

Фамилия Ильинский  
Имя Виктор  
Отчество Александрович  
Класс 11

## 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 подводка, уступка

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. Биологический процесс.  |
| Б. Физическое воспитание   | 2. Педагогический процесс. |
| В. Физическая подготовка   | 3. Состояние               |
| Г. Физическое совершенство |                            |

A-1 B-2 B-2 Г-3

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

Москва, Казань, Санкт-Петербург, Сочи.

