

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ- 45 МИНУТ  
МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ- 54**

**Инструкция по выполнению задания.**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 5 групп:

**1. Задания в закрытой форме №№ 1-16**, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оцениваются, если отмечены все зачётные варианты. Это условие указано в задании. Выбранные варианты отмечаются, зачёркиванием 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 вместо их выполнения путём догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

**Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.**

**2. Задания в открытой форме №№17-20**, 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.

**Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.**

**3. Задания на установление соответствия №№21-24.** При выполнении этих заданий, необходимо установить между позициями двух представленных списков. **Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.**

**4. Задание-задача №25.** Необходимо в бланке ответов прописать порядок вычислений и ответ. **Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 6 баллов. Только ответ без порядка вычислений оценивается в 0 баллов.**

**5. Задание с графическим изображением двигательных действий №26.** **Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.**

Контролируйте время выполнения задания.

**Время выполнения задания – 45 минут.**

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.

**Желаем успеха!**

*Задания в закрытой форме*

**Задание 1. Одним из основных средств физического воспитания являются:**

- а) физический труд;
- б) физическое воспитание;
- в) физические упражнения;
- г) физическая нагрузка.

**Задание 2. Под общей физической подготовкой понимают тренировочный процесс, направленный:**

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

**Задание 3. Физические качества, определяющие уровень физического развития:**

- а) сила, быстрота, выносливость, гибкость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**Задание 4. Рекордсменом по количеству золотых олимпийских медалей является ...**

- а) Усейн Болт
- б) Марит Бьёрген
- в) Майкл Фелпс
- г) Уле-Эйнар Бьёрндален

**Задание 5. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:**

- а) состязанием;
- б) соревнованием;
- в) упражнением;
- г) двигательным действием.

**Задание 6. Двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности определяют как ...**

- а) оздоровительный досуг
- б) полноценный отдых
- в) здоровый отдых
- г) активный отдых

**Задание 7. Являются ли материальными ценности, создаваемые в сфере физической культуры?**

- а) да
- б) нет

**Задание 8.** Главным условием правильной дозировки физической нагрузки при выполнении упражнений является.....

- а) варьирование нагрузки
- б) постепенное уменьшение нагрузки
- в) применение пауз отдыха
- г) постепенное увеличение нагрузки

**Задание 9.** Чем обычно определяется уровень выносливости, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение?

- а) временем
- б) темпом
- в) силой
- г) частотой

**Задание 10.** Страховка «поддержка» на занятиях физической культурой осуществляется ...

- а) в контакте с выполняющим упражнение без оказания влияния на технику его выполнения;
- б) в контакте с выполняющим упражнение с оказанием влияния на технику его выполнения;
- в) когда выполняющий сам определёнными действиями предупреждает получение травмы;
- г) в физических усилиях, прилагаемых для правильного или успешного завершения части или всего изучаемого упражнения.

**Задание 11.** Число движений в единицу времени характеризует ...

- а) темп движений;
- б) сложную двигательную реакцию;
- в) ритм движений;
- г) скоростную выносливость.

**Задание 12.** Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени:

- а) двигательные реакции;
- б) скоростные способности;
- в) частота движений;
- г) скоростно-силовые способности.

**Задание 13.** Продолжительность работы большой мощности составляет до:

- а) 20-30 секунд;
- б) 3-5 минут;
- в) 20-30 минут;
- г) нескольких часов.

**Задание 14.** Процесс приспособления организма к изменившимся условиям внешней среды называется ...

- а) адаптация;
- б) акклиматизация;
- в) утомление;
- г) перетренированность.

**Задание 15.** Укажите элементарные формы быстроты, проявляющиеся во время первой фазы бега на короткие дистанции.

**Отметьте все позиции.**

- а) время двигательной реакции
- б) выполнение целостного двигательного акта
- в) скорость одиночного движения
- г) частота движений

**Задание 16.** Выберите из предлагаемого списка способы прыжка в высоту с разбега.

**Отметьте все позиции.**

- а) перешагивание
- б) прогнувшись
- в) ножницы
- г) перекидной
- д) фосбери-флоп
- е) согнув ноги

**Задания в открытой форм**

**В бланк ответа запишите пропущенное слово.**

**Задание 17.** Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как.....

**Задание 18.** Зафиксированная система из условных и безусловных рефлексов, объединённых в функциональный комплекс называется .....

**Задание 19.** Один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника, называется .....

**Задание 20.** Способность выполнять движение с большой амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил, называется .....

**Задания на установление соответствия**

**21.** Соотнесите показатели, характеризующие физическое развитие и физическую подготовленность. Ответ буквами запишите в бланк ответов

1. Физическое развитие	А) гибкость
	Б) координация
	В) состояние здоровья
	Г) рост
	Д) быстрота
2. Физическая подготовленность	Е) вес
	Ж) телосложение
	З) сила

**Задание 22. Установите соответствие между видами спорта и именами спортсменов Омской области, добившихся выдающихся результатов на Олимпийских и Паралимпийских играх**

Фамилия, имя спортсмена	Вид спорта
1. Комнатов Геннадий	а) биатлон
2. Барнашов Владимир	б) лыжные гонки
3. Кузюков Александр	в) стрельба
4. Долганов Владимир	г) велоспорт
5. Бацарашкина Виталина	д) фехтование
6. Чащина Ирина	е) художественная гимнастика
7. Мухин Юрий	ж) спортивная гимнастика
8. Канаева Евгения	з) плавание

**Задание 23. Установите соответствие между техническими приёмами в волейболе и возможными ошибками в процессе освоения ими**

1. Передача мяча сверху двумя руками	А. Подброс мяча не оптимален по высоте и не в сагиттальной плоскости
2. Нижняя прямая подача	Б. В момент приёма руки в локтях согнуты
3. Верхняя прямая подача с опоры	В. Удар по мячу выше пояса и ненапряжённой кистью
4. Приём мяча снизу двумя руками	Г. Неточный выход под мяч (мяч не перед лицом)

**Задание 24. Установите соответствие между видами физической помощи при обучении гимнастическим упражнениям и их характеристикой**

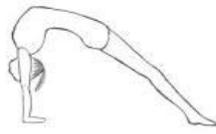
1. Поддержка	А. Кратковременная помощь спортсмену при выполнении поворотов
2. Фиксация	Б. Действия тренера, сопровождающие гимнаста по всему упражнению или отдельной его части, фазе
3. Проводка по движению	В. Кратковременная помощь при перемещении спортсмена снизу вверх
4. Подкрутка	Г. Задержка спортсмена педагогом в определённой точке движения

#### **Задание-задача**

**Задание 25.** На тренировочном занятии Павел выполнял следующие упражнения: приседания со штангой на плечах весом 70 кг, сделал 3 повторения, с весом 80 кг выполнил 2 серии по 3 повторения, с весом 90 кг – 3 серии по 3 повторения, с весом 100 кг – 2 повторения.

Посчитайте суммарный объём интенсивность нагрузки в тренировочном занятии. Решение запишите в бланк ответа.

**Задание 26.** Определите конечные положения в гимнастике, указанные на рисунке  
**Ответ запишите в бланк ответа**

1.	
2.	
3.	
4.	