

Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

1. «Долихотром» это...

- а. спринтерский бег;
- б. бег с препятствиями;
- в. бег на выносливость;
- г. бег с барьерами.

2. Пьер де Кубертен был удостоен на конкурсе искусства золотой медали за ...

- а. «Оду спорту»;
- б. олимпийскую клятву спортсменов;
- в. олимпийскую клятву судей;
- г. проект олимпийской хартии.

3. Кому из древнегреческих ученых принадлежит высказывание: «Ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие».

- а. Аристотелю;
- б. Галену;
- в. Гиппократу;
- г. Диоскриду.

4. Под физическим развитием понимается ...

- а. процесс изменения морфофункциональных показателей организма человека на протяжении жизни;
- б. повышение физической работоспособности;
- в. процесс развития физических качеств;
- г. процесс регулярного занятия физическими упражнениями.

5. Как дозируются упражнения на развитие гибкости, т.е. сколько движений следует делать в одной серии:

- а. выполняют 12- 16 циклов движений;
- б. упражнения выполняют до появления пота;
- в. упражнения выполняют до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений;
- г. упражнения выполняют до появления болевых ощущений.

6. При воспитании выносливости НЕ применяются упражнения, характерным признаком которого является ...

- а. большая продолжительность;
- б. максимальная активность систем энергообеспечения;
- в. максимальная амплитуда движений;
- г. умеренная интенсивность.

7. Количество повторений двигательных действий в единицу времени при выполнении упражнений определяет...

- а. величину нагрузки;
- б. интенсивность нагрузки;
- в. объем нагрузки;
- г. подготовленность занимающихся.

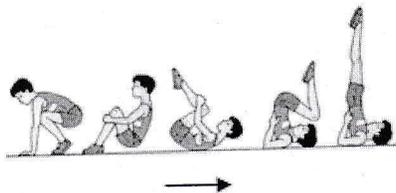
8. В какой дисциплине легкоатлетических метаний соревновательное упражнение выполняется с разбега...

- а. метание диска;
- б. метание копья;
- в. толкание ядра;
- г. метание молота.

9. В группу координационных способностей НЕ включается способность ...

- а. сохранять равновесие;
- б. точно дозировать величину мышечных усилий;
- в. выполнять движения в максимальном темпе;
- г. точно воспроизводить движения в пространстве.

10. Укажите правильное описание представленного на рисунке акробатического упражнения.

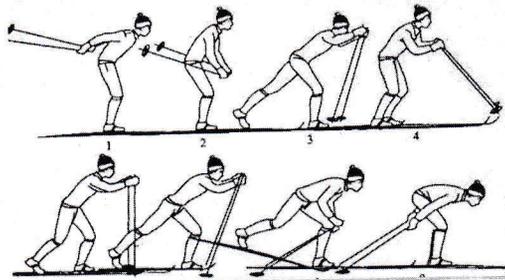


- а. из упора присев перекат назад в стойку на лопатках;
- б. из упора присев переход в стойку на лопатках;
- в. стойка на лопатках,
- г. «свечка».

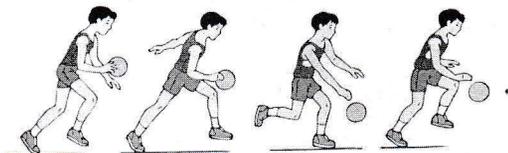
Задания в открытой форме

Завершите утверждения, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

- 11. Подготовка спортсмена, направленная на освоение необходимых знаний, развитие мышления, выработку мыслительных умений и навыков мыслительных операций обозначается как *теоретическая*
- 12. Расстояние от старта до финиша называется..... *дистанция*
- 13. Субъективным ощущением утомления является .. *снижение работоспособности*
- 14. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как ... *замена*
- 15. Совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы называется.... *массаж*
- 16. Укажите способ передвижения на лыжах изображенный на рисунке... *одновременный одноступенчатый*



17. Какой технический прием игры в баскетбол изображён на рисунке... *ведение*



Задания на соответствие

18. Установите соответствие между выдающимися спортсменами, участниками Великой Отечественной войны, и видами спорта в которых они добились этих результатов. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

1	Галина Зыбина	↗	А	академическая гребля
2	Владимир Куц	↘	Б	лыжные гонки
3	Виктор Чукарин	↖	В	легкая атлетика
4	Федор Терентьев	↙	Г	спортивная гимнастика
5	Юрий Тюкалов	↗	Д	тяжелая атлетика
6	Грант Шагинян	↘	Е	плавание

19. Установите соответствие между названием шахматной фигуры с подходящим к нему определением. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

	Шахматная фигура		Определение
1	«Ладья»	А	Может перемещаться прямо по горизонталям, вертикалям и диагоналям на любое число свободных полей
2	«Конь»	Б	Может перемещаться на любое число полей по диагонали, при условии, что на его пути нет фигур.
3	«Слон»	В	Может двигаться на любое число полей по горизонтали или по вертикали при условии, что на пути нет фигур.
4	«Король»	Г	Двигается на две клетки по вертикали и затем на одну клетку по горизонтали, или, наоборот, на две клетки по горизонтали и на одну клетку по вертикали.
5	«Ферзь»	Д	Может двигаться прямо по горизонтали, вертикали и диагонали, но строго на одно свободное поле

Задание, предполагающее перечисление

20. Сколько золотых, серебряных и бронзовых медалей завоевали российские спортсмены на играх XXXII Олимпиады? *20 зол*

Задание-кроссворд

21. Решите кроссворд, записав название олимпийских видов спорта в бланке ответов. Записи должны быть разборчивы.

По горизонтали

1. Контактный командный вид спорта, целью в котором является совершение результативных действий, а именно поражение ворот соперника или занос мяча в зачетную зону оппонента, разрешены касания мяча руками. *регби*
3. Зимний олимпийский лыжный вид спорта, сочетающий в себе лыжную гонку со стрельбой из винтовки. *биатлон*
6. Конный вид спорта, суть которого заключается в преодолении препятствий определенной сложности в определенном порядке на специальном поле. *конкур*
7. Командный вид спорта, в котором команды должны поочередно запускать по льду специальные камни в сторону мишени («дома»), стараясь при этом вытолкнуть камни соперника. *кёрлинг*
8. Вид лыжного спорта, входящий в программу зимних Олимпийских игр. *фристайл*

По вертикали

2. Зимний олимпийский вид спорта, суть которого заключается в скоростном спуске на управляемых санях по ледяному желобу. *бобслей*
4. Летний олимпийский вид спорта, суть которого заключается в последовательном прохождении трех этапов, каждый из которых представляет собой отдельный вид спорта. *триатлон*
5. Зимний олимпийский вид спорта, суть которого заключается в скоростном спуске на двухполосных санях по ледяному желобу. *скелетон*

Вы выполнили задание.
Поздравляем!