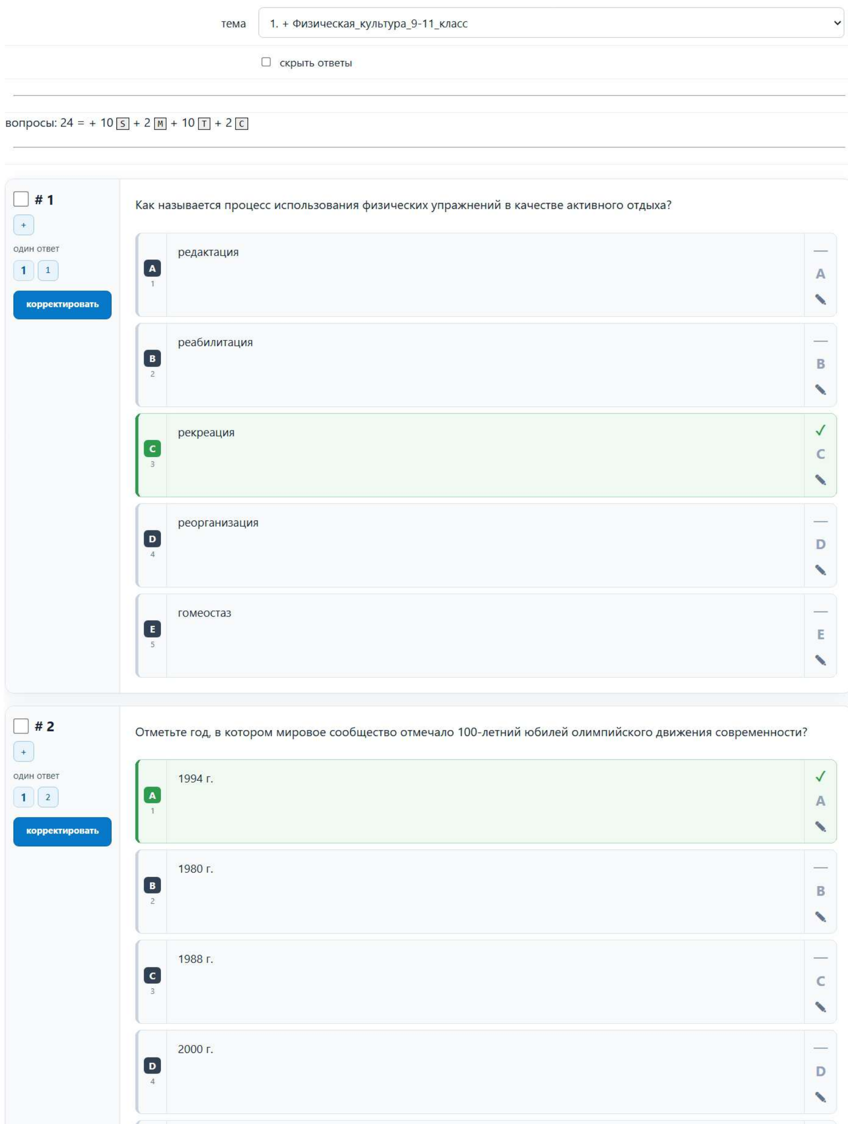


1. + Физическая_культура_9-11_класс

вопросы: 24 = + 10 S + 2 M + 10 T + 2 C

☐ **# 1**

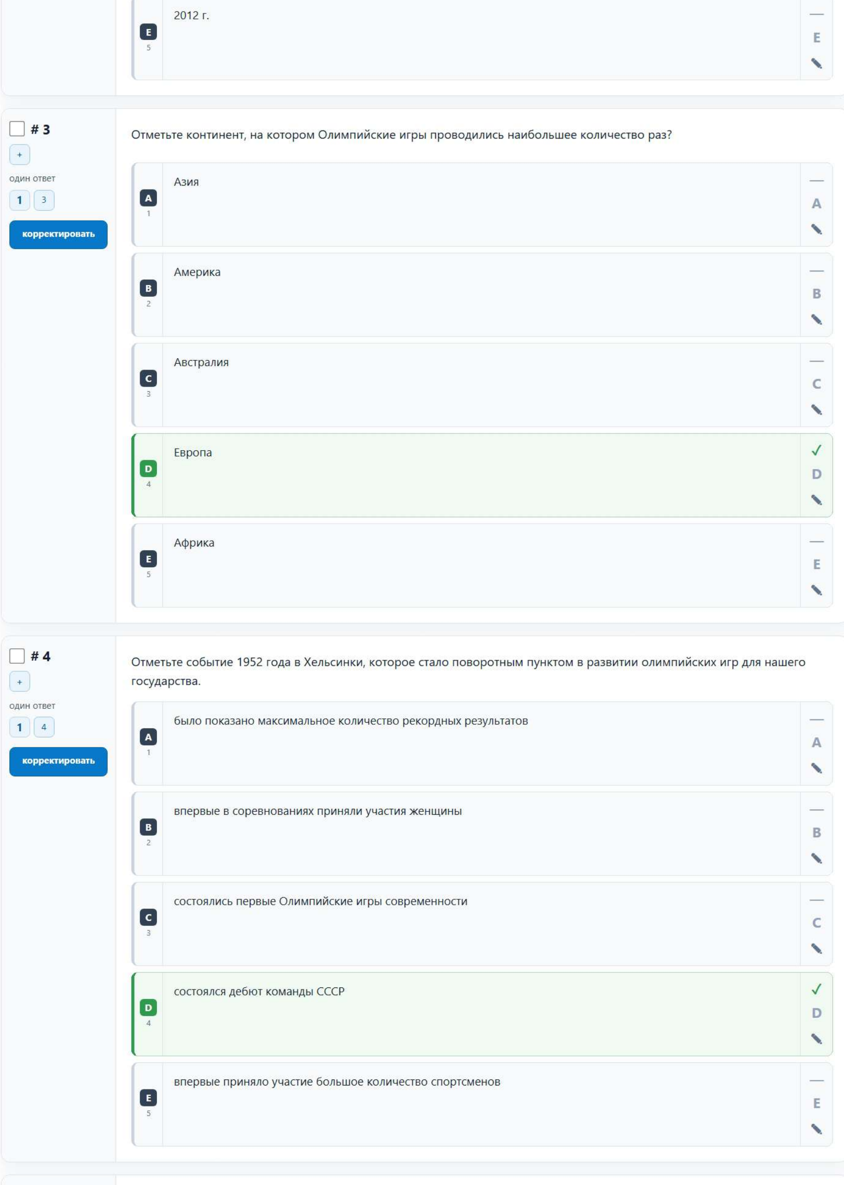
Как называется процесс использования физических упражнений в качестве активного отдыха?

- **A** 1 редактация — A
- **B** 2 реабилитация — B
- **C** 3 рекреация ✓ C
- **D** 4 реорганизация — D
- **E** 5 гомеостаз — E

☐ **# 2**

Отметьте год, в котором мировое сообщество отмечало 100-летний юбилей олимпийского движения современности?

- **A** 1 1994 г. ✓ A
- **B** 2 1980 г. — B
- **C** 3 1988 г. — C
- **D** 4 2000 г. — D



E 5 2012 г. — E

☐ **# 3**

+

один ответ

1 3

корректировать

Отметьте континент, на котором Олимпийские игры проводились наибольшее количество раз?

A 1 Азия — A

B 2 Америка — B

C 3 Австралия — C

D 4 Европа ✓ D

E 5 Африка — E

☐ **# 4**

+

один ответ

1 4

корректировать

Отметьте событие 1952 года в Хельсинки, которое стало поворотным пунктом в развитии олимпийских игр для нашего государства.

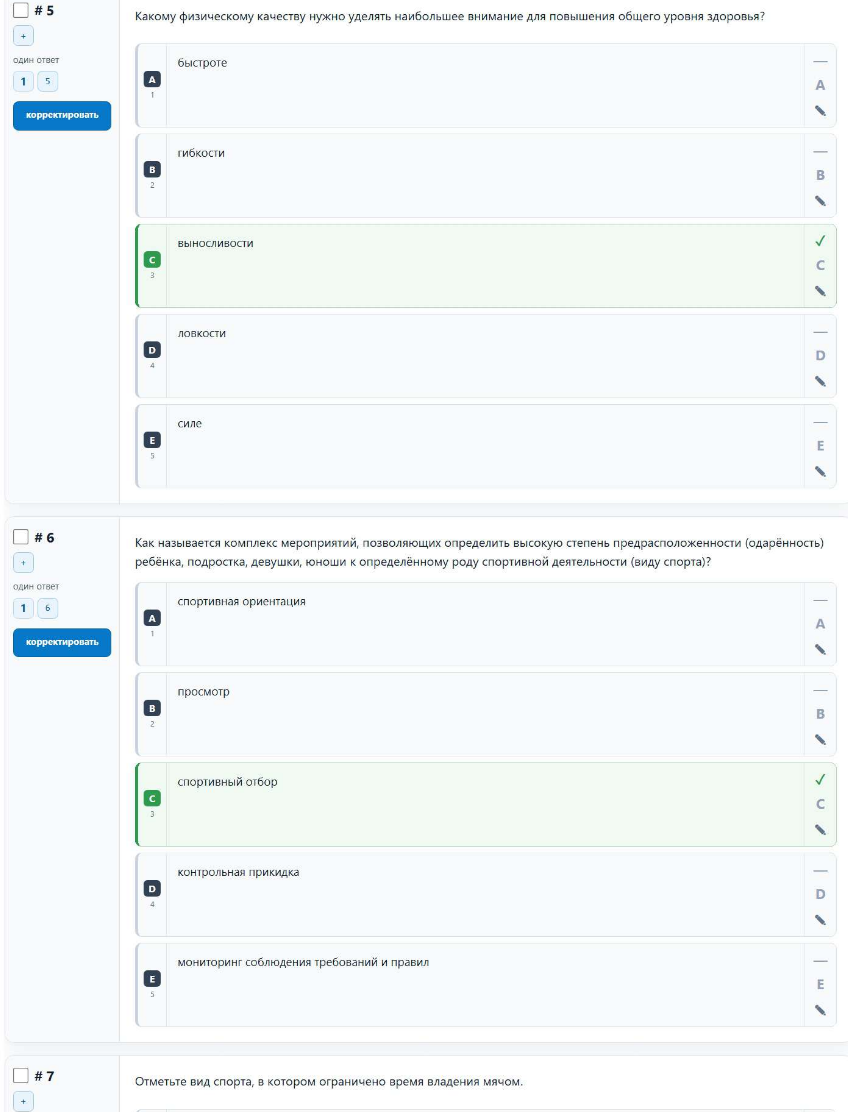
A 1 было показано максимальное количество рекордных результатов — A

B 2 впервые в соревнованиях приняли участия женщины — B

C 3 состоялись первые Олимпийские игры современности — C

D 4 состоялся дебют команды СССР ✓ D

E 5 впервые приняло участие большое количество спортсменов — E



☐ **# 5**

Какому физическому качеству нужно уделять наибольшее внимание для повышения общего уровня здоровья?

A 1 быстроте — A

B 2 гибкости — B

C 3 выносливости ✓ C

D 4 ловкости — D

E 5 силе — E

☐ **# 6**

Как называется комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка, подростка, девушки, юноши к определённому роду спортивной деятельности (виду спорта)?

A 1 спортивная ориентация — A

B 2 просмотр — B

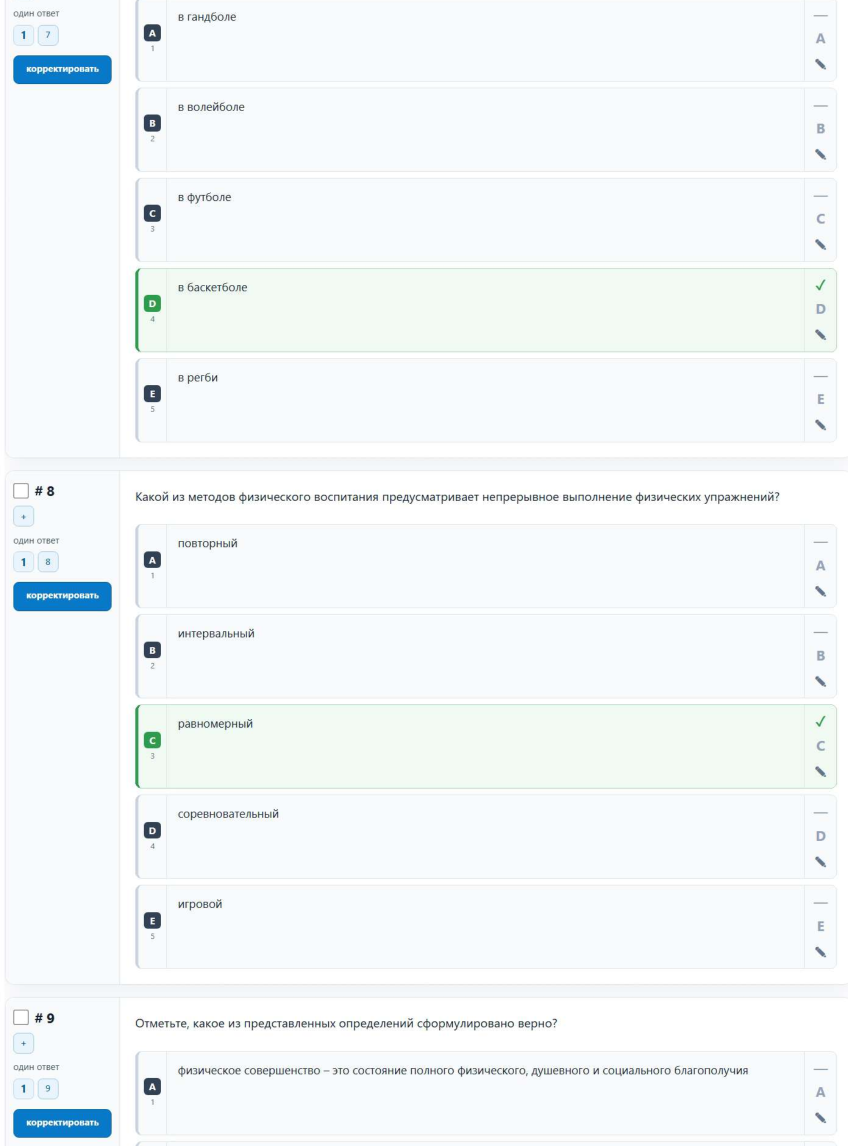
C 3 спортивный отбор ✓ C

D 4 контрольная прикидка — D

E 5 мониторинг соблюдения требований и правил — E

☐ **# 7**

Отметьте вид спорта, в котором ограничено время владения мячом.



A 1 в гандболе

B 2 в волейболе

C 3 в футболе

D 4 в баскетболе ✓

E 5 в регби

☐ **# 8**

Какой из методов физического воспитания предусматривает непрерывное выполнение физических упражнений?

A 1 повторный

B 2 интервальный

C 3 равномерный ✓

D 4 соревновательный

E 5 игровой

☐ **# 9**

Отметьте, какое из представленных определений сформулировано верно?

A 1 физическое совершенство – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия

B 2 физическое совершенство – это естественный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни — B

C 3 физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества ✓ C

D 4 физическое совершенство – способ жизнедеятельности индивида, направленный на увеличение продолжительности жизни — D

E 5 физическое совершенство – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья — E

☐ **# 10**

+

один ответ

1 `10`

корректировать

Как называется процесс воспитания физических качеств и способностей к определённой деятельности?

A 1 физическое развитие — A

B 2 физическая подготовка ✓ B

C 3 физическое совершенство — C

D 4 физическая готовность — D

E 5 функциональное состояние — E

☐ **# 11**

+

несколько ответов

1 `11`

корректировать

В каких видах спорта проявляется простая двигательная реакция?

A 1 в вольной борьбе — A

B 2 в лёгкой атлетике (спринт) ✓ B

C 3 в волейболе — C

D 4 в плавании ✓ D

☐ **# 12**

+

несколько ответов

1 12

корректировать

Отметьте, в каких видах спорта нет ворот?

A 1 футбол — A

B 2 кёрлинг ✓ B

C 3 хоккей — C

D 4 волейбол ✓ D

☐ **# 13**

+

свободный ответ

2 13

корректировать

Как называется показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, которые определяются с помощью спирометра?

A 1 жизненная емкость легких ✓

B 2 жизненной емкостью легких ✓

C 3 жизненная ёмкость лёгких ✓

D 4 жизненной ёмкостью лёгких ✓

☐ **# 14**

+

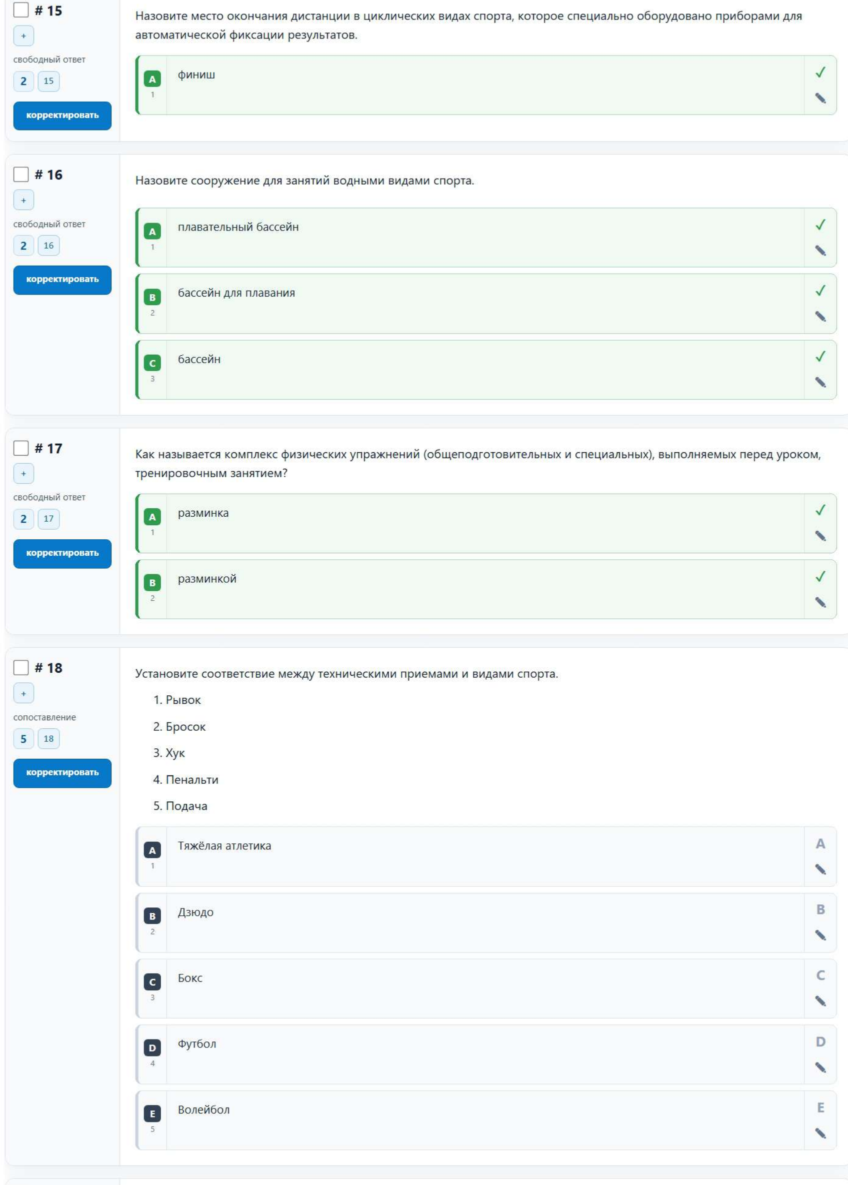
свободный ответ

2 14

корректировать

Укажите систему психологических приемов и формул самовнушения, направленных на регуляцию психических состояний, расслабление мышц, восстановление работоспособности.

A 1 аутогенная тренировка ✓



☐ # 15

+

свободный ответ

2 15

корректировать

Назовите место окончания дистанции в циклических видах спорта, которое специально оборудовано приборами для автоматической фиксации результатов.

A 1 финиш ✓

☐ # 16

+

свободный ответ

2 16

корректировать

Назовите сооружение для занятий водными видами спорта.

A 1 плавательный бассейн ✓

B 2 бассейн для плавания ✓

C 3 бассейн ✓

☐ # 17

+

свободный ответ

2 17

корректировать

Как называется комплекс физических упражнений (общеподготовительных и специальных), выполняемых перед уроком, тренировочным занятием?

A 1 разминка ✓

B 2 разминкой ✓

☐ # 18

+

сопоставление

5 18

корректировать

Установите соответствие между техническими приемами и видами спорта.

1. Рывок
2. Бросок
3. Хук
4. Пенальти
5. Подача

A 1 Тяжёлая атлетика A

B 2 Дзюдо B

C 3 Бокс C

D 4 Футбол D

E 5 Волейбол E

☐ **# 19**

+

сопоставление

5 19

корректировать

Установите соответствие между физическими качествами и видами спорта, в которых они преимущественно проявляются.

1. Быстрота
2. Гибкость
3. Сила
4. Выносливость
5. Ловкость

A 1 Лёгкая атлетика, бег на короткие дистанции A

B 2 Художественная гимнастика B

C 3 Тяжёлая атлетика C

D 4 Лыжные гонки D

E 5 Прыжки в воду E

☐ **# 20**

+

свободный ответ

2 20

корректировать

Установите правильную последовательность слов в определении понятия общей выносливости.

Ответ представляет собой последовательность ЗАГЛАВНЫХ букв. Например, АБВГДЕ.

а) работе
б) к продолжительной
в) интенсивности
г) способность
д) и эффективной
е) умеренной

A 1 ГБДАЕВ ✓

☐ **# 21**

+

свободный ответ

4 21

корректировать

Установите последовательность действий в подготовительной части урока.

Ответ представляет собой последовательность ЗАГЛАВНЫХ букв. Например, АБВГ.

А) общая разминка
Б) специальная разминка
В) вводный ритуал
Г) установочные действия

A 1 ВГАБ ✓

☐ **# 22**

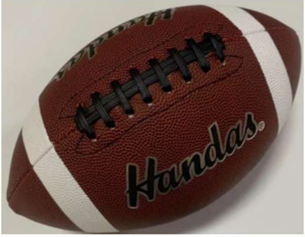
+

Напишите название вида спорта, для которого предназначен мяч. Названия вида спорта введите строчными буквами в поле для ответа.

свободный ответ

2 22

корректировать



A 1 регби ✓

☐ # 23

+

свободный ответ

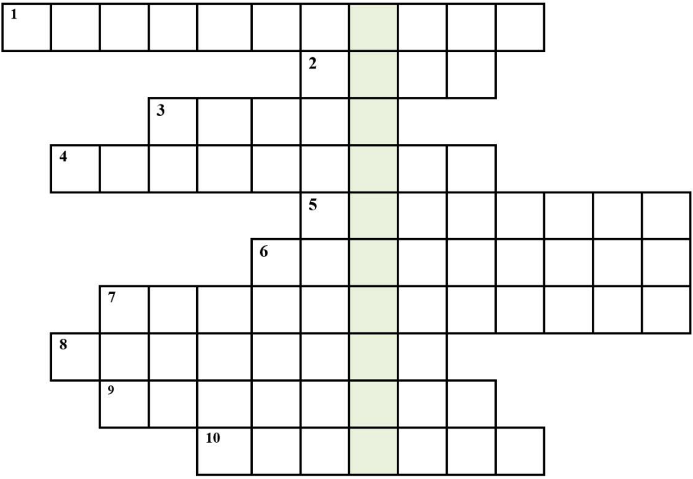
1 23

корректировать

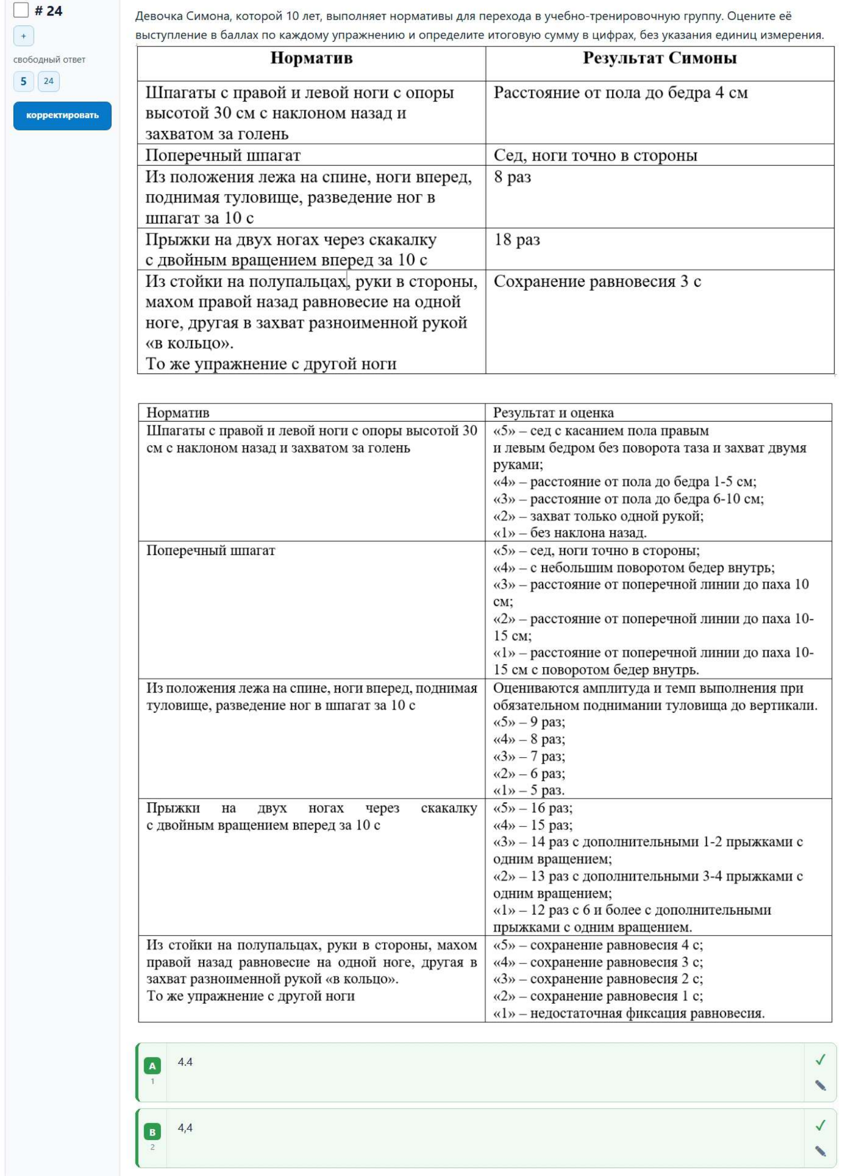
Решите кроссворд «Спорт». Ключевое слово введите строчными буквами в поле для ответа.

По горизонтали:

1. Как называется спортивный снаряд, на котором выполняют подтягивания?
2. Как называется снаряд, используемый в упражнении на силовую выносливость с подъёмом одной рукой?
3. Как называется бег на длинную дистанцию по пересечённой местности?
4. Как называется длина участка, которую необходимо преодолеть в беге или плавании?
5. Как называется физическое качество, проверяемое наклоном вперёд?
6. Как называются все упражнения, входящие в комплекс ГТО?
7. Как называется способность организма долго выполнять физическую нагрузку?
8. Как называется установленный результат, который нужно выполнить для получения знака ГТО?
9. Как называется испытание ГТО, проводимое в воде?
10. Как называется упражнение на дальность броска спортивного снаряда?



A 1 дисциплина ✓



Девочка Симона, которой 10 лет, выполняет нормативы для перехода в учебно-тренировочную группу. Оцените её выступление в баллах по каждому упражнению и определите итоговую сумму в цифрах, без указания единиц измерения.

Норматив	**Результат Симоны**
Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	Расстояние от пола до бедра 4 см
Поперечный шпагат	Сед, ноги точно в стороны
Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	8 раз
Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	18 раз
Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	Сохранение равновесия 3 с

Норматив	Результат и оценка
Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.
Поперечный шпагат	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.
Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия.

A
1
4.4
✓

B
2
4,4
✓