

I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

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 6 групп:

1. Задания в закрытой форме №№ 1-9, то есть с предложенными вариантами ответов.

Задания № 1-6 представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Ряд заданий оценивается, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»). Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г», например:

1 ☒ а ☐ б ☐ в ☐ г или 2 ☐ а ☒ б ☒ в ☐ г

При выполнении заданий № 7-9 ответ цифрами необходимо записать в бланк ответов.

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 в открытой форме №№ 10-13, 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. Записи должны быть разборчивыми.

3. Задания на установление соответствия №№ 14-17. При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между позициями двух представленных списков.

4. Задание-ребус № 18. При выполнении этого задания необходимо используя иллюстрации, составьте спортивные термины.

5. Задание № 19 на выбор верных позиций. При выполнении этого задания необходимо из предложенного списка определить показатели, которые необходимы для определения индексов, характеризующих физическое состояние человека.

6. Задание-кроссворд № 20.

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

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

Время выполнения заданий – 45 минут.

Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!!!

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

1. По преданию Геракл начертил место для начала бега, затем отмерил 600 ступней. В последствие эта дистанция составила 192,27 м и стала называться...
 - а. лье;
 - б. миля;
 - в. стадий;
 - г. фут.
2. Тренеров в Древней Греции называли...
 - а. гимнастами;
 - б. олимпиониками;
 - в. мастерами;
 - г. палестриками.
3. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:
 - а. не ориентированы на производство материальных ценностей;
 - б. создают развивающий эффект;
 - в. представляют собой игровую деятельность;
 - г. строго регламентированы.
4. Укажите правильное направление движения при выполнении массажа. Отметьте все позиции.
 - а. ноги массируют от коленного сустава к паховой области;
 - б. ноги массируют от коленного сустава до стопы;
 - в. руки массируют от кисти к локтевому суставу;
 - г. руки массируют от плечевого сустава до локтевого сустава.
5. Максимальная длина лыжных палок...
 - а. больше при классическом ходе;
 - б. больше при коньковом ходе;
 - в. одинакова;
 - г. определяется правилами соревнований.
6. Вы находитесь на трибунах стадиона в районе финиша и засекаете время участников соревнований в беге на 200 м. В какой момент вы нажимаете на кнопку запуска отсчета времени?
 - а. в момент, когда увидели вспышку (дымок) от выстрела стартового пистолета;
 - б. в момент, когда услышали звук выстрела стартового пистолета;
 - в. в момент, когда участники забега начали движение.
7. Вы находитесь на трибунах стадиона в районе финиша и засекаете время участников соревнований в беге на 200 м. В какой момент вы нажимаете на кнопку запуска отсчета времени?
 - а. в момент, когда увидели вспышку (дымок) от выстрела стартового пистолета;
 - б. в момент, когда услышали звук выстрела стартового пистолета;
 - в. в момент, когда участники забега начали движение.

8. Выберите из предлагаемого списка виды соревновательных упражнений, в которых обувь не является обязательной частью экипировки. Отметьте все позиции.

1. гольф;
2. легкоатлетический бег;
3. плавание;
4. пляжный волейбол;
5. футбол;
6. хоккей с шайбой.

9. Выберите из предлагаемого списка виды спортивных упражнений, в которых перчатки являются обязательной частью экипировки. Отметьте все позиции.

1. бокс;
2. волейбол;
3. настольный теннис;
4. фигурное катание;
5. фехтование;
6. хоккей с шайбой.

10. Выберите из предлагаемого списка способы прыжка в высоту с разбега. Отметьте все позиции.

1. ножницы;
2. перекидной;
3. перешагивание;
4. прогнувшись;
5. согнув ноги;
6. фосбери-флоп.

Задания в открытой форме

11. При атаке вторым темпом волейболист выполняет удар по мячу, движущемуся по траектории. В бланк ответа запишите пропущенное слово.

12. Зафиксированная система из условных и безусловных рефлексов, объединенных в функциональный комплекс называется

13. Прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском, называется.....

14. Назовите фамилию семикратного олимпийского чемпиона по спортивной гимнастике, прошедшего через 17 фашистских концлагерей и выжившего в Бухенвальде.

Задания на установление соответствия

15. Подберите спортивные снаряды/инвентарь/оборудование к соответствующим видам спорта из предлагаемого списка, заполнив таблицу в бланке ответа.

велосипед	клюшка	пауэрлифтинг	сноуборд	щётка
весло	лодка	препятствие	стипль-чез	яма с водой
ворота	мас-рестлинг	рафтинг	флорбол	
доска упора	маунтинбайк	сани	футзал	
камень	мяч	скамейка	хаф-пайп	
кёрлинг	палка	скелетон	штанга	

16. Распределите физические упражнения (виды спорта) на группы по биомеханической структуре движения. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

1 ациклические	А	биатлон, триатлон, современное пятиборье, легкоатлетическое многоборье
2 циклические	Б	борьба, прыжки, метания, спортивная гимнастика, волейбол, баскетбол
3 смешанные	В	бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание, передвижения на лыжах, конькобежный спорт

17. Установите соответствие между видом спорта и положением - лежа, сидя, стоя, в которых выполняются соревновательные упражнения. Ответ цифрами запишите в бланк ответов.

1. Биатлон	6. Мас-рестлинг
2. Бобслей	7. Санный спорт
3. Волейбол	8. Скелетон
4. Гребля на байдарке	9. Соревновательный жим штанги
5. Конькобежный спорт	10. Фехтование

18. Установите соответствие между фамилией и именем участника XXII Летних Олимпийских игр и событием (действием), в котором он принимал участие. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

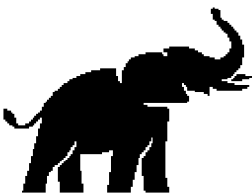
Событие (действие)		Фамилия и имя	
1 Автор музыки песни на церемонии закрытия	А	Александр Медведев	
2 Завоевал больше всех олимпийских медалей	Б	Александр Дитятин	
3 Завоевал 3 золотые медали в соревнованиях по плаванию	В	Александр Белов	
4 Зажигает огонь Олимпийских игр	Г	Виктор Санеев	
5 Произнес клятву Игр от имени спортсменов	Д	Владимир Сальников	
6 Произнес клятву Игр от имени судей	Ж	Николай Андрианов	
7 Знаменосец сборной СССР на церемонии открытия	З	Николай Балбошин	
	И	Сергей Белов	
	К	Александра Пахмутова	

Задание-ребус

19. *Задание-ребус. Используя иллюстрации, составьте спортивные термины. Термины запишите в бланк ответов напротив соответствующей цифры.*



1



2



3



4

1	3	А					Группа легкоатлетов, движущихся наперегонки по дорожкам стадиона.			
2	3	А					Блокирующее движение в баскетболе, осуществляемое игроком нападения с целью создания для партнёра свободного пространства.			
3	3	А				А	Оборонительные командные действия в спортивных играх.			
4	3	А				А	Н	И	Е	Предупреждение судьи о нарушении спортсменом правил соревнований (обычно сопровождается показом желтой карточки).

Задание на выбор верных позиций

20. *Определите показатели, которые необходимы для определения следующих индексов, характеризующих физическое состояние человека: жизненный индекс; индекс Кетле; индекс Руфье; индекс Скибинской.*

- 1.Время задержки дыхания на вдохе
- 2.Длина тела
- 3.Жизненная емкость легких
- 4. Масса тела
- 5.Частота сердечных сокращений в покое
- 6.Частота сердечных сокращений в конце первой минуты отдыха
- 7. Частота сердечных сокращений после нагрузки

Задание-кроссворд

21. *Решите кроссворд. Ответ запишите в бланк ответов.*

По вертикали.

- 1.Шахматная фигура с правом хода на любое поле по диагонали, на которой она стоит.
- 2.Шахматная фигура с правом хода на одно из полей, ближайших к тому, на котором она стоит, но не на той же самой горизонтали, вертикали или диагонали.
- 4. Шахматная фигура с правом хода вперед на свободное поле, расположенное непосредственно перед ней на той же самой вертикали, за исключением первоначального хода или взятия фигуры.

По горизонтали.

- 3. Шахматная фигура с правом хода на одно из свободных смежных полей, которое не находится под ударом фигур соперника, а также на рокировку.
- 5. Шахматная фигура с правом хода на любое поле по вертикали, горизонтали или диагонали, на которых она стоит.
- 6. Шахматная фигура с правом хода на любое поле по вертикали или горизонтали, на которых она стоит.

**Вы выполнили задание.
Поздравляем!!!**