

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 В. 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

