

ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

1. Греческий поэт - создатель Олимпийского гимна:
 - а. ... Паламас К. б. ... Самара С. в. ... Спирос Л. г. ... Кубертен П.
2. В соответствии с олимпийской хартией принадлежность к олимпийскому движению определяется ...
 - а. ... членством в МОК. б. ... признанием МОК. в. ... участием в Олимпийских Играх. г. ... наличием НОК.
3. Согласно Олимпийской хартии численный состав членов МОК не должен превышать...
 - а. ... 60 человек. б. ... 90 человек. в. ... 115 человек. г. ... 210 человек.
4. Предметом обучения в процессе физического воспитания являются ...
 - а. ... физические качества. б. ... состояние здоровья, физическое развитие.
 - в. ... двигательные действия. г. ... личностные качества.
5. Увеличение мышечной массы может привести к ухудшению показателей ...
 - а. ... ловкости. б. ... подвижности в суставах.
 - в. ... быстроты реакции. г. ... выносливости.
6. Утверждения, сформулированное не корректно:
 - а. ... быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.
 - б. ... сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.
 - в. ... скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции.
 - г. ... выносливость человека определяется его антропометрическими данными.

Отметьте все позиции.

7. Наиболее эффективным методом воспитания скоростных способностей является ...
 - а. ... повторный метод. б. ... равномерный метод. в. ... метод круговой тренировки. г. ... непрерывный метод.
8. Основные свойства мышц: ...
 - а. ... растяжимость. б. ... сократимость. в. ... возбудимость. г. ... эластичность.

Отметьте все позиции.

9. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается нормальной, если разница ЧСС в положении лёжа и стоя составляет ...
 - а. ... 6 уд/мин. б. ... 12 уд/мин. в. ... 15 уд/мин. г. ... свыше 20 уд/мин.
10. Бег на сверхдлинные дистанции относится к работе в зоне ...
 - а. ... максимальной мощности. б. ... субмаксимальной мощности.
 - в. ... умеренной мощности. г. ... большой мощности.
11. К «фоновым» видам физической культуры относятся: ...
 - а. ... лечебная физическая культура. б. ... гигиеническая физическая культура.
 - в. ... профессионально-прикладная физическая культура.
 - г. ... рекреативная физическая культура.

Отметьте все позиции.

12. Технические приёмы, которые относятся к технике владения мячом: ...
 - а. ... ведение б. ... ловля. в. ... накрывание. г. ... броски.

Отметьте все позиции.

13. Фиксация, проводка, подталкивание - это ...
 - а. ... виды страховки. б. ... методы срочной информации.
 - в. ... метод сопряженного воздействия. г. ... спортивный тренажер.
14. В баскетболе не существует ...
 - а. ... персонального фола. б. ... тактического фола. в. ... неспортивного фола.
 - г. ... дисквалифицирующего фола.
15. Стретчинг используется для развития ...
 - а. ... выносливости. б. ... координации. в. ... гибкости. г. ... быстроты.
16. Процесс, направленный на формирование у обучаемых новых двигательных действий, составляет содержание этапа ...
 - а. ... ознакомления. б. ... разучивания
 - в. ... закрепления. г. ... совершенствования.

ЗАДАНИЯ НА «СООТВЕТСТВИЕ»

Соотнесите между собой содержание двух столбцов. К каждой цифре вписывается соответствующая буква.

17. Сопоставьте награды, используемые на различных Играх.

Название игр	Награды
Олимпийские 1 А	а. венок из плюща, сельдерея, петрушки
Немейские 2 Б	б. лавровый венок
Пифийские 3 В	в. венок из сосновых веток
Истмийские 4 Г	г. оливковый венок

Сопоставьте понятия с их определениями.

Понятия	Определения
1. Двигательное умение 1 А	а. процесс становления, формирования и изменения естественных свойств организма на протяжении жизни
2. Тренировка 2 Б	б. уровень развития основных физических качеств для овладения новыми движениями
3. Физическое развитие 3 В	в. процесс выполнения физических упражнений с целью повышения соревновательной деятельности
4. Физическая подготовленность 4 Г	г. уровень владения движением, при котором сознание контролирует технику его выполнения

19. Сопоставьте контрольные упражнения с теми способностями, которые они оценивают.

Контрольные упражнения	Способности
1. Прыжок в длину с места на заданное расстояние 1 Б	а. быстрота движения
2. Лазание по вертикальному канату 2 А	б. статическая выносливость
3. Угол в упоре 3 В	в. проявления заданных силовых напряжений
4. Приседания в течение 10 секунд 4 Г	г. силовая выносливость

ЗАДАНИЯ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответа.

20. Для измерения силы мышц используется прибор, который называется _____

21. Навык представляет собой выполнение двигательного действия на основе двигательного ... *физического навыка*

22. Снижение двигательной активности человека называется ... *астением*

23. Председателем Российского Олимпийского комитета являлся ... *Ви Срезневский*

24. Наиболее информативным, объективным показателем реакции организма на физическую нагрузку является ...

ЗАДАНИЯ НА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

Определите правильную последовательность букв, записав их в бланк ответа.

25. Распределите в правильной последовательности стили плавания в комбинированной эстафете
а. брасс. б. кроль на спине. в. кроль на груди. г. баттерфляй.

26. Определите последовательность представления технических приемов в квалификации

Расположите события по хронологии:

- а. Игры I Олимпиады.
- б. Создание МОК.
- в. Началась I мировая война.
- г. Умер П. де Кубертен.
- д. Впервые спортсмены Российской империи выступили на олимпийских играх.
- е. Первые Олимпийские зимние игры.
- ж. Впервые подняли на Играх Олимпийский флаг.

ЗАДАНИЯ В ФОРМЕ, ПРЕДПОЛАГАЮЩЕЙ ПЕРЕЧИСЛЕНИЕ

Запишите в бланк ответа все позиции.

1. Перечислите фамилии всех руководителей Олимпийского комитета дореволюционной и временной России: *Романов, Ширков, Жуков, Плечев*

2. Перечислите виды спорта, для которых важна, прежде всего, абсолютная сила: ...

ЗАДАНИЯ С ГРАФИЧЕСКИМИ ИЗОБРАЖЕНИЯМИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

1. Упражнения на снарядах состоят главным образом из упоров, висов и различных переходов из них положений в другие. Впишите их названия:

рисунки	название
	
	
	
	
	
	