согласно той позиции отставанию, которое они имеют после первой гонки называется...
37. Должностное лицо, представляющее какую-либо национальную команду(страну) в городе-организаторе Олимпийских игр в период их подготовки и проведения называется...
38. Один из основополагающих способов чередования разнообразных средств, методов и нагрузок в процессе тренировки, направленный на совершенствование подготовленности спортсмена и в конечном итоге на повышение его результативности называется...
39. Предмет на местности, с помощью которого спортсмен определяет свое местоположение, называется...
40. 1) Назовите вид спорта, где есть эстафета. По правилам — замена осуществляется строго в «коридоре». Эстафета начинается за поворотом и закачивается за два метра до следующего поворота. Заменяющий выезжает на дорожку и начинает разгоняться. В этот самый момент к нему подъезжает первый спортсмен и передает эстафету. 2) Каким образом осуществляется передача эстафеты?