

9-11 класс

Вариант 1

Задание 01

Укажите, когда физическая культура и спорт в России приобрели черты социального института:

А - в конце 20-х годов XX столетия

В - в 30-е годы XX столетия

С - в 40-е годы XX столетия

Д - в 50-е годы XX столетия

Правильный ответ - А

Задание 02

Экехейрия - это ...

А - священный праздник в честь богини плодородия

В - священное перемирие во время Олимпийских игр

С - соревнования атлетов по особой программе

Д - кулачный бой с борьбой

Правильный ответ - В

Задание 03

Армейские международные игры 2021 проходили на территории России, Алжира, Армении, Белоруссии, Вьетнама, Ирана, Катара, Казахстана, Китая, Сербии и Узбекистана.

Укажите, когда именно они проходили:

А - с 20 мая по 4 июня

В - с 20 июля по 4 августа

С - с 20 июня по 4 июля

Д - с 22 августа по 4 сентября

Правильный ответ - D

Задание 04

Укажите, когда ежегодно отмечается Международный олимпийский день:

A - 23 февраля

B - 12 апреля

C - 23 июня

D - 10 сентября

Правильный ответ - C

Задание 05

Основными средствами физического воспитания являются...

A - учебные занятия

B - физические упражнения

C - средства обучения

D - средства закаливания

Правильный ответ - B

Задание 06

Кодекс ВАДА – это ...

A - формула, с помощью которой инспекторы допинг-контроля идентифицируют себя для спортсменов

B - секретный код среди спортсменов с целью обмена информацией о последних допинговых веществах

C - антидопинговые правила, которые должны гарантировать справедливый и равноправный спорт во всем мире

D - выбранный РУСАДА по специальным критериям круг спортсменов, которые обязаны предоставлять информацию о местоположении

Правильный ответ - С

Задание 07

Известно, что для женского и мужского высшего чемпионата страны по баскетболу есть свой размер баскетбольного мяча.

Укажите размер игрового мяча для женских команд высшего чемпионата России:

A - 10

B - 5

C - 6

D - 7

Правильный ответ - С

Задание 08

К циклическим видам спорта относятся...

A - борьба, бокс

B - баскетбол, волейбол

C - ходьба, плавание

D - метание мяча, диска

Правильный ответ - С

Задание 09

Понятие «здоровый образ жизни» характеризуется как...

A - способ жизнедеятельности индивида, направленный на увеличение продолжительности жизни

B - жизненная позиция, при которой активность индивида выражается в систематических занятиях физическими упражнениями

C - способ жизнедеятельности человека, связанный с отказом от вредных привычек

D - активную деятельность человека, направленную на сохранение и улучшение здоровья и основанную на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены

Правильный ответ - D

Задание 10

Укажите прибор, который используется для измерения мышечной силы:

A - ростомер

B - линейка

C - динамометр

D - спирометр

Правильный ответ - C

Задание 11

Укажите виды состязаний, которые входили в программу Олимпийских игр древности:

A - плавание

B - спортивная гимнастика

C - прыжки в длину

D - метания копья и диска

Правильный ответ - C, D

Задание 12

К антропометрическим показателям относятся...

A - рост

B - ЧСС (частота сердечных сокращений)

C - вес

D - артериальное давление

Правильный ответ - A, C

Задание 13

Впишите пропущенное слово/словосочетание в поле для ответа:

При развитии силовых способностей метод _____
_____ предусматривает выполнение упражнений с относительно
небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной
скоростью или темпом.

Правильный ответ - динамических усилий

Задание 14

Впишите пропущенное слово/словосочетание в поле для ответа:

Система упражнений с отягощением, направленная на развитие силы и
создание красивого, гармоничного телосложения называется _____
_____.

Правильный ответ - атлетическая гимнастика

Задание 15

Впишите пропущенное слово/словосочетание в поле для ответа:

Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического
воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям,
называются _____.

Правильный ответ - физические упражнения

Задание 16

Впишите пропущенное слово/словосочетание в поле для ответа:

В гимнастике прыжок со снаряда называется _____.

Правильный ответ - соскок

Задание 17

**Впишите в поле для ответа физическое качество, которое обеспечивает
уровень подвижности суставов:**

Правильный ответ - гибкость

Задание 18

Установите соответствие между видами испытаний ВФСК ГТО и проявляемыми двигательными способностями человека:

1. Скоростные способности
2. Скоростно-силовые способности
3. Координационные способности
4. Выносливость
5. Гибкость
6. Силовые способности

А - Бег на 60 или 100 метров

В - Прыжок в длину с места

С - Метание мяча в цель

Д - Подтягивание на перекладине

Е - Наклон из положения стоя

Ф - Бег на 2 км

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 Д-4 Е-5 Ф-6

Задание 19

Установите соответствие в определениях физического качества:

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

А - Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий

В - Способность человека выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени

С - Способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

Д - Способность человека выполнять движения с большой амплитудой

Е - Способность человека наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4 Е-5

Задание 20

Установите последовательность развития физических качеств в основной части урока:

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4
5. 5

А - Упражнения на координацию

В - Скоростные упражнения

С - Силовые упражнения

Д - Упражнения на гибкость

Е - Упражнения на выносливость

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4 Е-5

Задание 21

Установите верную последовательность предпринимаемых мер для оказания первой помощи при тепловом ударе:

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

А - перенести пострадавшего в прохладное место

В - снять с пострадавшего стесняющую одежду

С - положить холодный компресс на голову и грудь пострадавшему

Д - дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную нашатырным спиртом

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4

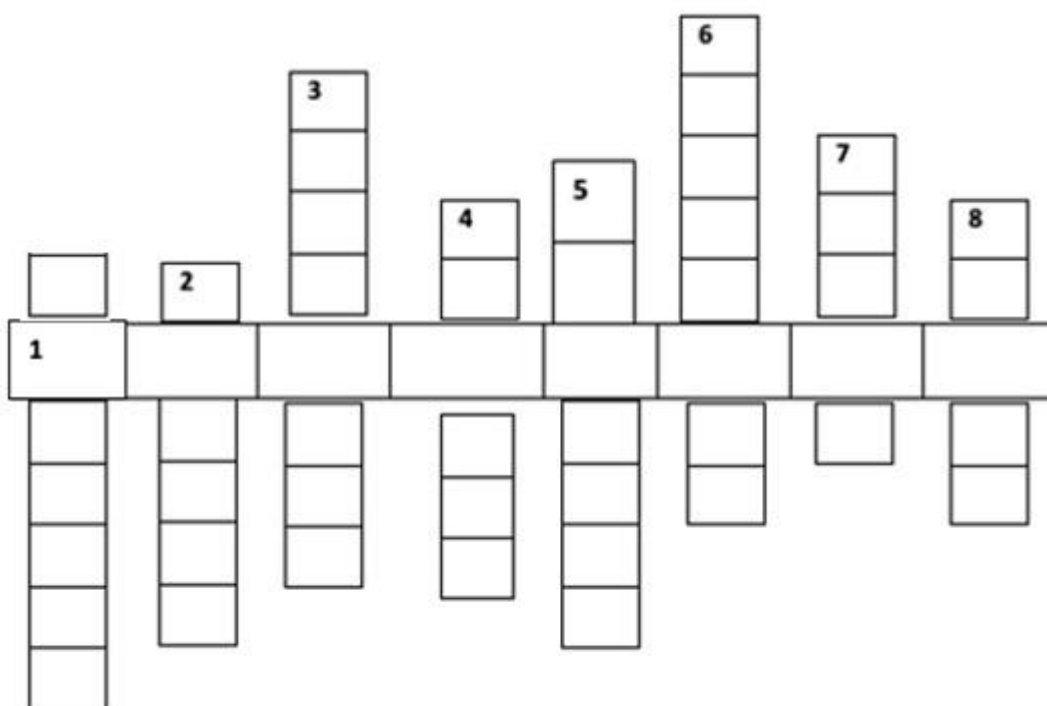
Задание 22



Впишите в поле для ответа название вида спорта, для которого предназначен данный мяч.

Правильный ответ - регби

Задание 23



Решите кроссворд. Впишите в поле для ответа получившееся ключевое слово по горизонтали.

1. Сестры близнецы, члены сборной России по художественной гимнастике.
2. Один из видов конных состязаний по преодолению препятствий в определённом порядке и определённой сложности и высоты, проходящие на определённом поле.
3. Специально назначаемый в футболе в качестве штрафа или наказания удар

по воротам.

4. В какой стране состоялись первые зимние Паралимпийские игры?
5. Фамилия человека, который придумал баскетбол.
6. Как в Древней Греции называлась игра, подобная футболу?
7. Российский гимнаст, четырёхкратный олимпийский чемпион, пятикратный чемпион мира. Полковник ВС РФ запаса.
8. Снаряд, который используется для игры в бадминтон и другие игры.

Правильный ответ - волейбол

Задание 24

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 100 м дистанции чтобы выполнить этот норматив.**

Впишите в поле для ответа получившееся число без единиц измерения.

Правильный ответ - 29,5

Вариант 2

Задание 01

Укажите, почему Античные Олимпийские игры назывались праздниками мира:

- A** - Игры Олимпиады отличались миролюбивым характером
- B** - в период проведения Олимпийских игр прекращались все войны
- C** - в Играх принимали участие атлеты всего мира
- D** - Олимпийские игры имели мировую известность

Правильный ответ - B

Задание 02

Укажите вид спорта, который входил в состязание «долиходром»:

- A** - кулачный бой с борьбой
- B** - бег на одну стадию

С - бег на выдержку (выносливость)

Д - пятиборье

Правильный ответ - С

Задание 03

Укажите соревнования по баскетболу в Российской Федерации, на которых перед началом матча играет сначала Гаудеамус - гимн студентов, а затем гимн Российской Федерации:

А - Первенство России среди юношей до 14 лет

В - Премьер лига

С - Всероссийская спартакиада школьников

Д - Ассоциация студенческого баскетбола

Правильный ответ - Д

Задание 04

Укажите, кто был избран первым президентом Международного олимпийского комитета:

А - Пьер де Кубертен

В - Деметриус Викелас

С - Майкл Килланин

Д - Алексей Бутовский

Правильный ответ - В

Задание 05

Физическая культура – это...

А - учреждения и блага, созданные для интенсивного использования физических упражнений в рамках соревновательной деятельности

В - специфическая философия жизни, включающая в себя духовное содержание спорта

С - совокупность социально приобретенных навыков для поддержания хорошей физической формы

Д - составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности

Правильный ответ - D

Задание 06

Нарушения Антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта, выявленные в ходе тестирования на соревнованиях, автоматически ведут к ...

А - общественному порицанию

В - лишению спортивного звания

С - проведению соревновательного тестирования повторно

Д - аннулированию результатов, полученных в ходе соревнований

Правильный ответ - D

Задание 07

Известно, что для соревнований ДЮБЛ среди юношей и девушек до 19 лет есть свой размер баскетбольного мяча.

Укажите размер игрового мяча для команд ДЮБЛ среди юношей до 19 лет:

А - 10

В - 5

С - 6

Д - 7

Правильный ответ - D

Задание 08

К циклическим видам спорта относятся...

А - бокс, фехтование

В - биатлон, плавание

С - баскетбол, стрельба

Д - метание мяча, гранаты

Правильный ответ - В

Задание 09

Понятие «здоровый образ жизни» характеризуется как...

А - способ жизнедеятельности индивида, направленный на увеличение продолжительности жизни

В - активную деятельность человека, направленную на сохранение и улучшение здоровья и основанную на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены

С - способ жизнедеятельности человека, связанный с отказом от вредных привычек

Д - жизненная позиция, при которой активность индивида выражается в систематических занятиях физическими упражнениями

Правильный ответ - В

Задание 10

Укажите прибор, который используется для измерения длины тела:

А - спирометр

В - линейка

С - динамометр

Д - ростомер

Правильный ответ - Д

Задание 11

Укажите состязания, которые входили в программу Олимпийских игр древности:

А - прыжки в длину

В - вольная борьба

С - академическая гребля

Д - метания копья и диска

Правильный ответ - А, Д

Задание 12

Укажите упражнения, которые можно использовать для развития ловкости:

А - бег на коротких отрезках

В - прыжки со скакалкой

С - силовые упражнения с максимальной интенсивностью

Д - отжимания с хлопком

Правильный ответ - В, Д

Задание 13

Впишите пропущенный год в поле для ответа:

Национальная команда СССР впервые выступила на Олимпийских играх в _____ году.

Правильный ответ - 1952

Задание 14

Впишите пропущенное слово/словосочетание в поле для ответа:

Система _____ с отягощением, направленная на развитие силы и создание красивого, гармоничного телосложения называется атлетическая гимнастика.

Правильный ответ - упражнений

Задание 15

Впишите пропущенное слово/словосочетание в поле для ответа:

_____, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются физические упражнения.

Правильный ответ - двигательные действия

Задание 16

Впишите пропущенное слово/словосочетание в поле для ответа:

В гимнастике _____ со снаряда называется соскок.

Правильный ответ - прыжок

Задание 17

Впишите в поле для ответа физическое качество, которое обеспечивает уровень работоспособности:

Правильный ответ - выносливость

Задание 18

Установите соответствие между видами испытаний ВФСК ГТО и проявляемыми двигательными способностями человека:

1. Скоростные способности
2. Скоростно-силовые способности
3. Координационные способности
4. Силовые способности
5. Гибкость
6. Выносливость

А - Бег на 60 или 100 метров

В - Прыжок в длину с места

С - Метание мяча в цель

Д - Подтягивание на перекладине

Е - Наклон из положения стоя

Ф - Бег на 2 км

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 Д-4 Е-5 Ф-6

Задание 19

Установите соответствие в определениях физического качества:

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

А - Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий

В - Способность человека выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени

С - Способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

Д - Способность человека выполнять движения с большой амплитудой

Е - Способность человека наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4 Е-5

Задание 20

Условно различают 4 этапа в последовательности освоения двигательного действия.

Установите правильную последовательность:

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

А - Формирование знаний о сущности двигательного действия

В - Выявление элементов двигательного действия

С - Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой основной опорной точке

Д - Практическое освоение изучаемого двигательного действия

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4

Задание 21

Установите последовательность присвоения спортивных разрядов:

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

А - юношеские разряды (3,2,1)

В - спортивные разряды (3,2,1)

С - КМС, МС

Д - МСМК, ЗМС

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4

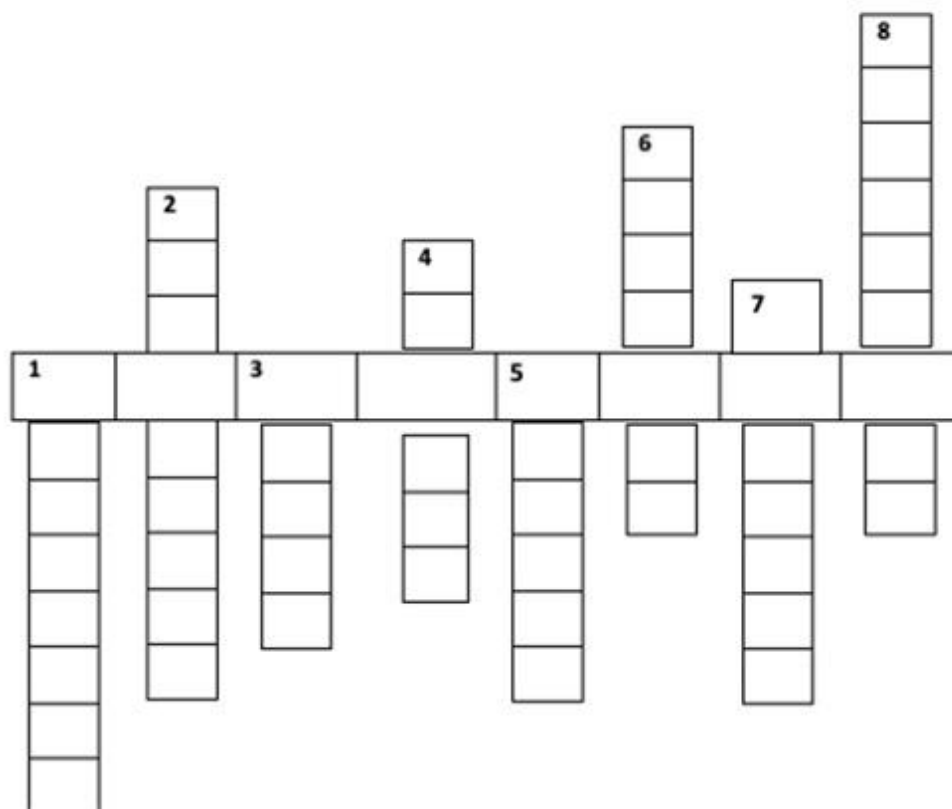
Задание 22



Впишите в поле для ответа название вида спорта, для которого предназначен данный мяч.

Правильный ответ - футбол

Задание 23



Решите кроссворд. **Впишите в поле для ответа получившееся ключевое слово по горизонтали.**

1. Спортивный снаряд для физических упражнений (прыжков) взрослых и детей.
2. Спортивная командная игра с мячом, в которой стандартная площадка 28x15.
3. Как звали советскую российскую баскетболистку с фамилией Сумникова, которая выиграла Олимпиаду в 1992 в Барселоне?
4. От какого слова произошло название «Стадион»?
5. В каком виде спорта знаменитый спортивный комментатор Николай Николаевич Озеров был неоднократным Чемпионом СССР?
6. Российский биатлонист, шестикратный призёр чемпионатов мира, Победитель Олимпийских игр в Сочи 2014 в Эстафете 4x7.75.
7. Зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях.
8. Первый и единственный среди мужчин-лыжников, завоевавший олимпийские медали во всех шести олимпийских дисциплинах, а также наибольшее их число на одной зимней Олимпиаде — 5.

Правильный ответ - скиатлон

Задание 24

Для выполнения норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на золотой знак юноша 16-17 лет должны пробежать дистанцию 2000 м за 7 минут 50 секунд. **Рассчитайте до сотых долей секунды, за какое время в среднем необходимо пробегать 100 м дистанции чтобы выполнить этот норматив.**

Впишите в поле для ответа полученное число без единиц измерения.

Правильный ответ - 23,53