**Теоретико-методическое задание**

**9-11 классы**

**Время выполнения: 40 мин.**

Количество набранных баллов участником высчитывается по формуле № 1(смотреть методические рекомендации по проведению муниципального этапа олимпиады).

Стоимость каждого вопроса указана в скобках.

Максимальное количество баллов, которое может получить участник в теоретико-методическом задании - **20 баллов**.

**1. Физическая культура личности характеризуется (1 балл):**

а. знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

б. знанием правил контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью;

в. уровнем развития физических качеств силы, быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного вида спорта;

г. качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности, владении знаниями, умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий.

**2. Физическая подготовка представляет собой (1 балл):**

а. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;

б. целенаправленное освоение движений и развитие физических способностей применительно к определенному виду деятельности;

в. высокие результаты в учебной. трудовой и спортивной деятельности;

г. определенным образом организованная двигательная активность.

**3. Под физическим развитием понимается (1 балл):**

а. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

б. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

в. процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;

г. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**4. ВФСК ГТО – это(1 балл):**

а. всероссийская физическая спортивная культура «Готов к труду и обороне»;

б. всемирная федерация спортивной культуры «Готов к труду и обороне»;

в. высший физкультурно-совершенный комплекс «Готов к труду и обороне»;

г. всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**5. В ВФСК «ГТО» нормой двигательной активности в неделю, рекомендуемой**

**учащимся V ступени является(1 балл):**

а. …2 часа ежедневных занятий;

б. …1 час занятий 3 дня в неделю;

в. …не менее 10 часов в неделю;

г. …3 урока физкультуры в неделю.

**6. Какой интервал отдыха гарантирует полное восстановление работоспособности после физической нагрузки (1 балл):**

а. жесткий,

б. ординарный,

в. экстремальный,

г. пассивный.

**Задания, связанные с перечислением.**

**7. Оздоровительный эффект от систематических занятий физическими упражнениями заключается главным образом в следующем (3 балла):**

**8. Перечислите характеристики, по которым Вы оцениваете уровень собственного физического развития (3 балла):**

**9. «Положение о соревновании» включает следующие разделы (2 балла)**:

**10. Международный комитет Фэйр Плэй для поощрения справедливого поведения спортсменов использует различные награды. За какие заслуги вручается «Приз Вилли Дауме»?(1 балл)**

**11.** **Перечислите последовательность ваших действий при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО(3 балла):**

**Задания, связанные с сопоставлением**

**12. Установите соответствие между видом спортивной игры и правилами соревнований. Установите и запишите в бланк ответа соответствие между цифрами (*вид спортивной игры*) и буквами (правила соревнований) (2 балла)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Вид спортивной**  **игры** | №  п/п | **Правила соревнований** |
| 1 | Футбол | А | Основное время – 90 минут  Количество игроков: 11х11  Дополнительное время (два тайма по 15 минут), серия 12-ти метровых ударов.  Ничья допускается. |
| 2 | Волейбол | Б | Основное время – 90 минут  Количество игроков: 11х11  Дополнительное время, пенальти. Ничья допускается. |
| 3 | Баскетбол | В | Основное время – 60 минут  Количество игроков: 7х7  Дополнительный тайм, 7-ми метровые удары. Ничья допускается |
| 4 | Гандбол | Д | «Чистое» время – 40 минут  Количество игроков: 5х5  Овертайм до победы. |
| 5 | Тэг-регби | Е | Основное время – 70 минут  Количество игроков: 11х11  Дополнительное время. Ничья допускается. |

**Бланк ответов.**

Фамилия, имя, отчество\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Школа, класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Город(район)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Ответы | | | |
| 1 | а | б | в | г |
| 2 | а | б | в | г |
| 3 | а | б | в | г |
| 4 | а | б | в | г |
| 5 | а | б | в | г |
| 6 | а | б | в | г |
| 7 |  | | | |
| 8 |  | | | |
| 9 |  | | | |
| 10 |  | | | |
| 11 |  | | | |
| 12 |  | | | |

Кол-во правильных ответов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кол-во баллов: