



9. К показателям физически совершенного человека относят ...

- а. крепкое здоровье;
- б. владение рациональной техникой основных жизненно-важных движений;
- в. владение компьютерными технологиями;
- г. пропорционально развитое телосложение.

10. Содержание физических упражнений определяет их значение ...

- а. оздоровительное;
- б. профилактическое;
- в. воспитательное;
- г. образовательное.

11. К специфическим задачам физического воспитания не относят ...

- а. овладение компьютерными технологиями;
- б. оптимальное развитие двигательных качеств;
- в. укрепление и сохранение здоровья;
- г. приобретение специальных базовых знаний научно-практического характера.

12. К волевым качествам спортсмена не относятся ...

- а. целеустремленность;
- б. сообразительность;
- в. работоспособность;
- г. изобретательность.

13. Для оценки подвижности в плечевом суставе не используют контрольные упражнения ...

- а. наклон туловища вперед, стоя на скамейке;
- б. наклон туловища вперед, сидя на полу;
- в. выкрут прямых рук назад;
- г. «мостик».

14. Для развития быстроты движений используют бег на ...

- а. 30м с ходу;
- б. 250м;
- в. 300м;
- г. 60 м.

**Ответ:**

№  
вопроса

Варианты ответов

1	а	б	в	г
2	а	б	в	г
3	а	б	в	г
4	а	б	в	г
5	а	б	в	г
6	а	б	в	г
7	а	б	в	г
8	а	б	в	г
9	а	б	в	г
10	а	б	в	г
11	а	б	в	г
12	а	б	в	г
13	а	б	в	г
14	а	б	в	г
15	а	б	в	г

**Б. Задания в открытой форме.**

15. Олимпийский девиз «Ситиус, альтиус, фортиус» переводится как ...

**Ответ:** \_\_\_\_\_

16. Под влиянием занятий физическими упражнениями в организме занимающегося происходят адаптационные ...

**Ответ:** \_\_\_\_\_

17. Характерной особенностью спорта является соревновательная ...

**Ответ:** \_\_\_\_\_

18. Двигательные действия, специально созданные и направленные на реализацию задач физического воспитания определяются как физические ...

**Ответ:** \_\_\_\_\_

19. Оздоровительные силы природы, как самостоятельные средства применяются при оздоровлении и закаливании ... человека.

**Ответ:** \_\_\_\_\_

**В. Задания на соответствие (соотнесение понятий и определений).**

20. Установите соответствие между указанными видами прыжков и их особенностями. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

	Вид прыжков в легкой атлетике		Особенности
1	Прыжок в длину с разбега	А	это дисциплина, включающая три последовательных прыжка: первый с разбега, второй с толчка той же ногой и третий с толчка другой ногой
2	Прыжок в высоту с разбега	Б	это дисциплина, в которой спортсмены используют длинный гибкий шест для преодоления планки, установленной на большой высоте
3	Прыжок тройной в длину с разбега	В	это дисциплина, в которой спортсмены должны перепрыгнуть через планку, установленную на определённой высоте, без помощи каких-либо приспособлений
4	Прыжок с шестом в высоту с разбега	Г	это дисциплина, в которой спортсмены разбегаются по дорожке и прыгают с использованием одной ноги для отталкивания

**Ответ:**

1	2	3	4

**Г. Задания процессуального или алгоритмического толка.**

21. Определите последовательность распределения упражнений в комплексе утренней гимнастики.

Ответ запишите цифрами.

1. упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
2. упражнения для мышц ног;
3. упражнения для мышц туловища;
4. упражнения в потягивании.

Ответ: \_\_\_\_\_

22. Определите последовательность обучения технике прыжка в длину с разбега

1. обучить движениям в полете;
2. обучить определению длины и ритма полного разбега;
3. обучить отталкиванию в прыжках в длину;
4. обучить сочетанию разбега с отталкиванием;
5. обучить приземлению;
6. совершенствовать технику движений в прыжках в длину.

Ответ: \_\_\_\_\_

**Д. Задания в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и т.п..**

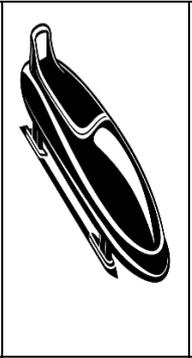
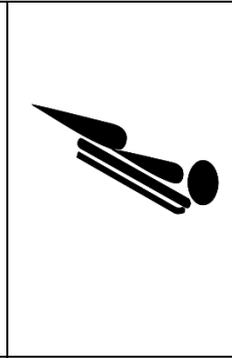
23. Назовите вид спортивной дисциплины в легкой атлетике, имя и фамилию спортсменки, которая завоевала олимпийскую медаль на олимпийских играх 2020г., перенесенных на 2021 год из-за пандемии COVID-19

Ответ: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

24. Напишите в бланке ответов названия видов спорта, указанных на рисунке

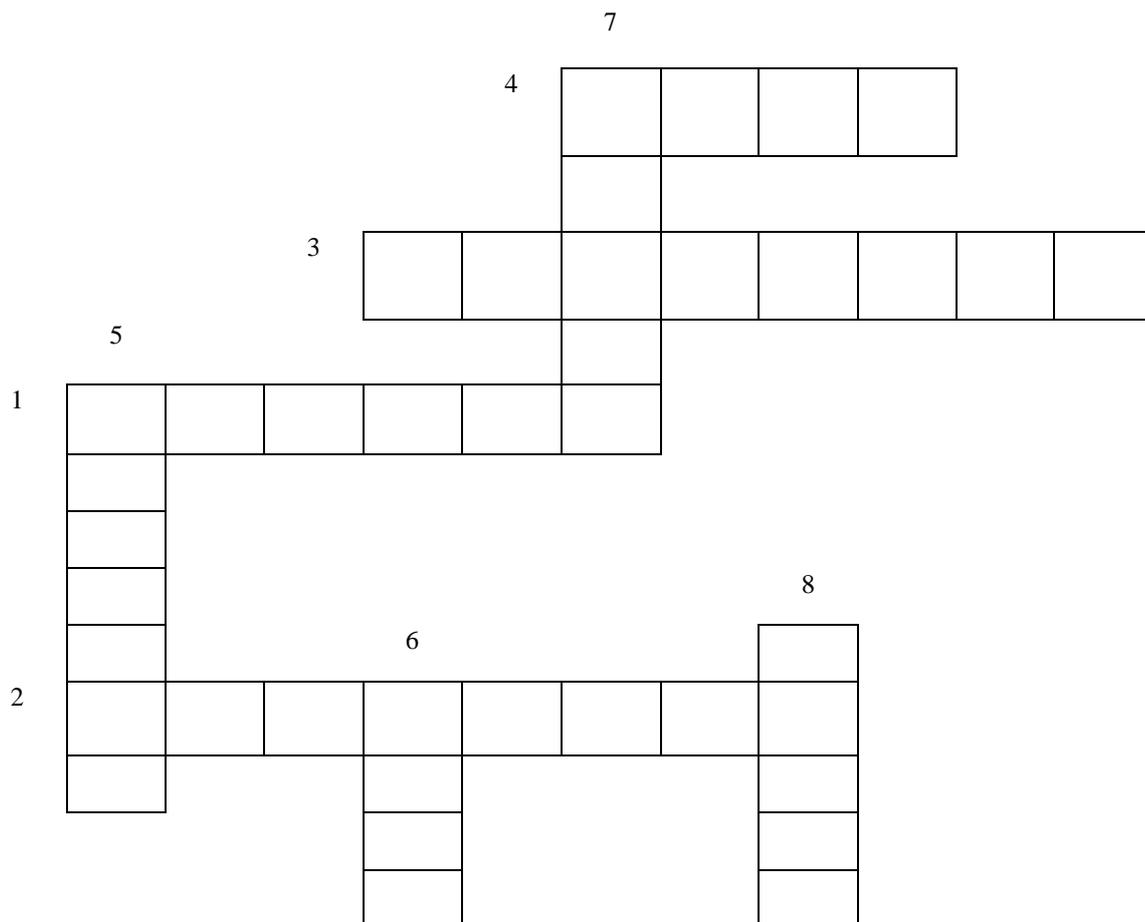
					
1	2	3	4	5	6

**Ответ:**

1	2	3	4	5	6

**Ж. Задание-кроссворд**

25.



**По горизонтали:**

1. Один из видов легкой атлетики, включающий бег на короткие дистанции.
2. Упражнения для улучшения гибкости тела.
3. Циклические изменения биологических процессов, происходящих в организме, не зависящие от внешних условий.
4. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

**По вертикали:**

5. Металл, используемый при изготовлении олимпийской медали за второе место.
6. Измерение или испытание, проводимое для определения двигательных способностей человека, определяется как двигательный....
7. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, возникающие на основе этой деятельности, взятые в целом.

8. Степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизированным управлением.

### 3. Задание-задача.

26. Решите задачу.

*Александр, выполняя приседания со штангой весом 30 кг, сделал 3 подхода: в первом он выполнил 5 приседаний, во втором – 10 приседаний, в третьем – 8 приседаний.*

*Подсчитайте суммарное количество выполненных Александром приседаний и суммарный вес выполненной работы в килограммах. Все расчеты и ответ запишите в бланк ответов. Ответ укажите цифрами с указанием количества приседаний и количества килограммов.*

**Ответ:**