

<i>Предмет</i>	<i>Класс</i>	<i>Дата</i>	<i>Время начала</i>	<i>Время окончания</i>
Физическая культура	9-11	12.11.2025	10.00	10.45

Все ответы на предложенные задания вписываются в бланк ответов! Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Время выполнения заданий – 45 минут!
Желаем удачи!

А. Задания в закрытой форме с выбором одного или нескольких правильных ответов

1. Динамометр служит для измерения...

- а) роста
- б) жизненной емкости лёгких
- в) силы кисти
- г) пульса

2. 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

3. Кто из российских представителей вошел в первый состав МОК?

- а) генерал А. Д. Бутовский
- б) преподаватель Петербургского университета, энтузиаст конькобежного спорта и фигурного катания В. И. Срезневский
- в) ученый-педагог П. Ф. Лесгафт
- г) первый абсолютный чемпион России по поднятию тяжестей Г. Мейер

<i>Предмет</i>	<i>Класс</i>	<i>Дата</i>	<i>Время начала</i>	<i>Время окончания</i>
Физическая культура	9-11	12.11.2025	10.00	10.45

4. Кто из спортсменов России стал первым олимпийским чемпионом?

- а) борец Г. Гакеншмидт
- б) фигурист Н. Панин-Коломенкин
- в) борец М. Клейн
- г) конькобежец А. Паншин

5. Какой из перечисленных видов деятельности относится к кулачному бою?

- а) охота
- б) стрельба из лука
- в) сцеплялка-свалка
- г) борьба вольная

6. Либро в волейболе это...

- а) игрок защиты
- б) капитан команды
- в) технический приём
- г) тактические действия

7. К характеристикам физической нагрузки относится

- а) степень преодолеваемых при их выполнении трудностей
- б) утомление, возникающее в результате их выполнения
- в) сочетание объёма и интенсивности физических упражнений
- г) частота сердечных сокращений

<i>Предмет</i>	<i>Класс</i>	<i>Дата</i>	<i>Время начала</i>	<i>Время окончания</i>
Физическая культура	9-11	12.11.2025	10.00	10.45

8. К циклическим видам спорта относится...

- а) фехтование
- б) велоспорт
- в) вольная борьба
- г) гимнастика

9. При воздействии ультрафиолета организмом вырабатывается витамин

- а) витамин А
- б) витамин В
- в) витамин С
- г) витамин D

10. В беге на длинные дистанции используется старт

- а) высокий
- б) средний
- в) низкий
- г) любой

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

- а) военно-прикладной спорт
- б) компьютерный спорт
- в) служебное двоеборье
- г) фиджитал спорт

<i>Предмет</i>	<i>Класс</i>	<i>Дата</i>	<i>Время начала</i>	<i>Время окончания</i>
Физическая культура	9-11	12.11.2025	10.00	10.45

12. Какое из указанных качеств относится к волевым:

- а) целеустремлённость
- б) напористость
- в) трудолюбие
- г) работоспособность

Б. Задания в открытой форме.

Завершите высказывание, вписав соответствующее определение в бланк ответов.

13. Назовите документ, в котором изложены цели и задачи олимпийского движения, правила проведения олимпийских игр, права и обязанности членов МОК, его отношение с национальными и международными спортивными организациями.

14. Назовите основателя современного олимпийского движения.

15. _____ – это способность человека к длительному выполнению работы без снижения ее эффективности. Развитие этой способности осуществляется в процессе выполнения упражнений, вызывающих утомление и усталость.

16. В каком году МОК принял решение о проведении Олимпийских зимних игр?

<i>Предмет</i>	<i>Класс</i>	<i>Дата</i>	<i>Время начала</i>	<i>Время окончания</i>
Физическая культура	9-11	12.11.2025	10.00	10.45

В. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений

17. Установите соответствие между видами физической культуры и их описанием

1. Физическое воспитание	А) Организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.
2. Профессионально-прикладная физическая культура	Б) Педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, улучшения форм тела (осанка, развитие грудной клетки, мышц).
3. Спорт	В) Комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями.
4. Адаптивная физическая культура	Г) Специализированный вид физического воспитания, направленный на формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.

<i>Предмет</i>	<i>Класс</i>	<i>Дата</i>	<i>Время начала</i>	<i>Время окончания</i>
Физическая культура	9-11	12.11.2025	10.00	10.45

18. Установите соответствие между нарушениями в состоянии здоровья спортсменов и международными спортивными соревнованиями, в которых они имеют право выступать.

	Отклонения в состоянии здоровья		Международные соревнования
1.	Поражения опорно-двигательного аппарата	А	Специальная олимпиада
2.	Поражения органов слуха	Б	Паралимпийские игры
3.	Дефекты зрения	В	Сурдлимпийские игры
4.	Поражение интеллекта	Г	Олимпийские игры

19. Установите соответствие между видом спорта и названием места, где проходят соревнования

Вид спорта	Место
1) стрельба	А) стадион
2) тяжёлая атлетика	Б) ковер
3) футбол	В) помост
4) теннис	Г) трек
5) лёгкая атлетика	Д) ринг
6) вольная борьба	Е) трасса
7) баскетбол	Ж) корт
8) лыжные гонки	З) поле
9) велоспорт	И) тир
10) бокс	К) площадка

Предмет	Класс	Дата	Время начала	Время окончания
Физическая культура	9-11	12.11.2025	10.00	10.45

Г. Задания процессуального или алгоритмического толка

20. Определите последовательность технических элементов при выполнении удара ногой по мячу в футболе.

1. замах ударной и постановка опорной ноги
2. принятие положения для последующего движения
3. разбег
4. ударное движение и проводка

21. Представьте в виде последовательности виды спорта по мере их возникновения.

- а) волейбол
- б) киберспорт
- в) панкратион
- г) сноуборд
- д) баскетбол
- е) гандбол

Д. Задания, предполагающие перечисление.

22. Символом Олимпийских игр является эмблема — пять переплетённых колец. Запишите в бланк ответа цвета олимпийских колец в последовательности слева направо и по расположению в верхнем и нижнем рядах.

23. Перечислите основные двигательные способности.

Предмет	Класс	Дата	Время начала	Время окончания
Физическая культура	9-11	12.11.2025	10.00	10.45

Е. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий.

24. Определите по пиктограммам изображенные виды спорта



Ж. Задания-кроссворды (ребусы).

25. Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов. По вертикали: Олимпийские виды спорта

1. Зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки из положения лежа и стоя на огневых рубежах
2. Игра с мячом и ракетками на специальной площадке, разделенной сеткой
3. Командная игра, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой
4. 1500 м вплавь, велосипедный заезд на 40 км и 10 км по стадиону бегом
5. Катание на волне на специальных лёгких досках

Предмет	Класс	Дата	Время начала	Время окончания
Физическая культура	9-11	12.11.2025	10.00	10.45

По горизонтали: Неолимпийские виды спорта

6. Ряд связанных игр, в которых игроки метают дротики в круглую мишень, повешенную на стену
7. Настольная игра с глубоким стратегическим содержанием. Представляет собой размеченную линиями доску, на которой два игрока стараются оградить своими камнями (фишками) как можно большую территорию
8. Вид единоборств, в котором два борца выявляют сильнейшего на круглой площадке (дохё)
9. Русская народная командная игра с мячом и битой
10. Спортивная игра в шары, которая произошла от игры в кегли. Цель игры — с помощью как можно меньшего количества пускаемых руками шаров сбить кегли, установленные особым образом в конце безбортовой дорожки

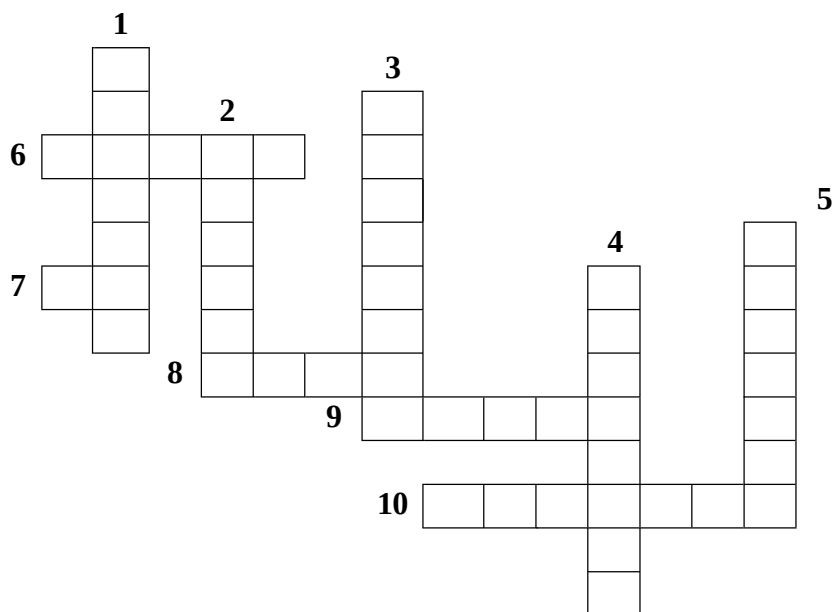
3. Задание-задача

26. Решите задачу.

Для выполнения норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на золотой знак девушки 16-17 лет должны пробежать дистанцию 2000 м за 9 минут 50 секунд. Рассчитайте до сотых долей секунды, за какое время в среднем необходимо пробегать каждые 100 м дистанции чтобы выполнить этот норматив. Решение запишите в бланк ответов.

Предмет	Класс	Дата	Время начала	Время окончания
Физическая культура	9-11	12.11.2025	10.00	10.45

25.



ПОЗДРАВЛЯЕМ!!! ВЫ СПРАВИЛИСЬ С ЗАДАНИЕМ!!!