**Теоретико-методическое задание**
**9-11 классы**

**Время выполнения: 45 мин.**

**1. Физическая культура представляет собой**
а. учебный предмет в школе;
б. выполнение физических упражнений;
в. процесс совершенствования возможностей человека;
г. часть человеческой культуры.

**2. Физическая культура личности характеризуется**
а. знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
б. знанием правил контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью;
в. уровнем развития физических качеств силы. быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного вида спорта;
г. качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности. владении знаниями. умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий.

**3. Отличительными признаками физической культуры являются :**
а. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
б. использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
в. высокие результаты в учебной. трудовой и спортивной деятельности;
г. определенным образом организованная двигательная активность.

**4. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:**
а. укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
б. обучение двигательным действиям и повышения работоспособности;
в. совершенствовании природных, физических свойств людей;
г. создании специфических духовных ценностей.

**5. Под физическим развитием понимается**
а. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
б. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
в. процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
г. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений для основной части занятия по общей физической подготовке (ОФП):**
1.ходьба или спокойный бег в чередовании, с «дыхательными» упражнениями;
2.упражнения, постепенно включающее в работу все большее количество мышечных групп;
3.упражнения «на выносливость»;
4.упражнения «на быстроту и гибкость»;
5.упражнения на «силу»;
6.дыхательные упражнения;

а. 1, 2, 5, 4, 3, 6.
б. 6, 2, 3, 1, 4, 5.
в. 2, 6, 4, 5, 3, 1.
г. 2, 1, 3, 4, 5, 6.

**7. Снижению веса тела способствуют комплексы упражнений характеризующиеся…**
а. большим объёмом и умеренной интенсивностью;
б. локальным воздействием на группы мышц, в местах жировых отложений;
в. небольшим отягощением и большим количеством повторений;
г. большим количеством подходов и ограниченным количеством повторений.
**Отметьте все позиции.**

**8. Гигиенической нормой двигательной активности, рекомендуемой учащимся 9-10-11 классов является…**
**а.** …2 часа ежедневных занятий;
**б.** …1 час занятий 3 дня в неделю;
**в.** …20 – 30 тысяч шагов в сутки;
**г.** …3 урока физкультуры в неделю.
**Отметьте все позиции.**

**9. Гиподинамия – сниженная двигательная активность является фактором,…**
**а.** ...изменяющим обмен веществ;
**б.** ...способствующим восстановлению;
**в.** ...приводящим к возбуждению ЦНС;
**г.** …изменяющим структуру мышц.
**Отметьте все позиции.**

**10. 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.

**Задания, связанные с перечислением.**

**11. Перечислите важнейшие элементы здорового образа жизни.**

**12. Опишите последовательность упражнений, которые Вы обычно выполняете во время утренней гимнастики.**

**13. Перечислите характеристики, по которым Вы оцениваете уровень собственного физического развития**

**14. «Положение о соревновании» включает следующие разделы**:

**Задания, связанные с сопоставлением**

**15. Сопоставьте физические качества и тесты, с помощью которых можно оценить уровень их развития.**

| Физические качества | Содержание теста |
|---|---|
| **а.** Сила<br>. | **1.** Челночный бег с указанием длины прямых участков и количества поворотов. Измеряется время преодоления дистанции |
| **б.** Быстрота | **2.** Бег на длинные дистанции. Измеряется время преодоления фиксированной дистанции или расстояние, преодолѐнное за фиксированное время. |
| **в.** Скоростно-силовые качества<br>. | **3.** Опускание и подъѐм туловища из положения сидя или лѐжа. Подсчитывается количество повторений |
| **г.** Выносливость | **4.** Наклон вперѐд из положения стоя. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры. |
| **д.** Гибкость | **5.** Сгибание и разгибание рук в упоре или висе.<br>Подсчитывается количество повторений. |
| | **6.** Прыжок в длину с места. Измеряется длина прыжка. |
| | **7.** Бег на короткие дистанции с высокого старта.<br>Измеряется время преодоления дистанции. |

**16. Установите соответствие между видом спортивной игры и правилами соревнований. Установите и запишите в бланк ответа соответствие между цифрами (*вид спортивной игры*) и буквами (правила соревнований)**

| № п/п | **Вид спортивной игры** | № п/п | **Правила соревнований** |
|---|---|---|---|
| 1 | Футбол | А | Основное время – 90 минут<br>Количество игроков: 11х11<br>Дополнительное время (два тайма по 15 минут), серия 12-ти метровых ударов.<br>Ничья допускается. |
| 2 | Волейбол | Б | Основное время – 90 минут<br>Количество игроков: 11х11<br>Дополнительное время, пенальти. Ничья допускается. |
| 3 | Баскетбол | В | Основное время – 60 минут<br>Количество игроков: 7х7<br>Дополнительный тайм, 7-ми метровые удары. Ничья допускается |
| 4 | Гандбол | Д | «Чистое» время – 40 минут<br>Количество игроков: 5х5<br>Овертайм до победы. |
| 5 | Хоккей с шайбой | Е | Основное время – 70 минут<br>Количество игроков: 11х11<br>Дополнительное время.<br>Ничья допускается. |

**Задание-кроссворд**

**17. Решите кроссворд на тему «Терминология гимнастических упражнений», записав ответы-слова в бланке ответов.**

| **По горизонтали** | **По вертикали** |
|---|---|
| 1. Вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полёта | 6. Строевая команда, при которой занимающиеся принимают строевую стойку |
| 2. Способы увеличения интервала или дистанции строя | 7. Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу |
| 3. Сед с предельно разведенными ногами (с касанием опорой всей длиной той или другой ноги) | 8. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре |
| 4. Переход из упора в вис или более низкий упор | 9. Движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги |
| 5. Положение занимающегося на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата | 10. Положение тела, при котором ноги, предельно согнутые в коленях и тазобедренных суставах, удерживаются руками ниже колен |

**Бланк ответов.**

Фамилия, имя, отчество_____

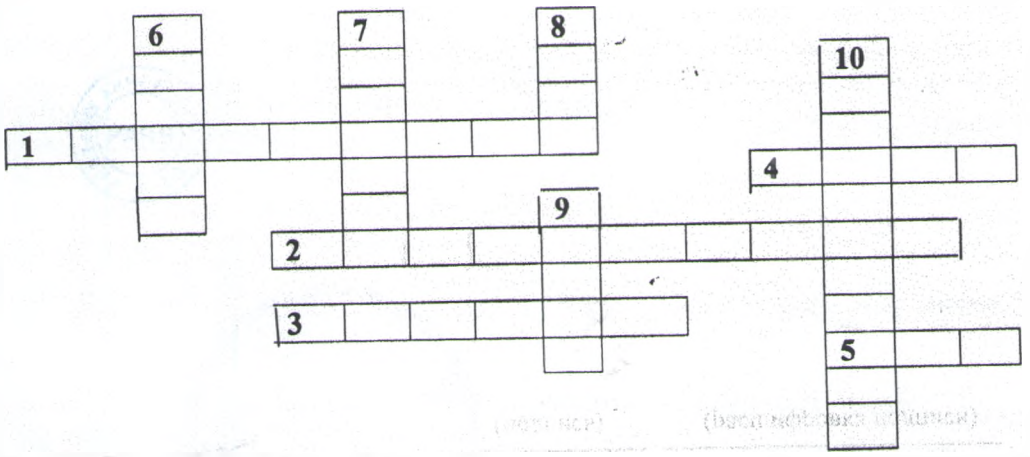
Школа, класс_____

Город(район)_____

| № вопроса | Ответы | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | а | б | в | г |
| 2 | а | б | в | г |
| 3 | а | б | в | г |
| 4 | а | б | в | г |
| 5 | а | б | в | г |
| 6 | а | б | в | г |
| 7 | а | б | в | г |
| 8 | а | б | в | г |
| 9 | а | б | в | г |
| 10 | а | б | в | г |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |

*Задание-кроссворд*

17.




Количество правильных ответов: