

**Теоретико-методическое задание  
9-11 классы**

**Задания в закрытой форме**

**1. Обучение ходьбе на лыжах следует начинать:**

- а) Со ступающего и скользящих шагов.
- б) С правильного положения рук и упора на палки.
- в) С поворотов на месте и переступанию с ноги на ногу.
- г) С умения преодолеть неровности.

**2. Физическая культура представляет собой...**

- а) урок, на котором выполняются физические упражнения;
- б) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- в) часть общей культуры;
- г) двигательные действия.

**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. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2024 году XXXIII Игры Олимпиады выбрал...**

- а) Соединенные Штаты Америки;
- б) город Париж;
- в) город Токио;
- г) Франция.

**6. Какой режим работы мышц способствует максимальному проявлению силовых способностей?**

- а) удерживающий;
- б) уступающий;
- в) преодолевающий;
- г) статический.

**7. К группе координационных способностей не относится:**

- а) способность сохранять равновесие;
- б) точная дозировка величины мышечных усилий;
- в) способность точно воспроизводить движения в пространстве;
- г) способность быстро реагировать на стартовый сигнал.

**8. Показатели жизненной емкости легких, мышечной силы рук, становой силы относятся к ...показателям физического развития человека.**

- а) соматометрическим;
- б) физиометрическим;
- в) функциональным;
- г) техническим.

**9. Допинг это:**

- а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат;
- б) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок.

**10. В Паралимпийских играх спортсмены не соревнуются в группе лиц...**

- а) с ампутациями и прочими двигательными нарушениями;
- б) с заболеваниями кардиореспираторной системы;
- в) с церебральным параличом;
- г) с нарушением органов зрения.

**11. Умеренная интенсивность вызывает частоту сердечно - сосудистых сокращений до ...**

- а) 120-130 уд/мин;
- б) 130-140 уд/мин;
- в) 140-150 уд/мин;
- г) 150 и более уд/мин.

**12. Кто из перечисленных ниже спортсменок является девятикратной чемпионкой Олимпиады по спортивной гимнастике?**

- а) Л. Турищева;
- б) Л. Латынина;
- в) О.Корбут.

**13. Основными источниками энергии для организма являются:**

- а) белки и витамины;
- б) белки и жиры;
- в) углеводы и микроэлементы;
- г) углеводы и жиры.

**14. Мышцы, работающие в суставе в одном направлении, являются ...**

- а) антагонистами;
- б) двуглавыми;
- в) синергистами;
- г) гладкими.

**15. Перечень запрещенных субстанций и методов (запрещенный список), который составляется Всемирным антидопинговым агентством (WADA) пересматривается...**

- а) не реже одного раза в год;
- б) через 2 года;
- в) через 3 года;
- г) через 4 года (в соответствии с олимпийским циклом).

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

- а) 11 марта 1931 г.;
- б) 24 мая 1931 г.;
- в) 8 июня 1933 г.;
- г) 1 июня 1934 г.

**17. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует совершенствованию... Отметьте все позиции**

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

**18. За что Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств?**

- а) в 1894 г. за проект олимпийской хартии;
- б) в 1912 г. за «Оду спорту»;
- в) за флаг, подаренный Кубертену МОК в 1914 г.
- г) в 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

**19. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?**

- а) бег;
- б) кувырки;
- в) метания;
- г) прыжки.

**20. Объем физической нагрузки характеризуется... Отметьте все позиции**

- а) затратами времени на занятие;
- б) количеством выполненных упражнений;
- в) темпом движения;
- г) частотой сердечных сокращений.

*Задания в открытой форме.*

**21. Качественной характеристикой физической нагрузки является .....  
двигательной активности**

**22. Ответственность за любое нарушение антидопинговой политики и правил в процессе медицинского обслуживания спортсмена должен нести....**

**23. Прибор, определяющий силу кисти, называется.....**

*Задания на составление определений и понятий*

**24. Составьте определение данного понятия, используя приведенные ниже слова, вставляя соответствующие цифры в бланк ответов.**

**Координационные способности – это...**

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 1. и          | 6. действиями    |
| 2. сложными   | 7. точно         |
| 3. быстро     | 8. двигательными |
| 4. умение     | 9. управлять     |
| 5. экономично |                  |

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

**25. Сгруппируйте физические упражнения по разным признакам, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов.**

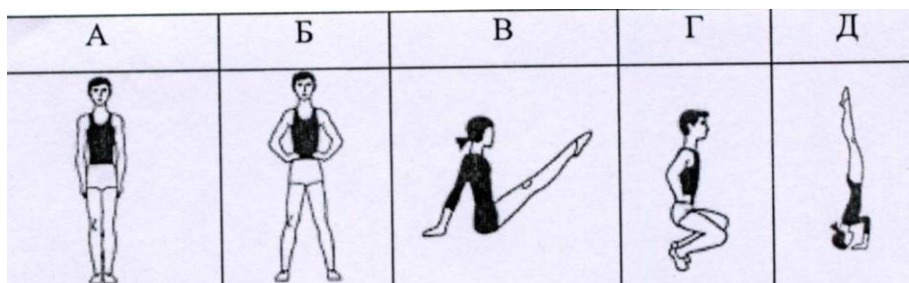
1	По анатомическому признаку	А	Локальные, региональные, глобальные
2	По биомеханическому признаку	Б	Динамические, статические (изометрические), комбинированные
3	По особенностям режима работы мышц	В	Максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной
4	По хвату групп мышц	Г	Для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног
5	По признаку физиологических зон мощности	Д	Циклические, ациклические, комбинированные

**26. Установите соответствия между основными мышцами человека и их функциями вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов.**

1	Двуглавая мышца плеча (бицепс)	А	Разгибает ногу в коленном суставе...
2	Трехглавая мышца плеча (трицепс)	Б	Сгибает стопу
3	Четырехглавая мышца бедра	В	Разгибает руку в локтевом суставе
4	Икроножная мышца	Г	Поднимает и опускает плечи...
5	Трапецевидная мышца	Д	Сгибает руку в локтевом суставе

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

**27. Дайте описание представленных положений**



**Задания в форме, предполагающее перечисление**

**28. Перечислите классические лыжные ходы.**

**Задания процессуального или алгоритмического толка.**

**29. Укажите последовательность частей урока физической культуры**

1. Основная 2. Подготовительная 3. Заключительная 4. Заминочная

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

**Задание - кроссворд**

**30. Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов.**

По горизонтали		По вертикали	
1	Инвентарь для бадминтона	6	Спортивный снаряд для поднятия веса
2	Установленный маршрут, по которому движутся участники соревнований	7	На воротах он стоит и ворота защитит
3	Грубый прием в игре, нарушение правил	8	Отдельное состязание в беге
4	Способ увеличения интервала или дистанции строя	9	Командная игра с клюшками
5	Поле для «боксерских драк»	10	Конечный путь дистанции

