

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) корректирующими
- 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

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.....

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

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

25. Сопоставьте дистанцию с видом спорта

1.	50 м	а.	Бег
2.	42,195	б.	Гребля академическая
3.	8000	в.	Конькобежный спорт
4.	1000	г.	Плавание

26. Сопоставьте типы телосложения

1		А	нормостенический
2		Б	гиперстенический
3		В	астенический

27. Перечислите водные процедуры....

28. Перечислите элементарные формы проявления быстроты

29. Графическое изображение исходных положений



Рис. 1



Рис. 2

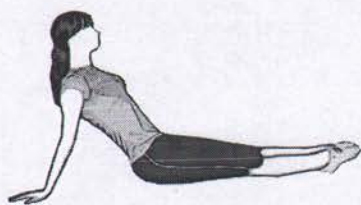


Рис. 3

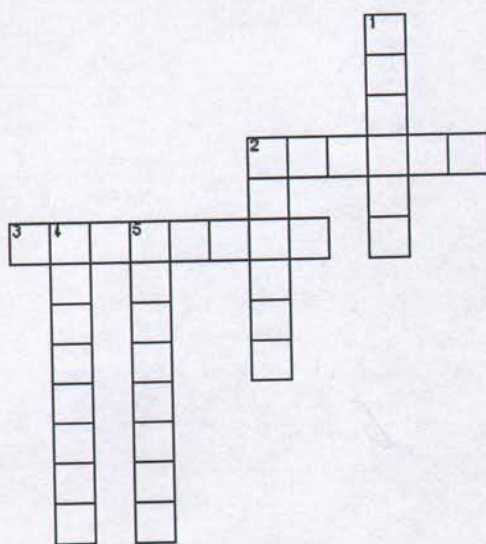


Рис. 4

Рис.1	
Рис.2	
Рис.3	
Рис.4	

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

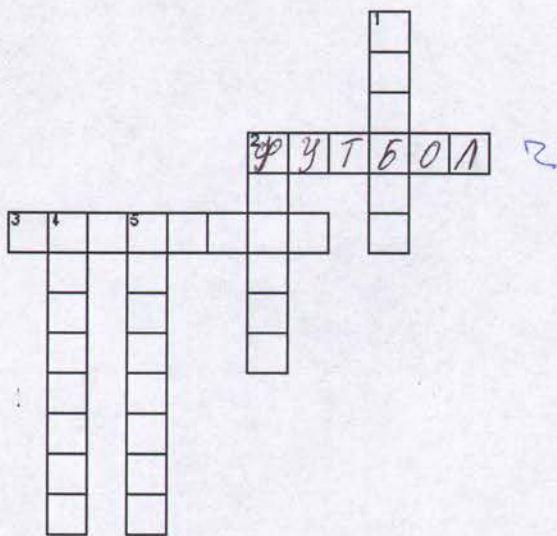
По вертикали	По горизонтали
1. Стадия прыжка перед толчком ногами	2. Командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук)
2. Общее название оздоровительных тренировок	3. Соревнования команд, включающие прохождение определённых расстояний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



29. Запишите графически перечисленные исходные положения....

№ рисунка	Название
Рис.1	<i>Наклон вперед основная стойка, Наклон вперед.</i>
Рис.2	<i>Упор лежа</i>
Рис.3	<i>Сед</i>
Рис.4	<i>Планка</i>

30. Кроссворд – бланк для ответов



Общее количество баллов _____

Подписи членов комиссии: