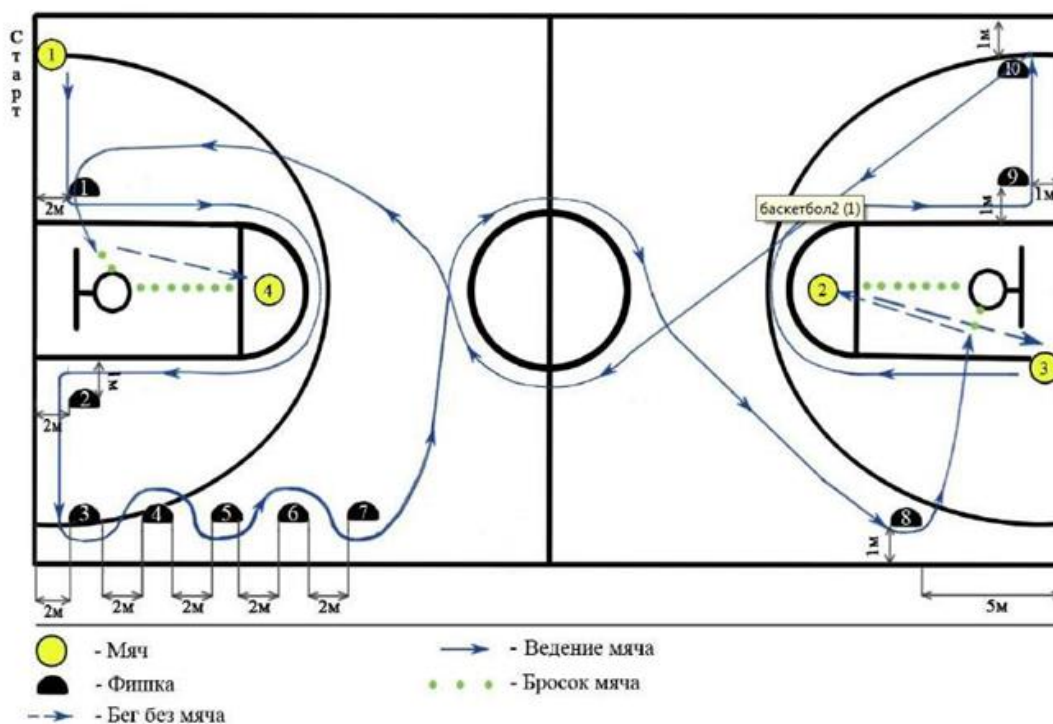


**Демонстрационный вариант  
контрольных измерительных материалов  
промежуточной аттестации  
по «Физической культуре»**

**в 2022-2023 учебном году**

**Практические задания - тесты:**

1. Челночный бег 3×10 м (с),  
<https://disk.yandex.ru/i/jumToeygyMt4A>
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см),  
<https://disk.yandex.ru/i/6ypcT9cIZq8q3w>
3. Баскетбольная комбинация на технику выполнения (количество ошибок)



Обучающийся находится за лицевой линией на линии старта лицом к фишке №1 без мяча. По сигналу игрок берет мяч №1, выполняет ведение правой рукой вдоль лицевой линии, обводит фишку №1 справа, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение вдоль трехсекундной зоны и дуги зоны штрафного броска, перед фишкой №2 переводит мяч в правую руку и обводит ее справа, далее движется к фишке №3, последовательно обводит фишки №3-7 змейкой (расстояние между фишками – 2,0 м), дальней рукой от фишки, начиная обводку с фишки №3 с правой стороны. Обведя фишку №7 справа, участник ведет мяч к центральному кругу и обводит его с левой стороны, выполняя ведение дальней рукой от круга. Выполнив ведение мяча вокруг центрального круга, участник движется к фишке №8, обводит ее с правой стороны правой рукой, далее кратчайшим путем ведет мяч ко второму щиту и выполняет бросок в кольцо, используя двушажную технику (при непопадании участнику дается одна попытка для повторного выполнения броска любым способом). Выполнив бросок мяча №1, обучающийся движется к мячу №2, взяв мяч, выполняет штрафной бросок.

Далее обучающийся двигается к мячу №3, берет его и выполняет ведение левой рукой вдоль трехсекундной зоны и дуги зоны штрафного броска, двигаясь к фишке №9, обводит фишку №9 и фишку №10 с правой стороны правой рукой, затем ведет мяч к центральному кругу, обводит его с левой стороны левой рукой. Выполнив ведение вокруг центрального круга участник двигается к фишке №1, обводит ее с правой стороны правой рукой, кратчайшим путем ведет мяч к первому щиту и выполняет бросок мяча в кольцо, используя двушажную технику (в случае непопадания в корзину участнику дается одна дополнительная попытка для попадания в кольцо любым способом). Выполнив бросок, обучающийся направляется к мячу №4, находящемуся на линии штрафного броска, взяв мяч, выполняет штрафной бросок. Остановка секундомера осуществляется после выполнения броска в момент касания мяча №4 площадки.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).  
<https://disk.yandex.ru/i/2JldSmmrgCiPHg>
5. Подача волейбольного мяча (количество попаданий)  
Обучающийся располагается на расстоянии 6 метров от сетки, лицом к ней. Перед ним лежат 10 волейбольных мячей. По сигналу необходимо выполнить поочередно 10 нижних прямых подач, согласно действующих правил игры волейбол.
6. Бег на 2 км-девушки/3 км-юноши (мин., сек.),  
<https://disk.yandex.ru/i/O1HeIwdNfIGXfw>

### Тестовое задание по разделу «Знания о физической культуре».

**Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильный ответ. Букву соответствующего выбранного Вами ответа запишите в бланк ответа.**

#### **1. Слагаемые здорового образа жизни:**

- А) рациональное питание, успешная учеба, двигательная активность
- Б) режим дня, двигательная активность, развитие творческих способностей
- В) гигиена, режим дня, подготовка к будущей профессиональной деятельности
- Г) режим дня, гигиена, рациональное питание, двигательная активность

#### **2. Осанка – это:**

- А) привычная поза человека стоя
- Б) привычная поза человека стоя, сидя, во время ходьбы
- В) привычная поза человека во время ходьбы
- Г) привычная поза человека сидя

#### **3. Для профилактики избыточного веса необходимо:**

- А) следить за осанкой
- Б) организовать рациональное питание
- В) читать книги по биологии
- Г) спать не менее 8 часов в сутки

#### **4. Гибкость – это способность**

- А) выполнять движения с большой амплитудой

- Б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий
- В) совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
- Г) к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности

**5. Упражнениями для развития быстроты движения являются:**

- А) наклоны туловища в стороны
- Б) бег на места с энергичными движениями рук и ног
- В) кросс по пересеченной местности до 3-5 км
- Г) подтягивание на перекладине

**6. При занятиях физическими упражнениями травмы возникают, когда ученик:**

- А) владеет навыками выполнения упражнений
- Б) не выполняет указания учителя
- В) выполняет все подготовительные упражнения
- Г) занимается с плохим настроением

**7. Общеразвивающие упражнения выполняют:**

- А) в конце урока
- Б) в середине урока
- В) в конце и в середине урока
- Г) в начале урока

**8. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?**

- А) «На старт! Внимание! Марш!»
- Б) «На старт! Марш!»
- В) «Внимание! Марш!»
- Г) «Приготовиться! Марш!»

**9. При растяжении мышц необходимо:**

- А) наложить стерильную повязку и шину на место растяжения
- Б) протереть место растяжения перекисью водорода и наложить стерильную повязку
- В) наложить на место растяжения стерильную повязку, выше места растяжения – жгут
- Г) положить на место растяжения холодный компресс и тугую повязку

**10. К участию в древних Олимпийских играх в Греции не допускались:**

- А) малоимущие граждане
- Б) женщины и рабы
- В) рабы, иностранные граждане, женщины
- Г) лица моложе 18 лет

**11. Главное правило кулачных боев в Древней Руси:**

- А) ниже пояса не бьют
- Б) двое на одного не нападают
- В) лежачего не бьют
- Г) подножки не ставят

**12. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

- а) «Спорт, здоровье, радость!»;
- б) «Дальше, выше, быстрее!»;

- в) «Быстрее, выше, сильнее!»;
- г) «Будь всегда первым!».

**13. Основным спортом для развития координации движения является:**

- А) баскетбол
- Б) гимнастика
- В) легкая атлетика
- В) шахматы

**14. Какая страна считается родиной Олимпийских игр?**

- а) Египет;
- б) Рим;
- в) Китай;
- г) Греция.

**15. «Королевой спорта» называют вид спорта:**

- А) плавание
- Б) лыжный спорт
- В) художественную гимнастику
- Г) легкую атлетику

Самостоятельно подберите определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение впишите в соответствующую графу бланка ответов.

**16. Перечислите физические качества ....**

**17. Сколько полевых игроков в баскетбольной команде?**

**18. Перечислите обязательные нормативы комплекса ГТО..**

**19.** Одна из легенд гласит: Геракл отмерил собственными стопами дистанцию для бега – шестьсот стоп. Так появилась одна из наиболее распространённых мер длины, которая стала называться \_\_\_\_\_

**20.** По основным характеристикам определи разновидность оздоровительной системы физических упражнений. В ответ запиши его название. Представляет собой систему упражнений в циклических видах спорта, направленную на совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что позволяет повышать выносливость человека. Основателем является американский физиолог профессор Кеннет Купер.

**Ответы на задания  
демонстрационного варианта  
контрольных измерительных материалов  
промежуточной аттестации  
по «Физической культуре»**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Г	Б	Б	А	Б
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Б	Г	Б	Г	В
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
В	В	Б	Г	Г
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Сила, гибкость, быстрота, ловкость, скоростно- силовое качество, выносливость.	5	Наклон вперед, бег на 30, 60м, бег на 1500, 2000м, отжимания/ подтягивания	Стадион	Изменение цвета кожи, учащенный пульс и дыхание, потливость, неправильные движения