

9-11 класс

Вариант 1

Задание 01

Укажите роль и значение физической культуры для человека:

А - Занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека.

В - Занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм ЗОЖ.

С - Занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения, положительно сказываются на развитии умственных, эстетических, нравственных качеств человека.

Д - Занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей и подготовки к участию в соревнованиях.

Правильный ответ - В

Задание 02

Укажите, в каком году спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх:

А - в 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони

В - в 1912 г. на V Олимпийских играх в Стокгольме

С - в 1952г. на VI зимних Олимпийских играх в Осло

Д - в 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне

Правильный ответ - D

Задание 03

Укажите, в каком году Олимпийские игры проходили в Москве:

A - 1984 г

B - 1980 г

C - 1988 г

D - 2000 г

Правильный ответ - B

Задание 04

Укажите дату, когда ежегодно отмечается международный олимпийский день:

A - 23 июня

B - 12 апреля

C - 23 февраля

D - 10 сентября

Правильный ответ - A

Задание 05

Укажите основные средства физического воспитания:

A - учебные занятия

B - средства закаливания

C - средства обучения

D - физические упражнения

Правильный ответ - D

Задание 06

Укажите основную функцию аккредитованных ВАДА лабораторий:

A - анализ проб

B - тестирование спортсменов

C - разработка Запрещенного списка

D - мониторинг соблюдения требований антидопинговых правил

Правильный ответ - А

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 - 6

B - 5

C - 10

D - 7

Правильный ответ - А

Задание 08

Укажите, что относится к циклическим видам спорта:

A - борьба, бокс

B - спортивная ходьба, плавание

C - баскетбол, волейбол

D - метание мяча, диска

Правильный ответ - В

Задание 09

Укажите как характеризуется понятие «здоровый образ жизни»:

A - активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья и основанная на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены

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

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

Д - способ жизнедеятельности индивида, направленный на увеличение продолжительности жизни

Правильный ответ - А

Задание 10

Укажите прибор, который используется для измерения мышечной силы:

А - динамометр

В - линейка

С - ростомер

Д - спирометр

Правильный ответ - А

Задание 11

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

А - прыжки в длину

В - метания копья и диска

С - плавание

Д - спортивная гимнастика

Правильный ответ - А, В

Задание 12

Укажите, что относится к антропометрическим показателям:

А - ЧСС (частота сердечных сокращений)

В - артериальное давление

С - рост

Д - вес

Правильный ответ - С, D

Задание 13

В системе ВФСК ГТО предусмотрено ____ возрастных ступеней, для каждой из которых есть перечень мужских и женских нормативов.

Впишите, что должно стоять вместо пропуска, в поле для ответа.

Правильный ответ - 18

Задание 14

Определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения – это состояние полного _____, душевного и социального благополучия.

Впишите, что должно стоять вместо пропуска, в поле для ответа.

Правильный ответ - физического

Задание 15

В профилактике травматизма на уроках физической культуры первоочередной задачей надо считать изучение _____, обстоятельств и условий происхождения травм на основе тщательной и полной их регистрации.

Впишите, что должно стоять вместо пропуска, в поле для ответа.

Правильный ответ - причин

Задание 16

Дыхательная гимнастика Стрельниковой основана на усилении обмена воздуха в _____ лёгких – за счет быстрых коротких вдохов воздуха через нос при пассивном выдохе.

Впишите, что должно стоять вместо пропуска, в поле для ответа.

Правильный ответ - альвеолах

Задание 17

Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления _____.

Впишите, что должно стоять вместо пропуска, в поле для ответа.

Правильный ответ - здоровья

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 D-4 Е-5 F-6

Задание 19

Установите соответствие между понятием и определением 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:

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

Для оказания первой помощи при тепловом ударе необходимо принять следующие меры (укажите верную последовательность предпринимаемых мер):

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:



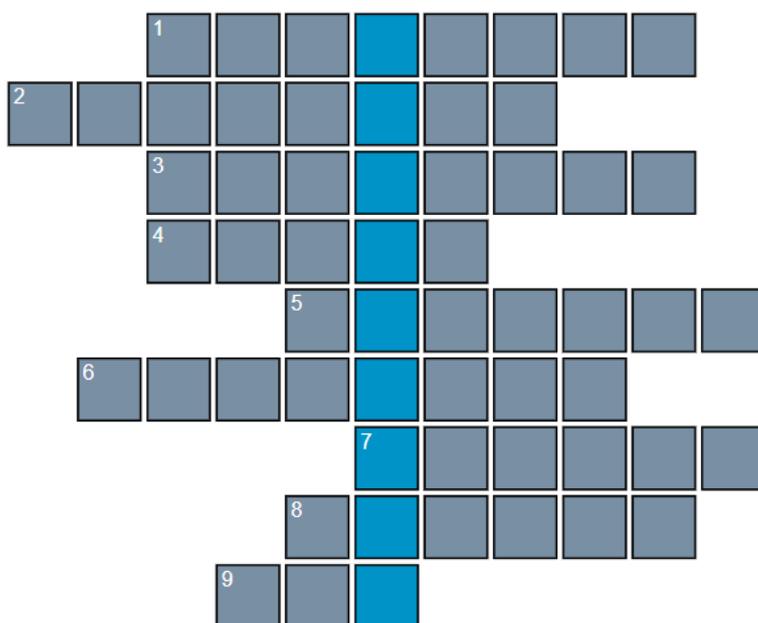
Правильный ответ - волейбол

Задание 23

Решите кроссворд.

Ключевое слово (по вертикали в выделенном столбце) впишите в поле для ответа.

1. Нарушение правил в баскетболе, заключающееся в смене опорной ноги во время разворотов или в осуществлении трёх шагов без ведения мяча.
2. Мяч, посланный партнёру сверху или снизу, или пас мяча партнёру в рамках спортивных правил.
3. Активная форма защиты, состоящая в ограничении действий соперника в рамках правил спортивных игр.
4. Продвижение нападающих к кольцу соперников, чтобы забросить баскетбольный мяч в кольцо.
5. Продвижение игрока с баскетбольным мячом, ударяя его в пол.
6. Уличный баскетбол между двумя командами, состоящими из трёх человек и одного кольца.
7. Бросок, забитый на последних секундах матча, зачастую после сирены, который привел к победе или овертайму.
8. «Ловушка» для мяча в баскетболе.
9. Нарушение правил игры в спортивных играх.



Правильный ответ - баскетбол

Задание 24

Вспомните правила игры в баскетбол. Решите примеры. В пустые клетки впишите цифры.

В поле для ответа впишите числа из выделенных ячеек через запятую.

6	+		=	всего игроков в команде по баскетболу
---	---	--	---	---------------------------------------

40	:		=	максимальное время сброса мяча из-за лицевой линии, сек
----	---	--	---	---

12	-		=	время одного периода в баскетболе, мин
----	---	--	---	--

Правильный ответ - 6, 8, 2

Вариант 2

Задание 01

Укажите роль и значение физической культуры для человека:

А - Занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека.

В - Занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей и подготовки к участию в соревнованиях.

С - Занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения, положительно сказываются на развитии умственных, эстетических, нравственных качеств человека.

Д - Занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм ЗОЖ.

Правильный ответ - D

Задание 02

Укажите, в каком году спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх:

А - в 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне

В - в 1912 г. на V Олимпийских играх в Стокгольме

С - в 1952г. на VI зимних Олимпийских играх в Осло

Д - в 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони

Правильный ответ - А

Задание 03

Укажите, в каком году Олимпийские игры проходили в Москве:

А - 1984 г

В - 2000 г

С - 1988 г

Д - 1980 г

Правильный ответ - D

Задание 04

Укажите дату, когда ежегодно отмечается международный олимпийский день:

A - 23 февраля

B - 12 апреля

C - 23 июня

D - 10 сентября

Правильный ответ - C

Задание 05

Укажите основные средства физического воспитания:

A - учебные занятия

B - физические упражнения

C - средства обучения

D - средства закаливания

Правильный ответ - B

Задание 06

Укажите основную функцию аккредитованных ВАДА лабораторий:

A - мониторинг соблюдения требований антидопинговых правил

B - тестирование спортсменов

C - разработка Запрещенного списка

D - анализ проб

Правильный ответ - D

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 - 7

B - 5

C - 10

D - 6

Правильный ответ - D

Задание 08

Укажите, что относится к циклическим видам спорта:

A - борьба, бокс

B - метание мяча, диска

C - баскетбол, волейбол

D - спортивная ходьба, плавание

Правильный ответ - D

Задание 09

Укажите как характеризуется понятие «здоровый образ жизни»:

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

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

C - активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья и основанная на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены

D - способ жизнедеятельности индивида, направленный на увеличение продолжительности жизни

Правильный ответ - C

Задание 10

Укажите прибор, который используется для измерения мышечной силы:

A - спирометр

B - линейка

C - ростомер

D - динамометр

Правильный ответ - D

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

Укажите, что относится к антропометрическим показателям:

A - рост

B - вес

C - ЧСС (частота сердечных сокращений)

D - артериальное давление

Правильный ответ - A, B

Задание 13

В системе ВФСК ГТО предусмотрено 18 возрастных ступеней, для каждой из которых есть перечень мужских и _____ нормативов.

Впишите, что должно стоять вместо пропуска, в поле для ответа.

Правильный ответ - женских

Задание 14

Определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения – это состояние полного физического, душевного и _____ благополучия.

Впишите, что должно стоять вместо пропуска, в поле для ответа.

Правильный ответ - социального

Задание 15

В профилактике травматизма на _____ физической культуры первоочередной задачей надо считать изучение причин, обстоятельств и условий происхождения травм на основе тщательной и полной их регистрации.

Впишите, что должно стоять вместо пропуска, в поле для ответа.

Правильный ответ - уроках

Задание 16

Дыхательная гимнастика Стрельниковой основана на усилении обмена воздуха в альвеолах лёгких – за счет быстрых коротких вдохов _____ через нос при пассивном выдохе.

Впишите, что должно стоять вместо пропуска, в поле для ответа.

Правильный ответ - воздуха

Задание 17

Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита (_____), так и для сохранения и укрепления здоровья.

Впишите, что должно стоять вместо пропуска, в поле для ответа.

Правильный ответ - гиподинамии

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 между понятием и определением 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:

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

Для оказания первой помощи при тепловом ударе необходимо принять следующие меры (укажите верную последовательность предпринимаемых мер):

А - перенести пострадавшего в прохладное место

В - снять с пострадавшего стесняющую одежду

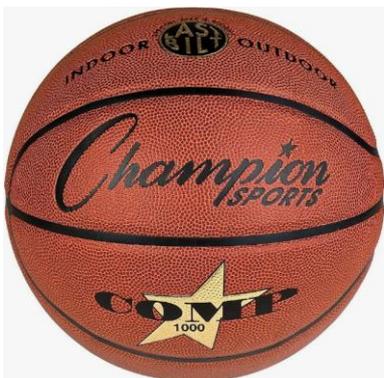
С - положить холодный компресс на голову и грудь пострадавшему

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:



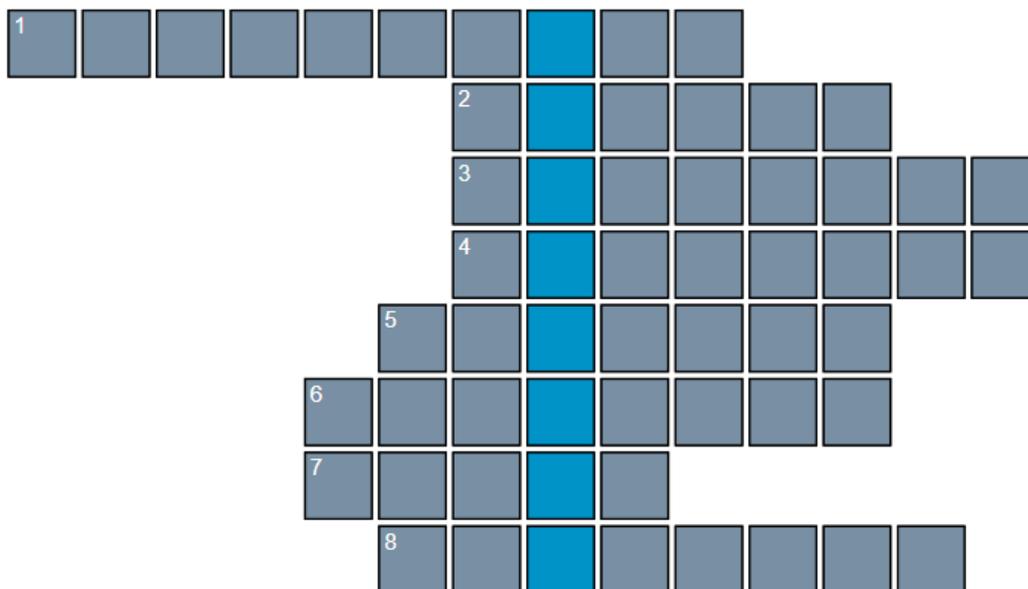
Правильный ответ - баскетбол

Задание 23

Решите кроссворд.

Ключевое слово (по вертикали в выделенном столбце) впишите в поле для ответа.

1. Препреграждение пути полёта мяча от атакующего удара соперника с помощью выпрыгивания и выставления в рамках спортивных правил.
2. Атакующий удар в волейболе, выполненный на ложном замахе.
3. Ровная и строго горизонтальная площадь прямоугольной формы, ограниченная разметкой для проведения волейбольных матчей.
4. Мяч, посланный партнёру сверху или снизу, или пас мяча партнёру в рамках спортивных правил.
5. Разновидность игровой стратегии, когда игроки движутся в одном направлении для того, чтобы изменить движения в последний момент.
6. Постукивание мяча о пол при подготовке к подаче в волейболе.
7. Обманный удар, совершаемый при лёгком соприкосновении с мячом раскрытой кистью, при этом мяч направляется пальцами.
8. Обманный маневр при нападающем ударе в волейболе, когда игрок заносит руку над мячом, но сам бьёт другой рукой.



Правильный ответ - волейбол

Задание 24

Вспомните правила игры в баскетбол. Решите примеры. В пустые клетки впишите цифры.

В поле для ответа впишите числа из выделенных ячеек через запятую.

	+	6	=	всего игроков в команде по баскетболу
--	---	---	---	---------------------------------------

	:	8	=	максимальное время сброса мяча из-за лицевой линии, сек
--	---	---	---	---

	-	2	=	время одного периода в баскетболе, мин
--	---	---	---	--

Правильный ответ - 6, 40, 12