

9-11 КЛАССЫ

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 2 группы:

1. Задания в закрытой форме №№ 1-20, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо из предложенных вариантов выбрать правильное завершение утверждения, представленного в вопросе или вариант правильного ответа на вопрос. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

1 а ☒ б ☐ в ☐ г ☐

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

2. Задания на установление соответствия №№ 21-24. При выполнении этого задания необходимо установить соответствие между позициями в представленных списка. Ответы записывайте в соответствующую графу бланка ответа.

3. Задания в открытой форме №№ 25-30, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо ответить на вопрос или самостоятельно подобрать определения (слова), которые, завершая высказывание, образуют истинное утверждение. Подобранные определения вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

При выполнении заданий разрешается использовать черновик. Записи, выполненные на черновике, не оцениваются.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Контрольные вопросы по инструкции к заданию:

1. Инструкция к заданию мне...

- а. понятна;
- б. понятна отчасти;
- в. понятна не полностью;
- г. непонятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

- а. да;
- б. нет;
- в. не знаю;
- г. да, но стесняюсь.

Задание в закрытой форме

1. Источником знаний в процессе физического воспитания является...

- а. информация, получаемая от учителя;
- б. сама двигательная деятельность;
- в. компьютерная игра;
- г. изучение учебников

Отметьте все позиции.

2. Из практики известно, что бег по виражу менее эффективен, чем бег по прямой. Основной причиной снижения скорости на вираже является действие на бегуна ...

- а.** силы реакции опоры;
- б.** силы трения;
- в.** силы тяжести;
- г.** центробежной силы.

3. Тренировочные упражнения избирательной направленности рекомендуется повторять на фоне....

- а.** сниженной работоспособности;
- б.** восстановленной работоспособности;
- в.** повышенной работоспособности;
- г.** обеспечивающем тренировочный эффект.

4. Жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ), определяется с помощью спирометра, оценивается при сравнении с нормой, рассчитывается по формуле....

- а.** Штанге;
- б.** Генчи;
- в.** Скибинской;
- г.** Людвига.

5. Активными средствами физической реабилитации являются....

- а.** аутогенная тренировка, релаксация;
- б.** формы лечебной физической культуры;
- в.** массаж, мануальная терапия; физиотерапия;
- г.** фармакология, психомышечная тренировка;

6. «Фоновые» виды физической культуры включают...

- а.** гигиеническую физическую культуру;
- б.** реабилитационную физическую культуру;
- в.** кондиционную физическую культуру;
- г.** рекреативную физическую культуру.

Отметьте все позиции.

7. Объединение классических спортивных игр и киберспорта при помощи VR-технологий называется ...

- а.** военно-прикладной спорт;
- б.** компьютерный спорт;
- в.** служебное двоеборье;
- г.** фиджитал спорт.

8. На Руси издавна существовали игры с мячом, напоминающими футбол, игроки ногами стремились загнать мяч на территорию противника. Одна из таких игр называется...

- а.** городками;
- б.** катанием мяча;
- в.** малыга;
- г.** шалыга.

9. Интервальная тренировка как один из методов физического воспитания и тренировки спортсменов характеризуется регламентацией действий, при которой...

- а.** нагрузка изменяется одновременно - в сторону увеличения;
- б.** используются относительно постоянные интервалы отдыха;
- в.** в интервалах отдыха происходит снижение ударного объема сердца;
- г.** в интервалах отдыха происходит возрастание ударного объема сердца.

10. Эффект интеграции основных сторон подготовки спортсменов обеспечивается....

- а.** сочетанием обще и специально подготовленных упражнений;
- б.** структурой большого (макро) цикла;
- в.** сочетанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- г.** технико-тактическими упражнениями.

11. Кинематическими характеристиками движений является...

- а.** скорость; **б.** темп; **в.** амплитуда; **г.** сила тяги.

Отметьте все позиции.

12. Укажите название спортивного инвентаря, для игры в «Русская лапта»...

- а.** мяч; **б.** ворота; **в.** бита; **г.** сетка для мячей русской лапты.

13. В каком ряду фазы опорного прыжка расположены в правильном порядке:

- а.** наскок на мостик – отталкивание ногами – отталкивание руками - -приземление;

б. разбег- наскок на мостик- отталкивание ногами – отталкивание руками - полёт – приземление;

в. разбег - наскок на мостик - отталкивание ногами - полёт - отталкивание от снаряда - полёт– приземление;

- г.** разбег- отталкивание ногами – приземление.

14. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...

- а.** соотношением методов обучения и воспитания;

- б.** индивидуальными способностями обучающихся;

- в.** возможной продолжительностью процесса обучения;

- г.** закономерностями формирования умений и навыков.

15. В какой стране проходили спортивные игры БРИКС с 12июня по 23 июня в 2024году.

- а.** в Минске, Белоруссия;

- б.** в Астане, республике Казахстан;

- в.** в Казани, Россия;

- г.** в Санкт-Петербурге, Россия.

16. Какие горизонтали в начальной позиции в шахматах занимают белые фигуры?

- а)** первую и вторую

- б)** третью и четвёртую

- в)** пятую и шестую

- г)** седьмую и восьмую

17. Система, обеспечивающая защиту организма человека от чужеродных веществ, называется ...

- а.** дыхательной;

- б.** иммунной;

- в.** кровеносной;

- г.** лимфатической.

18. Для двигательного навыка характерна...

- а.** расчлененность операций;

- б.** концентрация внимания на операциях, составляющих двигательное действие;

- в.** нестандартность параметров и результатов действий;

- г.** устойчивость техники действий к воздействию сбивающих факторов.

19. Внутреннюю сторону нагрузки в отдельных физических упражнениях характеризует...

- а.** время выполнения упражнения,

- б.** энергетическая стоимость упражнения,

- в.** мощность работы,

- г.** частота пульса.

Отметьте все позиции

20. Недостаточная физическая активность является фактором...

- а. снижающим устойчивость организма к инфекциям.
- б. приводящим к избыточной массе тела.
- в. изменяющим структуру мышц.
- г. приводящим к стрессу.

Отметьте все позиции.

Задания на установление соответствия

21. Из предложенного списка методов строго регламентированного упражнения распределите их на 2 группы, которые используются при обучении двигательным действиям и при воспитании физических качеств. Ответ цифрами запишите в соответствующую графу бланка ответов.

- 1. метод переменного упражнения
- 2. метод расчленённо-конструктивного упражнения
- 3. метод сопряженного воздействия
- 4. метод стандартного упражнения
- 5. метод целостного упражнения

22. 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 площади ворот	15	«зона»

23. Установите соответствие между отдельными видами спорта и средствами преимущественного развития физических качеств, имеющих профессионально-прикладной характер. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

Виды спорта		Средства	
1.	С преимущественным развитием выносливости	А	Альпинизм, горный туризм, спортивное скалолазание
2.	требующие сложной сенсорно-моторной координации в вариативно-конкретной ситуации	Б	Стрельба пулевая, стрельба из лука, шахматы
3	На координацию движений	В	Баскетбол, волейбол, гандбол, регби, теннис, хоккей, футбол
4.	На координацию движения и выносливость	Г	Прыжки в воду, прыжки на батуте, Спортивная акробатика, спортивная гимнастика
5.	Требующие предельно напряжённой нервной деятельности	Д	Бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание, пеший туризм, велоспорт, гребля, конькобежный спорт

24. Установите соответствие между физическими способностями и их определениями, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

	Определение		Физические способности
А	Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц	1	Силовые способности
Б	Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности с использованием всего мышечного	2	«Взрывная» сила

	аппарата.		
В	Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений.	3	«Амортизационная» сила
Г	Комплекс различных проявлений человека в определенной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»	4	Силовая выносливость
Д	способность по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.	5	Силовая ловкость
Е	Способность как можно быстрее закончить движение при его осуществлении с максимальной скоростью.	6	Общая выносливость
		7	Скоростная выносливость

Задания в открытой форме

25. Снижение скорости лыжника при прохождении спусков или полная остановка в случае появления неожиданного препятствия, называется...
26. Построение шашек сильнейшей стороны в окончаниях, обеспечивающее быструю поимку соперника, обозначается как...
27. Система измерений и исследований в антропологии линейных размеров и других физических характеристик тела человека (рост, масса, плотность, окружности и тому подобное) обозначается, как ...
28. Умышленное действие бегуна, когда он туловищем мешает другим участникам забега (наказывается дисквалификацией бегуна), называется....
29. Прыжки в воду с высоких трамплинов. Конструкции для прыжков возводятся людьми и, как правило, не превышают **27 метров**. Если вы подумали о прыжках в море со скал или гор, то это немного другое направление, которое называется **клифф-дайвингом**, а это
30. Укажите имя и фамилию спортивного комментатора, заслуженного мастера спорта СССР, 24-кратного чемпион СССР по теннису, актёра, народного артиста РСФСР.