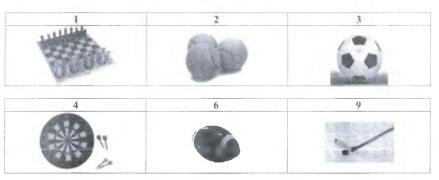
#### Задание – кроссворд

20. Решите кроссворд, записав виды спорта соответствующие представленным на рисунках спортивному инвентарю.

#### По горизонтали:



#### По вертикали:



Вы выполнили задание.

Поздравляем!

- 13. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
- а. произвольно;
- по часовой стрелке;
- в. против часовой стрелки;
- по указанию тренера.
- 14. Физкультминутки применяются с целью ...
- активного отдыха;
- б. пассивного отдыха;
- в. соблюдения режима дня;
- г. развития физических качеств.

#### Задания в открытой форме

- 15. Конечной целью шахматной игры является .....
- 16. Какова протяжённость дистанции в марафонском беге?
- 17. Какой способ опорного прыжка через гимнастического козда изображен на рисунке.



18. Положение спортсмена на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата называется ....

#### Задание на установление правильной последовательности

- 19. Запишите верную последовательность действий на уроке физической культуры в школе. Ответ буквами запишите в бланке ответов.
- а. выполнение строевых команд;
- б. подвижная игра с бегом;
- в. пост**роение**;
- г. разминка;
- д. разучивание техники прыжка в длину с разбега;
- е. малоподвижная игра.

7. Гиподинамия - это... а. повышенная двигательная активность человека; пониженная двигательная активность; в. нехватка витаминов в организме; г. чрезмерное питание. 8. В обязательные испытания (тесты) ВФСК «Готов к труду и обороне» 3 ступени НЕ входит: (а. )бег на 30 м; б. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; в. прыжок длину с места толчком двумя ногами; г. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу-9. Укажите часть тела, на которой нельзя измерить пульс... а. в области груди; б. в области запястья; в. в области шеи; ∩ на голени. 🥒 10. Что изображено на рисунке? а. Олимпионик; б. ритуал Олимпийских Игр: В символ Олимпийских Игр; г. талисман Олимпийских Игр. 11. Что из перечисленного относится к гимнастическим снарядам? а. гимнастическая палка; — обруч; в. перекладина; г. скакалка. 12. Прогнутое положение занимающегося с опорой руками и ногами называется ... а. «кольцо»; б. «лодочка»; B. (MOCT); т. упор.

13. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

а. быстроту;б.) выносливость:в. гибкость;г. координацию.

#### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

#### 5-6 класс

Задания в открытой форме
1. Аглетов нанесших смергельные раны сопернику во время Ин Олимпиады, судьи Эллады: изгоняли со стадиона; объявляли героями; в. признавали победителями; г. секли лавровым венком.
2. Факел олимпийского огня современных игр зажигается: а. в Афинах; б. в Олимпии; в. в Спарте; г) у горы Олимп.
3. Какую форму имеет знак отличия ГТО?  а) круг;  о. прямоугольник;  в. ромб; г. стилизованная многоконечная звезда.
<ul> <li>4. В комплекс ГТО входят испытания?</li> <li>а. обязательные и необязательные;</li> <li>б. по выбору и дополнительные;</li> <li>в. обязательные и по выбору;</li> <li>г. обязательные и дополнительные.</li> </ul>
<ul> <li>5. Гибкость — это способность</li> <li>выполнять движения с большой амплитудой;</li> <li>преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий;</li> <li>в. совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени;</li> <li>г. к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.</li> </ul>
6. Как называют положение, из которого начинают выполнять физическо упражнение?  (а) исходное положение;  (b) основная стойка;  в) свободная стойка;  г. стойка ноги врозь.

Pregagament Munnun B. N.

- 14. Подтягивание на перекладине считается правильным если...
- а глаза находятся на уровне перекладины; оподбородок выше уровня перекладины;
- в. при сгибании рук производятся дополнительные движения ногами;
- г. угол в локтевых суставах достигает 90°.

#### Задания в открытой форме

- 15. Назовите город, в котором были проведены первые Олимпийские игры современности. О
- 16. Движение после команды «Шагом марш!» начинается с МСОМ-поги.
- 17. Какой способ передвижения на лыжах изображен на рисунке.

Such par repeghence trul - 3 adanie na coombemombue

18. Установите соответствие между термином и его определением. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

Термин		Определение				
t to	Баскетбол	A	Бег по пересеченной местности с преодолением встречных препятствий.			
$\mathcal{B}^2$	Кросс	Б	Вид спорта, который включает в себя упражнения в беге, прыжках и метании.			
A	Лёгкая атлетика	В	Вид спорта с прохождением дистанций различной протяжённости от 5 до 50 км с преодолением сложных поворотов, спусков и подъёмов.			
4 B	Лыжные гонки	Γ	Комплекс упражнений, выполнение которых помогает разбудить организм, зарядить его силой, бодростью, энергией на целый день.			
5	Утренн <b>яя</b> гимнаст <b>ика</b>	Д	Кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности.			
6	Физкул <b>ьтминутк</b> а	Е	Спортивная игра, которая включает в себя броски мяча в плетёную корзину.			

Вы выполнили задание. Поздравляем!

- а. повышенная двигательная активность человека:
- б. пониженная двигательная активность;
- пехватка витаминов в организме;
- г. чрезмерное питание.
- 8. В обязательные испытания (тесты) ВФСК «Готов к груду и обороне» 3 ступени НЕ входит:
- (а) бег на 30 м; --
- б. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- в. прыжок длину с места толчком двумя ногами;
- г. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
- 9. Укажите часть тела, на которой нельзя измерить пульс...
- а. в области груди;
- б. в области запястья;
- в. в области шеи;
- (г.) на голени. 🛩
- 10. Что изображено на рисунке?
- а. Олимпионик;
- б. ритуал Олимпийских Игр;
- в. символ Олимпийских Игр;
- г.) талисман Олимпийских Игр.



- 11. Что из перечисленного относится к гимнастическим снарядам?
- а.) гимнастическая палка;
- б. обруч;
- в. перекладина;
- г. скакалка.
- 12. Прогнутое положение занимающегося с опорой руками и ногами называется ...
- а. «кольцо»;
- б. «лодочка»;
- В «мост»; ✓
- г. упор.
- 13. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...
- а. быстроту;
- б. выносливость;
- в. гибкость;
- (г.) координацию. -

#### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

5-6 класс

Задания в открытой форме

1.	Атлегов	нанесших	смертельные	раны	сопернику	BO	время	Игр
OJ	импиады,	судьи Элла	ды:					

- 🚳 изгоняли со стадиона; 🌈
- б. объявляли героями:
- в. признавали победителями;
- г. секли лавровым венком.
- 2. Факел олимпийского огня современных игр зажигается:
- а. в Афинах;
- 🚯 в Олимпии; 🥒
- в. в Спарте;
- г. у горы Олимп.

#### 3. Какую форму имеет знак отличия ГТО?

- а. круг;
- б. прямоугольник;
- (в) ромб; —
- г. стилизованная многоконечная звезда.

#### 4. В комплекс ГТО входят испытания?

- а. обязательные и необязательные;
- б. по выбору и дополнительные;
- 📵 обязательные и по выбору; 🥓
- г. обязательные и дополнительные.

#### 5. Гибкость - это способность...

- а. выполнять движения с большой амплитудой;
- б. преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий;
- (в) совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени;
- г. к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

## 6. Как называют положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение?

- а. исходное положение;
- б. основная стойка:
- в. свободная стойка;
- (г.) стойка ноги врозь.

Pjuguegament Ulunnum B. H.

14. Подтягивание на перекладине считается правильным если...

а. глаза находятся на уровне перекладины;

б) подбородок выше уровня перекладины: 🛩

в. при сгибании рук производятся дополнительные движения ногами;

г. угол в локтевых суставах достигает 90°.

#### Задания в открытой форме

15. Назовите город, в котором были проведены первые Олимпийские игры современности.

16. Движение после команды «Шагом марш!» начинается с изсольноги.

17. Какой способ передвижения на лыжах изображен на рисунке.

RIEV R. R.

Зидание на соответствие

18. Установите соответствие между термином и его определением. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

		Термин		Определение			
1 Баскетбол			X	Бег по пересеченной местности с преодоление встречных препятствий.			
1	2	Кросс	45	Вид спорта, который включает в себя упражнения в беге, прыжках и метании.			
V	<b>b</b>	Лёгкая атлетика	B	Вид спорта с прохождением дистанций различной протяжённости от 5 до 50 км с преодолением сложных поворотов, спусков и подъёмов.			
~	B 3	Лыжные гонки	R	Комплекс упражнений, выполнение которых помогает разбудить организм, зарядить его силой, бодростью, энергией на целый день.			
V	5 T	Утр <b>енняя</b> гим <b>настика</b>	A	Кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности.			
/	6	Физ <b>культмину</b> тка	K	Спортивная игра, которая включает в себя броски мяча в плетёную корзину.			

Вы выполнили задание. Поздравляем!

а. повышенная двигательная активность человека; —

- б. пониженная двигательная активность;
- в. нехватка витаминов в организме;
- г. чрезмерное питание.

#### 8. В обязательные испытания (тесты) ВФСК «Готов к труду и обороне» 3 ступени НЕ входит:

- а. бег на 30 м;
- б. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- в. прыжок длину с места толчком двумя ногами;
- г. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

#### 9. Укажите часть тела, на которой нельзя измерить пульс...

- а. в области груди;
- б. в области запястья:
- в области шеи;
- (г) на голени. 🥒

#### 10. Что изображено на рисунке?

- а. Олимпионик:
- б. ритуал Олимпийских Игр;
- в. символ Олимпийских Игр;





#### 11. Что из неречисленного относится к гимнастическим снарядам?

гимнастическая палка;

обруч;

перекладина:

г. скакалка.

#### 12. Прогнутое положение занимающегося с онорой руками и ногами называется ...

- а. «кольцо»;
- (б) «лодочка»; —
- B. «MOCT»;
- г. упор.

#### 13. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а. быстроту;
- выносливость;
- в. гибкость;
- г.) координацию.



5-6 класс

#### Задания в открытой форме

1. Атлетов	нанесших	смертельные	раны	сопернику	во	время	Игр
Олимпиады,	судьи Элла,	ды:					

- (а.) изгоняли со стадиона;
- б. объявляли героями;
- в. признавали победителями;
- г. секли лавровым венком.

#### 2. Факел олимпийского огня современных игр зажигается:

- а. в Афинах:
- б. в Олимпии:
- В в Спарте; \_\_
- г. у горы Олимп.

#### 3. Какую форму имеет знак отличия ГТО?

(а) круг; →

- б. прямоугольник;
- в. ромб;
- г. стилизованная многоконечная звезда.

#### 4. В комплекс ГТО входят испытания?

- а. обязательные и необязательные:
- б. но выбору и дополнительные;
- в. обязательные и по выбору;
- 🕥 обязательные и дополнительные. 🕳

#### 5. Гибкость - это способность...

- \overline выполнять движения с большой амплитудой; 🕊
- б. преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий;
- в. совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени;
- г. к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

#### 6. Как называют положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение?

- нсходное положение;
- б. ) основная стойка;
- свободная стойка;
- г. стойка ноги врозь.

Gregagament Mauenun B. M.

14. Подтягивание на перекладине считается правильным если...

а. глаза находятся на уровне перекладины; подбородок выше уровня перекладины:

в. при сгибании рук производятся дополнительные движения ногами;

г. угол в локтевых суставах достигает 90°.

#### Задания в открытой форме

15. Назовите город, в котором были проведены первые Олимпийские игры современности.

16. Движение после команды «Шагом марш!» начинается с Делоны.

17. Какой способ передвижения на лыжах изображен на рисунке.

RE ST

Задание на соответствие

18. Установите соответствие между термином и его определением. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

		Термин		Определение
1	1	Баскетбол Е	A	Бег по пересеченной местности с преодолением встречных препятствий.
-	2	Кросс	Б	Вид спорта, который включает в себя упражнения в беге, прыжках и метании.
_	3	Лёгкая атлетика	В	Вид спорта с прохождением дистанций различной протяжённости от 5 до 50 км с преодолением сложных поворотов, спусков и подъёмов.
_	4	Лыжные гонки	Γ	Комплекс упражнений, выполнение которых помогает разбудить организм, зарядить его силой, бодростью, энергией на целый день.
	5	Утренняя гимнастика /	Д	Кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности.
-	6	Фи <b>зкульт</b> минутка	Е	Спортивная игра, которая включает в себя броски мяча в плетёную корзину.

Вы выполнили задание. Поздравляем!

01-22

Bruzes

#### 7. Гиподинамия – это...

- а. повышенная двигательная активность человека;
- б. пониженная двигательная активность;
- (в.) нехватка витаминов в организме; \_\_\_\_
- г. презмерное питание.

### 8. В обязательные испытания (тесты) ВФСК «Готов к труду и обороне» 3 ступени НЕ входит:

- а бег на 30 м; —
- б. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- в. прыжок длину с места толчком двумя ногами;
- г. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

#### 9. Укажите часть тела, на которой нельзя измерить пульс...

- а. в области груди;
- б. в области запястья;
- в. в области шеи;
- 🕥 на голени. 🧳

#### 10. Что изображено на рисунке?

- а. Олимпионик;
- б. ритуал Олимпийских Игр;
- (в) символ Олимпийских Игр; —
- г. талисман Олимпийских Игр.



#### 11. Что из перечисленного относится к гимнастическим снарядам?

- (а) гимнастическая палка; 🚤
- б. обруч;
- в. перекладина;
- г. скакалка.

### 12. Прогнутое положение занимающегося с опорой руками и ногами называется ...

- а. «кольцо»;
- б. «лодочка»;
- «MOCT»;

  ✓
- г. упор.

#### 13. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а. быстроту:
- б.) выносливость:
- в. гибкость: -
- г. координацию.

# Bajanureba Iyovana, 5 A

#### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

5-6 класс

#### Задания в открытой форме

1.	Атлетов	нанесших	смертельные	раны	сопернику	во	время	Игр
OJI	импиады,	судьи Элла	ды:					

- (а) изгоняли со стадиона;
- б. объявляли героями;
- в. признавали победителями:
- г. секли лавровым венком.

#### 2. Факел олимпийского огня современных игр зажигается:

- а. в Афинах;
- 👿 в Олимпии;
- в. в Спарте;
- г) у горы Олимп.

#### 3. Какую форму имеет знак отличия ГТО?

- а. круг;
- б. прямоугольник;
- в. ромб;
- стилизованная многоконечная звезда.

#### 4. В комплекс ГТО входят испытания?

- а. обязательные и необязательные:
- б. по выбору и дополнительные;
- 📵 обязательные и по выбору; 🗸
- г. обязательные и дополнительные.

#### 5. Гибкость - это способность...

- а. выполнять движения с большой амплитудой;
- б. преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий;
- (в.) совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени;
- г. к длительному выполнению какой-либо дсятельности без снижения ее эффективности.

## 6. Как называют положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение?

- а. исходное положение;
- б. основная стойка;
- в. свободная стойка;
- г. стойка ноги врозь.

Pjugcegament: Whummun B. H.

14. Подтягивание на перекладине считается правильным если...

а. глаза находятся на уровне перекладины;

б) подбородок выше уровня перекладины; 🗸

в. при сгибании рук производятся дополнительные движения ногами;

г. угол в локтевых суставах достигает 90°.

#### Задания в открытой форме

15. Назовите город, в котором были проведены первые Олимпийские игры современности.

17. Какой способ нередвижения на лыжах изображен на рисунке.

КИЖИКА Задание на соответствие

18. Установите соответствие между термином и его определением. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

		Термин		Определение
	1	Баскетбол	2	Бег по пересеченной местности с преодолением встречных препятствий.
1	2	Кросс	3	Вид спорта, который включает в себя упражнения в беге, прыжках и метании.
1	3	Лёгкая атлетика	B 4	Вид спорта с прохождением дистанций различной протяжённости от 5 до 50 км с преодолением сложных поворотов, спусков и подъёмов.
/	4	Лыжные гонки	5	Комплекс упражнений. выполнение которых помогает разбудить организм, зарядить его силой. бодростью, энергией на целый день.
1	5	Утренняя гимнастика	Д G	Кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности.
1	6	Физкультмин <b>утка</b>	I I	Спортивная игра, которая включает в себя броски мяча в плетёную корзину.

Вы выполнили задание. Поздравляем!

01-29 Thousand trongs. 56. Robegument

(а.) б. в.	Гиподинамия — это  повышенная двигательная активность человека; — пониженная двигательная активность; нехватка витаминов в организме; чрезмерное питание.
3 (a) 6. 8.	В обязательные испытания (тесты) ВФСК «Готов к труду и оборонея ступени НЕ входит: бег на 30 м; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок длину с места толчком двумя ногами; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
a.	Укажите часть тела, на которой нельзя измерить пульс в области груди; в области запястья; в области шеи; на голени.
а. б.	. Что изображено на рисунке? Олимпионик; ритуал Олимпийских Игр; символ Олимпийских Игр; галисман Олимпийских Игр.
(a.)	. Что из перечисленного относится к гимнастическим снарядам? гимнастическая палка; обруч; перекладина; скакалка.
на	Прогнутое положение занимающегося с опорой руками и ногами зывается «кольцо»; «лодочка»; «мост»; упор.
	Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на быстроту:

б) выносливость: -

координацию. —

в. гибкость;

#### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

			5-6 Kr	тасс				
			Задания в откр	<u>ытой ф</u>	орме			
a.) O. B.	импиады, изгоняли с объявляли признавалі	нанесших судьи Элла, о стадиона; героями; и победители овым вснком	<b>ды:</b>	раны	сопернику	ВО	время	Игр
a. 6) B.	ракел олих в Афинах; в Олимпии в Спарте; у горы Оли	( <b>/</b>	гня современи	ых игр :	зажигается:			
а. б. в.	круг; прямоугол ромб;	ьник;	ак отличия ГТ( онечная звезда. ∉					
а. б. в.	обязательн по выбору обязательн	ые и необяз и дополните ые и по выб	ельные;					
a.	выполнять	ать внешнее	ость большой ампли сопротивление п		гиводействов	ать е	му за сче	eT.

- в. совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени;
- г.) к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

#### 6. Как называют положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение?

- п исходное положение;
- б основная стойка:
- в. свободная стойка:
- г. стойка ноги врозь.

Muyeegament Muunun B. M.

-2-A -3-B -5-E

- 14. Подтягивание на перекладине считается правильным если...
- а. глаза находятся на уровне перекладины;
- б.) подбородок выше уровня перекладины;
- в. при сгибании рук производятся дополнительные движения ногами;
- г. угол в локтевых суставах достигает 90°.

#### Задания в открытой форме

- 15. Назовите город, в котором были проведены первые Олимпийские игры современности.
- 16. Движение после команды «Шагом марш!» начинается с
- 17. Какой способ передвижения на лыжах изображен на рисунке.



#### Задание на соответствие

18. Установите соответствие между термином и его определением. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

	Термин		Определение
1	Баскетбол	A	Бег по пересеченной местности с преодолением встречных препятствий.
2	Кросс	Б	Вид спорта, который включает в себя упражнения в беге, прыжках и метании.
3	Лёгкая атлетика	В	Вид спорта с прохождением дистанций различной протяжённости от 5 до 50 км с преодолением сложных поворотов, спусков и подъёмов.
4	Лыжные гонки	Γ	Комплекс упражнений, выполнение которых помогает разбудить организм, зарядить его силой, бодростью, эпергией на целый день.
5	Утренняя гимнастика	Д	Кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности.
6	Физкультминутка	Е	Спортивная игра, которая включает в себя броски мяча в плетёную корзину.

Вы выполнили задание. Поздравляем!

Hoban surmon siaguiuposur 10 A

7. Определите результат участника соревнований в кроссе с раздельным стартом, выступавшего нод номером 18, если старт был одиночным через 30 с, а его время финиша равно 41 мин: a. 31.00: (a) 32.00; V в. 36.00: г. 45.00. 8. Первым способом прыжков в высоту, осваиваемым на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, является... а. волна; б. перекатный; в перекидной; перешагивание. // 9. Изометрические упражнения преимущественно применяются при совершенствовании.... а. общей выносливости: б собственно-силовых способностей; в. скоростно-силовых; г. скоростных способностей. 10. Спортивный термин «рондат» - обозначает ... (а) акробатический элемент; б. прием ведения шахматной игры; в. прыжок в фигурном катании; г. фигуру в синхронном плавании. 11. Основным методом развития быстроты в циклических видах спорта является метод ... а. максимальных усилий; б повторный; в. равномерный;

12. Какие показатели характеризуют объем нагрузки? Отметьте все

в. продолжительность дистанции в циклических упражнениях;

г. фартл**ек.** 

время выполнения упражнения; количество повторений упражнения;

г. скорость выполнения упражнения.

позиции.

Muzep

#### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ 9-11 класс

<u>Задання в закрытой форме</u>
1. Министром спорта Российской Федерации в настоящее время является а. Виталий Мутко; б. Вячеслав Фетисов; в. Олег Матыцин; Павел Колобков.
<ul> <li>2. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2024 году XXXIII Игры Олимпиады, выбрал город</li> <li>а. Лос-Анжелес;</li> <li>⑤ Нариж;</li> <li>в. Некин;</li> <li>г. Токио.</li> </ul>
3. Вспомогательные средства физической культуры гигиенические факторы, физические упражнения; — б. оздоровительные силы природы, гигиенические факторы; в. оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение; г. физические упражнения, оздоровительные силы природы.
4. В группу координационных способностей НЕ включается способность  выполнять движения в максимальном темпе; б. сохранять равновесие; в. точно воспроизводить движения в пространстве; г. точно дозировать величину мышечных усилий.
5. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:  а. втягивающий, базовый, восстановительный; б. подготовительный, соревновательный, переходный; в осенний, зимний, весенний, летний; г. тренировочный и соревновательный.
6. Техникой движений принято называть:  а. рациональную организацию двигательных действий;  б. состав и последовательность движений при выполнении упражнений;  способ организации движений при выполнении упражнений;  способ рационального решения двигательной задачи.

#### Задание на соответствие

19. Установите соответствие между видом спортивной игры и правилами соревнований. Ответ буквами запишите в бланк ответа.

Вид спортивной игры		Правила соревнований		
dates	Фугбол	A	Основное время игры — 90 минут. Количество игроков: 11х11. Дополнительное время (два тайма по 15 минут), серия 12-ти метровых ударов. Ничья допускается.	
2	Волейбол	Б	Основное время игры – 90 минут. Количество игроков: 11х11. Дополнительное время, пенальти. Ничья допускается.	
3	Баскетбол	В	Время игры - 4 периода по 8 минут каждый. Количество игроков: 7x7. Дополнительное время: 2 периода по 3мин «чистого» времени. Далее 5-метровые броски	
1	Хоккей с шайбой	Γ	Время игры до 3-х побед одной команды. Количество игроков: 6х6. Ничья невозможна	
5	Хоккей с мячом	Д	«Чистое» время игры – 40 минут. Количество игроков: 5x5. Овертайм до победы.	
6	Водное поло	Е	«Чистое» время игры — 60 минут. Количество игроков: 6х6. Два овертайма, буллиты до победы.	

1-6 V 4- Е V Вы выполнили задание. 2- Г V 5- А V Поздравляем!

Gregregament Munnun B.M.

13. Изменение морфофункциональных свойств организма обусловлено... Отметьте все позиции.

биологическими процессами:

б. педагогическими процессами;

физическими процессами;

г. химическими процессами.

14. При определении жизненного индекса учитывается...

Отметьте все позиции.

длина тела (рост);

б. жизненная емкость легких;

масса тела (вес):

г. окружность грудной клетки. —

#### Задания в открытой форме

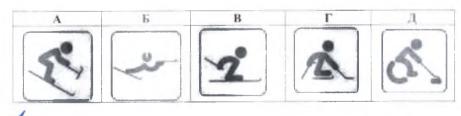
15. Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному спортивному коллективу, обозначается как высокуст

16. Положение занимающегося сидя на полу или на снаряде называется. Укор ми

17. Укажите количество видов фигур, которое каждый игрок использует во время игры в шахматы. Ответ словом запишите в бланк ответов. 6 - Стб

#### Задание с графическими изображениями

18. Напишите название паралимпийских видов спорта в соответствии с пиктограммами. Ответ словами запишите в бланк ответа.



6-

д-керши на колина

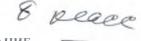
01-63			Muzep
Popeloù	(DOPULL	8.8	

7. Какие показатели характеризуют интенсивность нагрузки?

<ul><li>время выполнения упражнения;</li></ul>
б. количество повторений упражнения;
в. продолжительность дистанции в циклических упражнениях;
г. скорость выполнения упражнения.
8. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе?
a. c1;
€ c 2; —
в. с 3;
г. с 4.
9. Недостаток какого витамина ведёт к ухудшению зрения и может
стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты»?
a. «A»;
б. «В1»;
в. «С»;
10. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?  (а) «Внимание! Марш!»;
б. «На старт! Внимание! Марш!»;
в. «На старт! Марш!»;
г. «Приготовиться! Марш!».
11. Определите результат участника соревнований в лыжных гонках с раздельным стартом, выступавшего под номером 16, если старт был одиночным через 30 с, а его время финиша равно 39 мин:
a. 23.00;
31.00; B. 36.30;
в. 50.50; г. 45.00.
1. 45.00.
12. Освоение двигательного действия следует начинать с
а. выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в
замедленном темпе;
б. устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих
упражнений;
формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи:

г. формирование связей между двигательными центрами, действующими

в данном действин.



#### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

#### 7-8 класс

Задания в закрытой форме

<ol> <li>Кто автор олимпийского девиза «Быстрее, выше, сильнее»:</li> <li>а. Алексей Бутовский;</li> <li>б. Анри Дидон;</li> <li>Николай Панин-Коломенкин;</li> <li>г. Пьер де Кубертен.</li> </ol>
<ul> <li>Олимнийская хартия — это</li> <li>документ, в котором изложены основополагающие принципы Олимпийского движения;</li> <li>концепция современного олимпизма;</li> <li>название оды, написанной Пьером де Кубертеном;</li> <li>правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады.</li> </ul>
3. Паралимпийские игры проводятся, начиная с а. 1960 года; б. 1972 года; в. 1980 года;
4. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма является биологический возраст; б. календарный возраст; в. скелетный и зубной возраст; г. сенситивный период.
5 С номания какого госта на определения физическое качества

- 5. С помощью какого геста не определяется физическое качество выносливость?
- бег 100 метров; 🗸 б. лыжная гонка 3 км:
- в. плавание 800 метров;
- г. шестиминутный минутный бег.
- 6. Назовите размеры баскетбольной площадки для официальных соревнований ФИБА?
- a. 28 m × 14 m;
- 6. 28 m × 15 m; 30 m × 15 m;
- г. 32 м × 16 м.

#### Задание -- кроссворд

20. Решите кроссворд, записав виды спорта соответствующие представленным на рисунках спортивному инвентарю.

#### По горизонтали:



Поздравляем!

Guguyamens Ulumnun B.M.

13. Как осуществляется	переход игроков	в волейболе из	30НЫ В	30HV
15. Rak of intermeter	переход пі роков	is isome mounte in.	) JULIUL D	JOHN T

- а. произвольно;
- б по часовой стрелке; 🗸
- в. против часовой стрелки;
- г. по указанию тренера.

#### 14. Физкультминутки применяются с целью ...

- а. активного отдыха;
- б. пассивного отдыха;
- в. соблюдения режима дня;



#### Задания в открытой форме

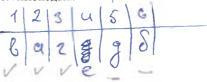
- 15. Конечной целью шахматной игры является Убрамь поремя претивший
- 16. Какова протяжённость дистанции в марафонском беге? 42 чи 450 гг.
- 17. Какой способ опорного прыжка через гимнастического козла изображен на рисунке.



18. Положение спортсмена на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата называется ....

#### Задание на установление правильной последовательности

- 19. Запишите верную последовательность действий на уроке физической культуры в школе. Ответ буквами запишите в бланке ответов.
- а. выполнение строевых команд;
- б. подвижная игра с бегом;
- в. построение;
- г. разминка;
- д. разучивание техники прыжка в длину с разбега;
- е. малоподвижная игра.



7. Какие показатели характеризуют интенсивность нагрузки?

а. время выполнения упражнения;

Komelnuxoba tapose 8, 13 Novegument

#### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

#### 7-8 класс

б. количество повторений упражнения;	Задания в закрытой форме
в. продолжительность дистанции в циклических упражнениях;	
Скорость выполнения упражнения. √	1. Кто автор олимпийского девиза «Быстрее, выше, сильнее»:  а. Алексей Бутовский;
8. С какого числа пачинается нумерация игроков в баскетболе?	Анри Дидон:      Анри Дидон:
a. c1;	в. Николай Панин-Коломенкин;
(6) c 2; —	Пьер де Кубертен.
в. с 3;	Tibep Ac Ryochten.
r. c 4.	2. Олимпийская хартия – это
	документ, в котором изложены основополагающие принципь
9. Недостаток какого витамина ведёт к ухудшению зрения и может	Олимпийского движения;
стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты»?	
a. «A»:	б. концепция современного олимпизма; в. название оды, написанной Пьером де Кубертеном;
б. «ВI»;	в. название оды, написанной тьером де кубертеном, г. правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады.
B. «C»;	1. правила соревновании, входящих в программу игр Олимпиады.
(f) «Д»;	7 Hand There was a reput the policy of the Hall Hand C
	3. Паралимпийские игры проводятся, начиная с а. 1960 года:
10. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?	б. 1972 года;
а. «Внимание! Марш!»;	в. 1980 года;
(б.) «На старт! Внимание! Марш!»; —	1988 года.
в. «На старт! Марш!»;	1988 года.
г. «Приготовиться! Марш!».	A CONSTRUCT PROPERTY OF THE PROPERTY PROPERTY
.,	4. Основным показателем, характеризующим стадии развития
11. Определите результат участника соревнований в лыжных гонках с	организма является  бы биологический возраст;
раздельным стартом, выступавшего под номером 16, если старт был	б. календарный возраст;
одиночным через 30 с, а его время финиша равно 39 мин:	в. скелетный и зубной возраст;
a. 23.00;	г. сенситивный период.
[6.) 31.00; ✓	1. Сенеитивный период.
в. 36.30:	5. С помощью какого теста не определяется физическое качество
г. 45.00.	выносливость?
	(а) бет 100 метров;
12. Освоение двигательного действия следует начинать с	б. лыжная гонка 3 км;
fal выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в	в. плавание 800 метров;
замедленном темпе; —	шестиминутный минутный бег.
б. устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих	meethwinnythoin manythoin oct.
упражнений;	6. Назовите размеры баскетбольной площадки для официальных
в. формирования представления об общем смысле данного способа	соревнований ФИБА?
решения двигательной задачи;	а. 28 м × 14 м;
г. формирование связей между двигательными центрами, действующими	а. 26 м × 14 м, 6. 28 м × 15 м;
в данном действии.	(B) 30 M × 15 M;
	г. 32 м × 16 м.
	1. J∠ M ^ 1U M.

#### Задание - кроссворд

20. Решите кроссворд, записав виды спорта соответствующие представленным на рисунках спортивному инвентарю.

#### По горизонтали:



Поздравляем!

Pregregament Munmum B. H.

- 13. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
- а. произвольно:
- 📵 по часовой стрелке; 🇸
- в. против часовой стрелки;
- г. по указанию тренера.
- 14. Физкультминутки применяются с целью ...
- ла активного отдыха;
- б. пассивного отлыха:
- в. соблюдения режима дня;
- г. развития физических качеств.

#### Задания в открытой форме

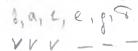
- 15. Конечной целью шахматной игры является .....
- 16. Какова протяжённость дистанции в марафонском беге? Иги 450 ш
- 17. Какой способ опорного прыжка через гимнастического козла изображен на рисунке.



18. Положение спортсмена на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата называется . эмс

### Задание на установление правильной последовательности

- 19. Запишите верную последовательность действий на уроке физической культуры в школе. Ответ буквами запишите в бланке ответов.
- Да. выполнение строевых команд;
- 6 б. подвижная игра с бегом;
- ▲ в. построение;
- Зг. разминка:
- 5 д. разучивание техники прыжка в длину с разбега;
- Че. малоподвижная игра.



01-64 Зидорожений внатерины 8 В Учидер	
	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
7. Какие показатели характеризуют интенсивность нагрузки?	7-8 класс
а. время выполнения упражнения; б. количество повторений упражнения; в. продолжительность дистанции в циклических упражнениях;	Задания в закрытой форме
скорость выполнения упражнения.	1. Кто автор олимпийского девиза «Быстрее, выше, сильнее»: а. Алексей Бутовский;
8. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе?	б. Анри Дидон:
a. c1; 6 c2; B. c3;	Николай Панин-Коломенкин; Пьер де Кубертен. —
г. с 4.	2. Олимпийская хартия — это а. документ, в котором изложены основополагающие принципы
9. Недостаток какого витамина ведёт к ухудшению зрения и может стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты»?	Олимпийского движения; б. концепция современного олимпизма;
a. «A»; 6. «B1»; 8. «C»;	в. название оды, написанной Пьером де Кубертеном; г. правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады.
r) «Д»;	3. Паралимпийские игры проводятся, начиная с а. 1960 года; —
10. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?  а. «Внимание! Марш!»;	б. 1972 года; (в.) 1980 года;
(в. «На старт! Внимание! Марш!»; в. «На старт! Марш!»;	г. 1988 года.
г. «Приготовиться! Марш!».	4. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма является
11. Определите результат участника соревнований в лыжных гонках с	<ul><li>№ биологический возраст; √</li></ul>
раздельным стартом, выступавшего под номером 16, если старт был	б. календарный возраст;
одиночным через 30 с, а его время финиша равно 39 мин:	в. скелетный и зубной возраст;
23.00: 31.00; 26.20	г. сенситивный период.
в. 36.30; г. 45.00.	5. С помощью какого теста не определяется физическое качество
12. Освоение двигательного действия следует начинать с  (а. выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в	выносливость?  а бег 100 метров;  б. лыжная гонка 3 км;
Con minimum Marine Marine a Marine a Dubandanian dabuse	в. плавание 800 метров;

г. шестиминутный минутный бег.

соревнований ФИБА?

a.  $28 \text{ m} \times 14 \text{ m}$ ;

 $6.28 \text{ M} \times 15 \text{ M};$ 

В. 30 м × 15 м; г. 32 м × 16 м.

6. Назовите размеры баскетбольной площадки для официальных

замедленном темпе; ---

решения двигательной задачи;

упражнений;

в данном действии.

б. устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих

в. формирования представления об общем смысле данного способа

г. формирование связей между двигательными центрами, действующими

#### Задание - кроссворд

20. Решите кроссворд, записав виды спорта соответствующие представленным на рисунках спортивному инвентарю.

#### По горизонтали:

5	7	8	10
-	By	€ F	- 🚵
mobause (	По вер	больций тикали:	danusmig
11	2		3
William.		-	(1) V
mosamons	Wetelle 6	5	grymozou
* 7	. 9		.//
gops ?	peroli	J.	reowner
	Вы выполн	или задание.	

Поздравляем!

Tyregugament Whummun B. H.

18. Положение спортсмена на снаряде, при котором плечи находятся ниж точек хвата называется  Задание на установление правильной последовательности		
<ul> <li>активного отдыха;</li> <li>пассивного отдыха;</li> <li>соблюдения режима дня;</li> <li>г. развития физических качеств.</li> </ul> 3адания в открытой форме 15. Конечной целью шахматной игры является		произвольно; по часовой стрелке; в. против часовой стрелки;
15. Конечной целью шахматной игры является		активного отдыха; б. пассивного отдыха; в. соблюдения режима дня;
16. Какова прогяжённость дистанции в марафонском беге?  17. Какой способ опорного прыжка через гимнастического козла изображе на рисунке.  18. Положение спортсмена на снаряде, при котором плечи находятся ниж точек хвата называется  Задание на установление правильной последовательности  19. Запишите верную последовательность действий на уроке физическо культуры в школе. Ответ буквами запишите в бланке ответов. а. выполнение строевых команд; б. подвижная игра с бегом; в. построение; г. разминка; д. разучивание техники прыжка в длину с разбега; е. малоподвижная игра.		Задания в открытой форме
17. Какой способ опорного прыжка через гимнастического козла изображе на рисунке.  18. Положение спортсмена на снаряде, при котором плечи находятся ниж точек хвата называется  Задание на установление правильной последовательности  19. Запишите верную последовательность действий на уроке физическо культуры в школе. Ответ буквами запишите в бланке ответов. а. выполнение строевых команд; б. подвижная игра с бегом; в. построение; г. разминка; д. разучивание техники прыжка в длину с разбега; е. малоподвижная игра.		15. Конечной целью шахматной игры является чест — пистанции в марафонском беге? 4 2 магга 450 м
задание на установление правильной последовательности  19. Запишите верную последовательность действий на уроке физическо культуры в школе. Ответ буквами запишите в бланке ответов. а. выполнение строевых команд; б. подвижная игра с бегом; в. построение; г. разминка; д. разучивание техники прыжка в длину с разбега; е. малоподвижная игра.		17. Какой способ опорного прыжка через гимнастического козла изображен
19. Запишите верную последовательность действий на уроке физическо культуры в школе. Ответ буквами запишите в бланке ответов. а. выполнение строевых команд; б. подвижная игра с бегом; в. построение; г. разминка; д. разучивание техники прыжка в длину с разбега; е. малоподвижная игра.		18. Положение спортсмена на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата называется
культуры в школе. Ответ буквами запишите в бланке ответов.  а. выполнение строевых команд; б. подвижная игра с бегом; в. построение; г. разминка; д. разучивание техники прыжка в длину с разбега; е. малоподвижная игра.		Задание на установление правильной последовательности
-6.a, 2; e; g; o		а. выполнение строевых команд; б. подвижная игра с бегом; в. построение; г. разминка; д. разучивание техники прыжка в длину с разбега;
	-	· 6 · a , 2 i e ; g ; d

01-68	Maurobyel	Dany	86
-------	-----------	------	----

7. Какие показатели характеризуют интенсивность нагрузки?

а время выполнения упражнения;

Robegument

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

#### 7-8 класс

(б) количество повторсний упражнения;	Задания в закрытой форме
в. продолжительность дистанции в циклических упражнениях;	
г. скорость выполнения упражнения.	1. Кто автор олимпийского девиза «Быстрее, выше, сильнее»: (а.) Алексей Бутовский;
8. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе?	о. Анри Дидон:
a. c1;	в. Николай Панин-Коломенкин;
G. c2;	
B. c 3:	г. Пьер де Кубертен.
r. c 4.	
1. 64.	2. Олимпийская хартия – это
9. Недостаток какого витамина ведёт к ухудшению зрения и может	а. документ, в котором изложены основополагающие принципы
стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты»?	Олимпийского движения;
стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты».	б. концепция современного олимпизма;
(A)»;	в. название оды, написанной Пьером де Кубертеном;
6. «B1»;	правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады. —
B. ((C));	
г. «Д»;	3. Наралимпийские игры проводятся, начиная с
7000 O	а. 1960 года;
10. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?	<b>(</b> б) 1972 года; —
© «Внимание! Марш!»;	в. 1980 года;
о. «На старт! Внимание! Марш!»;	г. 1988 года.
в. «На старт! Марш!»;	
г. «Прнготовиться! Марш!».	4. Основным показателем, характеризующим стадии развития
	организма является
11. Определите результат участника соревнований в лыжных гонках с	а. биологический возраст;
раздельным стартом, выступавшего под номером 16, если старт был	б. календарный возраст;
одиночным через 30 с, а его время финиша равно 39 мин:	в. скелетный и зубной возраст;
a. 23.00;	(г.) сенситивный период.
(b) 31.00; V	(1) continued in the co
в. 36.30;	5. С помощью какого теста не определяется физическое качество
г. 45.00.	выносливость?
	бег 100 метров;
12. Освоение двигательного действия следует начинать с	б. лыжная гонка 3 км;
а. выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в	в. плавание 800 метров;
замедленном темпе;	
устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих	шестиминутный минутный бег.
упражнений;	
в. формирования представления об общем смысле данного способа	6. Назовите размеры баскетбольной площадки для официальны:
решения двигательной задачи;	соревнований ФИБА?
	a. $28 \text{ M} \times 14 \text{ M}$ ;
г. формирование связей между двигательными центрами, действующими	6. 28 m × 15 m;
в данном действии.	(B. 30 m × 15 m;
	r. 32 m × 16 m.

#### Задание - кроссворд

20. Решите кроссворд, записав виды спорта соответствующие представленным на рисунках спортивному инвентарю.



Поздравляем!

Gregcegaman Minunun B. H.

- 13. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
  - а. произвольно;
- б. по часовой стрелке;
- в. против часовой стрелки;
- г. по указанию тренера.
- 14. Физкультминутки применяются с целью ...
- пактивного отдыха; пассивного отлыха:
- в. соблюдения режима дня;
- г. развития физических качеств.

Задания в открытой форме

16. Какова протяжённость дистанции в марафонском беге? 10 см

17. Какой способ опорного прыжка через гимнастического козла изображен на рисунке.

18. Положение спортсмена на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата называется .... ОМС

#### Задание на установление правильной последовательности

- 19. Запишите верную последовательность действий на уроке физической культуры в школе. Ответ буквами запишите в бланке ответов.
- а. выполнение строевых команд;
- б. подвижная игра с бегом;
- в. построение;
- г. разминка;
- д. разучивание техники прыжка в длину с разбега;
- е. малоподвижная игра.

01-67 EPENEER HISE 8,B" Brugep

7. Какие показатели характеризуют интенсивность нагрузки?
а время выполнения упражнения;
Сь. количество повторений упражнения;
в. продолжительность дистанции в циклических упражнениях;
г. скорость выполнения упражнения.
8. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе?
a. c1;
6 c2;
B. c 3;
г. с 4.
9. Недостаток какого витамина ведёт к ухудшению зрения и может
стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты»?
a. «A»:
6) «B1»;
B. «C»;
г. «Д»;
10. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?
«Внимание! Марш!»;
б. «На старт! Внимание! Марш!»;
в. «На старт! Марш!»; г. «Приготевиться! Марш!».
г. «приготовиться: марш:».
11. Определите результат участника соревнований в лыжных гонках с
раздельным стартом, выступавшего под номером 16, если старт был
одиночным через 30 с, а его время финиша равно 39 мин:
a. 23.00;
<b>(2)</b> 31.00; <b>(</b>
в. 36.30;
г. 45.00.
12. Освоение двигательного действия следует начинать с
а. выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в
замедленном темпе;
б. устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих
упражнений;
в. формирования представления об общем смысле данного способа

г. формирование связей между двигательными центрами, действующими

решения двигательной задачи;

в данном действии.

#### ТЕОРЕТИКО-МЕТОЛИЧЕСКОЕ ЗАЛАНИЕ

#### 7-8 класс

Задания в закрытой форме

۱.	Кто	автор	олимпийског	о девиза	«Быстрее,	выше,	сильнее»:

- а. Алексей Бутовский;
- б. Анри Дидон: —
- (в) Николай Панин-Коломенкин;
- г. Пьер де Кубертен.

#### 2. Олимпийская хартия - это...

- (а) документ, в котором изложены основополагающие принципы Олимпийского движения; 🗸
- б. концепция современного олимпизма;
- в. название оды, написанной Пьером де Кубертеном;
- г. правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады.

#### 3. Паралимпийские игры проводятся, начиная с ...

- а. 1960 года;
- 1972 года; —
- в. 1980 года;
- г. 1988 года.

#### 4. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма является ...

- (а) биологический возраст;
- б. календарный возраст;
- в. скелетный и зубной возраст;
- г. сенситивный период.

#### 5. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- а бег 100 метров;
- б. лыжная гонка 3 км;
- в. плавание 800 метров;

шестиминутный минутный бег. —

#### 6. Назовите размеры баскетбольной площадки для официальных соревнований ФИБА?

- a.  $28 \text{ M} \times 14 \text{ M}$ ;
- 6.  $28 \text{ M} \times 15 \text{ M}$ ;
- B. 30 M × 15 M; —
- г. 32 м × 16 м.

#### Задание - кроссворд

20. Решите кроссворд, записав виды спорта соответствующие представленным на рисунках спортивному инвентарю.

#### По горизонтали:



Вы выполнили задание.

Поздравляем!

Gregcegament Munnun B. H.

13. Как осуществляется г	переход игроков	в волейболе в	13 30НЫ В	30HV
--------------------------	-----------------	---------------	-----------	------

- а. произвольно;
- б по часовой стрелке;
- в. против часовой стрелки;
- г. по указанию тренера.

#### 14. Физкультминутки применяются с целью ...

- а. активного отдыха;
- б. пассивного отдыха;
- в. соблюдения режима дня;
- г. развития физических качеств.

Задания в открытой форме

WaxunaT

15. Конечной целью шахматной игры является 🔭 🚻

16. Какова протяжённость дистанции в марафонском беге?

17. Какой способ опорного прыжка через гимнастического козла изображен на рисунке.



18. Положение спортсмена на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата называется ....

#### Задание на установление правильной последовательности

- 19. Запишите верную последовательность действий на уроке физической культуры в школе. Ответ буквами запишите в бланке ответов.
- д а. выполнение строевых команд;
- 6 б. подвижная игра с бегом;
- зв. построение;
- 3 г. разми**нка**;
- бд. разучивание техники прыжка в длину с разбега;
- 4 e. малоподвижная игра.

-261354

01-56 Sephougher B. 80 Bruzep

в. формирования представления об общем смысле данного способа

формирование связей между двигательными центрами, действующими

решения двигательной задачи;

в данном действии.

	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
7. Какие показатели характеризуют интенсивность нагрузки?	7-8 класс
а. время выполнения упражнения;	2
у количество повторений упражнения;	Задания в закрытой форме
продолжительность дистанции в циклических упражнениях;	
Скорость выполнения упражнения.	1. Кто автор олимпийского девиза «Быстрее, выше, сильнее»: (а) Алексей Бутовский;
8. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе?	б. Анри Дидон;
₫) c1; -	в. Николай Панин-Коломенкин;
б. c 2;	г. Пьер де Кубертен.
в. с 3;	1. Tibep de Nyoepten.
г. с 4.	2. Олимпийская хартия – это
9. Недостаток какого витамина ведёт к ухудшению зрения и может	а.) документ, в котором изложены основополагающие принципы Олимпийского движения;
стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты»?	б. концепция современного олимпизма;
a. «A»;	в. название оды, написанной Пьером де Кубертеном;
б. «В1»;	г. правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады.
B. «C»;	1. правила сорсвновании, входищих в программу тир означинацы.
г. «Д»;	3. Паралимнийские игры проводятся, начиная с
	<ol> <li>1960 года;</li> </ol>
10. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?	5) 1972 года; —
а. «Внимание! Марш!»;	в. 1980 года;
6.) «На старт! Внимание! Марш!»; —	г. 1988 года.
в. «На старт! Марш!»;	1. 1700 года.
г. «Приготовиться! Марш!»,	4. Основным показателем, характеризующим стадии развития
11. Определите результат участника соревнований в лыжных гонках с	опланизма является
раздельным стартом, выступавшего под номером 16, если старт был	а) биологический возраст;
одиночным через 30 с, а его время финиша равно 39 мин:	б. календарный возраст;
a. 23.00;	🧙 скелетный и зубной возраст;
6. 31.00;	сенситивный период.
(B) 36.30;	5. С помощью какого теста не определяется физическое качество
r. 45.00.	выносливость?
12. Освоение двигательного действия следует начинать с	(a.) бег 100 метров; о. лыжная гонка 3 км;
а. выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в	
замедленном темпе;	в. плавание 800 метров;
б. устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих	г. ше <b>стимину</b> тный минутный бег.
упражнений;	( Пессоно возмори, бороством ной плонодии для официоналиче
y npawnenna,	6. Назовите размеры баскетбольной площадки для официальных

соревнований ФИБА?

г. 32 м × 16 м.

a.  $28 \text{ m} \times 14 \text{ m}$ ;

б.  $28 \text{ м} \times 15 \text{ м}$ ;

Ymzep

7. Определите результат участника соревнований в кроссе с раздельным стартом, выступавшего под номером 18, если старт был одиночным через 30 с, а его время финиша равно 41 мин:

a.	31.00;	
(0)	32.00;	1

в. 36.00:

B. 30.00

r. 45.00.

8. Первым способом прыжков в высоту, осваиваемым на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, является...

- а. волна;
- б. перекатный;
- в. перекидной;
- перешагивание.

9. Изометрические упражнения преимущественно применяются при совершенствовании....

- а. общей выносливости;
- б собственно-силовых способностей;
- в. скоростно-силовых;
- г. скоростных способностей.

10. Спортивный термин «рондат» - обозначает ...

- а. акробатический элемент;
- б. прием ведения шахматной игры;
- в. прыжок в фигурном катании;
- г. фигуру в синхронном плавании.

11. Основным методом развития быстроты в циклических видах спорта является метод ...

- а. максимальных усилий;
- б повторный;
- в. равномерный;
- г. фартлек.

12. Какие показатели характеризуют объем нагрузки? <u>Отметьте все</u> позиции.

- время выполнения упражнения:
- количество повторений упражнения:
- Продолжительность дистанции в циклических упражнениях;
- г. скорость выполнения упражнения.



### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ 9-11 класс

#### Задання в закрытой форме

1.	Министром	спорта	Российской	Федерации	В	настоящее	время
яв.	ляется						

- а. Виталий Мутко;
- б. Вячеслав Фетисов;
- в. Олег Матыцин;
- Павел Колобков. —

2. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2024 году XXXIII Игры Олимпиады, выбрал город ...

- а. Лос-Анжелес;
- Париж;
- в. Пекин;
- г. Токио.

3. Вспомогательные средства физической культуры - ...

- (а) гигиенические факторы, физические упражнения;
- б. оздоровительные силы природы, гигиенические факторы; --
- в. оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение;
- г. физические упражнения, оздоровительные силы природы.

4. В группу координационных способностей НЕ включается способность

выполнять движения в максимальном темпе;

- б. сохранять равновесие;в. точно воспроизводить движения в пространстве;
- г. точно дозировать величину мышечных усилий.

5. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а. втягивающий, базовый, восстановительный;
- б. подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) осенний, зимний, весенний, летний;
- г. тренировочный и соревновательный.

6. Техникой движений принято называть:

- а.) рациональную организацию двигательных действий;
- б. состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в. способ организации движений при выполнении упражнений;
- г. способ рационального решения двигательной задачи.

#### Задание на соответствие

19. Установите соответствие между видом спортивной игры и правидами соревнований. Ответ буквами запишите в бланк ответа.

	Ви	д спортивной игры	Правила соревнований				
V	1	Футбол Ъ	A	Основное время игры — 90 минут. Количество игроков: 11x11. Дополнительное время (два гайма по 15 минут), серия 12-ти метровых ударов. Ничья допускается.			
,	2	Волейбол 🤇	Б	Основное время игры — 90 минут. Количество игроков: 11x11. Дополнительное время, пенальти. Ничья допускается.			
	3	Баскетбол 🖔	В	Время игры - 4 периода по 8 минут каждый. Количество игроков: 7х7. Дополнительное время: 2 периода по 3мин «чистого» времени. Далее 5-метровые броски.			
V	4	Хоккей с шайбоиу	Γ	Время игры до 3-х побед одной команды. Количество игроков: 6х6. Ничья невозможна.			
_	5	Хоккей с мячом	Д	«Чистое» время нгры – 40 минут. Количество игроков: 5х5. Овертайм до победы.			
	6	Водное поло	Е	«Чистое» время игры 60 минут. Количество игроков: 6х6. Два овертайма, буллиты до победы.			

Вы выполнили задание.

Поздравляем!

Gregeegament Ulumnun B. H.

- 13. Изменение морфофункциональных свойств организма обусловлено... Отметьте все позиции.
  - биологическими процессами;
  - б. педагогическими процессами;
  - в. физическими процессами;
  - т) химическими процессами. —
- 14. При определении жизненного индекса учитывается...

#### Отметьте все позиции.

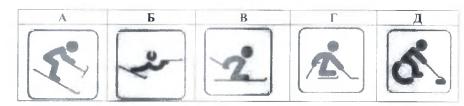
- @ длина тела (рост);
- б. жизненная емкость легких;
- В масса тела (вес);
- г. окружность грудной клетки.

#### Задания в открытой форме

- 15. Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному спортивному коллективу, обозначается как.
- 16. Положение занимающегося сидя на полу или на снаряде называется... —
- 17. Укажите количество видов фигур, которое каждый игрок использует во время игры в шахматы. Ответ словом запишите в бланк ответов.

#### Задание с графическими изображениями

18. Напишите название паралимнийских видов спорта в соответствии с пиктограммами. Ответ словами запишите в бланк ответа.





01-06 Ubyer aura 108
7. Определите результат участника соревнований в кроссе с раздельным стартом, выступавшего под номером 18, если старт был одиночным через
30 с. а его время финиша равно 41 мин: (а) 31.00;
6. 32.00;
в. 36.00; г. 45.00.
8. Первым способом прыжков в высоту, осваиваемым на уроках
физической культуры в общеобразовательной школе, является
б. перекатный;
в. перекидной; перешагивание.
9. Изометрические упражнения преимущественно применяются при
совершенствовании общей выносливости;
(б) собственно-силовых способностей;
в. скоростно-силовых; г. скоростных способностей.
10. Спортивный термин «рондат» - обозначает
<ul> <li>         акробатический элемент;</li></ul>
в. прыжок в фигурном катании;
г. фигуру в синхронном плавании.
11. Основным методом развития быстроты в циклических видах спорта является метод
<ul><li>максимальных усилий;</li></ul>
б. пов <b>торный;</b> в. равномерный;
г. фартлек.
12. Какие показатели характеризуют объем нагрузки? Отметьте все
позиции.

время выполнения упражнения;

Ся количество повторений упражнения;

г. скорость выполнения упражнения.

в. продолжительность дистанции в циклических упражнениях;

#### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ 9-11 класс

#### Задания в закрытой форме

1. Министром	спорта	Российской	Федерации	В	настоящее	время
является						

- а. Виталий Мутко;
- б. Вячеслав Фетисов;

Олег Матыцин; 🗸 Павел Колобков.

- 2. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, нринимающего в 2024 году XXXIII Игры Олимпиады, выбрал город ...
  - а. Лос-Анжелес:

Париж; Пекин;

т. Токио.

	Th.		1 0	
۶.	Вспомогательные	средства	физическои	культуры

- а. гигиенические факторы, физические упражнения;
- оздоровительные силы природы, гигиенические факторы; 🖍
- в. оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение;
- г. физические упражнения, оздоровительные силы природы.

#### 4. В группу координационных способностей НЕ включается способность

выполнять движения в максимальном темне; б. сохранять равновесие;

- в. точно воспроизводить движения в пространстве;
- точно дозировать величину мышечных усилий.

#### 5. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а. втягивающий, базовый, восстановительный;
- б. подготовительный, соревновательный, переходный;

осенний, зимний, весенний, летний; —

г. гренировочный и соревновательный.

#### 6. Техникой движений принято называть:

- а. рациональную организацию двигательных действий;
- состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в. способ организации движений при выполнении упражнений;
- г. способ рационального решения двигательной задачи.

#### Задание на соответствие

19. Установите соответствие между видом спортивной игры и правилами соревнований. Ответ буквами запишите в бланк ответа.

Ви	д спортивной игры	Правила соревнований				
-	Футбол	A	Основное время игры — 90 минут. Количество игроков: 11x11, Дополнительное время (два гайма по 15 минут), серия 12-ти метровых ударов. Ничья допускается.			
2	Волейбол	K	Основное время игры – 90 минут. Количество игроков: 11x11. Дополнительное время, пенальти. Ничья допускается.			
3	Баскетбол	B	Время игры - 4 периода по 8 минут каждый. Количество игроков: 7х7. Дополнительное время: 2 периода по 3мин «чистого» времени. Далее 5-метровые броски			
4	Хоккей с шайбой	Γ	Время игры до 3-х побед одной команды. Количество игроков: 6х6. Ничья невозможна			
5	Хоккей с мячом	X	«Чистое» время игры – 40 минут. Количество игроков: 5x5. Овертайм до победы.			
6	Водное поло	X	«Чистое» время игры — 60 минут.  Количество игроков: 6х6.  Два овертайма, буллиты до победы.			

#### Вы выполнили задание.

BA = worthord 2-vagle

5- Evarton 3- Kondo

4-koponi

5- kopenba

6-cnon

A repriem Ombet: wecr

13. Изменение морфофункциональных свойств организма обусловлено... Отметьте все позиции.

- а. биологическими процессами:
- б. педагогическими процессами;

физическими процессами:

г. химическими процессами.

14. При определении жизненного индекса учитывается...

Отметьте все позиции.

**Д**диина тела (рост):

жизненная емкость легких;

масса тела (вес);

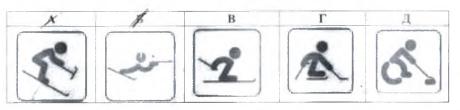
г. окружность грудной клетки.

#### Задания в открытой форме

- 15. Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному спортивному коллективу, обозначается как КОНА НДА
- 16. Положение занимающегося сидя на полу или на снаряде называется...
- 17. Укажите количество видов фигур, которое каждый игрок использует во время игры в шахматы. Ответ словом запишите в бланк ответов.

#### Задание с графическими изображениями

18. Напишите название паралимпийских видов спорта в соответствии с пиктограммами. Ответ словами запишите в бланк ответа.



Robegument

7. Определите результат участника со	ревнований в кроссе с раздельным
стартом, выступавшего под номером 1	18, если старт был одиночным через
30 с. а его время финиша равно 41 мин	*

a. 31.00;

6: 32.00; B. 36.00;

г. 45.00.

- 8. Первым способом прыжков в высоту, осваиваемым на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, является...
  - а. волна;
  - б. перекатный;
  - в. перекидной;

перешагивание.

### 9. Изометрические упражнения преимущественно применяются при совершенствовании....

- а. общей выносливости;
- б. собственно-силовых способностей:

В скоростно-силовых; —

скоростных способностей.

#### 10. Спортивный термин «рондат» - обозначает ...

🚜 акробатический элемент; 🥒

- б. прием ведения шахматной игры;
- в. прыжок в фигурном катании;
- г. фигуру в синхронном плавании.

### 11. Основным методом развития быстроты в циклических видах спорта является метод ...

а. максимальных усилий;

б повторный;

- в. равномерный:
- г. фартлек.

### 12. Какие показатели характеризуют объем нагрузки? Отметьте все позиции.

а. время выполнения упражнения;

6 количество повторений упражнения;

в продолжительность дистанции в циклических упражнениях:

г. скорость выполнения упражнения.

Typusolow D. 9.8.

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ 9-11 класс

#### Задания в закрытой форме

1.	Министром	спорта	Российской	Федерации	В	настоящее	время
яв.	зяется						

- а. Виталий Мутко;
- б. Вячеслав Фетисов:

Олег Матыцин;

г. Павел Колобков.

2.	Международный	Олимпийский	Комитет	В	качестве	города
при	нимающего в 2024	году ХХХИН Игрь	і Олимпиа,	ĮЫ,	выбрал горо	)д

📝 Лос-Анжелес:

- б. Париж;
- в. Пекин;
- г. Токио.

#### 3. Вспомогательные средства физической культуры - ...

- а. гигиенические факторы, физические упражнения;
- оздоровительные силы природы, гигиенические факторы:
- в. оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение;
- г. физические упражнения, оздоровительные силы природы.

#### 4. В группу координационных способностей НЕ включается способность

- выполнять движения в максимальном темпе;
- б. сохранять равновесие;
- в. точно воспроизводить движения в пространстве;
- г. точно дозировать величину мышечных усилий.

## 5. Годичный цикл спортивной трепировки делится на следующие периоды:

- втягивающий, базовый, восстановительный; —
- б. подготовительный, соревновательный, переходный;
- в. осенний. зимний, весенний, летний:
- г. тренировочный и соревновательный.

#### 6. Техникой движений принято называть:

- а. рациональную организацию двигательных действий;
- б. состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- 🧜 способ организации движений при выполнении упражнений; 🚤
- г. способ рационального решения двигательной задачи.

#### Задание на соответствие

### 19. Установите соответствие между видом спортивной игры и правилами соревнований. Ответ буквами запишите в бланк ответа.

Ви	д спортивной игры	Правила соревнований				
4	Футбол	A	Основное время игры — 90 минут. Количество игроков: 11x11. Дополнительное время (два тайма по 15 минут), серия 12-ти метровых ударов. Ничья допускается.			
13	Волейбол	Б	Основное время игры — 90 минут. Количество игроков: 11x11. Дополнительное время, пенальти. Ничья допускается.			
3	Баскетбол	В	Время игры - 4 периода по 8 мипут каждый. Количество игроков: 7x7. Дополнительное время: 2 периода по 3мин «чистого» времени. Далее 5-метровые броски			
4	Хоккей с шайбой	Г	Время игры до 3-х побед одной команды. Количество игроков: 6х6. Ничья невозможна			
5	Хоккей с мячом	Д	«Чистое» время игры — $40$ минут. Количество игроков: $5x5$ . Овертайм до победы.			
6	Водное поло	Е	«Чистое» время игры — 60 минут. Количество игроков: 6х6. Два овертайма, буллиты до победы.			

Вы выполнили задание.

Поздравляем!

Gregeeganem Unumun B.K.

Taypanoboci & 8, 6"

- 13. Изменение морфофункциональных свойств организма обусловлено... Отметьте все позиции.
- биологическими процессами:
- б. педагогическими процессами;
- 😮 физическими процессами: 🧳
- г. химическими процессами.
- 14. При определении жизнепного индекса учитывается...

Отметь ге все позиции.

а. длина тела (рост);

жизненная емкость легких;

в масса тела (вес);

г. окружность грудной клетки.

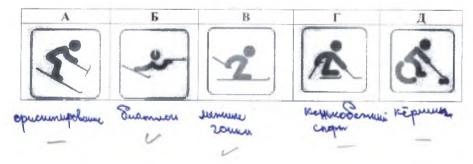
#### Задания в открытой форме

- 15. Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному спортивному коллективу, обозначается как...
- 16. Положение занимающегося сидя на полу или на снаряде называется...
- 17. Укажите количество видов фигур, которое каждый игрок использует во время игры в шахматы. Ответ <u>словом</u> запишите в бланк ответов.

weems,

#### Задание с графическими изображениями

18. Напишите название паралимнийских видов спорта в соответствии с пиктограммами. Ответ словами запишите в бланк ответа.



01-10 Yan leuno Trurqui 10 A

Rorgument

7. Определите результат участника соревнований в кроссе с раздельным стартом, выступавшего под номером 18, если старт был одиночным через 30 с, а его время финиша равно 41 мин:

			$\sim$	$\sim$	
9	3		м	m	
a.	2	١.	U	v.	

€ 32.00; V

в. 36.00;

г. 45.00.

8. Первым способом прыжков в высоту, осваиваемым на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, является...

- а. волна;
- б. перекатный;
- в. перекидной;

🐧 перешагивание. 🗸

9. Изометрические упражнения преимущественно применяются при совершенствовании....

а. общей выносливости;

б) собственно-силовых способностей;

в. скоростно-силовых;

г. скоростных способностей.

10. Спортивный термин «рондат» - обозначает ...

а акробатический элемент; —

б. прием ведения шахматной игры;

в. прыжок в фигурном катании;

🐧 фигуру в синхропном плавании. —

11. Основным методом развития быстроты в циклических видах спорта является метод ...

- а. максимальных усилий;
- б. повторный;
- в. равномерный;

(г.) фартлек.

12. Какие показатели характеризуют объем нагрузки? Отметьте все позиции.

💿 время выполнения упражнения;

количество повторений упражнения;

продолжительность дистанции в циклических упражнениях;

скорость выполнения упражнения.

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ 9-11 класс

#### Задания в закрытой форме

1.	Министром	спорта	Российской	Федерации	В	настоящее	время
ЯВ.	ляется						

🐧 Виталий Мутко; 🚤

- б. Вячеслав Фетисов;
- в. Олег Матыцин;
- Павел Колобков.
- 2. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2024 году XXXIII Игры Олимпиады, выбрал город ...
  - а. Лос-Анжелес;

Париж;

- в. Пекин;
- г. Токио.

3. Вспомогательные средства физической культуры - ...

- 🐧 гигиенические факторы, физические упражнения; 🛌
- б. оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
- в. оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение;
- г. физические упражнения, оздоровительные силы природы.
- 4. В группу координационных способностей НЕ включается способность

выполнять движения в максимальном темпе;

о. сохранять равновесие;

- в. точно воспроизводить движения в пространстве;
- г. точно дозировать величину мышечных усилий.
- 5. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:
  - а. втягивающий, базовый, восстановительный:
  - б. подготовительный, соревновательный, переходный;
- осенний, зимний, весенний, летний; —
- г. тренировочный и соревновательный.

#### 6. Техникой движений принято называть:

- а. рациональную организацию двигательных действий;
- б состав и последовательность движений при выполнении упражнений: —
- в. способ организации движений при выполнении упражнений;
- г. способ рационального решения двигательной задачи.

#### Задание на соответствие

19. Установите соответствие между видом спортивной игры и правилами соревнований. Ответ буквами запишите в бланк ответа.

Ви	д спортивной игры		Правила соревнований				
1	Фугбол	A	Основное время игры — 90 минут. Количество игроков: 11x11. Дополнительное время (два тайма по 15 минут), серия 12-ги метровых ударов. Ничья допускается.				
2	Волейбол	Б	Основное время игры – 90 минут. Количество игроков: 11x11. Дополнительное время, пенальти. Ничья допускается.				
3	Баскетбол	В	Время игры - 4 периода по 8 минут каждый. Количество игроков: 7х7. Дополнительное время: 2 периода по 3мин «чистого» времени. Далее 5-метровые броски.				
4	Хоккей с шайбой	Γ	Время игры до 3-х побед одной команды. Количество игроков: 6х6. Ничья невозможна.				
5	Хоккей с мячом	Д	«Чистое» время игры – 40 минут. Количество игроков: 5x5. Овертайм до победы.				
6	Водное поло	Е	«Чистое» время игры — 60 минут. Количество игроков: 6х6. Два овертайма, буллиты до победы.				

N19 1-6 4- EV 2-Г 5-А Вы выполнили задание. 3-Д 6-В Поздравляем!

Pjegregament Munikum B.H.

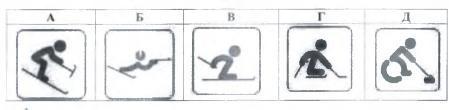
- 13. Изменение морфофункциональных свойств организма обусловлено... Отметьте все позиции.
- б. педагогическими процессами:
- физическими процессами;
- г. химическими процессами.
- 14. При определении жизненного индекса учитывается...
- Отметьте все позиции. длина тела (рост);
- б. жизненная емкость легких;
- в масса тела (вес):
- г. окружность грудной клетки.

#### Задания в открытой форме

- 15. Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному спортивному коллективу, обозначается как. Лемонров
- 16. Положение занимающегося сидя на полу или на снаряде называется. У себ
- 17. Укажите количество видов фигур, которое каждый игрок использует во время игры в шахматы. Ответ <u>словом</u> запишите в бланк ответов. 6

#### Задание с графическими изображениями

18. Напишите название паралимпийских видов спорта в соответствии с пиктограммами. Ответ словами запишите в бланк ответа.



Tyganob Avencange 94 Guyep

90
7. Определите результат участника соревнований в кроссе с раздельным стартом, выступавшего под номером 18, если старт был одиночным через 30 с, а его время финица равно 41 мин:  а. 31.00;  б 32.00;   в. 36.00;  г. 45.00.
8. Первым способом прыжков в высоту, осваиваемым на уроках
физической культуры в общеобразовательной школе, является
а. волна;
б. перекатный;
в. перекидной;
перешагивание.
9. Изометрические упражнения преимущественно применяются при
совершенствовании
а. общей выносливости;
© собственно-силовых способностей; //
в. скоростно-силовых;
г. скоростных способностей.
10. Спортивный термин «рондат» - обозначает
а) акробатический элемент; 🗸
б. прием ведения шахматной игры;
в. прыжок в фигурном катании;
г. фигуру в синхронном плавании.
11. Основным методом развития быстроты в циклических видах спорта
является метод а. максимальных усилий:
а. максимальных усилии. б. повторный;
в. равномерный;
фартлек.
12. Какие показатели характеризуют объем нагрузки? Отметьте все
позиции.
а время выполнения упражнения;
б. количество повторений упражнения;
в продолжительность дистанций в циклических упражнениях;

г. скорость выполнения упражнения.

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ 9-11 класс

#### Задания в закрытой форме

являет а. В б. В в. С	-	тко; етисов: ин;	Российской	Федерации	в на	астояще	е время
ирини! а. Л б П в. П		2024 год	пимпийский y XXXIII Игр	Комитет ъы Олимпиад		ачестве брал гор	города, од
(a) гл б. о в. о	игиеническ здоровител здоровител	ие фактор ьные силь ьные силь	ы, физически ы природы, ги ы природы, му	ой культуры с упражнения гиенические (//зыкальное со ельные силы г	; — рактор провох	кдение;	
б. со В. то	ыполнять д охранять ра очно воспро	вижения і івновесие оизводить	в макси <b>ма</b> льне	пространстве;	слюча	егся спо	собность
а. в б. п в	ц <b>ы:</b> тягивающи одготовите, сенний, зим	й, базовы льный, со иний, весе	й, вос <b>станови</b>	ый, переходны ; —		на сло	гдующие
а. pa б. co В сі	ациональну остав и пос. пособ орган	ю органи ледовател изации д	ьнос <b>ть движе</b> виж <mark>ений при</mark>	ть: ельных дейсте ний при выпо выполнении у гательной зад	лнении пражн		эний: •

#### Задание на соответствие

19. Установите соответствие между видом спортивной игры и правидами соревнований. Ответ буквами запишите в бланк отвега.

Ви	ид спортивной игры		Правила соревнований				
1	Футбол	A	Основное время игры — 90 минут. Количество игроков: 11x11. Дополнительное время (два тайма по 15 минут), серия 12-ти метровых ударов. Ничья допускается.				
2	Волейбол	Б	Основное время игры – 90 минут. Количество игроков: 11x11. Дополнительное время, пенальти. Ничья допускается.				
3	Баскетбол	В	Время игры - 4 периода по 8 минут каждый. Количество игроков: 7х7. Дополнительное время: 2 периода по 3мин «чистого» времени. Далее 5-метровые броски.				
4	Хоккей с шайбой	Γ	Время игры до 3-х побед одной команды. Количество игроков: 6х6. Ничья невозможна.				
5	Хоккей с мячом	Д	«Чистос» время игры – 40 минут. Количество игроков: 5x5. Овертайм до победы.				
6	Водное поло	Е	«Чистое» время игры — 60 минут. Количество игроков: 6х6. Два овертайма, буллиты до победы.				

Вы выполнили задание.

1- 8 V 4- в УПоздравляем! 2-2 V 5- Ф V 3-8 V 6- в V

Gregregament Ulumnum B. H.

- 13. Изменение морфофункциональных свойств организма обусловлено... Отметьте все позиции.
- биологическими процессами;
- б. педагогическими процессами;
- В) физическими процессами; —
- г. химическими процессами.
- 14. При определении жизненного индекса учитывается...

Отметьте все позиции.

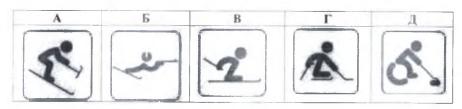
- (а.) длина гела (рост);
- б. жизненная емкость легких;
- масса тела (вес);
- г. окружность грудной клетки.

#### Задания в открытой форме

- 15. Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному спортивному коллективу, обозначается как. Коможием
- 16. Положение занимающегося сидя на полу или на снаряде называется.
- 17. Укажите количество видов фигур, которое каждый игрок использует во время игры в шахматы. Ответ словом запишите в бланк ответов.

#### Задание с графическими изображениями

18. Напишите название паралимпийских видов спорта в соответствии с пиктограммами. Ответ словами запишите в бланк ответа.



That anagenmeeral spans vanamust

A) repulled ma no