

Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

1. Кто был первым президентом Российского олимпийского комитета?

- а. А.Д. Бутовский
- б. Г.И. Рибопьер
- в. С.К. Белосельский-Белозерский
- г. В.И. Срезневский

2. Какие соревнования проводятся в честь афинского воина Филипидиса, пробежавшего безостановочно несколько миль до Акрополя, чтобы рассказать о великой победе греков над персами и упавшего замертво после возгласа: "Радуйтесь! Мы победили!":

- а. пятиборье
- б. панкратион
- в. марафон
- г. пентатлон

3. Абсолютная сила - это:

- а. способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- б. максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- в. проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- г. сила, проявляемая за счет активных волевых усилий.

4. Подводящие упражнения используются в физическом воспитании и подготовке спортсменов для...

- а. совершенствования волевых качеств;
- б. формирования предстартового состояния;
- в. освоения двигательных действий;
- г. развития физических качеств.

5. Фиксация, проводка, подталкивание - это ...

- а. виды страховки и помощи;
- б. методы срочной информации;
- в. метод сопряженного воздействия;
- г. спортивный тренажер.

6. Стретчинг используется для развития ...

- а. быстроты.
- б. выносливости.
- в. гибкости.
- г. координации.

7. Распределите в правильной последовательности стили плавания в комбинированной эстафете...

1. брасс 2. кроль на спине 3. кроль на груди 4. баттерфляй.

- а. 1; 2; 3; 4;
- б. 2; 1; 4; 3;
- в. 2; 4; 1; 3;
- г. 4; 2; 1; 3.

8. Для оценивания состояния нервной регуляции сердечно-сосудистой системы используются следующие функциональные пробы с переменной положения тела...

Отметьте все позиции.

- а. Генчи;
- б. клиностатическая;
- в. ортостатическая;
- г. Ромберга.

Задания в открытой форме

Завершите утверждения, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

9. О некультурном человеке древние эллины говорили: «Не умеет ни читать, ни..... ! ».
10. Прием массажа, при котором происходит смещение, передвижение, растяжение тканей в различных направлениях называется....
11. В современном пятиборье дистанция плавания составляет метров.
12. Вид спорта или спортивная дисциплина, включающая в себя соревнования в нескольких дисциплинах одного или разных видов спорта, называется ...
13. Русская народная игра, суть которой сводится к «выбиванию» метанием биты фигур, составленных различным образом из пяти деревянных цилиндров (чурок), называется.....
14. Назовите имя, фамилию и вид спорта спортсмена, который зажигал огонь Игр XXII Олимпиады.

Задание, предполагающее перечисление

15. Символом Олимпийских игр является эмблема - пять переплетенных колец. Запишите в бланк ответа цвета олимпийских колец в последовательности слева направо и по расположению в верхнем и нижнем ряду.

Задания на соответствие

16. Определите направленность воздействия указанных упражнений на физические способности (качества). Ответ в бланке ответов цифрами запишите в таблицу.
1. Бег на месте с максимальной частотой шагов, затем ускорение.
 2. Бег с максимальной скоростью на 50-60 м.
 3. Жонглирование 2-3 малыми мячами.
 4. Зеркальное выполнение упражнений.
 5. Из положения приседа прыжки вверх-вперед.
 6. Комбинированные упражнения с оббеганием стоек, прыжками, подлезанием, кувырками.
 7. Махи правой /левой ногой стоя боком у опоры.
 8. Прыжки вверх с поворотом на 180 градусов.
17. Соотнесите спортсменов с различными отклонениями в состоянии здоровья и Международными спортивными соревнованиями, в которых они имеют право выступать. Ответ буквами запишите в бланк ответа.

	Спортсмены с:		Международные соревнования
1.	поражениями опорно-двигательного аппарата	А	Специальная олимпиада
2.	поражениями органов слуха	Б	Паралимпийские игры
3.	дефектами зрения	В	Сурдлимпийские игры
4.	поражением интеллекта	Г	Олимпийские игры

Задание-задача

18. Рассчитайте свой весоростовой индекс (ВРИ), результаты округлите до целых единиц. Формулу с указанием единиц измерения, все расчеты, ответ запишите в бланк ответа.

Задание-кроссворд.

19. Решите кроссворд, записав название строевых команд в бланке ответов. Записи должны быть разборчивы.

По горизонтали

1. Строй, в котором занимающиеся размещены на одной линии, один возле другого и обращены лицом в одну сторону.
5. Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу.
6. Расстояние по фронту между занимающимися (в шеренге)

По вертикали

2. Сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.
3. Правая или левая оконечности строя.
4. Расстояние между занимающимися в глубину (в колонне).
7. Установленное размещение занимающихся для совместных действий.

Вы выполнили задание.

Поздравляем!