

Теоретико-методическое задание 11 класс

Фамилия Имя Бирюков Павел Захарович Иванов Илья

- 1. Физическое развитие человека включает в себя
 - + а) показатели массы и длины тела, окружности грудной клетки, плечевой окружности, окружности запястья, сила мышц, внешние признаки телосложения (форма грудной клетки, бедер, жировые отложения и пр.);
 - б) уровень развития двигательных качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость);
 - в. общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку;
 - г. состояние здоровья.
- + 2. XXVIII Всемирная Зимняя Универсиада 2017 года состоялась в городе
 - а. Красноярск; б) Алматы; в. Нур-Султан; г. Лондон.
- 3. Вспомогательные средства физической культуры - ...
 - а) физические упражнения, оздоровительные силы природы;
 - б) оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
 - в. гигиенические факторы, физические упражнения;
 - г. оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение
- + 4. Под двигательной активностью понимают ...
 - а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в течение дня в повседневной жизни;
 - б. определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
 - в. определенную величину физической нагрузки, измеряем параметрами объема и интенсивности;
 - г. педагогический процесс, направленный на повышение его спортивной эффективности
- + 5. В марте 2016 года, 207-ым участником Олимпийских Игр стала сборная команда спортсменов которой выступали под олимпийским флагом, и этой командой названа ...
 - а. сборная Косово; б. сборная Южного Судана;
 - в) сборная беженцев; г. сборная «чистых спортсменов».
- + 6. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется ...
 - а. тренировкой;
 - б. спортивной тренировкой; в. физической подготовкой; г) нагрузкой.
- 7. Цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:
 - а. втягивающий, базовый, восстановительный;
 - + б) подготовительный, соревновательный, переходный;
 - в. тренировочный и соревновательный; г. осенний, зимний, весенний, летний.
- + 8. Снижению веса тела способствуют комплексы упражнений характеризующиеся ...
 - а) большим объемом 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.
- + 9. Изменение морфофункциональных свойств организма обусловлено ... (отметьте все позиции).
 - а. химическими процессами; б) биологическими процессами;
 - в. физическими процессами; г) педагогическими процессами.
- + 10. Характер и конкретный порядок сочетания методов обучения двигательным действиям определяется ... (отметьте все позиции).
 - а) задачами учебно-воспитательной работы; б) внешними условиями учебной работы;
 - в) особенностями занимающихся; г) особенностями изучаемого материала.

- + 11. Представьте, что Вы стали Олимпийским чемпионом. В Вашу честь поднимается флаг и играет гимн Российской Федерации. Вы, как истинный патриот страны, знаете его слова. Допишите 9 недостающих слов по порядку

Россия — священная наша держава, Россия
любимая наша страна
Могучая воля, великая слава
Твое дрозозы на все времена!
Славься, отечество наше свободное,
Братских народов союз вековой,
Предками данная мужество народная!
Славься, страна! Мы гордимся тобой!

- + 12. Любые вещества природного или синтетического происхождения, употребление которых может резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, а также увеличивать мышечную силу, что, в целом, позволяет добиться улучшения спортивного результата, являются

допинг

- + 13. Официальным талисманом Чемпионата Мира - 2018 по футболу стал

Ваша Зодивака

- + 14. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется спортивной ориентацией

- + 15. Укажите призовые места сборных по футболу на чемпионате Мира 2018...

Англия 2 Хорватия 1 Франция 3 Бельгия 2

16. Установите соответствие между видом спортивной игры и правилами соревнований. Установите 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 Количество игроков: 11х11 Дополнительное время (два тайма по 15 минут), серия 12-ти метровых ударов. Ничья допускается.
2	Волейбол	Б	Основное время — 90 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время, пенальти Ничья допускается.
3	Баскетбол	В	Основное время — 60 минут Количество игроков: 7х7 Дополнительный тайм. 7-ми метровые удары. Ничья допускается
4	Хоккей на траве	Г	Время игры до 3-х побед одной команды. Количество игроков: 6х6 Ничья невозможна.

5	Гандбол	Д	«Чистое» время - 40 минут Количество игроков - 7 на площадке
6	Хоккей с шайбой	Л	Основное время - 20 минут. 10 минут на периоды 11х11. Дополнительное время Пять доухвастов
7	Хоккей с мячом	Ж	периода по 8 минут каждый Количество игроков - 7х7 Дополнительное время - 2 периода по 3 мин «чистого» времени Далее 5-метровые броски
8	Водное поло	З	«Чистое» время - 60 минут Количество игроков: 6х6 Два овертайма, буллиты до победы

17. Первый комплекс ГТО появился в СССР в период
а) 1938 по 1945 гг. б) 1918 по 1925 гг. в) 1929 по 1938 гг. г) 1927 по 1928 гг.

18. Сопоставьте термин и его определение

1. Физическое совершенство -	1-б	а) понимается уровень развития основных физических качеств (сила, гибкость и др.) для овладения новыми движениями.
2. Физическое развитие -	2-г	б) способность человека выполнять большой объем физической работы на заданном уровне эффективности за определенный промежуток времени.
3. Физическая подготовленность -	3-а	в) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей, соответствующую требованиям жизни.
4. Физическая работоспособность -	4-5	г) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо функциональных свойств организма.

19. Сопоставьте выдающихся спортсменов и виды спорта, в которых они выступают.

Спортсмены	Виды спорта
1. Илья Авербух	а. Футбол
2. Светлана Ромашина	б. Спортивное плавание
3. Маргарита Мамун	в. Фигурное катание
4. Игорь Акинфеев	г. Художественная гимнастика
	д. Синхронное плавание

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

	Физические качества	Содержание теста
1	Скоростно-силовые качества	а) Бег на длинные дистанции. Измеряется время преодоления фиксированной дистанции или расстояние, преодоленное за фиксированное время.
2	Сила 2 - 8 2 - 6	б) Челночный бег с указанием длины прямых участков и количества поворотов. Измеряется время преодоления дистанции.
3	Быстрота 3 - 2	в) Опускание и подъем туловища из положения сидя или лёжа. Подсчитывается количество повторений.
4	Выносливость 4 - 2	г) Наклон вперед из положения стоя. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры. д) Бег на короткие дистанции с высокого старта.