

## Теоретико-методическое задание 9-11 классы

### Задания в закрытой форме

**1. Основным документом, регламентирующим олимпийское движение, является**

- а) положение о проведении Олимпийских игр
- б) правила Олимпийских игр
- в) Олимпийская Хартия
- г) Положение о международном Олимпийском комитете (МОК)

**2. Различают три группы способов лыжных ходов: Отметьте все позиции.**

- а) попеременные
- б) одновременные
- в) комбинированные
- г) прямолинейные

*Отметьте все позиции*

**3. Артериальная кровь – это:**

- а) Кровь, насыщенная кислородом.
- б) Кровь, текущая по артериям.
- в) Кровь, текущая от сердца к органам.
- г) Кровь содержащая гемоглобин.

**4. В волейболе игрок команды, удалённый до конца партии, должен:**

- а) Покинуть игровое поле и уйти в раздевалку.
- б) Сидеть в зоне наказания.
- в) Уйти на трибуну.
- г) Сидеть на скамейке запасных.

**5. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:**

- а) Легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы.
- б) Отсутствуют наследственные хронические заболевания.
- в) Достигнута высокая устойчивость организма к вирусным заболеваниям.
- г) Физическое, психическое и нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.

**6. Что понимается под тестированием физической подготовленности:**

- а) измерение уровня развития основных физических качеств;
- б) измерение роста и веса;
- в) измерение показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- г) соревнования

**7. Физическое развитие человека включает в себя...**

- а) показатели массы и длины тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, силы мышц, внешние признаки телосложения (форма грудной клетки, осанки, жировотложения и пр.)
- б) уровень развития двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости)
- в) общую физическую подготовку
- г) состояние здоровья

**8. Вспомогательные средства физической культуры...**

- а) физические упражнения, оздоровительные силы природы
- б) оздоровительные силы природы, гигиенические факторы
- в) гигиенические факторы, физические упражнения
- г) оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение

**9. Под двигательной активностью понимают...**

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни
- б) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся
- в) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности
- г) педагогический процесс, направленный на повышение его спортивного мастерства

**10. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется...**

- а) физическим совершенством
- б) спортивной тренировкой
- в) физической подготовкой
- г) нагрузкой

**11. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды...**

- а) втягивающий, базовый, восстановительный
- б) подготовительный, соревновательный, переходный
- в) тренировочный, соревновательный
- г) осенний, зимний, весенний, летний

**12. Снижению веса тела способствуют комплексы упражнений, характеризующиеся...**

- а) большим объемом и умеренной интенсивностью
- б) локальным воздействием на группы мышц, в местах жировых отложений
- в) небольшим отягощением и большим количеством повторений
- г) большим количеством подходов и ограниченным количеством повторений

*Отметьте все позиции*

**13. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 уд/мин., принято обозначать как:**

- а) малую;
- б) среднюю;**
- в) большую;
- г) высокую.

**14. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно:**

- а) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;
- б) скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции;
- в) сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;
- г) все предложенные определения сформулированы корректно

**15. Это изречение: « На Олимпиаде главное не победа, а участие» принадлежит:**

- а) президенту МОК Зигфрид Эдстрему;
- б) президенту США Рузвельту;
- в) Пьеру де Кубертену;
- г) епископу собора Святого Петра.

**16. В каком году впервые Олимпийские игры были проведены в Азии:**

- а) в 1960 г.;
- б) в 1964 г.;
- в) в 1968 г.;
- г) в 2008 г.

**17. Когда Всесоюзный совет физической культуры утвердил положение о комплексе ГТО:**

- а) 7 марта 1931 г.;
- б) 24 мая 1931 г.;
- в) 8 июня 1933 г.;
- г) 1 июня 1934 г.

**18. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены:**

- а) 5 ступеней;
- б) 7 ступеней;
- в) 9 ступеней;
- г) 11 ступеней.

**19. Какое следует наказание, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами....**

- а) угловой удар;
- б) свободный удар;
- в) штрафной удар;
- г) 11-метровый удар

**20. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует совершенствованию...**

- а) быстроты реакции.
- б) техники движений.
- в) скоростной силы.
- г) координации движений.

*Отметьте все позиции*

*Задания в открытой форме.*

21. Завершите определение, вписав соответствующее слово, число в бланк ответов. Спортивный инвентарь, предназначенный для передвижения по льду называется...\_\_\_\_\_

22. Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному спортивному коллективу, обозначается как...\_\_\_\_\_

23. Путем открытого народного голосования 22 октября 2016 года был выбран официальный талисман Чемпионата мира – 2018 по футболу. Им стал.....\_\_\_\_\_

*Задания на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания «на соответствие»).*

24. Сопоставьте имена Олимпийских чемпионов на Играх XXXI Олимпиады с видами спорта, в которых они достигли успехов, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов.

виды спорта		ФИО олимпийских чемпионов	
1	плавание	А	Яна Кудрявцева
2	бокс	Б	Роман Власов
3	греко-римская борьба	В	Денис Аблязин
4	спортивная гимнастика	Г	Евгений Тищенко
5	художественная гимнастика	Д	Юлия Ефимова

**25. 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)**

№ п/п	Вид спортивной игры		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-и метровые удары Ничья допускается
4	хоккей на траве	Г	Время игры до 3-х побед одной команды Количество игроков – 6х6 Ничья невозможна
5	гандбол	Д	«Чистое» время – 40 минут Количество игроков – 5х5 Овертайм до победы
6	хоккей с шайбой	Е	Основное время – 70 минут Количество игроков – 11х11 Дополнительное время Ничья допускается
7	хоккей с мячом	Ж	4 периода по 8 минут каждый Количество игроков – 7х7 Дополнительное время: 2 периода по 3 мин «чистого» времени. Далее 5-метровые броски
8	водное поло	З	«Чистое» время – 60 минут Количество игроков – 6х6 Два овертайма, буллиты до победы

**Задание процессуального или алгоритмического толка.**

**26. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений...**

1. Закрепление
2. Ознакомление
3. Разучивание
4. Совершенствование

- а) 1, 2, 3, 4
- б) 2, 3, 1, 4
- в) 2, 3, 4, 1
- г) 4, 3, 2, 1

*Задания, связанные с перечислениями.*

**27. Перечислите объективные показатели, которые Вы используете для самоконтроля физического состояния. Ответ запишите в бланк ответов без сокращения слов.** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**28. «Положение о соревновании» включает в себя следующие разделы ...**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

**29. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять различные физические упражнения необходимо научиться правильно их записывать в форме пиктограмм. Запишите графически следующие исходные положения:**

1. Основная стойка	3. Упор, стоя на коленях	5. Стойка руки на пояс, ноги врозь
2. Стойка руки в стороны	4. Сед	6. Сед ноги врозь

**Задание-кроссворд.**

**30. Решите кроссворд на тему «Терминология гимнастических упражнений», записав ответы-слова в бланке ответов.**

По вертикали		По горизонтали	
1	Движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги	6	Переход из упора в вис или более низкий упор
2	Положение тела, при котором ноги, предельно согнутые в коленях и тазобедренных суставах, удерживаются руками ниже колен	7	Вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полёта
3	Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре	8	Положение занимающегося на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата
4	Сед с предельно разведенными ногами (с касанием опорой всей длиной той или другой ноги)	9	Способы увеличения интервала или дистанции строя
5	Строевая команда, при которой занимающиеся принимают строевую стойку	10	Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу

