

Фамилия Махов
Имя Данил
Отчество Константинович
Класс 9

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 ТОРМОЗА.

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

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	1	3. Состояние
Г. Физическое совершенство	3	

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

Сочи, Казань, Санкт-Петербург.

