

*А. Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа*

- 1. Сколько видов спорта было представлено на Олимпиаде 2022 в Пекине?**  
А. 13    Б. 14    В. 15    Г. 16
- 2. В какой стране пройдут летние Олимпийские игры 2024 года?**  
А. Испания    Б. Бразилия    В. Япония    Г. Франция
- 3. В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?**  
А. 1956    Б. 1968    В. 1964    Г. 1952
- 4. Физическая подготовленность характеризуется ...**  
А. высокими результатами в спортивной деятельности  
Б. устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов  
В. уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта  
Г. эффективностью и экономичностью двигательных действий
- 5. Оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется ...**  
А. двигательным умением    В. двигательной одаренностью  
Б. техническим мастерством    Г. двигательным навыком
- 6. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется ...**  
А. активной гибкостью    В. подвижностью в суставах  
Б. специальной гибкостью    Г. динамической гибкостью
- 7. Под физическим развитием понимается ...**  
А. комплекс таких показателей, как рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная ёмкость легких, динамометрия  
Б. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни  
В. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом  
Г. форма тела, размеры мускулатуры, физическая работоспособность, функциональные возможности дыхания и кровообращения
- 8. Два периода одиночной опоры и два периода полёта соответствуют одному циклу движений в ...**  
А. беге    В. прыжке в длину  
Б. метании малого мяча    Г. ходьбе
- 9. Адаптация – это ...**  
А. процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды  
Б. чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса  
В. процесс восстановления  
Г. система повышения эффективности функционирования систем соревнований и тренировки
- 10. Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?**  
А. высокий рост    Г. нарушение естественных изгибов позвоночника  
Б. уменьшение межпозвоночных дисков  
В. слабая мускулатура
- 11. Вес мяча в баскетболе должен быть ...**  
А. не более 670 г    В. не более 560 г  
Б. не более 650 г    Г. не более 500 г
- 12. Физическое развитие – это ...**  
А. размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности систем организма, физическая активность  
Б. процесс совершенствования физических качеств при выполнении упражнений  
В. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом  
Г. процесс изменения морфологических и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни
- 13. Для оценки физического развития человека используются показатели ...**  
А. антропометрических измерений    Б. развития физических качеств

В. сформированности двигательных умений

Г. функциональных систем

**14. К открытому повреждению относится ...**

А. вывих

Б. ушиб

В. рана

Г. растяжение

*Задания в закрытой форме с выбором нескольких правильных ответов.*

**УКАЖИТЕ ВСЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ, ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В ПРЕДЛОЖЕННЫХ ВАРИАНТАХ**

**15. Укажите виды спорта, по которым соревнования проводятся в основном среди женщин**

А. керлинг

Б. художественная гимнастика

В. синхронное плавание

Г. бобслей

**16. Укажите командные виды спорта**

А. триатлон

Б. баскетбол

В. Фристайл

Г. керлинг

**17. Какие виды физических упражнений относятся к аэробным?**

А. бег

Б. волейбол

В. баскетбол

Г. плавание

**18. В блокировании нападающего удара в волейболе могут принимать участие ...**

А. все игроки

Б. два игрока

В. три игрока

Г. четыре игрока

*Б. Задания в открытой форме*

**ЗАВЕРШИТЕ УТВЕРЖДЕНИЕ, ВПИСАВ СООТВЕТСТВУЮЩЕЕ СЛОВО В БЛАНК ОТВЕТОВ**

**19. Характерный объект местности, с помощью которого спортсмен легко определяет свое местоположение, называется \_\_\_\_\_**

**20. Наука, изучающая закономерности, методы и принципы формирования, сохранения, укрепление и восстановление здоровья человека называется \_\_\_\_\_**

**21. Какое максимальное количество игроков одной команды одновременно может находиться на площадке в волейболе?**

*В. Задания на соответствие*

**22. Установите соответствие между снарядом/инвентарем и соответствующим ему видом спорта. Ответ цифрами запишите в таблицу в бланке ответов.**

**Инвентарь: ракетка.**

Виды спорта:

1. бадминтон

2. бейсбол

3. биатлон

4. гольф

5. горнолыжный

6. городошный

7. настольный теннис

8. сквош

9. гребля

10. гребной слалом

*Г. Задания процессуального или алгоритмического толка*

**23. В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств в основной части урока физической культуры?**

1. упражнения на выносливость

2. силовые упражнения

3. упражнения на гибкость

4. скоростные упражнения

5. упражнения на координацию

А. 1, 2, 3, 4, 5

Б. 3, 2, 1, 5, 4

В. 5, 4, 2, 3, 1

Г. 2, 3, 1, 4, 5

*Д. Задания, связанные с перечислением*

24. Выберите из представленного списка термины, имеющие отношение к волейболу. Ответ цифрами запишите в бланк ответов в соответствующей строке

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| 1. подача         | 6. диатлон     |
| 2. быстрый прорыв | 7. «живой» мяч |
| 3. взлёт          | 8. пробежка    |
| 4. забег          | 9. «краска»    |
| 5. доводка        | 10. мах        |

*Е. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы)*

25. Укажите название технического элемента в волейболе, изображенного на рисунке

