

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

**1. Что символизируют пять олимпийских колец?**

- А. Пять принципов олимпийского движения
- Б. Основные цвета флагов стран-участниц Олимпийского движения
- В. Союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх

**2. Что подразумевается под понятием «здоровый образ жизни» (ЗОЖ)?**

- А. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- Б. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- В. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

**3. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?**

- А. Ознакомления с движением
- Б. Разучивания
- В. Совершенствования движения

**4. В какой части урока решаются задачи по формированию жизненно необходимых и спортивных навыков, а также развития волевых и физических качеств занимающихся?**

- А. Подготовительной
- Б. Основной
- В. Заключительной

**5. Какое из перечисленных определений характеризует массовый спорт?**

А. Регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства

Б. Систематическая плановая многолетняя подготовка и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях

В. Коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивнозрелищных мероприятий

**6. Какой старт по правилам соревнований легкой атлетики является обязательным в беге на длинные дистанции?**

- А. Низкий
- Б. Высокий
- В. С опорой на одну руку

**7. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

А. В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию

Б. В подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и периодической смене деятельности

В. В чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой

**8. Какие средства физического воспитания являются основными?**

- А. Учебные занятия
- Б. Физические упражнения
- В. Средства обучения

**9. Какое решение примет судья, если при метании снаряд вышел за пределы сектора?**

- А. Разрешит дополнительный бросок
- Б. Засчитает результат
- В. Засчитает попытку, а результат нет

**10. Для развития какого качества преимущественно используются циклические упражнения?**

- А. Выносливость
- Б. Сила
- В. Гибкость

**11. На что необходимо делать наибольший акцент в начале процесса обучения старшекласников?**

- А. Запоминание отдельных деталей разучиваемого элемента

Б. Запоминание ведущего звена техники разучиваемого элемента

В. Запоминание разучиваемого движения в целом

**12. У учеников каких классов отмечается наибольшая разница в показателях силы правой и левой половин туловища?**

А. В 5–7-х классах

Б. В 7–9-х классах

В. В 10–11-х классах

**13. Что наблюдается в показателях частоты сердечных сокращений в покое у тренированных спортсменов по сравнению с общепринятыми показателями нормы для не занимающихся спортом?**

А. Урежение

Б. Учащение

В. Отсутствие различий

**14. Чем регулируется нагрузка при выполнении физических упражнений?**

А. Сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий

Б. Частотой сердечных сокращений

В. Утомлением, возникающим в результате их выполнения

*Б. Задания в открытой форме*

15. Кто из представителей России был первым чемпионом современных Олимпийских игр?

16. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?

17. Какое функциональное состояние защищает организм от переутомления, функциональных срывов и стрессов?

18. Что подразумевается под направленным процессом развития физических качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности?

19. Что подразумевается под использованием запрещённых способов, методов или препаратов, повышающих спортивные результаты? В. Задания на соответствие

20. Установите соответствие между методами физического воспитания и группой, к которой они относятся

Метод физического воспитания		Группа методов	
1	1 Объяснение	А	Соревновательный метод
2	Метод целостного упражнения	Б	Строго регламентированного упражнения для воспитания физических качеств
3	Показ	В	Словесный метод
4	Подвижные игры	Г	Строго регламентированного упражнения для обучения двигательному действию
5	Контрольная тренировка	Д	Наглядный метод
6	Повторный	Е	Игровой метод

21. Установите соответствие между обозначением и направленностью основных разновидностей физической культуры и спорта

Обозначение		Направленность	
1	1 Базовая физическая культура	А	Сохранения и восстановления здоровья
2	Спорт	Б	Достижение индивидуального максимума развития
3	Лечебная физическая культура	В	Подготовки к профессиональной деятельности
4	Профессионально-прикладная физическая культура	Г	Обеспечение физической подготовленности человека к жизни

*Г. Задания процессуального или алгоритмического толка*

**22. Установите правильную последовательность выполнения упражнений для формирования правильной осанки**

1) на развитие гибкости

2) на развитие мышц брюшного пресса

3) на формирование поз тела и походки

4) на развитие мышечно-суставной чувствительности

**23. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики**

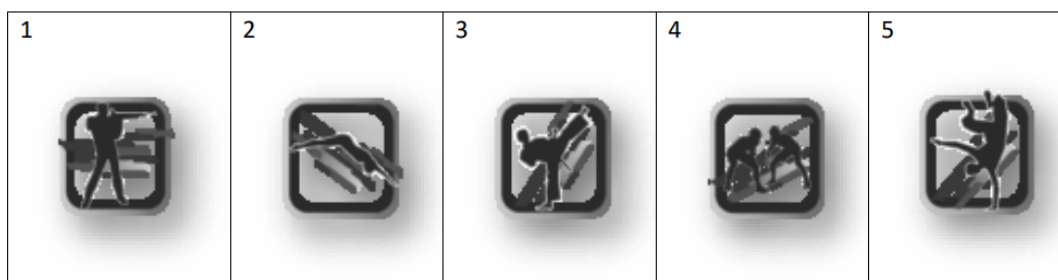
- 1) дыхательные упражнения
- 2) потягивания
- 3) бег с переходом на ходьбу
- 4) прыжки
- 5) упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
- 6) ходьба с постепенным повышением частоты шагов

*Д. Задания, связанные с перечислениями*

24. Перечислите спортивные метательные снаряды
25. Перечислите, из каких фаз состоит бег на короткие дистанции

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

26. Запишите виды спорта, обозначаемые пиктограммами всероссийской спартакиады по летним видам спорта



*Ж. Задание-кроссворд*

**27. Решите кроссворд, записав слова в бланке ответов**

По вертикали

1. Деятельность, основой которой является соревнование
3. Документ, содержащий информацию о соревновании
4. Наиболее зрелищная категория видов спорта
5. Организация, регулирующая деятельность отдельного вида спорта в городе, стране

По горизонтали

2. Спортивное мероприятие, целью которого является достижение высшего результата, получение награды
6. Крытое помещение для занятий спортом
7. Специальное место на стадионе, где проводятся соревнования по прыжкам и метаниям
8. Наиболее эффективный способ выполнения спортивного действия

*З. Задание-задача*

28. Выведите окончательную оценку за исполнение и артистизм судейской бригады Е в соревнованиях по спортивной гимнастике. Решение и ответ запишите в бланке ответов.

Оценки судей

Судья	Е1	Е2	Е3	Е4	Е5
Оценка	9,0	8,3	9,1	8,9	9,2