**Теоретические задания:**

***Задания в закрытой форме***

1. **Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение…**

а.   сохранение и восстановление здоровья.

б.   развитие резервных возможностей человека.

в.   физической подготовленности человека к жизни.

г.   подготовку к профессиональной деятельности.

1. **Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.**

а. физическая рекреация.

б. физическое воспитание.

в. спорт.

г. физическая реабилитация

1. **Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть…**

а.    физическими упражнениями.

б.   физическим трудом.

в.   физической культурой.

г.    физическим воспитанием.

1. **Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе урока (занятия) определяется с помощью:**

а.   оперативного контроля.

б.   текущего контроля.

в.   итогового контроля.

г.   рубежного контроля.

1. **По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:**

а.   осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой.

б.   осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой.

в.   ожидается команда «марш».

г.   поворот осуществляется в произвольном направлении.

1. **Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до…**

а.160 ударов в минуту.

б.   120 ударов в минуту.

в.   140 ударов в минуту.

г.    160 и выше ударов в минуту.

1. **Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на…**

а. развитие физических качеств людей.

б. поддержание высокой работоспособности людей.

в. сохранение и улучшение здоровья людей.

г. подготовку к профессиональной деятельности.

1. **Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является…**

а.   Римский император Феодосий I.

б.   Пьер де Фреди, барон де Кубертен.

в.   Философ-мыслитель древности Аристотель.

г.   Хуан Антонио Самаранч.

1. **Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в…**

а.    положении об Олимпийской солидарности.

б.   олимпийской клятве.

в.   олимпийской хартии.

г.    официальных разъяснениях МОК.

1. **Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется:**

а.   колонной

б.   шеренгой

в.   двухшеренговый строй

г.   линейным строем

**11. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется…**

а. скоростным индексом.

б. абсолютным запасом скорости.

в. коэффициентом проявления скоростных способностей.

г. скоростной выносливостью.

1. **Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как…**

а.   антагонисты

б.   синергисты

в.   пронаторы

г.   супинаторы

1. **Универсальным источником энергии во всех живых организмах является…**

а.   аденозинтрифосфорная кислота

б.   молочная кислота

в.   аденозиндифосфорная кислота

г.   аденозинмонофосфорная кислота

1. **Является ли спорт неотъемлемой частью физической культуры**

а.   да, является

б.   нет, не является

1. **Спортивный термин «Эйфель» — обозначает…**

а.   прыжок в фигурном катании

б.   комбинацию в гимнастике

в.   фигуру в синхронном плавании

г.   прием защиты в шахматах

1. **Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является …**

а.   двигательный режим

б.   рациональное питание

в.   закаливание организма

г.   личная и общественная гигиена

***Задания в открытой форме***

*(Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов)*

1. **Свойство опорно-двигательного аппарата, обусловливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как …………………………**
2. **Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как ……………………**
3. **Процесс, происходящий в организме человека после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций не только к исходному состоянию, но и к повышению работоспособности принято обозначать как ……………………………**
4. **Смягчение спортсменом толчков, усилий, не совпадающих с направлением его движения, за счёт рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц) называется*……………………….***

***Задания на установление соответствия***

1. **Виды бега: Особенности:**
2. эстафетный; а. преодоление барьеров;
3. барьерный; б. преодоление установленных препятствий на дистанции;
4. стипльчез; в. по пересечённой местности в естественных условиях;
5. кроссовый. г. передача эстафетной палочки.
6. **Развитие качеств: Виды упражнений:**
7. сила;                   а. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
8. гибкость; б. наклоны вперёд из положения сидя;
9. выносливость; в. упражнение «мост»;

г. упражнение с гантелями;

д. длительный бег;

е. ходьба на лыжах.

1. **Сопоставьте понятия, используемые в теории и методике физической культуры, с их характеристиками, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Понятия** | **Характеристики** |
| А. Физическое развитие | 1. Биологический процесс. |
| Б. Физическое воспитание | 2. Педагогический процесс. |
| В. Физическая подготовка | 3. Состояние |
| Г. Физическое совершенство |  |

***Задания процессуального или алгоритмического толка.***

1. **Укажите целесообразную последовательность стимулирования факторов (возможностей), обусловливающих выносливость в ходе одного урока физической культуры.**

***Ответ:***

***аэробные возможности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***анаэробно-гликолитические возможности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***алактатные возможности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Задание, связанное с перечислениями.***

1. **Перечислите известные Вам элементарные формы проявления быстроты: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).***

1. **В акробатике существуют основные разновидности акробатических стоек. Впишите название каждой акробатической стойки:**



**Практические задания:**

***Гимнастика***

Задание заключается в выполнении акробатической комбинации, имеющей строго обязательный характер. Максимально возможная окончательная оценка — 10,0 баллов.

**Юноши 9-11 класс**

Акробатика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И.п. – «старт пловца» |  |
| 1. | Кувырок вперёд прыжком — прыжок вверх с поворотом на 360°………………………………………………………………………………….. | 1,0 + 1,0 |
| 2. | Шагом вперёд, равновесие («ласточка») руки в стороны, держать…………………………………………………………………………….. | 1,5 |
| 3. | Кувырок вперёд в упор присев – силой стойка на голове и руках, держать……………………………………………………………….. | 2,0 |
| 4. | Опуститься в упор присев – прыжок вверх с поворотом на 180°……………………………………………………………… | 0,5 |
| 5. | Шаг вперёд и махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, и кувырок вперёд, встать, руки вверх………………. | 1,0 |
| 6. | Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) в стойку ноги врозь………………………………………………. | 1,0 + 1,0 |
| 7. | Приставляя ногу, поворот в сторону движения на 90 ° и махом рук прыжок вверх прогнувшись ноги врозь…………….. | 1,0 |

**Девушки 9-11 класс**

Акробатика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Элементы и соединения | Стоимость |
|  | И.п. – «старт пловца» |  |
| 1. | Прыжок на одну (вальсет) – переворот влево (вправо) («колесо) – с поворотом налево (направо), шаг левой (правой) вперед и шагом правой (левой) переворот вправо (влево) с поворотом на 90° в стойку ноги вместе спиной к направлению движения……………………………………………………… | 1,0 + 1,0 |
| 2. | Упор присев – кувырок назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны…………………………….. | 0,5 |
| 3. | Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперед согнувшись в сед углом руки в стороны, держать………………………………………………………….. | 1,0 + 1,0 |
| 4. | Лечь на спину, согнуть ноги и руки – мост, обозначить – сгибая, поднять правую (левую) вперед, держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев…………………………… | 1,0 |
| 5. | Встать, дугами внутрь руки в стороны и шагом правой (левой) вперёд равновесие («ласточка»), держать………………. | 1,0 |
| 6. | Шаг левой (правой) вперёд и поворот направо (налево) кругом, сгибая свободную ногу вперёд…………………………….. | 0,5 |
| 7. | Приставить ногу – два, три шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360°…………………………………….. | 1,0 + 0,5 + 0,5 + 1,0 |

**Футбол (Юноши 9-11 класс)**

На середине лицевой линии игрового поля устанавливаются ворота (3 х 2 м). На расстоянии 10м от линии ворот располагается зона для удара по воротам (шириной 1 м). В 2 м вправо и влево от боковых стоек ворот на расстоянии 11м устанавливается первая пара фишек, на расстоянии 14м устанавливаются 3 фишки и 17м от линии ворот располагаются три фишки (всего 8 фишек). На лицевой линии в 2 м вправо и в 2 м влево устанавливается, мячи и на расстоянии 20м устанавливаются один мяч напротив фишки №8. справа на площадке устанавливается контрольная стойка (Финиш).

По сигналу участник стартует справой от ворот стороны с лицевой линии, выполняя ведения мяча, участник обводит первую фишку слева, вторую справа и третью слева и движется в зону удара, для атаки ворот, слева от первой фишки. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам низом левой ногой.

Выполнив удар, участник двигается ко второму мячу, находящемуся на лицевой линии напротив фишки №8, выполняя ведения мяча, участник обводит восьмую фишку слева, седьмую справа и движется в зону удара, для атаки ворот. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам любой ногой верхом.

Выполнив удар, участник двигается ко второму мячу, находящемуся на лицевой линии слева в 2 метрах от ворот, выполняя ведения мяча, участник обводит четвертую фишку справа, пятую слева и шестую справа и движется в зону удара, для атаки ворот, справа от четвертой фишки. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам низом правой ногой. Выполнив удар, участник финиширует возле правой контрольной стойки.



**Баскетбол (Девушки 9-11 класс)**

Участник находится на пересечении лицевой и боковой линии лицом к фишке №1. По сигналу конкурсант движется к фишке №1 и обводит ее с левой стороны, дальше ведет мяч к фишке № 2 и обводит ее с правой стороны, далее ведет мяч к фишке №3 и обводит ее с левой стороны. Далее выполняет обводку центрального круга с правой стороны против часовой стрелки. После обводки ведет мяч к штрафной линии к фишке №7 и выполняет один штрафной бросок в кольцо, далее бежит ко 2 мячу, берет мяч движется к фишке №4 и обводит ее с правой стороны, дальше ведет мяч к фишке № 5 и обводит ее с левой стороны, далее ведет мяч к фишке №6 и обводит ее с правой стороны. Далее выполняет обводку центрального круга с левой стороны почасовой стрелки. После прохождения круга движется к кольцу и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

****