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

*Задание в закрытой форме*

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

а) бега;

б) единоборства;

в) соревнования на колесницах;

г) игры;

1. Временное снижение работоспособности принято называть:

а) усталостью;

б) напряжением;

в) утомлением;

г) передозировкой;

1. Какой вид спорта появился в честь афинского воина Филипидиса?:

а) спортивная ходьба;

б) марафон;

в) метание копья;

г) прыжок в длину;

1. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть:

а) до уровня плеч ученика;

б) до уровня глаз ученика;

в) выше на 3-4 см роста ученика;

г) ниже 3-4 см роста ученика.

1. К показателям физического развития относят:

а) сила и гибкость;

б) быстрота и выносливость;

в) рост и вес;

г) ловкость и прыгучесть;

1. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как…:

а) сед;

б) присед;

в) упор;

г) стойка;

7 . Основными источниками энергии для организма являются:

а) белки и минеральные вещества;

б) углеводы и жиры

в) жиры и витамины

г) углеводы и белки

8. К показателям физической подготовленности относятся :

а)сила, быстрота, выносливость;

б) рост, вес, окружность грудной клетки;

в) артериальное давление, пульс;

г) частота сердечных сокращений, частота дыхания

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. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов:

а) Н. Орлов;

б) А. Петров;

в) Н. Панин-Коломенкин;

г) А. Бутовский;

1. В качестве праздника Всесоюзный день физкультурника был введен:

а) в 1936;

б) в 1939;

в) в 1956;

г) в 1959;

1. Спортивный термин «Эйфель» обозначает:

а) прыжок в фигурном катании;

б) комбинацию в гимнастике;

в) фигуру в синхронном плавании;

г) прием защиты в шахматах;

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. Здоровый образ жизни - это:

а) сохранение и укрепление здоровья;

б) развитие физических качеств;

в) поддержание высокой работоспособности людей;

г) закаливающие и гигиенические процедуры.

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

19. Физическая подготовка представляет собой

а) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом

б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью

в) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств

г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей

*Задание в открытой форме*

20. Повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды, является …

21. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий….

22. Выходное отверстие ствола огнестрельного оружия обозначается как….

23. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является …

24. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию ……

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

*Задание на перечисление*

26. Перечислите последовательность чередования стилей при преодолении дистанции «комплексного плавания»

27**.** Перечислите основные физические качества

*Задание на сопоставление*

28. Сопоставьте спортсменов, золотых медалистов Олимпиады и виды спорта

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **спортсмен** | | **виды спорта** | |
| **1.** | Александр Попов | **А)** | Спортивная гимнастика |
| **2.** | Алия Мустафина | **Б)** | Борьба |
| **3.** | Александр Карелин | **В)** | Плавание |
| **4.** | Александр Лесун | **Г)** | Фехтование |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **спортсмен** | | **виды спорта** | |
| **1.** | баскетбол | **А)** | 3 периода х 20 минут |
| **2.** | хоккей | **Б)** | 2 тайма по 45 минут |
| **3.** | гандбол | **В)** | 4 четверти по 10 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 |