

**Теоретико – методическое задание 9 – 11 класс**

1. Укажите длину стандартной беговой дорожки на стадионе по кругу
  - А. 800м
  - Б. 400м
  - В. 300м
  - Г. 200м
2. Первым председателем Российского олимпийского комитета был:
  - А. Бутовский
  - Б. Лесгафт
  - В. Петров
  - Г. Средневский
3. Физкультминутка - это
  - А. Игра
  - Б. Соревнование
  - В. Аэробика
  - Г. Разминка во время уроков
4. Что относится к гимнастике
  - А. ворота
  - Б. шиповки
  - В. перекладина
  - Г. ласты
5. Международный Олимпийский комитет принял решение о поведении зимних Олимпийских игр:
  - А. В 1920
  - Б. 1925
  - В. 1924
  - Г. 1923
6. Назовите вид женских брусьев
  - А. параллельные
  - Б. прямые
  - В. разновысокие
  - Г. раздвижные
7. К показателям физического развития относятся
  - А. Артериальное давление, частота сердечных сокращений
  - Б. Сила, выносливость, скорость
  - В. Вес, рост, форма ног, грудной клетки
  - Г. Окружность грудной клетки, жизненная емкость легких
8. Какие команды подаются судьей на старте бега на 100м?
  - А. « На старт! Внимание!.Марш!
  - Б. « На старт! Марш!»
  - В. « Внимание! Марш!»
  - Г. « Приготовиться! Марш!»
9. Родиной современного футбола является
  - А. США
  - Б. Англия
  - В. Япония
  - Г. Россия

10. Состояние здоровья обусловлено:

- А. Резервными возможностями организма
- Б. Образом жизни
- В. Уровнем здравоохранения
- Г. Отсутствием болезней

11. Каковы размеры волейбольной площадки

- А. 16 - 22м
- Б. 28 - 15м
- В. 18 – 9 м
- Г. 17 -8 м

12 Для развития быстроты используются упражнения:

- 1) бег 30м
  - 2) старт по сигналу
  - 3) плавание 200м
  - 4) бег на месте с максимальной частотой шагов
- А. 1,2,3,
  - Б. 2,3,4
  - В. 1,3,4,
  - Г. 1,2,4

13. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе

- А. Урок физической культуры
- Б. Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме дня
- В. Массовый спорт
- Г. Занятия в спортивной секции

14. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы

- А. Слабую, среднюю, сильную
- Б. Оздоровительную, физкультурную, спортивную
- В. Основную, подготовительную, специальную
- Г. С отклонениями в состоянии здоровья и без отклонений.

15. На шахматной доске....?

- А. 68 клеток
- Б. 62 клетки
- В. 64 клетки
- Г. 60 клеток

16. В женское многоборье в спортивной гимнастике входят (отметьте все позиции)

- А. вольные упражнения
- Б. конь
- В. Упражнения в равновесии на бревне
- Г. опорные прыжки
- Д. брусья
- Е. акробатика
- Ж. упражнения на брусьях разной высоты

17. ВФСК ГТО – это...

- 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.

18. **Тактическая подготовка – это**

- А. Воспитание моральных волевых качеств
- Б. Овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы
- В. Развитие двигательных качеств
- Г. Овладение техникой

19. **Различают три группы способов лыжных ходов... (Отметьте все позиции):**

- А) попеременные
- Б) одновременные
- В) комбинированные
- Г) прямолинейные

20. **Тренирующий эффект физических упражнений обусловлен... (Отметьте все позиции):**

- А) их продолжительностью
- Б) их интенсивностью
- В) интервалами между ними
- Г) временем года

21. **Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

22. **Смягчение спортсменом толчков, усилий, не совпадающих с направлением его движения, за счёт рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц) называется амортизацией**

23. **Преимущество в условиях состязания, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравнивания шансов на успех, обозначается как тактика**

24. **Сопоставьте понятия, используемые в теории и методике физической культуры, с их характеристиками, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов.**

Понятия	Характеристики
А. Физическое развитие - 1	1. Биологический процесс.
Б. Физическое воспитание - 2	2. Педагогический процесс.
В. Физическая подготовка - 2	3. Состояние
Г. Физическое совершенство - 3	

25. **Перечислите города участники Чемпионата Мира по футболу 2018г.**

Москва, Ростов, Сочи, Н-Новгород  
Волгоград, С-Петербург, Калининград,  
Екатеринбург, Москва, Kazanь, Самара,  
Саранск.