

**Теоретико-методическое задание
9-11 класс**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Время выполнения заданий – 45 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, город, школу и класс, который Вы представляете.

Инструкция к тесту мне...

- а. Понятна. в. Понятна не полностью. б. Понятна отчасти. г. Не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

- а. Да. б. Нет. в. Не знаю. г. Да, но стесняюсь.

Желаем удачи!

1. Томас Бах является президентом....?

- а) Международного комитета по плаванию
б) Международного Олимпийского комитета
 в) Международного паралимпийского комитета
г) Олимпийского комитета Германии

2. Назовите главную футбольную организацию

- а) FINA
 б) FIFA
в) UEFA
г) FIDE

3. А.Кузьмина,, Л.Дальмайер, И.Кривко, Х.Эберг в каком виде спорта являются олимпийскими чемпионками..?

- а) Фристайл
 б) Биатлон
в) Лыжные гонки
г) Легкая атлетика

4. В финале хоккейного турнира на Олимпиаде в Пхёнчхане победила какая страна?

- а) Чехия
б) Канада
 в) Россия
г) США

5. Проверка, направленная на выявление факта применения спортсменом допинга (запрещенных лекарственных средств) во время тренировок или соревнований называется ?

- а. антидопинг
б. допинг
в. тест
 г. допинг - контроль

6. Какой, из перечисленных индексов определяет тип телосложения

- а. индекса Кетле

- б. индекса Эрисмана
- в. индекса Брока
- г. индекс Пинье

7. Что такое гипокинезия?

- а) Отсутствие двигательной активности
- б) Снижение двигательной активности
- в) Бытовая двигательная активность
- г) Значительный объем двигательной активности

8. Перечислите порядок смены способов плавания в эстафете...

- а) Кроль на спине, дельфин, кроль на груди, брасс
- б) Брасс, кроль на спине, дельфин, кроль на груди
- в) Кроль на спине, брасс, дельфин, кроль на груди
- г) Дельфин. Кроль на спине, брасс, вольный стиль

9. Показатели в подтягивании, беге на длинные дистанции, прыжки с места, наклон туловища вперед... характеризуют.....подготовленность

- а) Функциональную
- б) Техническую
- в) Физическую
- г) Теоретическую

10. Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при каких нагрузках?

- а) Силовых
- б) Аэробных
- в) Скоростных
- г) Скоростно-силовых

11. Основным специфическим средством физического воспитания является....?

- а) Естественные факторы природы
- б) Санитарно -гигиенические факторы
- в) Физические упражнения
- г) Спортивная тренировка

12. Какие нововведения были введены в рамках Чемпионата Мира по футболу 2018 г.?

- а) Система видео помощи арбитрам
- б) Система желтых карточек
- в) Система скорости удара
- г) Паспорт волонтера

13. Чемпионом Мира по футболу 2018г. стала команда какой страны?

- а) Аргентина
- б) Германия
- в) Франция
- г) Словения

14. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются

- а) подводящими

- б) корригирующими
- в) имитационным
- г) общеразвивающими

15. Принцип, предусматривающий оптимальное соответствие задач, средств, методов физического воспитания возможностям учащимся называется

- а) Принцип сознательности и активности
- б) Принцип систематичности
- в) Принцип доступности и индивидуализации
- г) Принцип наглядности

16. В процессе урока реакция организма учащихся на физическую нагрузку будет определяться с помощью.....?

- а) Текущего контроля
- б) Оперативного контроля
- в) Этапного контроля
- г) Итогового контроля

17. Для развития общей выносливости следует использовать.....?

- а) Метод интервального упражнения в гликолитическом режиме
- б) Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью
- в) Метод повторного упражнения с большой интенсивностью
- г) Метод круговой тренировки в интервальном режиме

18. Выносливость человека не зависит от.....?

- а) Технической подготовленности
- б) Волевой подготовленности
- в) Максимальной частоты движений
- г) Энергетических возможностей человека

19. Фармакологические препараты, искусственно повышающие работоспособность и спортивный результат называется *ДОПИНГ*

20. Система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоем или группой называется *АКРОБАТИКА*

21. Регламент соревнований требующий дополнительного времени для решения ничьих называется

22. Международная независимая организация, созданная для продвижения координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте сокращенно называется




23. Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, снижение силы сокращения мышц называется *АТРОФИЯ*

24. Размещение занимающихся в строго определенном порядке для проведения совместных действий называется

25. Сопоставьте дистанцию с видом спорта

<i>Л</i> 1.	50 м	а.	Бег
<i>В</i> 2.	42,195	б.	Гребля академическая
<i>Б</i> 3.	8000	в.	Конькобежный спорт
<i>А</i> 4.	1000	г.	Плавание

26. Сопоставьте типы телосложения

<p>1 A</p>		<p>A</p>	<p>нормостенический</p>
<p>2 B</p>		<p>Б</p>	<p>гиперстенический</p>
<p>3 Б</p>		<p>В</p>	<p>астенический</p>

27. Перечислите водные процедуры... *закаливание*

28. Перечислите элементарные формы проявления быстроты *Бег*

29. Графическое изображение исходных положений



Рис. 1

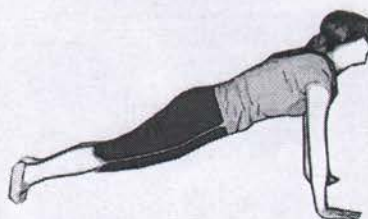


Рис. 2

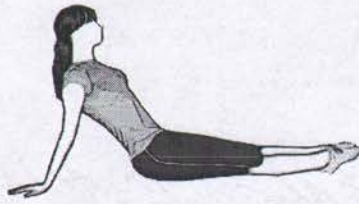


Рис. 3

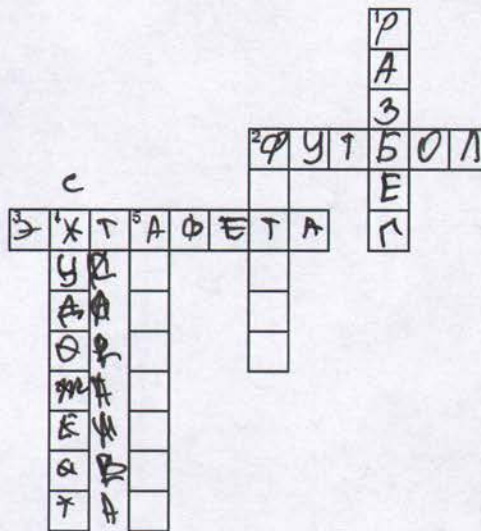


Рис. 4

Рис.1	НАКЛОН ВПЕРЕД
Рис.2	УПОР ЛЕЖА
Рис.3	СЕД
Рис.4	ПЛАНКА

30. Решите кроссворд, записав ответы – слова в бланк ответов

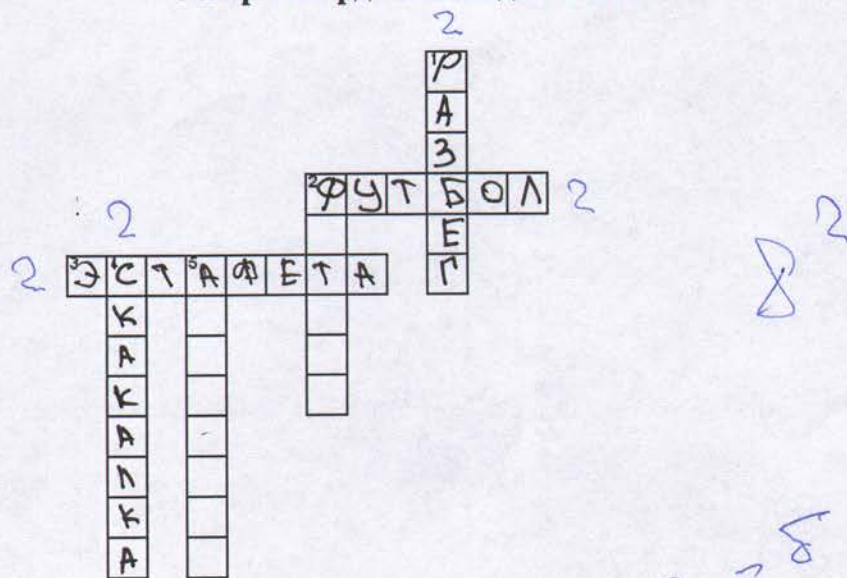
По вертикали	По горизонтали
1. Стадия прыжка перед толчком ногами	2. Командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук)
2. Общее название оздоровительных тренировок	3. Соревнования команд, включающие прохождение определённых расстояний спортсменами, сменяющими в пути друг друга
3. Предмет для прыжков на время	
5. Музыкальный вид гимнастики с силовыми упражнениями	



29. Запишите графически перечисленные исходные положения....

№ рисунка	Название
Рис.1	наклоном вперед
Рис.2	упор левая 0,5
Рис.3	сид, руки за спиной
Рис.4	ПЛАНКА

30. Кроссворд – бланк для ответов



Общее количество баллов 20,5

Подписи членов комиссии: