

Задания для обучающихся

Время выполнения заданий – 45 минут

Максимальное количество баллов – 60

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний по предмету «Физическая культура» обучающихся 9-11 классов.

Задания (общее количество – **30 заданий**) объединены в 6 групп:

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов (в закрытой форме). Задания представлены в виде незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Правильным утверждением является только то, которое наиболее полно соответствует смыслу. Правильных ответов в задании может быть от одного до четырех. Выбранные варианты ответов отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г».

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать (в открытой форме). При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать слово или словосочетание, которое завершает данное высказывание и образует истинное утверждение. Подбранное слово или словосочетание вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

3. Задание на соотнесение понятий и определений (задания «на соответствие»). При выполнении этого задания необходимо подобрать к каждому варианту одного столбца вариант ответа из другого столбца. Соотношение цифр и букв вписывается в соответствующую графу бланка ответов.

4. Задание процессуального или алгоритмического толка. В задании предполагается определение правильной последовательности действий в представленном процессе. Выбранный вариант правильной последовательности отмечается зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г».

5. Задание с графическими изображениями двигательных действий. Этот тип вопросов предполагает по изображениям определить название упражнения. Оценивается каждое верное изображение.

6. Задание-задача. Оценивается полный верный ответ с порядком действий и единицами измерения.

Все записи в бланке ответов должны быть разборчивыми.

Будьте внимательными при записях в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Контролируйте время выполнения каждого задания.

Заполните анкету в бланке ответов: Фамилию, имя, отчество, название муниципалитета, школу и класс, которую Вы представляете.

Максимальное количество баллов за выполнение теоретико-методических заданий составляет **60 баллов**.

ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

Завершите утверждение, зачеркивая соответствующий(ие) квадрат(ы) в бланке ответов: а, б, в, г.

1. Еще в древние времена этот врач обосновал принцип применения физических упражнений при лечении больных, активно применял их на практике. После смерти в народе приобрел «титул» полубога.

- А) Клавдий Гален Б) Авиценна В) Геродот Г) Гиппократ

2. В каком году Указом императора Феодосия I были запрещены Олимпийские игры?

- А) 776 г. до н.э. Б) 624 г. до н.э. В) 394 г. н.э. Г) 624 г. н.э.

3. В каком году в ритуал олимпиад была введена Олимпийская клятва?

- А) 1894 Б) 1908 В) 1912 Г) 1968

4. К показателям физического развития относятся: ... Отметьте все позиции

- А) параметры телосложения Г) уровень развития физических качеств
Б) критерии здоровья Д) двигательный потенциал
В) функциональные системы Ж) ЗОЖ

5. Выберите виды деятельности, которые могут быть отнесены к прикладно-ориентированной физкультурной деятельности:

- А) занятия по самообороне
Б) обучение основам первой помощи
В) занятия по правильной технике выполнения физических упражнений
Г) тренировочные занятия

6. Выделите основные формы занятий физической культурой.

- А) урок физической культуры, самостоятельные занятия, туристский поход, соревнования
Б) урок физической культуры, самостоятельные занятия, секционные занятия, туристский поход
В) урок физической культуры, секционные занятия, туристский поход, соревнования
Г) урок физической культуры, физкультминутки, самостоятельные занятия, секционные занятия

7. Для оценки состояния нервной регуляции сердечнососудистой системы применяется ортостатическая проба с переменной положения тела и подсчетом пульса за 10 секунд вначале в положении лежа, затем – стоя. В норме превышение составляет:

- А) 4-8 уд/мин Б) 10-14 уд/мин В) 16-20 уд/мин Г) 22-26 уд/мин

8. Гармоничность телосложения вычисляется по формуле:

А)	$\frac{\text{длина тела (см)} * 100}{\text{окружность грудной клетки (см)}}$
Б)	$\frac{\text{окружность грудной клетки (см)} * 100}{\text{масса тела (см)}}$
В)	$\frac{\text{длина тела (см)} * 100}{\text{масса тела (см)}}$
Г)	$\frac{\text{окружность грудной клетки (см)} * 100}{\text{длина тела (см)}}$

9. Выполнение упражнений в усложнённых или облегчённых условиях используется для ...

- А) развития физических способностей
Б) для регулирования физической нагрузки
В) повышения сопротивляемости организма
Г) улучшения состояния здоровья

10. В каком виде единоборств разрешается захватывать противника только выше пояса?

- А) вольная борьба Б) самбо
В) греко-римская борьба Г) дзюдо

11. Анаболики – это натуральные или искусственно синтезированные вещества, действие которых аналогично мужскому гормону тестостерону. Употребление анаболиков ведет:

- А) к ускорению усвоения белков, стимулированию роста мышечной ткани без укрепления костей, связок, хрящей, что в будущем ведет к разрыву сухожилий
Б) снижению функционального уровня ЦНС, снижению иммунитета, разрушению печени и почек
В) к появлению лишнего жира на груди, возникновению многочисленных угрей и фурункулов, бурному росту волос на лице, груди, руках и ногах
Г) все перечисленное верно

12. Оптимальным пульсом для оздоровительного бега является:

- А) не выше 130 уд/мин
- Б) 130-140 уд/мин
- В) 130-150 уд/мин
- Г) 140-150 уд/мин

13. Резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация части тела или конечности, являются признаками:

- А) ушиба
- Б) перелома
- В) растяжения
- Г) вывиха

ЗАДАНИЯ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ

Завершите определение, вписав соответствующее слово (цифру, словосочетание) в бланк ответа

14. С 20 по 23 июня 2024 г. в России пройдут Игры БРИКС. В каком городе планируется их проведение?

15. Педагогический процесс, упорядоченный и программированный, с направленностью на использование факторов физической культуры для решения педагогических задач, называется _____.

16. Оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизмом (минимальным контролем со стороны сознания) управления движением, высокой прочностью и надежностью выполнения, называется _____.

17. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности, называется _____.

18. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как ... _____.

19. Система физических упражнений, выполняемых на специальной гладкой дорожке, называется _____.

ЗАДАНИЕ НА СООТВЕТСТВИЕ

*Соотнесите между собой содержание двух столбцов.
К каждой цифре вписывается соответствующая буква.*

20. Соотнесите страны с видами спорта, которые они предложили в качестве национальных видов спорта на Играх БРИКС в 2024 г.:

1) капоэйру	А) ЮАР
2) джуксей	Б) КНР
3) кабадди	В) Бразилия
4) го	Г) Россия
5) борьба на поясах	Д) Индия

21. Соотнесите содержание определений с их понятиями:

1) естественная потребность человека в движении	А) физическая нагрузка
2) совокупность форм и способов борьбы за победу в соревнованиях	Б) спортивная техника
3) величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся	В) двигательная активность
4) определенный способ выполнения двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективности использования спортсменом своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата	Г) техника спортивных упражнений
5) двигательные действия, созданные и применяемые для развития и совершенствования физических способностей, укрепления здоровья и повышения работоспособности человека	Д) физические упражнения
6) рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата на основе учета индивидуальных особенностей спортсмена и условий выполнения упражнения	Ж) спортивная тактика

22. Соотнесите содержание определений с их понятиями:

1) процесс физического образования и воспитания с более высокими требованиями к результатам	А) тренированность организма
2) часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики	Б) физическое совершенство
3) степень готовности к нагрузке (или функциональные возможности) основных систем организма, обеспечивающих доставку к работающим мышцам кислород	В) физическая культура
4) состояние организма, выражающее высокую степень развития индивидуальных физических способностей	Г) физическое совершенствование

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
КЛАСС_9-11**

23. Соотнесите содержание определений с их понятиями:

1) вид физической культуры, направление физической активности целью которой является развитие физических качеств человек, формирование умений и навыков, которые могут быть полезными в повседневной жизни	А) профессионально-прикладная физическая культура
2) составная часть системы физического воспитания и физической культуры, изучающая теоретические основы и методы применения средств физической культуры с профилактической и лечебной целью, для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и трудоспособности, а также для предупреждения осложнений	Б) адаптивная физическая культура
3) вид физической культуры, особенность которого состоит в содействии развитию и оптимизации критериев для реализации психофизических свойств и психофизиологических процессов в человеческом организме	В) лечебная физическая культура
4) вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества	Г) прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

24. Подберите упражнения для развития физических способностей юных волейболистов:

А) скоростные способности	1)	отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой
Б) скоростно-силовые качества	2)	прыжки с доставанием волейбольных или теннисных мячей, укрепленных на наклонной раме на разной высоте
В) силовых способностей	3)	челночный бег (отрезки 3-6 м, общий пробег за одну попытку 12-18 м). То же в одну сторону пробегается лицом вперед, в другую – спиной вперед
Г) координационные способности	4)	бег на 10-15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, спиной и боком к стартовой линии), сидя на полу, лёжа на полу спиной и лицом вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии

25. Соотнесите содержание определений с их понятиями:

1) вид циклической нагрузки средней интенсивности, позволяющий достичь и достаточно длительное время поддерживать определённую частоту пульса	А) калланетика
2) система специальных физических упражнений на развитие дыхательной мускулатуры	Б) шейпинг
3) комплекс гимнастических упражнений, выполняемых в статическом режиме, направленных на сокращение и растяжение мышц	В) аэробика
4) система специальных физических упражнений с целью коррекции состава (формы) тела человека	Г) гимнастика К. П. Бутейко

26. Двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы – простые и сложные. Соотнесите движения с их принадлежностью к группе:

А) простые двигательные реакции Б) сложные двигательные реакции

- 1) одиночный или двойной блок в волейболе на полет мяча
- 2) свисток судьи в спортивных играх на прекращение игры
- 3) старт по выстрелу судьи в беге на 100 м
- 4) ловля футбольного мяча вратарем

ЗАДАНИЕ С ВЫБОРОМ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ

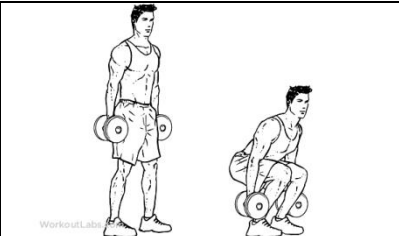
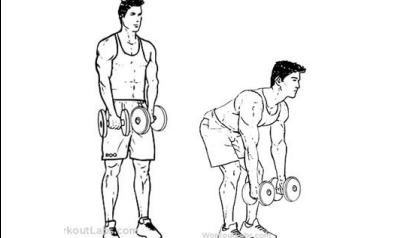
27. Составьте последовательность обучения броску двумя руками от груди в баскетболе:

- 1) согласованность движений рук и ног
- 2) броски мяча с различной траекторией полёта
- 3) броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами
- 4) броски мяча со средней дистанции (3-3,5 м)
- 5) исходное положение
- 6) бросок мяча с близкой дистанции (1,5-2 м)

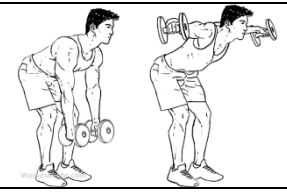
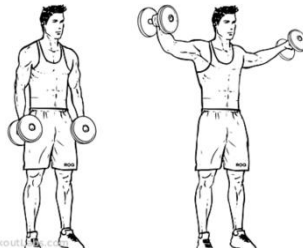
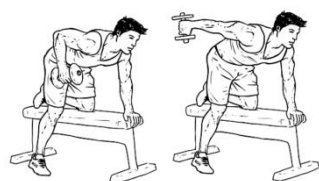
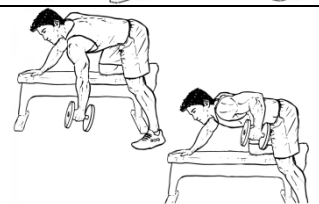
Выберите правильный вариант ответа:

- А) 1, 2, 3, 6, 5, 4
Б) 5, 1, 2, 6, 4, 3
В) 1, 5, 2, 4, 6, 3
Г) 2, 1, 5, 6, 3, 4

28. Определите последовательность выполнения упражнений в комплексе атлетической гимнастики для учащихся 9-11 классов:

1	Приседания с гантелями: 3 подхода по 10 раз	
2	Наклоны с гантелями вперед: 3 подхода по 10 раз	

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
КЛАСС_9-11**

3	Разведение гантелей в стороны в наклоне: 3 подхода по 10 раз	
4	Разведение гантелей в стороны: 3 подхода по 10 раз	
5	Разгибание руки с гантелей в наклоне: 3 подхода по 10 раз	
6	Тяга гантели одной рукой стоя в наклоне: 3 подхода по 10 раз	

Выберите правильный вариант ответа:

А) 4, 2, 5, 6, 3, 1



Б) 4, 2, 6, 5, 3, 1

В) 4, 3, 6, 5, 2, 1

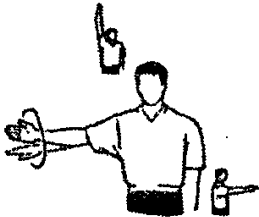

Г) 4, 5, 2, 3, 6, 1

ЗАДАНИЕ С ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ

29. Соотнесите жесты судьи по баскетболу с их содержанием:

А)	остановка часов для фола	1)	 резкое движение
Б)	блокировка в нападении или защите	2)	 вместе со свистком, ладонь направлена на нарушителя

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
КЛАСС_9-11

В)	засчитывается трехочковый бросок	успешный	3)	 полувращение вперед
Г)	пронос мяча		4)	 две руки на бедрах

ЗАДАНИЕ ЗАДАЧА

30. Установленный факт. Спортивная тренировка в условиях среднегорья (1000-2500 м над уровнем моря) достаточно эффективна для начинающих и квалифицированных спортсменов. Во многих странах, в том числе и на территории нашей страны построены специальные тренировочные базы. В горах на человека воздействуют следующие факторы:

А) пониженное атмосферное давление (на высоте 1000 м давление падает на 12%, на высоте 2000 м – на 22%);

Б) температура воздуха (снижается на 2°С через каждые 300 м).

Определите атмосферное давление, температуру воздуха, которые будет испытывать спортсмен, тренируясь в марте на учебно-тренировочной базе «Вершина 1240» (Кисловодск, Ставропольский край), расположенной на высоте 1240 м над уровнем моря.

Условия: г. Ставрополь: расположен на высоте 575 м над уровнем моря; атмосферное давление – 763 мм рт. ст.; средняя температура воздуха днем +10°С.

Определите: атмосферное давление (А) и температуру воздуха (Б) на учебно-тренировочной базе.

Решение запишите в бланк ответов.