

## **Инструкция по выполнению заданий**

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

Задания объединены в 3 группы:

**I. Задания 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 – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке работы: «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.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, 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.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями.**

Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 0,5 балла.

Контролируйте время выполнения задания. Полноценное выполнение третьей группы заданий может потребовать больше времени.

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

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

***Желаем успеха!***



**8. Какое наказание применяется к спортсмену, уличённому в употреблении допинга?**

- а) денежный штраф;
- б) всеобщее порицание;
- в) отстранение от участия публичных мероприятиях;
- г) дисквалификация.

**9. Как называют совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы?**

- а) массаж;
- б) закаливание;
- в) гигиена;
- г) нагрузка.

**10. Какой из видов спорта относится к игровым?**

- а) фехтование;
- б) скелетон;
- в) водное поло;
- г) шорт-трек.

**11. К какой форме организации занятий относится туристский поход?**

- а) соревновательная;
- б) урочная;
- в) крупная;
- г) малая.

**12. Что представляет собой вводная гимнастика?**

- а) комплекс упражнений для ускорения вработывания в какой-либо деятельности;
- б) одну из составляющих подготовительной части урока;
- в) чередование физических упражнений с водными процедурами;
- г) синоним физкультминутки.

**13. Что относится к характеристикам физической нагрузки?**

- 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.

**14. К циклическим видам спорта относится...**

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

**15. Какой витамин вырабатывается организмом при воздействии ультрафиолета?**

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

**II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание**

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

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

**17.** В Олимпийском движении используется сокращение НОК, что оно обозначает?

**18.** В каком году Игры Олимпиады во второй раз проводились на их исторической Родине – в Греции?

**19.** Самый распространённый способ передвижения человека.

**20.** Вид спорта, который включает конкур, фехтование, стрельбу, бег и плавание, называется \_\_\_\_\_.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

**21. Установите соответствие между Олимпийскими играми и годами их проведения.**

- |                   |         |
|-------------------|---------|
| 1. Пхёнчхан       | А. 2016 |
| 2. Рио-де-Жанейро | Б. 2020 |
| 3. Сочи           | В. 2012 |
| 4. Токио          | Г. 2010 |
| 5. Лондон         | Д. 2014 |
| 6. Ванкувер       | Е. 2018 |

**22. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта.**

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| 1. Светлана Хоркина  | А. хоккей                |
| 2. Ирина Роднина     | Б. лёгкая атлетика       |
| 3. Вячеслав Фетисов  | В. фигурное катание      |
| 4. Владимир Куц      | Г. тяжёлая атлетика      |
| 5. Юрий Власов       | Д. греко-римская борьба  |
| 6. Александр Карелин | Е. спортивная гимнастика |

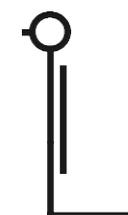
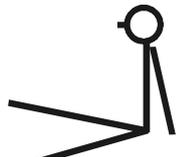
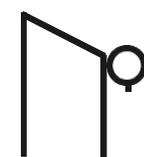
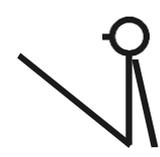
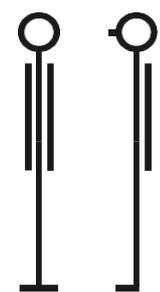
**23. Установите соответствие между методами физического воспитания.**

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| 1. объяснение                  | А. соревновательный метод  |
| 2. метод целостного упражнения | Б. строго регламентированного упражнения для воспитания физических качеств   |
| 3. показ                       | В. словесный метод   |
| 4. подвижные игры              | Г. строго регламентированного упражнения для обучения двигательному действию |
| 5. контрольная тренировка      | Д. наглядный метод   |
| 6. повторный                   | Е. игровой метод   |

**24. Установите соответствие между двигательными способностями и средствами, их воспитывающими.**

- |                                     |                   |
|-------------------------------------|-------------------|
| 1. способность сохранять равновесие | А. кросс          |
| 2. скоростно-силовые способности    | Б. «ласточка»     |
| 3. гибкость                         | В. старты         |
| 4. выносливость                     | Г. метание в цель |
| 5. быстрота реакции                 | Д. прыжки         |
| 6. точность движений                | Е. махи ногами    |

**25. Установите соответствие между положениями тела и их графическим изображением.**

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| 1. сед ноги врозь       | А.     |
| 2. основная стойка      | Б.   |
| 3. стойка на коленях    | В.   |
| 4. стойка руки на пояс  | Г.  |
| 5. сед углом            | Д.   |
| 6. упор стоя согнувшись | Е.  |

**Бланк ответа**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа.**

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
1	а	б	в	г
2	а	б	в	г
3	а	б	в	г
4	а	б	в	г
5	а	б	в	г
6	а	б	в	г
7	а	б	в	г
8	а	б	в	г
9	а	б	в	г
10	а	б	в	г

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
11	а	б	в	г
12	а	б	в	г
13	а	б	в	г
14	а	б	в	г
15	а	б	в	г

**II. Задания в открытой форме.**

№ вопроса	Ответ
16	
17	
18	
19	
20	

**III. Задания на соотнесение понятий и определений.**

21.	Ответ:	1	2	3	4	5	6
22.	Ответ:	1	2	3	4	5	6
23.	Ответ:	1	2	3	4	5	6
24.	Ответ:	1	2	3	4	5	6
25.	Ответ:	1	2	3	4	5	6

Оценка (слагаемые и сумма) \_\_\_\_\_

Подписи членов жюри \_\_\_\_\_