

Правильный ответ: 24,00 сек

9-11 класс

Вариант 1

Задание 01

Укажите, чем характеризуется физическая культура личности.

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

А - занятиями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правилах контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью

В - уровнем развития физических качеств силы, быстроты, гибкости и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного вида спорта

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

Д - качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, высокой физической и двигательной подготовленности, владении знаниями, умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий

Е - процессом человеческой культуры

Правильный ответ: D

Задание 02

Укажите верный ответ.

Спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх...

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

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

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

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

Д - в 1960 г. на XVII летних Олимпийских играх в Риме

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

Правильный ответ: Е

Задание 03

Укажите, в каком году Олимпийские игры проходили в Москве.

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

А - 1984 г.

В - 1970 г.

С - 1988 г.

Д - 2000 г.

Е - 1980 г.

Правильный ответ: Е

Задание 04

Укажите верный ответ.

Древнегреческий пентатлон послужил основой для современного...

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

А - эстафетного бега

В - кросса

С - многоборья

Д - марафонского бега

Е - плавания

Правильный ответ: С

Задание 05

Укажите, что является основными средствами физического воспитания.

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

А - учебные занятия

В - физические упражнения

С - средства обучения

Д - методические приемы

Е - средства закаливания

Правильный ответ: В

Задание 06

Укажите, что такое Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

А - международная неправительственная некоммерческая организация, являющаяся высшим органом власти в современном олимпийском движении

В - российская национальная антидопинговая организация, целью которой является выявление и предупреждение нарушения антидопинговых правил на территории Российской Федерации

С - организационная структура спортивных организаций

Д - мониторинг соблюдения требований и правил

Е - независимая организация, которая координирует борьбу с применением допинга в спорте

Правильный ответ: Е

Задание 07

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

Укажите размер игрового мяча, который используется для мужских команд высшего чемпионата России.

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

А - 6

В - 5

С - 10

Д - 7

Е - 8

Правильный ответ: D

Задание 08

Укажите, что относится к ациклическим видам спорта.

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

A - спортивные игры

B - плавание

C - лыжные гонки

D - триатлон

E - биатлон

Правильный ответ: A

Задание 09

Укажите, как характеризуется понятие «здоровый образ жизни».

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

A - Двигательные действия (включая их совокупность), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

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

C - Активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья и основанную на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены.

D - Способ жизнедеятельности индивида, направленный на увеличение продолжительности жизни.

E - Способ жизнедеятельности человека, связанный с отказом от вредных привычек.

Правильный ответ: C

Задание 10

Укажите прибор, который используется для измерения мышечной силы.

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

A - секундомер

B - линейка

C - ростомер

D - спирометр

E - динамометр

Правильный ответ: E

Задание 11

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

Полный ответ оценивается в 1 балл, неполный и ошибочный ответ – 0 баллов.

A - спортивная гимнастика

B - метания копья и диска

C - плавание

D - прыжки в длину

Правильный ответ: B, D

Задание 12

Укажите всё, что относится к антропометрическим показателям.

Полный ответ оценивается в 1 балл, неполный и ошибочный ответ – 0 баллов.

A - рост

B - методические указания

C - моторная плотность

D - вес

Правильный ответ: A, D

Задание 13

Звершите высказывание. В поле для ответа введите пропущенное слово.

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

Правильный ответ оценивается в 2 балла.

Правильный ответ: нормативы

Задание 14

Звершите высказывание. В поле для ответа введите пропущенное слово.

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

Правильный ответ оценивается в 2 балла.

Правильный ответ: благополучия

Задание 15

Завершите высказывание. В поле для ответа введите пропущенное слово.

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

Правильный ответ оценивается в 2 балла.

Правильный ответ: травмы

Задание 16

Завершите высказывание. В поле для ответа введите пропущенное слово.

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

Правильный ответ оценивается в 2 балла.

Правильный ответ: нос

Задание 17

Завершите высказывание. В поле для ответа введите пропущенное слово.

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

Правильный ответ оценивается в 2 балла.

Правильный ответ: двигательная

Задание 18

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

Каждое верно указанное соответствие оценивается в 1 балл.

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.

Каждое верно указанное соответствие оценивается в 1 балл.

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

Укажите, в какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств, в основной части урока.

Правильный ответ оценивается в 2 балла.

1. Упражнения на гибкость
2. Упражнения на выносливость
3. Скоростно-силовые упражнения
4. Силовые упражнения
5. Скоростные упражнения

А - 5,2,1,4,3

В - 2,4,1,5,3

С - 5,3,4,2,1

Правильный ответ: С

Задание 21

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

Каждая правильная позиция в последовательности оценивается в 1 балл.

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 Д-4

Задание 22

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

Правильный ответ оценивается в 2 балла.



Правильный ответ: футбол

Задание 23

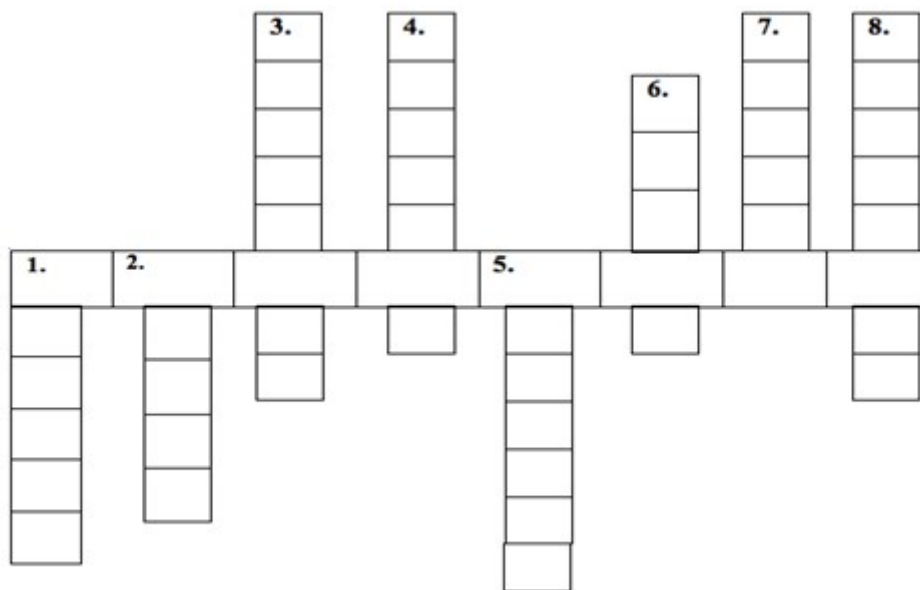
Решите кроссворд и введите в поле для ответа ключевое слово по горизонтали.

По вертикали:

1. В каком виде спорта Сирена Уильямс завоевала золото на 4-х олимпиадах?
2. Контактный командный вид спорта, возникший в Англии. Его ещё называют американским футболом.
3. Какой кубок вручается хоккейной команде победивший в серии плей-офф Континентальной хоккейной лиги?
4. Фамилия лучшего баскетболиста в истории NBA, игравший всю карьеру под номером 23 за "Чикаго Буллз".

5. Фамилия вратаря сборной СССР по хоккею, который является трехкратным олимпийским чемпионом. Входит в Символическую сборную столетия ИИХФ.
6. Самый быстрый вид плавания.
7. Современное боевое искусство, созданное Морихэем Уэсибой.
8. К какому виду спорта относятся слова и словосочетания: кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди?

Ключевое слово (по горизонтали)



Правильный ответ – полученное ключевое слово, оценивается в 1 балл, отсутствие ключевого слова – в 0 баллов.

Правильный ответ: триатлон

Задание 24

Укажите, какой знак ГТО получит семнадцатилетний Михаил, если он выполнил испытания и получил следующие результаты (см. таблицу).

Правильный ответ оценивается в 5 баллов.

№	Наименование испытания (теста)	Результат
1	Бег 60 м	8,3 сек
2	Бег 3000 м	11 мин. 55 сек.
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	14 раз
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	10 см
5	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	5
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г	36 м

7	Прыжок в длину с места двумя ногами	220 см
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	41
9	Плавание 50 м	1 мин. 01 сек.

№	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Юноши		
		Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания				
1	Бег 60 м	9,0	8,4	7,9
2	Бег 3000 м	15,20	14,10	12,20
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	8	12	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+6	+8	+13
Испытания (тесты) по выбору				
5	Туристский поход с проверкой туристский навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г	27	30	36
7	Прыжок в длину с места двумя ногами	192	213	235
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	35	41	51
9	Плавание 50 м	1,20	1,05	0,49

A - золото

B - бронза

C - не получит знак

D - серебро

Правильный ответ: D

Вариант 2

Задание 01

Укажите, что является результатом физической подготовки.

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

A - физическое развитие индивидуума

B - физическое воспитание

C - физическая подготовленность

D - физическое совершенство

E - спортивный результат

Правильный ответ: C

Задание 02

Укажите спортсменку, которая на Универсиаде в 1965 году стала обладательницей двух золотых медалей (в прыжках в длину и пятиборье).

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

A - Татьяна Щелканова

B - Надежда Чижова

C - Ирена Киршенштейн

D - Лариса Латынина

E - Клавдия Боярских

Правильный ответ: A

Задание 03

Укажите, с какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета (МОК).

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

A - жёлтый

B - синий

С - черный

Д - красный

Е - зелёный

Правильный ответ: В

Задание 04

Укажите определение «экехейрии».

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

А - священный праздник в честь богини плодородия

В - спортивное состязание

С - соревнования атлетов по особой программе

Д - кулачный бой с борьбой

Е - священное перемирие во время Олимпийских игр

Правильный ответ: Е

Задание 05

Укажите определение физического упражнения.

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

А - виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма

В - двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям

С - двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков

Д - методические приемы

Е - средства закаливания

Правильный ответ: В

Задание 06

Укажите, в каком году было создано российское антидопинговое агентство (РУСАДА).

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

A - 2000

B - 2008

C - 2005

D - 2002

E - 2010

Правильный ответ: B

Задание 07

Укажите, сколько раз игроку можно подбросить мяч во время подачи в волейболе.

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

A - 2

B - 3

C - 1

D - 4

E - 5

Правильный ответ: C

Задание 08

Укажите, что относится к циклическим видам спорта.

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

A - борьба, бокс, фехтование

B - баскетбол, волейбол, футбол

C - ходьба, бег, лыжные гонки, плавание

Д - художественная и спортивная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду

Е - многоборье (легкоатлетическое, лыжное, современное)

Правильный ответ: С

Задание 09

Укажите определение физического совершенства.

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

А - исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни

В - процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важных движений

С - активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья

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

Е - процесс формирования у человека двигательных умений и навыков

Правильный ответ: А

Задание 10

Укажите прибор, который используется для измерения длины тела.

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

А - секундомер

В - линейка

С - ростомер

Д - спирометр

Е - динамометр

Правильный ответ: С

Задание 11

Укажите виды состязаний, которые входили в программу античных Олимпийских игр.

Полный ответ оценивается в 1 балл, неполный и ошибочный ответ – 0 баллов.

А - плавание

В - гонки на колесницах

С - пятиборье (пентатлон)

Д - гимнастика

Правильный ответ: В, С

Задание 12

Укажите, изменениями каких показателей характеризуется физическое развитие.

Полный ответ оценивается в 1 балл, неполный и ошибочный ответ – 0 баллов.

А - телосложения

В - амплитуды движений

С - моторной плотностью урока

Д - развития физических качеств

Правильный ответ: А, Д

Задание 13

Звершите высказывание. В поле для ответа введите пропущенное слово.

ВФСК ГТО – это программа физического воспитания, направленная на развитие массового спорта и укрепления _____ населения.

Правильный ответ оценивается в 2 балла.

Правильный ответ: здоровья

Задание 14

Звершите высказывание. В поле для ответа введите пропущенное слово.

_____ – это соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также присущие ей межчеловеческие отношения и нормы.

Правильный ответ оценивается в 2 балла.

Правильный ответ: спорт

Задание 15

Звершите высказывание. В поле для ответа введите пропущенное слово.

Охрана труда на уроке физической культуры включает требования к учащимся, учителю, _____ оборудованию и инвентарю, а также меры безопасности в аварийных ситуациях.

Правильный ответ оценивается в 2 балла.

Правильный ответ: спортивному

Задание 16

Звершите высказывание. В поле для ответа введите пропущенное слово.

Физкультпаузы – это кратковременные сеансы физических упражнений, которые вводятся в качестве факторов активного _____ в интервалах, специально выделяемых для этого в процессе учебной деятельности.

Правильный ответ оценивается в 2 балла.

Правильный ответ: отдыха

Задание 17

Звершите высказывание. В поле для ответа введите пропущенное слово.

_____ – система гигиенических мероприятий, способствующих повышению устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды (холод, жара, повышенная солнечная радиация и т.д.).

Правильный ответ оценивается в 2 балла.

Правильный ответ: закаливание

Задание 18

Установите соответствие между упражнениями и их влиянием на физические качества.

Каждое верно указанное соответствие оценивается в 1 балл.

1. Сила
2. Быстрота
3. Выносливость
4. Гибкость
5. Скоростно-силовые
6. Ловкость и координация

А - Комплекс отжимания + приседания

В - Бег с ускорениями, старты с различных положений

С - Бег, плавание на длинные дистанции, езда на велосипеде, передвижение на лыжах

Д - Наклоны, повороты, вращения, махи

Е - Прыжки, метания

Ф - Подвижные игры с препятствиями

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

Задание 19

Установите соответствие в определениях по видам спорта.

Каждое верно указанное соответствие оценивается в 1 балл.

1. Легкая атлетика
2. Прыжки на батуте
3. Лыжные гонки
4. Гимнастика
5. Баскетбол

А - Олимпийский вид спорта, который включает в себя бег, ходьбу, прыжки и метания (один из основных и наиболее массовых видов спорта).

В - Олимпийский, сложно-координационный вид спорта, который объединяет акробатику, гимнастику и элементы воздушной акробатики.

С - Олимпийский, циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок.

Д - Олимпийский вид спорта, который включает различные упражнения, направленные на развитие гибкости, силы, координации и баланса.

Е - Олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

Правильный ответ: А-1 В-2 С-3 D-4 Е-5

Задание 20

Укажите правильную последовательность этапов многолетней подготовки спортсменов:

- 1) этап высшего спортивного мастерства
- 2) этап начальной подготовки
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства
- 4) этап спортивной специализации

Правильный ответ оценивается в 2 балла.

А - 2,4,3,1

В - 2,4,1,3

С - 3,4,1,2

Правильный ответ: А

Задание 21

Установите верную последовательность предпринимаемых мер для оказания первой помощи при ушибе в спортивном зале.

Максимальный балл за верный ответ – 4, 1 ошибка – 3 балла, 2 ошибки – 2 балла, 3 ошибки – 1 балл.

А - обеспечить покой

В - приложить холод

С - наложить давящую повязку

Д - приподнять конечность

Е - облегчить боль

Правильный ответ: А-1 В-2 С-3 D-4 Е-5

Задание 22

Введите в поле для ответа название вида спорта, для которого предназначен данный инвентарь.

Правильный ответ оценивается в 2 балла.



Правильный ответ: Прыжки на батуте

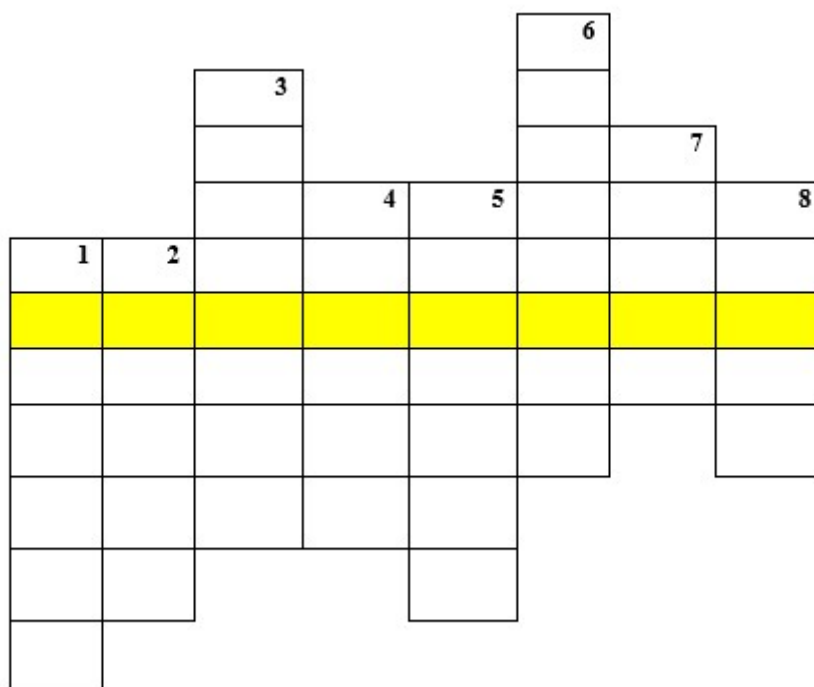
Задание 23

Решите кроссворд и введите в поле для ответа ключевое слово.

По вертикали:

1. Сестры близнецы, члены сборной России по художественной гимнастике.
2. Один из видов конных состязаний по преодолению препятствий в определённом порядке, 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.

Ключевое слово (по горизонтали)



Правильный ответ – полученное ключевое слово, оценивается в 1 балл, отсутствие ключевого слова – в 0 баллов.

Правильный ответ: волейбол

Задание 24

Основным обменом называется расход энергии в состоянии полного покоя, натощак, при температуре окружающей среды 20-22° С.

Рассчитайте основной объём расхода энергии в ккал для школьника весом 55 кг.

Введите полученное число в поле для ответа с единицами измерения.

Правильный ответ оценивается в 5 баллов.

Правильный ответ: 1320 ккал