

### Задания в закрытой форме

1. Отличительным признаком физической культуры является:

- ☒ А – воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- Б – использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
- В – высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- Г – определенным образом организованная двигательная активность.

2. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:

- А – развития резервных возможностей организма человека;
- ☒ Б – физической подготовленности человека к жизни;
- В – сохранения и восстановления здоровья;
- Г – подготовки к профессиональной деятельности.

3. Реализация основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта даёт возможность осуществлять физическую подготовку человека.....

- ☒ А – через систему образовательных учреждений;
- Б – через физкультурно-спортивные клубы;
- В – непрерывно в течение жизни;
- Г – самостоятельно.

4. Физические упражнения – это:

- А – такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- Б – виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- ☒ В – такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- Г – виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

5. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- ☒ А – закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- Б – частоту движений в единицу времени;
- В – взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- Г – точность двигательного действия и его конечный результат.

6. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 уд/мин., принято обозначать как:

- А – малую;
- Б – среднюю;
- ☒ В – большую;
- Г – высокую.

7. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно:

- А – быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;
- ☒ Б – скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции;
- В – сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;
- Г – все предложенные определения сформулированы корректно?

8. Отличительным признаком умения является:

- А – нестандартность параметров и результатов действия;
- Б – участие автоматизмов при осуществлении операций;
- ☒ В – стереотипность параметров действия;
- Г – сокращение времени выполнения действия.

9. Это изречение: « На Олимпиаде главное не победа, а участие» принадлежит:

- А – президенту МОК Зигфрид Эдстрему;
- Б – президенту США Рузвельту;
- ☒ В – Пьеру де Кубертену;

1 – епископу собора Святого Петра.

10. В каком году впервые Олимпийские игры были проведены в Азии:

А – в 1964 г.

Б – в 1964 г.

В – в 1968 г.

☒ Г – в 2008 г.

11. Какое событие произошло в сфере физической культуры и спорта в России в 1934 году:

А – принят физкультурный комплекс «Будь готов к труду и обороне» (БГТО);

☒ Б – введен новый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО);

В – учрежден почётный знак «Отличник физической культуры и спорта»;

Г – отмечается всесоюзный день физкультурника?

12. Когда Всесоюзный совет физической культуры утвердил положение о комплексе ГТО:

А – 7 марта 1931 г.

Б – 24 мая 1931 г.

☒ В – 8 июня 1933 г.

☒ Г – 1 июня 1934 г.

13. Какую роль в жизни нашей страны сыграл комплекс «Готов к труду и обороне СССР»:

А – способствовал активизации физкультурно-спортивной работы среди населения;

☒ Б – повышал патриотический и трудовой энтузиазм советского народа;

☒ В – была важной мерой в оздоровлении населения;

Г – мешал созданию массовой базы спорта?

14. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включено:

А – 5 ступеней.

Б – 7 ступеней.

☒ В – 9 ступеней.

Г – 11 ступеней.

15. Самый первый баскетбольный матч состоялся 21 декабря..... года в зале Сирингфилдского колледжа:

А – 1890.

Б – 1891.

☒ В – 1893.

☒ Г – 1895.

16. Первый чемпионат мира по баскетболу среди мужчин состоялся в 1950 году в:

☒ А – США;

☒ Б – СССР;

В – Германии;

Г – Аргентине.

17. В каких видах спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних олимпийских игр....

А – лыжные гонки;

Б – конькобежный спорт;

☒ В – фигурное катание;

Г – биатлон.

18. Какое следует наказание, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами....

А – штрафной удар;

☒ Б – свободный удар;

В – штрафной удар;

Г – 11-метровый удар?

19. Первым чемпионом Европы по футболу стала команда:

135



- А – Испании;  
 Б – Италии;  
 В – СССР;  
 Г – Дании.

20. Какое минимальное количество игроков должно быть в гандбольной команде, при котором она допускается к игре:

- А – 3;  
 Б – 4;  
 В – 5;  
 Г – 6?

#### Задания в открытой форме

21. Периоды биологического развития, в пределах которых формируются наиболее благоприятные условия совершенствования отдельных свойств организма и способностей человека, принято обозначать как .....
22. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как .....
23. В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют .....

#### Задания, связанные с перечислением

24. Перечислите известные вам основные средства, используемые в процессе физического воспитания.
- + 25. Перечислите известные вам элементарные формы проявления быстроты. *частота движений, время прохождения 100 метров*
- + 26. Перечислите разновидности силовых способностей спортсмена. *скоростно-силовая, силовая выносливость, сила*

#### Задания, связанные с сопоставлением

27. Установите соответствие названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

Содержание	Название
А – Волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимущества над соперником в ходе выступлений в соревнованиях	1 - Уверенность +
Б – Свойство личности, определяющее готовность человека к усвоению, сохранению, развитию и использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению	2 - Интеллект +
В – Стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели	3 - Настойчивость +

28. Сопоставьте направленность основных разновидностей физической культуры и спорта с их принятыми обозначениями, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

Основные понятия	Направленность
А – Базовая физическая культура	1 – Обеспечение физической подготовленности человека +
Б – Спорт	2 – Сохранение и восстановление здоровья +
В – Лечебная физическая культура	3 – Достижение индивидуального максимума развития +

#### Задания, связанные с описанием

29. Опишите последовательность упражнений, которые Вы обычно выполняете во время утренней гимнастики. *разминка 1) голова и шея, 2) плечевой сустав, 3) Тазобедренный, 4) ноги (колени), 5) кисти, руки и ступни (пальцы)*
30. Опишите последовательность действий Ваших одноклассников во время уроков физической культуры в зале физической культуры *1) разминка (разогрев), 2) оздоровительная и учебная деятельность (основная часть), 3) спортивные игры (игровая часть)*