

Задание – кроссворд

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

По горизонтали:

5	7	8	10
			

По вертикали:

1	2	3
		
4	6	9
		

Вы выполнили задание.

Поздравляем!

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 ...

- ☒ а. 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 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.

01-21 Варшавская Василиса В. Визер

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

5-6 класс

Задания в открытой форме

7. Гиподинамия – это...

- 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. 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.

1. Аглевов нанеся смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады, судьи Эллады:

- ☒ 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. по выбору и дополнительные;
- ☒ в. 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.

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. Атланта —

16. Движение после команды «Шагом марш!» начинается с левоси ноги. ✓

17. Какой способ передвижения на лыжах изображен на рисунке.



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

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

Вы выполнили задание.
Поздравляем!

Председатель Шинкин В. И.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

5-6 класс

Задания в открытой форме

7. Гиподинамия – это...

- 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 длины 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. Олимпийоник;
- 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. —

1. Атлегов нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады, судьи Эллады:

- ☒ а. изгоняли со стадиона; ✓
- б. объявляли героями;
- в. признавали победителями;
- г. ссекли 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. по выбору и дополнительные;
- ☒ в. 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. —

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. в Греции. —

16. Движение после команды «Шагом марш!» начинается с шага логи. ✓

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

Вы выполнили задание.
Поздравляем!

Председатель Шиншик В. Н.

01-30

Призер

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

5-6 класс

Задания в открытой форме

7. Гиподинамия – это...

- ☒ 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 степени 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. —

56

Владимир Тучков

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

- ☒ 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. по выбору и дополнительные;
- в. 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.

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. Сочи —

16. Движение после команды «Шагом марш!» начинается с лев. ноги. ✓

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

Вы выполнили задание.

Поздравляем!

Председатель Шашкин В. И.
В

7. Гиподинамия – это...

- 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. 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.

1. Атлегов нанеших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады, судьи Эллады:

- 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 комплексе ГТО входят испытания?

- а. обязательные и необязательные;
- б. по выбору и дополнительные;
- в. ☒ 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.

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. *в Гречески* ✓

16. Движение после команды «Шагом марш!» начинается с *левой* ноги. ✓

17. Какой способ передвижения на лыжах изображен на рисунке.



Классика

Задание на соответствие

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

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

Вы выполнили задание.
Поздравляем!

Председатель: Шинкин В.М.

Вс

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

5-6 класс

Задания в открытой форме

7. Гиподинамия – это...

- ☒ 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. в области шеи;
- ☒ г. на голени.

10. Что изображено на рисунке?

- ☐ а. Олимпионик;
- ☐ б. ритуал Олимпийских Игр;
- ☐ в. символ Олимпийских Игр;
- ☒ г. эмблема 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.

1. Аглетов нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады, судьи Эллады:

- ☒ 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. по выбору и дополнительные;
- ☐ в. 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.

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. Сочи —

16. Движение после команды «Шагом марш!» начинается с левой ноги. ✓

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	А	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	Г	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	Физкультминутка	Е	Спортивная игра, которая включает в себя броски мяча в плетёную корзину.

Вы выполнили задание.
Поздравляем!

Председатель Шикин В. И.

(Handwritten signature)

✓ 1-Е
✓ 2-А
— 3-В
— 4-Б
— 5-Д
— 6-Г

Задания в закрытой форме

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;
- ☒ 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;
- ☒ г. 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? Отметьте все позиции.

- ☒ а. время выполнения упражнения;
- ☒ б. количество повторений упражнения;
- в. продолжительность дистанции в циклических упражнениях; —
- г. скорость выполнения упражнения.

1. Министром спорта Российской Федерации в настоящее время является...

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

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

- а. Лос-Анжелес;
- ☒ б. 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 ...

- ☒ а. 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 правилами соревнований. Ответ буквами запишите в бланк ответа.

Вид спортивной игры		Правила соревнований	
1	Футбол	А	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: 7х7. Дополнительное время: 2 периода по 3 мин «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: 5х5. Овертайм до победы.
6	Водное поло	Е	«Чистое» время игры – 60 минут. Количество игроков: 6х6. Два овертайма, буллиты до победы.

1 - Б ✓ 4 - Е ✓
2 - Г ✓ 5 - Д ✓
3 - В ✓ 6 - А ✓

Вы выполнили задание.
Поздравляем!

Председатель Школы И.И.И.

(подпись)

13. Изменение морфофункциональных свойств организма обусловлено...

Отметьте все позиции.

- ☒ а. биологическими процессами; —
- б. педагогическими процессами;
- ☒ в. физическими процессами; —
- г. химическими процессами.

14. При определении жизненного индекса учитывается...

Отметьте все позиции.

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

Задания в открытой форме

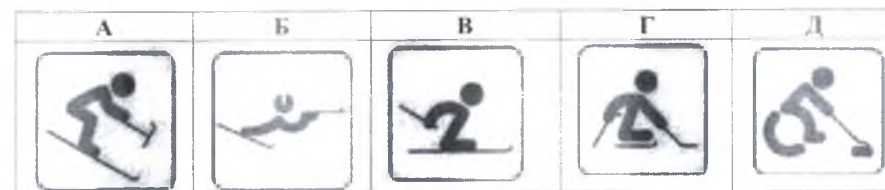
15. Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному спортивному коллективу, обозначается как команда.

16. Положение занимающегося сидя на полу или на снаряде называется упор на сев.

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

Задание с графическими изображениями

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



А -

Б -

В

Г

Д - керлинг на колясках ✓

01-63

Горевой Софья 8.К

Призер

8 класс

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

7-8 класс

Задания в закрытой форме

7. Какие показатели характеризуют интенсивность нагрузки?

- ☒ а. время выполнения упражнения; —
- б. количество повторений упражнения;
- в. продолжительность дистанции в циклических упражнениях;
- г. скорость выполнения упражнения.

8. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе?

- а. с 1;
- ☒ б. с 2; —
- в. с 3;
- г. с 4.

9. Недостаток какого витамина ведёт к ухудшению зрения и может стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты»?

- а. «А»;
- б. «В1»;
- в. «С»;
- ☒ г. «Д»; —

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:

- а. 23.00;
- ☒ б. 31.00; ✓
- 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 решения двигательной задачи; ✓
- г. формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

1. Кто автор олимпийского 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 Кубертенем;
- г. правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады.

3. Паралимпийские игры проводятся, начиная с ...

- а. 1960 года;
- б. 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 геста не определяется физическое качество выносливость?

- ☒ а. бег 100 метров; ✓
- б. лыжная гонка 3 км;
- в. плавание 800 метров;
- г. шестиминутный минутный бег.

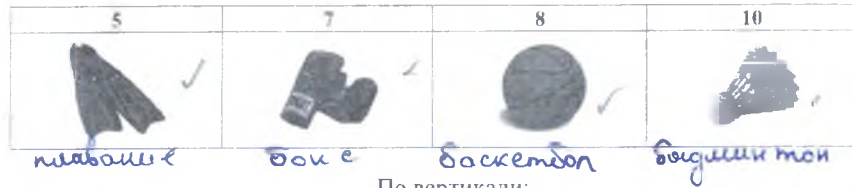
6. Назовите размеры баскетбольной площадки для официальных соревнований ФИБА?

- а. 28 м × 14 м;
- б. 28 м × 15 м;
- ☒ в. 30 м × 15 м; —
- г. 32 м × 16 м.

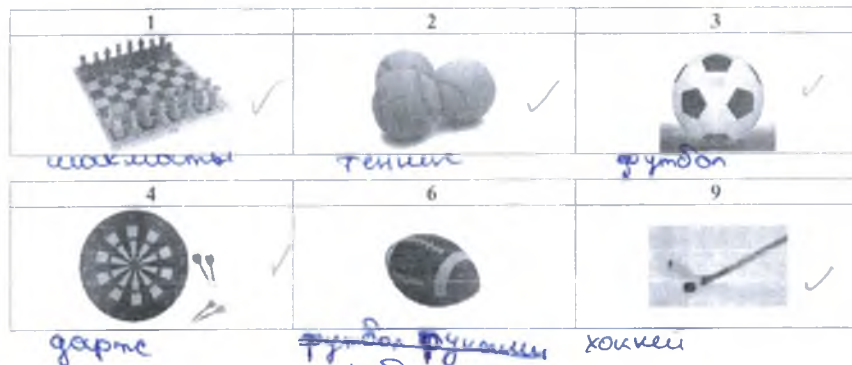
Задание – кроссворд

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

По горизонтали:



По вертикали:



Вы выполнили задание.

Поздравляем!

Президент Шинкин В.И.



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. Физкульт. минутки применяются с целью ...

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

Задания в открытой форме

15. Конечной целью шахматной игры является Убрать короля противника

16. Какова протяжённость дистанции в марафонском беге? 42 км 450 м —

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.

1	2	3	4	5	6
б	а	з	г	д	е
✓	✓	✓	✓	✓	✓

01-65

Котельникова Татьяна В.

Победитель

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

7-8 класс

Задания в закрытой форме

7. Какие показатели характеризуют интенсивность нагрузки?

- а. время выполнения упражнения;
- б. количество повторений упражнения;
- в. продолжительность дистанции в циклических упражнениях;
- г. скорость выполнения упражнения. ✓

8. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе?

- а. с 1;
- б. с 2; —
- в. с 3;
- г. с 4.

9. Недостаток какого витамина ведёт к ухудшению зрения и может стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты»?

- а. «А»;
- б. «В1»;
- в. «С»;
- г. «Д»; —

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:

- а. 23.00;
- б. 31.00; ✓
- 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 решения двигательной задачи;
- г. формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

1. Кто автор олимпийского 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 Кубертенем;
- г. правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады.

3. Паралимпийские игры проводятся, начиная с ...

- а. 1960 года;
- б. 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;
- г. шестиминутный минутный бег.

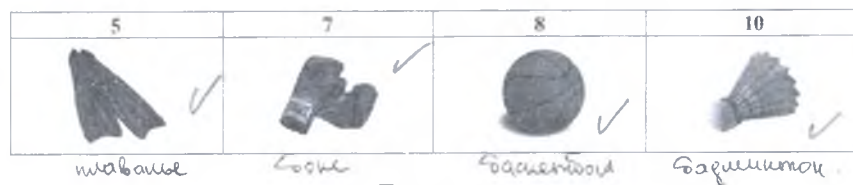
6. Назовите размеры баскетбольной площадки для официальных соревнований ФИБА?

- а. 28 м × 14 м;
- б. 28 м × 15 м;
- в. 30 м × 15 м; —
- г. 32 м × 16 м.

Задание – кроссворд

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

По горизонтали:



По вертикали:



Вы выполнили задание.

Поздравляем!

Председатель Шинкин В. И.

[Signature]

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. Физкульт. минутки применяются с целью ...

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

Задания в открытой форме

15. Конечной целью шахматной игры является шах —

16. Какова протяжённость дистанции в марафонском беге? 42 км. 450 м. —

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



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

Задание на установление правильной последовательности

19. Запишите верную последовательность действий на уроке физической культуры в школе. Ответ буквами запишите в бланке ответов.

- 2а. выполнение строевых команд;
- 6 б. подвижная игра с бегом;
- 1 в. построение;
- 3 г. разминка;
- 5 д. разучивание техники прыжка в длину с разбега;
- 4 е. малоподвижная игра.

2, а, 4, е, г, 5.

✓ ✓ ✓ — — —

01-64 Загородской Екатерина 8.13.19 Газер

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

7-8 класс

Задания в закрытой форме

7. Какие показатели характеризуют интенсивность нагрузки?

- а. время выполнения упражнения;
- б. количество повторений упражнения;
- в. продолжительность дистанции в циклических упражнениях;
- г. ☒ скорость выполнения упражнения. ✓

8. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе?

- а. с 1;
- б. ☒ с 2; —
- в. с 3;
- г. с 4.

9. Недостаток какого витамина ведёт к ухудшению зрения и может стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты»?

- а. «А»;
- б. «В1»;
- в. «С»;
- г. ☒ «Д»; —

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:

- а. 23.00;
- б. ☒ 31.00; ✓
- 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 решения двигательной задачи;
- г. формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

1. Кто автор олимпийского 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 Кубертенем;
- г. правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады.

3. Паралимпийские игры проводятся, начиная с ...

- а. 1960 года; —
- б. 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;
- г. шестиминутный минутный бег.

6. Назовите размеры баскетбольной площадки для официальных соревнований ФИБА?

- а. 28 м × 14 м;
- б. 28 м × 15 м;
- в. ☒ 30 м × 15 м; —
- г. 32 м × 16 м.

Задание – кроссворд

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

По горизонтали:



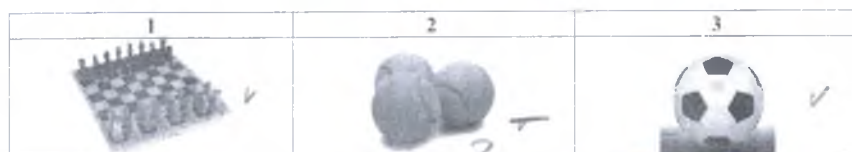
хоккей

бейс

баскетбол

бадминтон

По вертикали:



шахматы

маршал

футбол



дарт ?

ручка

железо

Вы выполнили задание.

Поздравляем!

Председатель Шмидт В.И.

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 ...

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

Задания в открытой форме

15. Конечной целью шахматной игры является мат —

16. Какова прогажённая дистанция в марафонском беге? 42 км 400 м —

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.

— в, а, з, е, г, б
✓ ✓ ✓ — — —

7. Какие показатели характеризуют интенсивность нагрузки?

- ☒ а. время выполнения упражнения;
- ☒ б. количество повторений упражнения;
- в. продолжительность дистанции в циклических упражнениях;
- г. скорость выполнения упражнения.

8. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе?

- а. с 1;
- ☒ б. с 2;
- в. с 3;
- г. с 4.

9. Недостаток какого витамина ведёт к ухудшению зрения и может стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты»?

- ☒ а. «А»;
- б. «В1»;
- в. «С»;
- г. «Д»;

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:

- а. 23.00;
- ☒ б. 31.00;
- 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 решения двигательной задачи;
- г. формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

1. Кто автор олимпийского 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 Кубертенем;
- ☒ г. правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады.

3. Паралимпийские игры проводятся, начиная с ...

- а. 1960 года;
- ☒ б. 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;
- ☒ г. шестиминутный минутный бег.

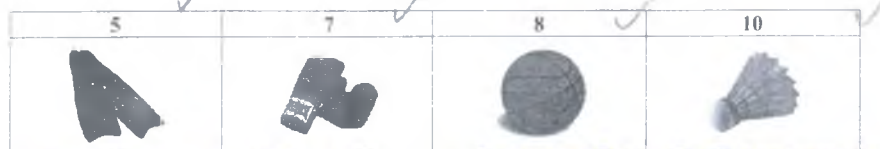
6. Назовите размеры баскетбольной площадки для официальных соревнований ФИБА?

- а. 28 м × 14 м;
- б. 28 м × 15 м;
- ☒ в. 30 м × 15 м;
- г. 32 м × 16 м.

Задание – кроссворд

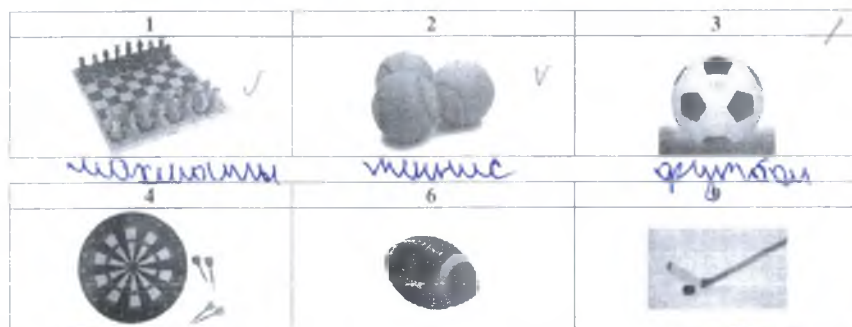
20. Решите кроссворд, записав виды спорта соответствующие представленным на рисунках спортивному инвентарю.

По горизонтали:



шахматы бильярд баскетбол бадминтон

По вертикали:



шахматы бильярд футбол дартс регби хоккей

Вы выполнили задание.

Поздравляем!

Председатель Шинкин В. Н.

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 ...

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

Задания в открытой форме

15. Конечной целью шахматной игры является победа ~~победа и ничья~~ ~~ничья~~ ~~ничья и победа~~.

16. Какова протяжённость дистанции в марафонском беге? 10 км

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



сальто

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

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.

б в г д а е

01-67

Еремеев Илья 8, В

Призер

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

7-8 класс

Задания в закрытой форме

7. Какие показатели характеризуют интенсивность нагрузки?

- ☒ а. время выполнения упражнения;
- ☒ б. количество повторений упражнения;
- в. продолжительность дистанции в циклических упражнениях;
- г. скорость выполнения упражнения.

8. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе?

- а. с 1;
- ☒ б. с 2;
- в. с 3;
- г. с 4.

9. Недостаток какого витамина ведёт к ухудшению зрения и может стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты»?

- а. «А»;
- ☒ б. «В1»;
- в. «С»;
- г. «Д»;

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:

- а. 23.00;
- ☒ б. 31.00;
- 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 решения двигательной задачи;
- г. формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

1. Кто автор олимпийского девиза «Быстрее, выше, сильнее»:

- а. Алексей Бутовский;
- б. Анри Дидон;
- ☒ в. Николай Папин-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 Кубертенем;
- г. правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады.

3. Паралимпийские игры проводятся, начиная с ...

- а. 1960 года;
- ☒ б. 1972 года;
- в. 1980 года;
- г. 1988 года.

4. Основным показателем, характеризующим стадию 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;
- ☒ г. шестиминутный минутный бег.

6. Назовите размеры баскетбольной площадки для официальных соревнований ФИБА?

- а. 28 м × 14 м;
- б. 28 м × 15 м;
- ☒ в. 30 м × 15 м;
- г. 32 м × 16 м.

Задание – кроссворд

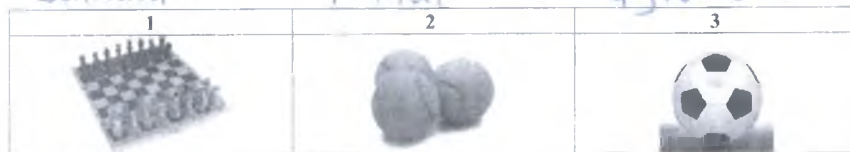
20. Решите кроссворд, записав виды спорта соответствующие представленным на рисунках спортивному инвентарю.

По горизонтали:

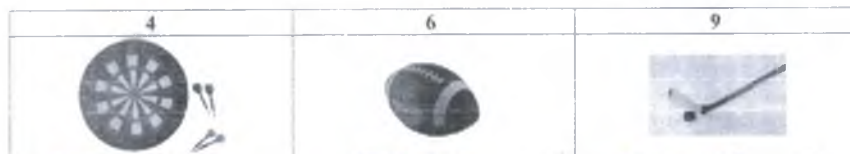


Плавательные очки — Бокс — Баскетбол — Теннис —

По вертикали:



Шахматы — Теннис — Футбол —



Дартс — Регби — Хоккей —

Вы выполнили задание.

Поздравляем!

Председатель Шинкин В.Н.



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 ...

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

Задания в открытой форме

15. Конечной целью шахматной игры является победа. Шахмат —

16. Какова протяжённость дистанции в марафонском беге? 40 км.

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



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

Задание на установление правильной последовательности

19. Запишите верную последовательность действий на уроке физической культуры в школе. Ответ буквами запишите в бланке ответов.

- 1 а. выполнение строевых команд;
- 2 б. подвижная игра с бегом;
- 3 в. построение;
- 4 г. разминка;
- 5 д. разучивание техники прыжка в длину с разбега;
- 6 е. малоподвижная игра.

— 2 6 1 3 5 4

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

7-8 класс

Задания в закрытой форме

7. Какие показатели характеризуют интенсивность нагрузки?

- а. время выполнения упражнения;
- б. количество повторений упражнения;
- в. продолжительность дистанции в циклических упражнениях;
- г. скорость выполнения упражнения.

8. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе?

- а. с 1;
- б. с 2;
- в. с 3;
- г. с 4.

9. Недостаток какого витамина ведёт к ухудшению зрения и может стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты»?

- а. «А»;
- б. «В1»;
- в. «С»;
- г. «Д»;

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:

- а. 23.00;
- б. 31.00;
- 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 решения двигательной задачи;
- г. формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

1. Кто автор олимпийского 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 Кубертенем;
- г. правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады.

3. Паралимпийские игры проводятся, начиная с ...

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

4. Основным показателем, характеризующим стадию 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;
- г. шестиминутный минутный бег.

6. Назовите размеры баскетбольной площадки для официальных соревнований ФИБА?

- а. 28 м × 14 м;
- б. 28 м × 15 м;
- в. 30 м × 15 м;
- г. 32 м × 16 м.

Уинзер

Кашених Анжелика
11/2

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
9-11 класс

Задания в закрытой форме

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;
- ☒ 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;
- ☒ г. 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? Отметьте все позиции.

- ☒ а. время выполнения упражнения;
- ☒ б. количество повторений упражнения;
- ☒ в. продолжительность дистанции в циклических упражнениях; ✓
- г. скорость выполнения упражнения.

1. Министром спорта Российской Федерации в настоящее время является...

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

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

- а. Лос-Анжелес;
- ☒ б. 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 ...

- ☒ а. 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. Техникou 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.

Вид спортивной игры		Правила соревнований	
✓ 1	Футбол Б	А	Основное время игры – 90 минут. Количество игроков: 11х11. Дополнительное время (два гайма по 15 минут), серия 12-ти метровых ударов. Ничья допускается.
✓ 2	Волейбол Г	Б	Основное время игры – 90 минут. Количество игроков: 11х11. Дополнительное время, пенальти. Ничья допускается.
✓ 3	Баскетбол В	В	Время игры - 4 периода по 8 минут каждый. Количество игроков: 7х7. Дополнительное время: 2 периода по 3 мин «чистого» времени. Далее 5-метровые броски.
✓ 4	Хоккей с шайбой Г	Г	Время игры до 3-х побед одной команды. Количество игроков: 6х6. Ничья невозможна.
— 5	Хоккей с мячом Д	Д	«Чистое» время игры – 40 минут. Количество игроков: 5х5. Овертайм до победы.
6	Водное поло А	Е	«Чистое» время игры – 60 минут. Количество игроков: 6х6. Два овертайма, буллиты до победы.

Вы выполнили задание.

Поздравляем!

Председатель Шинкин В. Н.

13. Изменение морфофункциональных свойств организма обусловлено...

Отметьте все позиции.

- ☒ а) биологическими процессами;
- ☐ б. педагогическими процессами;
- ☐ в. физическими процессами;
- ☒ г) химическими процессами. —

14. При определении жизненного индекса учитывается...

Отметьте все позиции.

- ☒ а) длина тела (рост);
- ☐ б. жизненная емкость легких; —
- ☒ в) масса тела (вес);
- ☐ г. окружность грудной клетки.

Задания в открытой форме

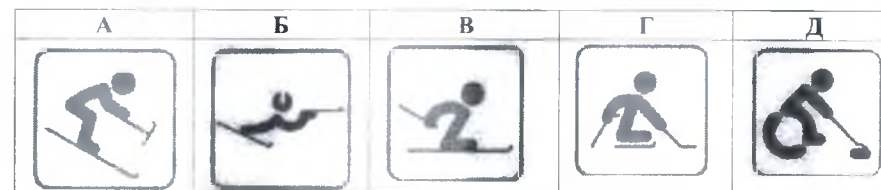
15. Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному спортивному коллективу, обозначается как... **команда** ✓

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.



?

01-06 Шулс Ольга 108
Пуизер

7. Определите результат участника соревнований в кроссе с отдельным стартом, выступавшего под номером 18, если старт был отдельным через 30 с, а его время финиша 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;
- ☒ г. перешагивание. ✓

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

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

10. Спортивный термин «рондаг» - 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? Отметьте все позиции.

- ☒ а. время выполнения упражнения; —
- ☒ б. количество повторений упражнения;
- в. продолжительность дистанции в циклических упражнениях;
- г. скорость выполнения упражнения.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ 9-11 класс

Задачи в закрытой форме

1. Министром спорта Российской Федерации в настоящее время является...

- а. Виталий Мутко;
- б. Вячеслав Фетисов;
- ☒ в. Олег Матыцин; ✓
- ☒ г. Павел Колобков.

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

- а. Лос-Анжелес;
- ☒ б. 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

- ☒ а. 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. Техник 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.

Вид спортивной игры		Правила соревнований	
1	Футбол	А	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: 7х7. Дополнительное время: 2 периода по 3 мин «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: 5х5. Овертайм до победы.
6	Водное поло	Ж	«Чистое» время игры – 60 минут. Количество игроков: 6х6. Два овертайма, буллиты до победы.

Вы выполнили задание.

19 1 Б ✓
2 Ж Г
3 В Д
4 Д Е
5 Д А
6 В ✓

Поздравляем!

18 А - лыжные
Б - биатлон
В -
Г - хоккей
Д - керлинг

17 1 - палочки
2 - ладье
3 - конь
4 - кором
5 - корелья
6 - слон

Ответ: шесть

Председатель Шешенин В. И.

13. Изменение морфофункциональных свойств организма обусловлено...

Отметьте все позиции.

- а. биологическими процессами;
- б. педагогическими процессами;
- в. физическими процессами;
- г. химическими процессами.

14. При определении жизненного индекса учитывается...

Отметьте все позиции.

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

Задания в открытой форме

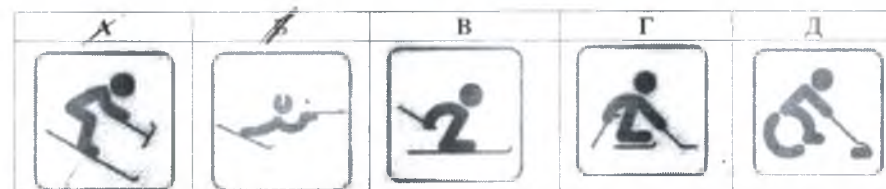
15. Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному спортивному коллективу, обозначается как **КОМАНДА**.

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.



Победитель

Гурьянов Д. 9.8.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
9-11 класс

Задания в закрытой форме

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;
- ☒ 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;
- ☒ г. 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? Отметьте все позиции.

- а. время выполнения упражнения;
- ☒ б. количество повторений упражнения;
- ☒ в. продолжительность дистанции в циклических упражнениях;
- г. скорость выполнения упражнения.

1. Министром спорта Российской Федерации в настоящее время является...

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

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

- ☒ а. Лос-Анжелес;
- б. 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 ...

- ☒ а. 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.

Таупанов Д. 9, в

Задание на соответствие

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

Вид спортивной игры	Правила соревнований
1 Футбол	А 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: 7х7 . Дополнительное время: 2 периода по 3 мин «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: 5х5. Овертайм до победы.
6 Водное поло	Е «Чистое» время игры – 60 минут. Количество игроков: 6х6. Два овертайма, буллиты до победы.

1-Б ✓
2-Г ✓
3-А -
4-Е ✓
5-В -
6-Д -

Вы выполнили задание.

Поздравляем!

Председатель Шинкин В.И.

13. Изменение морфофункциональных свойств организма обусловлено...

Отметьте все позиции.

- а биологическими процессами: ✓
- б педагогическими процессами;
- в физическими процессами: ✓
- г химическими процессами.

14. При определении жизненного индекса учитывается...

Отметьте все позиции.

- а 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...

команда ✓

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

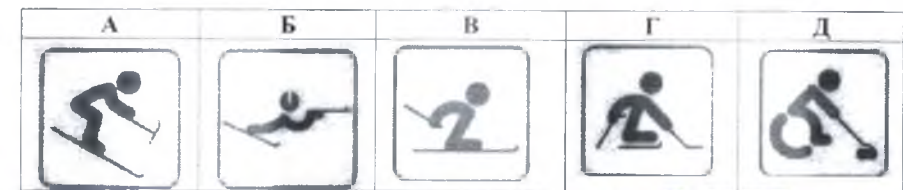
присяд, присед ✓

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

шесть ✓

Задание с графическими изображениями

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



ориситивные -
Ватман ✓
Линии голки ✓
Кажкобетни спорт -
Кёрлинг -

01-10

Чопленко Григорий 10 А

Победитель

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

9-11 класс

Задания в закрытой форме

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;
- ☒ 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;
- ☒ г. 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? Отметьте все позиции.

- ☒ а. время выполнения упражнения;
- ☒ б. количество повторений упражнения;
- ☒ в. продолжительность дистанции в циклических упражнениях;
- ☒ г. скорость выполнения упражнения.

1. Министром спорта Российской Федерации в настоящее время является...

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

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

- а. Лос-Анжелес;
- ☒ б. 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

- ☒ а. 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. Техникou 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.

Вид спортивной игры		Правила соревнований	
1	Футбол	А	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: 7х7. Дополнительное время: 2 периода по 3 мин «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: 5х5. Овертайм до победы.
6	Водное поло	Е	«Чистое» время игры – 60 минут. Количество игроков: 6х6. Два овертайма, буллиты до победы.

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

Председатель Шешкин В.Н.

(подпись)

13. Изменение морфофункциональных свойств организма обусловлено...

Отметьте все позиции.

- ☒ а. биологическими процессами;
- ☐ б. педагогическими процессами;
- ☒ в. физическими процессами;
- ☐ г. химическими процессами.

14. При определении жизненного индекса учитывается...

Отметьте все позиции.

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

Задания в открытой форме

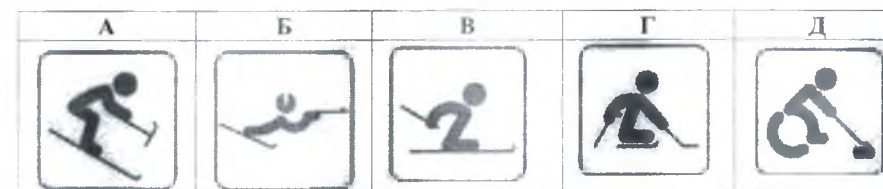
15. Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному спортивному коллективу, обозначается как. *команда*

16. Положение занимающегося сидя на полу или на снаряде называется. *упор на сев*

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

Задание с графическими изображениями

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



- а) биатлон ✓
- б) бобслей ✓
- в) керлинг на колясках ✓

Руданов Александр 9А

Учитель

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
9-11 класс

Задания в закрытой форме

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;
- ☒ 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;
- ☒ г. 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? Отметьте все позиции.

- ☒ а. время выполнения упражнения;
- ☒ б. количество повторений упражнения;
- ☒ в. продолжительность дистанций в циклических упражнениях;
- ☒ г. скорость выполнения упражнения. —

1. Министром спорта Российской Федерации в настоящее время является...

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

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

- а. Лос-Анжелес;
- ☒ б. 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

- ☒ а. 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. Техникou 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.

Вид спортивной игры		Правила соревнований	
1	Футбол	А	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: 7х7. Дополнительное время: 2 периода по 3 мин «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: 5х5. Овертайм до победы.
6	Водное поло	Е	«Чистое» время игры – 60 минут. Количество игроков: 6х6. Два овертайма, буллиты до победы.

Вы выполнили задание.

1-Б ✓ 4-В ✓ Поздравляем!
2-Г ✓ 5-А ✓
3-Г ✓ 6-В ✓

Президент Ишенин В. И.


13. Изменение морфофункциональных свойств организма обусловлено...

Отметьте все позиции.

- ☒ а) биологическими процессами;
- ☐ б) педагогическими процессами;
- ☒ в) физическими процессами; —
- ☐ г) химическими процессами.

14. При определении жизненного индекса учитывается...

Отметьте все позиции.

- ☒ а) 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 команда.

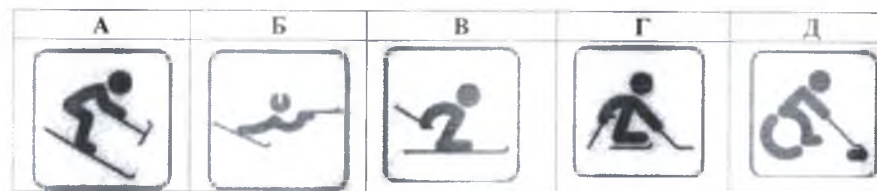
16. Положение занимающегося сидя на полу или на снаряде называется упор лежа.

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

6 видов ✓

Задание с графическими изображениями

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



А) баскетбол на колясках
Б) теннис на колясках
В) хоккей на колясках
Г) баскетбол на колясках
Д) хоккей на колясках