**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.**

**Задания в закрытой форме.**

1. **Где и когда состоялись первые Зимние Олимпийские игры?**

А. 1908 год Лондон (Англия)

Б. 1920 год Антверпен (Бельгия)

В. 1924 год Шамони (Франция)

Г. 1928 год Санкт-Мориц (Швейцария)

1. **В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности?**

А. в 906 году до нашей эры

Б. в 776 году до нашей эры

В. в 892 году до нашей эры

Г. в 767 году до нашей эры

1. **Вид испытания, входивший в программу древних Олимпийских игр, заключающийся в соединении борьбы с кулачным боем:**

А. хасапико;

Б. сиртос;

В. пентатлон;

Г. панкратион

1. **Первую золотую медаль российской команды на Олимпиаде в Токио-2020 выиграла …**

А. София Позднякова

Б. Виталина Бацарашкина

В. Владислава Уразова

Г. Анастасия Павлюченкова

1. **С какого стиля начинается заплыв в комплексном плавании?**

А. брасс

Б. вольный стиль

В. баттерфляй

Г. на спине

1. **Один из Олимпийских символов представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке….**

А. вверху - синее, чёрное, красное, внизу - жёлтое и зелёное;

Б. вверху - зелёное, чёрное, красное, внизу - синее и жёлтое;

В. вверху - красное, синее, жёлтое, внизу - чёрное и зелёное;

Г. вверху - синее, чёрное, зелёное, внизу - красное и жёлтое.

1. **К какой категории относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения?**

А. формы физической культуры

Б. функции физической культуры

В. методы физической культуры

Г. средства физической культуры

1. **В каком году и в какой стране состоялся дебют команды СССР на летних Олимпийских играх?**

А. в 1952 г. в Финляндии

Б. в 1936 г. в Германии

В. в 1924 г. во Франции

Г. в 1948 г. в Лондоне

1. **Как называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий?**

А. ловкость

Б. сила

В. гибкость

Г. выносливость

1. **Согласно правилам игры в баскетбол, матч состоит из:**

А. трех периодов по 10 минут;

Б. трех периодов по 20 минут

В. четырех периодов по 10 минут; Г. двух таймов по 45 минут.

1. **Какой снаряд применяется в спортивной гимнастике?**

А. кольца;

Б. скакалка;

В. обруч;

Г. бревно.

 **Отметьте все позиции.**

1. **Физические упражнения – это ...**

А. наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия;

Б. совокупность движений, преследующих решение конкретных задач;

В. двигательные действия, специально организованные для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями; Г. любые двигательные действия, используемые человеком в жизни.

1. **Какое из контрольных упражнений НЕ входит в нормы ГТО?**

А. толкание ядра

Б. рывок гири

В. метание гранаты

Г. метание мяча

1. **Ответственность за любое нарушение антидопинговой политики и правил несет...**

А. врач;

Б. тренер;

В. спортсмен;

Г. обслуживающий персонал.

1. **В какой последовательности происходит формирование двигательного навыка и двигательного умения?**

А. умение параллельно с навыком;

Б. формируется либо умение либо навык; В. навык переходит в умение;

Г. умение переходит в навык.

1. **Какие из перечисленных процедур являются закаливающими?**

А. воздушные ванны;

Б. обтирание;

В. бег по стадиону;

Г. солнечные ванны

**Отметьте все позиции**

**17 Какое действие запрещено в волейболе?**

А. передача;

Б. подача;

В. бросок;

Г. прием.

1. **Какой термин НЕ относится к спортивной гимнастике?**

А. курбет;

Б. рондат;

В. фляк;

Г. финт.

1. **Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...**

А. скоростным индексом.

Б. абсолютным запасом скорости.

В. коэффициентом проявления скоростных способностей.

Г. скоростной выносливостью.

1. **Физические качества – это:**

А. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

Б. Врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;

В. Комплекс способностей, занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определенных результатах;

Г. Двигательные умения и навыки, присущие человеку.

**Задания в открытой форме.**

1. **Русская народная игра, суть которой сводится к «выбиванию» метанием биты фигур, составленных различным образом из пяти деревянных цилиндров, называется…..**

1. **Временное снижение работоспособности принято называть …**

1. **Назовите игровой вид спорта, инициатором зарождения которого являлся Джеймс Нейсмит, преподаватель американского колледжа Молодежной христианской ассоциации (МХА) в Спрингфилде.**

1. **Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни называется …**

1. **Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике называется …**

**Задание на перечисление.**

1. **С какими предметами выступают спортсменки в художественной гимнастике?**

**Задания на соответствие.**

1. **Сопоставьте вид спорта и количество игроков на площадке в одной команде**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| А  | волейбол  | 1  | 5  |
| Б  | футбол  | 2  | 15  |
| В  | регби  | 3  | 7  |
| Г  | гандбол  | 4  | 6  |
| Д  | баскетбол  | 5  | 11  |

1. **Сопоставьте спортсменов и виды спорта, в которых они выступают:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| А  | Максим Храмцов  | 1  | Фехтование  |
| Б  | Максим Михайлов  | 2  | Плавание  |
| В  | Евгений Рылов  | 3  | Тхэквондо  |
| Г  | Инна Дериглазова  | 4  | Спортивная гимнастика  |
| Д  | Ангелина Мельникова  | 5  | Волейбол  |

**Задание на определение последовательности.**

1. **Установите правильную последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:**

**А. Закрепление Б. Ознакомление В. Разучивание Г. Совершенствование**