



ФРУНЗЕНСКИЙ РАЙОН
ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА



9-11 класс

Время выполнения – 45 минут

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Все задания выполняются на бланке ответов

Часть 1. Задания в закрытой форме

При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов, среди которых содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отметьте зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов

- 1. Кто из олимпийцев был родом с острова Родос?**
А) Милон
Б) Корибос
В) Нерон
Г) Леонидас
- 2. В каком городе проходили Игры Олимпиады, на которых впервые был проведён конкурс искусств?**
А) в Париже
Б) в Стокгольме
В) в Лондоне
Г) в Афинах
- 3. Двукратный чемпион Игр XXXII Олимпиады в плавании (на дистанции 100 м и 200 м способом «кроль на спине»)**
А) Никита Кацалапов
Б) Никита Нагорный
В) Евгений Рылов
Г) Александр Большунов
- 4. В какой дисциплине легкоатлетических метаний соревновательное упражнение выполняется с разбега?**
А) метание копья
Б) метание молота
В) метание диска
Г) метание ядра
- 5. Что такое адаптация?**
А) процесс приспособления организма к изменившимся климатогеографическим условиям
Б) процесс приспособления организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования
В) процесс восстановления после нагрузки
Г) быстро возникающее кратковременное эмоциональное состояние, вызываемое сильным или особо значимым для человека раздражителем
- 6. Назовите вид спортивного оружия российской фехтовальщицы, олимпийской**

чемпионки Софьи Великой.

- А) шпага
- Б) рапира
- В) клинок
- Г) сабля

7. Для набора мышечной массы необходимо в рационе питания увеличить количество

- А) белков
- Б) жиров
- В) витаминов
- Г) углеводов

8. Какое из упражнений является скоростно-силовым?

- А) переворот в сторону
- Б) метание снаряда
- В) стойка на руках
- Г) жим штанги лежа от груди

9. К какому игровому виду спорта относится термин «быстрый прорыв»?

- А) волейбол
- Б) бокс
- В) баскетбол
- Г) теннис

10. Какая команда подается учителем для снижения темпа движения?

- А) «Чаще шаг»!
- Б) «Короче шаг»!
- В) «Медленнее шаг»!
- Г) «Шире шаг»!

11. В каком игровом виде спорта выигрыш одного мяча может принести 5 очков?

- А) теннис
- Б) гольф
- В) бейсбол
- Г) регби

12. В каком виде спорта проявляется простая двигательная реакция?

- А) в футболе
- Б) в тяжелой атлетике
- В) в гребле
- Г) в гимнастике

13. Что подразумевается под классификацией спортсмена?

- А) стаж занятий в виде спорта
- Б) уровень достижений спортсмена в виде спорта
- В) наличие определенного количества выступлений в виде спорта
- Г) допуск к соревнованиям определенного уровня

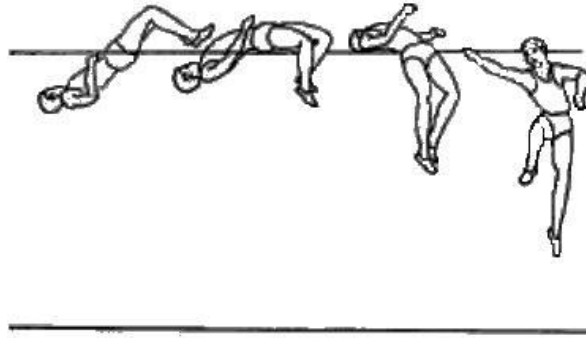
Часть 2. Задания в открытой форме

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

15. Олимпийский игровой вид спорта на площадке 20 на 40 метров, с воротами 3 на 2 метра, командами по 7 человек.

16. Система физических упражнений (преимущественно силовых) для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма называется...

17. Какой способ прыжка в высоту изображен на рисунке?



Часть 3. Задание на соответствие

18. Установите соответствие между техническими приёмами волейболиста и способами их выполнения. Заполните бланк ответов.

1	подача	А	снизу двумя в падении
2	передача	Б	нижняя
3	прием	В	сверху в прыжке
4	атакующий удар	Г	индивидуальное
5	блокирование	Д	обманный

19. Установите соответствие между годами и странами проведения игр Олимпиад XXI века.

1	2000 год	А	Греция
2	2004 год	Б	Австралия
3	2008 год	В	Великобритания
4	2012 год	Г	Бразилия
5	2016 год	Д	Китай

Часть 4. Задание-кроссворд

Решите кроссворд

По горизонтали:

1. Вид соревнований по бегу, в котором участники соревнуются при преодолении наибольшей дистанции.
4. Строевая команда, при которой занимающиеся принимают строевую стойку.
5. Город, в котором прошла Олимпиада в 1980 году.
6. Спортивная игра с мячом, напоминающая русскую лапту.

По вертикали:

2. Как называется добавочное время?
3. Сед с предельно разведенными ногами (с касанием опорой всей длины той или другой ноги).