

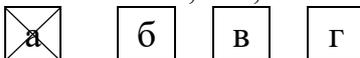
**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ  
9-11 КЛАСС**

**Инструкция по выполнению заданий**

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

Задания объединены в 5 групп:

**I. Задания в закрытой форме № 1-11 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 № 12-16, 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 № 17 на установление правильной последовательности элементы техники метания гранаты.**

**IV. Задание № 18 на соответствие понятий и определений.** При выполнении задания необходимо установить соответствие между физическими качествами и тестами, определяющими уровень их развития. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов печатными буквами.

**V. Задание-кроссворд № 19.** Слова-ответы вписывайте в бланк ответов печатными буквами.

*При выполнении задания 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 какой последовательности происходит формирование двигательного навыка и умения?**

- а. навык переходит в умение;
- б. умение параллельно с навыком;
- в. умение переходит в навык;
- г. формируется либо умение, либо навык.

**2. В группу координационных способностей НЕ включается способность...**

- а. быстро реагировать на стартовый сигнал;
- б. к вестибулярной устойчивости;
- в. сохранять равновесие;
- г. точно дозировать величину мышечных усилий.

**3. Физическое качество быстрота - это...**

- а. комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- б. способность человека быстро набирать скорость;
- в. способность человека быстро перестраивать свои действия;
- г. способность человека быстро реагировать на сигналы.

**4. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...**

- а. быстроту;
- б. выносливость;
- в. гибкость;
- г. ловкость.

**5. 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.

**6. Гибкость человека можно измерить в...**

- а. килограммах
- б. ньютонах;
- в. сантиметрах;
- г. все выше перечисленное.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**11. 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 разновысоких брусьях
6.	Упражнения на коне
7.	Упражнения на брусьях
8.	Опорные прыжки
9.	Упражнения на перекладине

### Задания в открытой форме

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

**12. 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...**

**13. Начало бега по дистанции называется...**

**14. Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу называется ...**

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

**16. Какой технический прием игры в баскетбол изображён на рисунке?**



### Задание на установление правильной последовательности

**17. Укажите в правильной последовательности элементы техники метания гранаты. Ответ цифрами запишите в бланк ответов.**

- 1. Предварительный разбег
- 2. Держание гранаты, исходное положение
- 3. «Скрестный» шаг
- 4. Торможение и сохранение равновесия
- 5. «Стопорящий» шаг
- 6. Отведение гранаты
- 7. Финальное усилие

### Задание на соответствие

18. Установите соответствие между видом спорта и названием места, где проходят соревнования. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

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

### Задание–кроссворд

19. 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!**