

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

9-11 классы 2022-2023 год

**1. В зависимости от особенностей энергетического обеспечения, физические упражнения делятся на...**

- а. аэробные и анаэробные.
- б. циклические и ациклические.
- в. силовые и скоростные.

**2. Укажите гемодинамические характеристики, которые тесно связаны с работой сердца ...**

- а. артериальное давление, максимальное потребление кислорода.
- б. ударный и минутный объем крови, кровяное давление.
- в. жизненная ёмкость лёгких, частота сердечных сокращений.

**3. На каком этапе обучения у ученика формируется полноценное двигательное умение...**

- а. этап начального разучивания.
- б. этап совершенствования.
- в. этап углубленного разучивания.

**4. Совокупность звеньев и черт структуры движения, необходимая для решения поставленной задачи называется;**

- а. главное звено техники.
- б. детали техники.
- в. основы техники.

**5. Назовите имя панды – официального талисмана XXIV зимних Олимпийских игр;**

- а. Сюэ Жунжун.
- б. Бин Дуньдунь.
- в. Ин-ин.

**6. Укажите элементарные формы быстроты, проявляющиеся во время первой фазы бега на короткие дистанции;**

- а. время двигательной реакции и частота движений.
- б. скорость одиночного движения и выполнение целостного движения.
- в. время двигательной реакции и скорость одиночного движения.

**7. Непрерывность физического воспитания обусловлена...**

- а. разнообразием форм занятий.
- б. особенностям построения уроков.
- в. взаимодействием эффектов

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

- а. физическим развитием
- б. физическими упражнениями
- в. физическим воспитанием.

.

**9. Продолжительность работы большой мощности составляет до...**

- а. 20-30 секунд.
- б. 20-30 минут.
- в. 3-5 минут.

**10. Процесс развития двигательных качеств и приобретение двигательных навыков это..**

- а. комплексы физических упражнений.
- б. физическое воспитание.
- в. физическое развитие.

**11. Какой орган принял Международную конвенцию о борьбе с допингом в сфере спорта...**

- а. МОК.
- б. ЮНЕСКО.
- в. Совет Европы.

**12. Перечислите дисциплины легкоатлетического многоборья для школьников ....**

**13. Назовите последовательность этапов в соревнованиях по триатлону..**

**14. Кто возглавляет Костромской областной комитет по физической культуре...**

**15. Назовите способы поднятия штанги в тяжелой атлетике...**

**16. Перечислите основные направления в развитии спортивного движения...**