

## Теоретико-методическое задание

9-11 классы

**Время выполнения: 40 мин.**

Количество набранных баллов участником высчитывается по формуле № 1 (смотреть методические рекомендации по проведению муниципального этапа олимпиады).

Стоимость каждого вопроса указана в скобках.

Максимальное количество баллов, которое может получить участник в теоретико-методическом задании - **20 баллов**.

### **1. Физическая культура личности характеризуется (1 балл):**

- а. знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- б. знанием правил контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью;
- в. уровнем развития физических качеств силы, быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного вида спорта;
- г. качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности, владении знаниями, умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий.

### **2. Физическая подготовка представляет собой (1 балл):**

- а. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б. целенаправленное освоение движений и развитие физических способностей применительно к определенному виду деятельности;
- в. высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- г. определенным образом организованная двигательная активность.

### **3. Под физическим развитием понимается (1 балл):**

- а. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в. процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

### **4. ВФСК ГТО – это(1 балл):**

- а. всероссийская физическая спортивная культура «Готов к труду и обороне»;
- б. всемирная федерация спортивной культуры «Готов к труду и обороне»;
- в. высший физкультурно-совершенный комплекс «Готов к труду и обороне»;
- г. всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **5. В ВФСК «ГТО» нормой двигательной активности в неделю, рекомендуемой учащимся V ступени является(1 балл):**

- а. ...2 часа ежедневных занятий;
- б. ...1 час занятий 3 дня в неделю;
- в. ...не менее 10 часов в неделю;
- г. ...3 урока физкультуры в неделю.

### **6. Какой интервал отдыха гарантирует полное восстановление работоспособности после физической нагрузки (1 балл):**

- а. жесткий,

- б. ординарный,
- в. экстремальный,
- г. пассивный.

**Задания, связанные с перечислением.**

**7. Оздоровительный эффект от систематических занятий физическими упражнениями заключается главным образом в следующем (3 балла):**

**8. Перечислите характеристики, по которым Вы оцениваете уровень собственного физического развития (3 балла):**

**9. «Положение о соревновании» включает следующие разделы (2 балла):**

**10. Международный комитет Фэйр Плэй для поощрения справедливого поведения спортсменов использует различные награды. За какие заслуги вручается «Приз Вилли Дауме»? (1 балл)**

**11. Перечислите последовательность ваших действий при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО (3 балла):**

**Задания, связанные с сопоставлением**

**12. Установите соответствие между видом спортивной игры и правилами соревнований. Установите и запишите в бланк ответа соответствие между цифрами (вид спортивной игры) и буквами (правила соревнований) (2 балла)**

№ п/п	Вид спортивной игры	№ п/п	Правила соревнований
1	Футбол	А	Основное время – 90 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время (два тайма по 15 минут), серия 12-ти метровых ударов. Ничья допускается.
2	Волейбол	Б	Основное время – 90 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время, пенальти. Ничья допускается.
3	Баскетбол	В	Основное время – 60 минут Количество игроков: 7х7 Дополнительный тайм, 7-ми метровые удары. Ничья допускается
4	Гандбол	Д	«Чистое» время – 40 минут Количество игроков: 5х5 Овертайм до победы.
5	Тэг-регби	Е	Основное время – 70 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время. Ничья допускается.

**Бланк ответов.**

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Школа, класс \_\_\_\_\_

Город(район) \_\_\_\_\_

№ вопроса	ОТВЕТЫ			
	а	б	в	г
1	а	б	в	г
2	а	б	в	г
3	а	б	в	г
4	а	б	в	г
5	а	б	в	г
6	а	б	в	г
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Кол-во правильных ответов \_\_\_\_\_

Кол-во баллов:

