

Шифр участника _____

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 проведении 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 брусках 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 _____

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

