

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ  
9-11 КЛАСС**

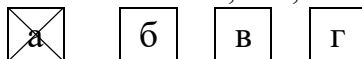
**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 4 группы:

**I. Задания в закрытой форме № 1-15 с выбором одного правильного ответа.**

При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответа: «а», «б», «в» или «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.

**II. Задания в открытой форме № 16-19, в которых необходимо завершить высказывание.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка работы печатными буквами.

**III. Задание № 20 на соответствие понятий и определений,** то есть соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и определениям. При выполнении задания необходимо установить соответствие между физическими качествами и тестами, определяющими уровень их развития. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов печатными буквами.

**IV. Задание-кроссворд № 21.** Слова-ответы вписывайте в бланк ответов печатными буквами.

*При выполнении задания №20 разрешается использовать черновик.*

*Записи, выполненные на черновике, не оцениваются.*

Контролируйте время выполнения задания.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

**Исправления и подчистки, орфографические ошибки в ответах  
оцениваются как неправильный ответ.**

**Время выполнения всех заданий – 45 минут.**

### Задания в закрытой форме

*Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.*

- 1. В Паралимпийских играх спортсмены не соревнуются в группе лиц...**
  - а. с ампутациями и прочими двигательными нарушениями;
  - б. с заболеваниями кардиореспираторной системы;
  - в. с церебральным параличом;
  - г. с нарушением органов зрения.
- 2. В какой последовательности происходит формирование двигательного навыка и умения?**
  - а. умение параллельно с навыком;
  - б. формируется либо умение либо навык;
  - в. навык переходит в умение;
  - г. умение переходит в навык.
- 3. XXIX Всемирная Зимняя Универсиада 2019 года состоится в городе...**
  - а. Алматы;
  - б. Казань;
  - в. Пхёнчхан;
  - г. Красноярск.
- 4. В группу координационных способностей НЕ включается способность...**
  - а. сохранять равновесие;
  - б. точно дозировать величину мышечных усилий;
  - в. быстро реагировать на стартовый сигнал;
  - г. к вестибулярной устойчивости.
- 5. Физическое качество быстрота - это...**
  - а. способность человека быстро набирать скорость;
  - б. способность человека быстро реагировать на сигналы;
  - в. комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
  - г. способность человека быстро перестраивать свои действия.
- 6. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...**
  - а. гибкость;
  - б. быстроту;
  - в. выносливость;
  - г. ловкость.
- 7. Силу развивает...**
  - а. метание мяча;
  - б. бег на 60, 100 и 200 метров;
  - в. сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
  - г. бег на 3000 м.
- 8. Относительная сила – это...**
  - а. сила, приходящаяся на 1 кг массы тела человека;
  - б. сила всех мышечных групп, участвующая в данном движении;
  - в. противодействие сопротивлению посредством мышечных напряжений;
  - г. способность человека преодолевать внешнее сопротивление
- 9. Гибкость человека можно измерить в...**
  - а. килограммах
  - б. ньютонах,
  - в. сантиметрах;
  - г. все выше перечисленное.

**10. Торможение в беге на лыжах осуществляется приёмом, обозначаемым как...**

- а. ёлочка;
- б. борона;
- в. лесенка;
- г. плуг.

**11. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?**

**1. «Равняйсь!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»**

- а. 1,2,3;
- б. 1,3,5;
- в. 1,4,5;
- г. 2,4,5;

**12. Максимальное количество воздуха, которое человек в состоянии выдохнуть после максимального вдоха называется....**

- а. глубина дыхания;
- б. максимальная вентиляция легких;
- в. жизненная емкость легких ;
- г. резервный объем выдоха;

**13. Кто должен нести ответственность за то, что любое получаемое спортсменом медицинское обслуживание не нарушает антидопинговую политику и правила...**

- а. тренер спортсмена;
- б. спортсмен;
- в. врач спортсмена;
- г. руководитель команды

**14. Упражнения «на координацию» целесообразно выполнять в...**

- а. подготовительной части занятия;
- б. начале основной части занятия;
- в. середине основной части занятия;
- г. конце основной части занятия.

**15. В бланке ответов укажите цифрами, соответствующими правильному ответу, виды многоборья в спортивной гимнастике которые относятся к женскому гимнастическому многоборью.**

	Вид многоборья
1	Упражнения на акробатической дорожке
2	Вольные упражнения
3	Упражнения на бревне
4	Упражнения на кольцах
5	Упражнения на брусьях разной высоты
6	Упражнения на коне
7	Упражнения на брусьях
8	Опорные прыжки через коня в ширину
9	Упражнения на перекладине
10	Опорные прыжки через коня в длину

#### **Задания в открытой форме**

*Завершите утверждения, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

**16. Согласованная деятельность игроков в командных видах спорта, подчиненная единой для всей команды цели, оказание игроками друг другу помощи, повышающей эффективность атаки или обороны, обозначается как...**

17. Начало бега по дистанции называется...

18. Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу называется ..

19. Сед с предельно разведенными ногами (с касанием опорой всей длиной той или другой ноги) называется...

### Задание на соответствие

20. Установите соответствие между физическими качествами и тестами, определяющими уровень их развития

Тесты		Физические качества	
А	Бег на 60 м	1	Общая выносливость
Б	Метание мяча в цель	2	Сила
В	Бег на 2000 м	3	Силовая выносливость
Г	Прыжок в длину с места	4	Быстрота
Д	Челночный бег 3x10 м	5	Гибкость
Е	Метание гранаты на дальность	6	Ловкость
Ж	Бег на лыжах 3 км	7	Скоростно-силовые
З	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке		
И	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		

### Задание–кроссворд

21. Решите кроссворд. Ответы записывайте в бланк ответа 2 (на оборотной стороне).

По горизонтали:

1. Совокупность устойчивых, индивидуальных особенностей личности, складывающихся и проявляющихся в её деятельности, общении и отражающихся в типичных для неё способах поведения.

2. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.

По вертикали:

3. Спортивный способ плавания, характеризующийся одновременным симметричным движением рук и ног.

4. Привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.

5. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

6. Переход в упор из виса или более низкого упора.

7. Спортивный способ плавания, характеризующийся попеременными симметричными движениями руками и ногами.

**Вы выполнили задание.**

**Поздравляем!**