**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ для 9 – 11 КЛАСОВ**

*Задание в закрытой форме*

1. Стадий это:

а) 100 ступней, отмеренных судьями;

б) 300 ступней, отмеренных судьями;

в) 500 ступней, отмеренных судьями;

г) 600 ступней, отмеренных судьями;

1. Физическая подготовка это:

а) развитие физических качеств;

б) развитие силовых способностей;

в) формирование умений и навыков;

г) воспитание характера при выполнении физических упражнений;

1. Урок физической культуры состоит из:

а) двух частей;

б) трёх частей;

в) четырёх частей;

г) пяти частей;

1. Для создания тренировочного эффекта старшим школьникам необходимо:

а) посетить два урока физической культуры 40-минутных занятий;

б) провести 3-4 занятия продолжительностью от 40 до 90 минут;

в) ежедневно выполнять комплексы упражнений;

г) не менее двух 60-ти минутных занятий

1. Быстрота движений это:

а) частота движений;

б) быстрота отталкивания при выполнении различных упражнений;

в) быстрота выполнения поворотов при выполнении испытаний;

г) быстрота разбега;

1. Физиологической основой общей выносливости является:

а) состояние опорно-двигательного аппарата;

б) состояние нервной системы;

в) состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем;

г) состояние кровеносной системы;

**7 .** По какому показателю можно судить о функциональных возможностях внешнего дыхания:

а) по величине жизненной ёмкости лёгких

б) по частоте сердечных сокращений

в) по максимальному потреблению кислорода

г) по максимальному потреблению кислорода

8. Спорт это:

а)занятия определённым видом спорта;

б) стремление к высокому спортивному результату;

в) составная часть физической культуры, включающая в себя соревнования и подготовку к ним с целью достижения определённого результата;

г) развлечение двигательной деятельностью

1. Интегральная тренировка в спорте это:

а) процесс физической подготовки спортсмена;

б) процесс физической, технической, психологической и тактической подготовки в их единстве;

в) процесс технической подготовки;

г) процесс взаимодействия тренера и тренирующегося;

1. При присвоении спортивных разрядов и званий руководствуются:

а) показанными результатами;

б) правилами соревнований;

в) Единой Всероссийской спортивной классификацией;

г) занятыми местами на соревнованиях;

1. В комиссию спортсменов для РФ при Международном олимпийском комитете в 2016 году была избрана:

а) Елена Исимбаева;

б) Лариса Лазутина;

в) Ирина Роднина;

г) Светлана Журова;

1. Игры XXXI Олимпиады состоялись в:

а) Барселоне;

б) Лондоне;

в) Рио-де-Жанейро;

г) Пекине;

1. Самой острой проблемой Международного олимпийского движения в настоящее время является:

а) политическая дискриминация;

б) расовая дискриминация;

в) проблема профессионализма;

г) допинг в спорте;

1. В фристайл входят:

а) лыжная гонка, скоростной спуск с горы, слалом;

б) бобслей, скелетон, прыжок на лыжах с трамплина;

в) биатлон, лыжное двоеборье, биатлон;

г) могул, лыжная акробатика, лыжный балет;

1. При выполнении норм комплекса ГТО 5 ступени бег на 100м является обязательным видом испытаний. Укажите строчку, в которой норматив соответствует «золотому», «серебряному», «бронзовому» знакам у девушек и юношей:

а) юноши- 13,8; 14,3; 14,6; девушки-16,3; 17,6; 18,0;

б) юноши- 13,9; 14,4; 14,7; девушки-16,4; 17,7; 18,1;

в) юноши- 13,7; 14,2; 14,5; девушки-16,2; 17,5; 17,9;

г) юноши- 14,0; 14,5; 14,8; девушки-16,5; 17,8; 18,2.

16.Закаливание это:

а) повышение устойчивости организма к холоду

б) мероприятия, направленные на повышение устойчивости организма к солнечной

радиации

в) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости

организма к многообразным влияниям внешней среды

г) обливание холодной водой и купание в проруби

17. ВФСК ГТО - это:

а) всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне

б) всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне

в) высший физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне

г)всероссийский физкультурно-спортивный комплекс горжусь тобой отечество

18.Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания заключается в

а) формировании двигательных умений и навыков человека

б) воспитании физических качеств человека

в) повышение физической работоспособности человека

г) обеспечении безопасности жизнедеятельности

**Отметьте все позиции**

19. Функциональные особенности профессионально – прикладной физической культуры заключается в

а) обеспечении специализированной физической подготовленности

б) содействие оптимизации оперативной работоспособности

в) профилактике профессиональных заболеваний

г) развитии физических качеств

**Отметьте все позиции**

*Задание в открытой форме*

20. Снежный валик или цветные подвижные фишки, служащие для обозначения границы между конькобежными дорожками называются …..

21. Субъективное состояние, возникающее в период тяжелого физического

утомления и характеризующееся чувством облегчения называют….**.**

22. Выходное отверстие ствола огнестрельного оружия обозначается как….**.**

23. Согласованная деятельность игроков в командных видах спорта, подчиненные единой для всей команды цели, оказание игрокам друг другу помощи, повышающей эффективность атаки или обороны, обознается как…..

24. Воздействие на организм, вызывающее прибавочную функциональную активность, обозначается как…**.**

25. Бег, гонки на лыжах, велосипедах, автомобилях по пересеченной местности, обозначается как….

*Задание на перечисление*

26. Перечислите виды женского гимнастического многоборья .

27**.** Перечислите последовательность смены стилей, предусмотренную правилами соревнований по плаванию при преодолении этапов комбинированной эстафеты

*Задание на сопоставление*

28. Сопоставьте спортсменов, золотых медалистов Олимпиады - 2016 и виды спорта

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **спортсмен** | | **виды спорта** | |
| **1.** | Алексей Черемисинов | **А)** | Спортивная гимнастика |
| **2.** | Алия Мустафина | **Б)** | Синхронное плавание |
| **3.** | Наталья Ищенко | **В)** | Пятиборье |
| **4.** | Александр Лесун | **Г)** | Фехтование |

29. Сопоставьте название игры с количеством таймов (периодов) и их продолжительностью

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **спортсмен** | | **виды спорта** | |
| **1.** | футзал | **А)** | 3 периода х 20 минут |
| **2.** | хоккей | **Б)** | 2 тайма по 45 минут |
| **3.** | гандбол | **В)** | 2 тайма по 20 минут |
| **4.** | хоккей с мячом | **Г)** | 2 тайма по 30 минут |

30. Сопоставьте основные приемы массажа, представленные в списке, обозначенном цифрами, с действиями составляющими сущность, обозначенных буквами

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **спортсмен** | | **виды спорта** | |
| **1.** | поглаживание | **А)** | Передача телу колебательных движений |
| **2.** | растирание | **Б)** | Приподнимание, сдавливание, отжимание тканей |
| **3.** | разминание | **В)** | Скольжение рук по коже |
| **4.** | вибрация | **Г)** | Смещение, растяжение тканей |