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

**Время выполнения: с 9.00 до 9.45 часов.**

**Максимально возможное количество баллов – 31.5**

**Задания в закрытой форме (максимально возможное количество баллов – 1 за каждый правильный ответ. Всего 11 баллов)**

**1. В каком документе отражены нравственные правила спортивной деятельности?**

а. В олимпийской хартии.

б. В олимпийском уставе.

в. В олимпийской клятве.

г. В правилах соревнований.

**2. Олимпийский девиз «Главное не победа, а участие» сформулирован…**

а.В 1894 г., полковником Алексеем Дмитриевичем Бутовским во время I

 Олимпийского конгресса в Париже.

б. В 1908 г., епископом ЭтельбертомТалботом из Пенсильвании во время IV

 Олимпиады в Лондоне

в. В 1900г., бароном Пьером де Кубертеном во время II Олимпиады в Париже;

г. В 1908 г., королем Англии Эдуардом VII покорённым напряженностью

 соперничества.

**3. Состояние организма, характеризующиеся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:**

а. Развитие.

б. Закаленность.

в. Подготовленность.

г. Тренированность.

**4.Отличительным признаком физической культуры является:**

а. Физическое совершенствование человека.

б. Развитие физических качеств и обучение двигательным действиям.

в. Занятия в форме урока.

г. Выполнение физических упражнений.

 **5. Физическое воспитание представляет собой:**

а. Способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.

б. Процесс воздействия на развитие индивида.

в. Процесс выполнения физических упражнений.

г. Процесс обеспечивающий общий уровень физической подготовленности.

**6. Укажите последовательность выполнения элементов техники метания гранаты:**

1. Предварительный разбег.
2. Держание гранаты, исходное положение.
3. «Скрестный шаг».
4. Торможение.
5. «Стопорящий» шаг.
6. Отведение гранаты.
7. Финальное усилие.

а. 1,2,3,4,5,6,7.

б. 6,1,3,5,7,2,4.

в. 2,6,3,1,4,5,7.

г. 2,1,6,3,5,7,4.

**7. Расположите по местам, занятые командами на Чемпионате мира по футболу в 2016 году, начиная с первого.**

1.Германия. 2. Италия. 3. Португалия. 4. Франция.

а. 1,2,3,4.

б. 4,2,3,1.

в. 2,4,1,3.

г. 3,1,4,2.

**8. Совершенствование интеллектуальных способностей во время занятий физическими упражнениями происходит:**

а. целенаправленно.

б. непосредственно.

в. опосредованно.

г. избирательно.

**9. В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в рамках одного занятия:**

1. Быстрота.
2. Выносливость.
3. Гибкость.
4. Ловкость.
5. Сила.

а. 1,2,3,4,5.

б. 2,4,1,5,3.

в. 5,3,4,2,1.

г. 4,1,5,3,2.

**10. Первый комплекс ГТО появился в СССР в период:**

а. С 1938 по 1945гг.

б. С 1918 по 1925гг.

в. С 1928 по 1938гг.

г. С1927 по 1928гг.

**11. Отношение времени, используемого непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока, называется …**

а. моторной плотностью урока;

б. общей плотностью урока;

в. индексом физической нагрузки;

г. интенсивностью физической нагрузки.

**Выполняя задания 12, 13, 14 завершите предложение, вписав соответствующее слово в бланк ответов (За каждый правильный ответ 2 балла. Всего 6 баллов)**

**12. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**13. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и цельность тканей и нормальное течение физиологических процессов, называется:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**14. В честь афинского война Филипидиса, принесшего в Афины весть о победе над персами в античные времена, в программе современных игр Олимпиады проводятся соревнования в:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задания на установление соответствия (за каждый правильный ответ – 0,5. Всего 7.5 баллов).**

**15. Установите соответствие между видом спортивной площадки и размерами площадки. Запишите соответствие между буквами (*площадка*) и цифрами (*размер площадки*):**

|  |  |
| --- | --- |
| **Площадка** | **Размер площадки** |
| А. мини-футбольная (короткая) | 1. 13,40х6,10  |
| Б. волейбольная | 2. 25х15 |
| В. гандбольная | 3. 25х70 |
| Г. для игры в бадминтон | 4. 40х20 |
| Д. для игры в русскую лапту | 5. 23,77х8,23 |
| Е. для игры в большой теннис | 6. 28х15 |
| Ж. баскетбольная | 7. 18х9 |

**16. Установите соответствие между судейскими жестами и их значением.**

|  |  |
| --- | --- |
| http://obasketbole.ru/wp-content/uploads/jesty-sudei/1-1.gif | Отмена попадания или одного действия |
| http://obasketbole.ru/wp-content/uploads/jesty-sudei/1-5.gif | Тайм – аут (одновременно со свистком) |
| http://obasketbole.ru/wp-content/uploads/jesty-sudei/3-1.gif | Одно очко |
| http://obasketbole.ru/wp-content/uploads/jesty-sudei/3-3.gif | Задержка |
| http://obasketbole.ru/wp-content/uploads/jesty-sudei/4-1.gif | Неправильное ведение мяча, пронос мяча |
| http://obasketbole.ru/wp-content/uploads/jesty-sudei/4-2.gif | Неправильное ведение мяча, пробежка |
| http://obasketbole.ru/wp-content/uploads/jesty-sudei/4-3.gif | пробежка |
| http://obasketbole.ru/wp-content/uploads/jesty-sudei/10-4.gif | Замена (одновременно со свистком) |

**Задания на графическое описание в виде пиктограмм (за правильное выполнение задания в целом - 3 балла, за каждый правильный ответ – 0,2 балла).**

**17. Графически описать гимнастическую комбинацию:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Пиктограмма** | **Баллы** |
| И.п. – основная стойка. |  |  |
| Равновесие на правой  |  |  |
| Прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)  |  |  |
| Прыжок со сменой прямых ног («ножницы») |  |  |
| Переворот боком («колеса») в стойку ноги врозь |  |  |
| Упор присев – кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться |  |  |
| Наклоном назад мост |  |  |
| Стойка на лопатках без помощи рук  |  |  |

**Бонусный вопрос( 4 балла):**

**18. У древних греков не было ни секундомера, ни фотофиниша. Как они определяли победителя в соревнованиях по бегу:**

а) все участники забега стартовали одновременно и таким образом определялся сильнейший;

б) по песочным часам определялось время пробегания дистанции;

в) по жребию определяли группы из четырех человек, и победитель получал право участия в окончательном состязании;

г) судьи и распорядители Игр определяли пары, побежденный выбывал, финалист оказывался победителем.