

Факин Владимир - Зкп.

I. Задания с выбором одного правильного ответа

1. Какая аббревиатура соответствует названию национального олимпийского комитета в нашей стране?

а) РОК

в) НОК

б) ОКР

г) МОК

2. В каком году мировое сообщество отмечало 100-летний юбилей олимпийского движения современности?

а) в 1980 г.

б) в 1994 г.

б) в 1988 г.

г) в 2000 г.

3. На каком континенте Олимпийские игры проводились наибольшее число раз?

а) Европа

б) Америка

б) Азия

г) Австралия

4. В каком виде спорта проявили себя Михаил Ботвинник, Бобби Фишер, Анатолий Карпов, Владимир Крамник, Сергей Карякин и Магнус Карлсен?

а) биатлон

б) шахматы

б) лёгкая атлетика

г) плавание

5. На какие виды двигательных способностей воздействуют прыжковые упражнения?

а) на скоростно-силовые способности

б) на выносливость

в) на гибкость

г) на способность сохранять равновесие

6. Как называют нарушение правил в баскетболе?

а) забег

б) перебежка

б) пробежка

г) забегание

7. В каких физических упражнениях самая продолжительная фаза полета?

а) ходьба

б) прыжки

б) бег

г) лазания

8. Какой режим нагрузки соответствует частоте сердечных сокращений от 140 до 160 ударов в минуту?

а) оздоровительный

б) развивающий

б) поддерживающий

г) тренирующий

9. В каком виде спорта нет ворот?

а) флорбол

б) кёрлинг

б) хоккей

г) водное поло

10. Какой из способов подачи в волейболе является самым распространённым?

- а) нижняя прямая подача ☒ в) верхняя прямая подача
б) нижняя боковая подача г) верхняя боковая подача

11. Сколько игроков находится во время игры на футбольном поле?

- а) 11 ☒ в) 22
б) 20 г) 25

12. Что из перечисленного НЕ является нарушением осанки?

- а) кифоз ☒ в) гиперлордоз
б) сколиотическая осанка г) «круглая спина»

13. Какое из контрольных упражнений НЕ входит в нормы ГТО?

- ☒ а) толкание ядра в) метание гранаты
б) рывок гири г) метание мяча

14. В каком виде спорта одной из дисциплин является плавание?

- а) биатлон в) дуатлон
☒ б) триатлон г) скиатлон

15. Выберите фразы, отражающие сущность занятия лёгкой атлетикой.

- а) для занятий легкой атлетикой обязательно требуется инвентарь
б) во время выполнения легкоатлетических упражнений требуется страховка
☒ в) легкая атлетика используется как средство общей физической подготовки
г) легкая атлетика является сезонным видом спорта

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание или ответить на вопрос

16. На Пелопонесском полуострове в селении Олимпия, у подножия реки Алфей берут своё начало...? *Олимпийские игры*

17. Как называются олимпийские игры для людей с ограниченными возможностями?

18. Русская народная игра, суть которой сводится к «выбиванию» метанием биты фигур, составленных различным образом из пяти деревянных цилиндров (чурок), называется... *горюшки*

19. Как называется показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, который определяется с помощью спирометра? *ЖЕЛ*

20. Система психологических приемов и формул самовнушения, направленных на регуляцию психических состояний, расслабление мышц, восстановление работоспособности, называется...

III. Задания на установление соответствия между понятиями

21. Установите соответствие между продуктами питания и веществами, преимущественно получаемыми организмом при их потреблении.

Вещества	Продукты питания
1) белки В	А) кисломолочные продукты
2) жиры Г	Б) хлебобулочные изделия
3) углеводы Б	В) рыба, мясо
4) кальций А	Г) семена подсолнечника

22. Установите соответствие между спортсменами и атрибутами их вида спорта.

Спортсмен	Атрибут
1) Елена Исинбаева Г	А) ракетка
2) Евгений Малкин Б	Б) мяч
3) Андрей Аршавин В	В) болид
4) Даниил Квят Г	Г) шест
5) Мария Шарапова А	Д) клюшка

23. Установите соответствие между видами спорта и аббревиатурами международных федераций.

Федерация	Вид спорта
1) ФИБА Б	А) плавание
2) ФИФА Д	Б) баскетбол
3) ФИНА В	В) лёгкая атлетика
4) ИААФ Г	Г) гимнастика
5) ФИЖ А	Д) футбол

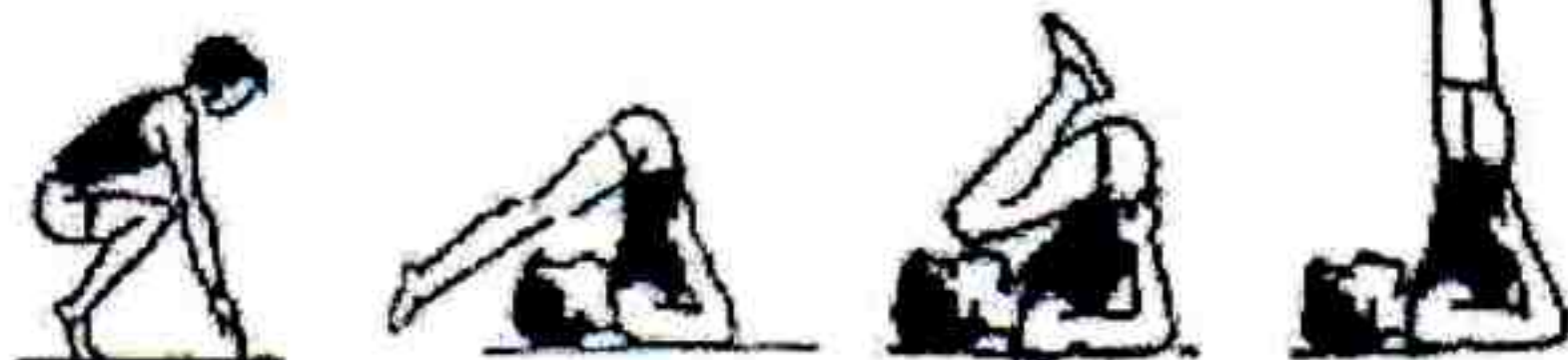
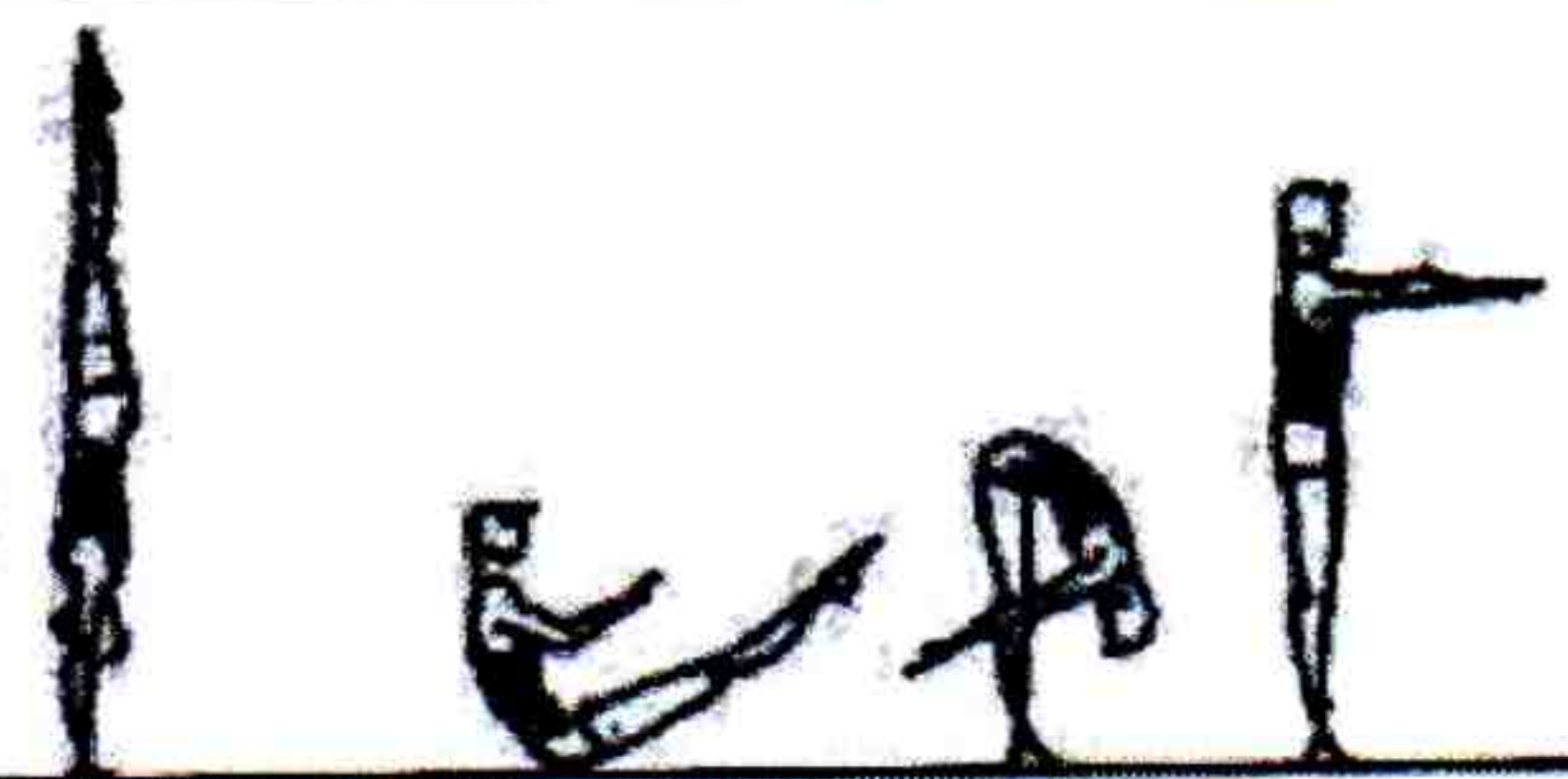

IV. Задание на установление правильной последовательности действий.

24. Установите правильную последовательность при описании физического упражнения.

- + а) исходное положение 1
б) конечное положение 3
в) действие 2

V. Задание – описание гимнастических упражнений

25. Дайте правильную формулировку гимнастическим упражнениям.

+	А		кувырок вперёд в стойку на лопатках
+	Б		стойка на руках кувырок вперёд в стойку руки вперёд
	В		

$$20 \times 30$$

$$: 40 = 150 \text{ очков}$$