

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Время выполнения заданий – 45 минут

Максимальное количество «суммарных» баллов – 55

Максимальное количество «зачетных» баллов - 20

ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

**Завершите утверждение, зачёркивая соответствующий(ие) квадрат(ы)
в бланке ответов: а, б, в, г.**

1. Имя римского императора, который в 394 г. в связи с распространением христианства запретил Олимпийские игры:

- | | |
|------------------------|--------------------|
| а. Феодосий I Великий; | в. Аврелиан; |
| б. Юлиан Отступник; | г. Септимий Север. |

2. Имя генерал-лейтенанта русской армии и педагога, который стоял у истоков возрождения олимпийского движения в России:

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| а. Алексей Дмитриевич
Бутовский; | в. Владимир Васильевич
Пенский; |
| б. Пантелеев Александр
Ильич; | г. Граф Петр Семенович
Салтыков. |

3. Имя древнеримского врача автора выражения: «Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений»:

- | | |
|-------------------|---------------|
| а. Клавдий Гален; | в. Ж.Ж.Руссо; |
| б. Гиппократ; | г. Авицена. |

4. Какие задачи в образовательном процессе решает предмет «Физическая культура». Отметьте все позиции.

- а. обучение основам базовых видов двигательных действий;
- б. выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- в. содействие гармоничному физическому развитию;
- г. закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям.

5. Количество частей, которые выделяют в уроке физической культуры:

- | | | | |
|------|------|------|------|
| а. 5 | б. 2 | в. 3 | г. 1 |
|------|------|------|------|

6. Укажите расшифровку «ГТО».

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| а. «Готов к труду и обороне»; | в. «Готов стоять и нести оборону»; |
| б. «Готов трудиться и обороняться»; | г. «Готов к трудовой деятельности». |

7. Укажите правильную терминологическую запись упражнения «отжимание».

- а. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- б. упор лежа согнув руки;
- в. упор прогнувшись согнув руки в локтевых суставах;
- г. упор на четвереньках.

8. Способ проведения соревнований, когда все спортсмены или команда встречаются со всеми соперниками поочередно:

- а. круговой;
- б. смешанный;
- в. соревнования с выбыванием;
- г. отборочно-круговой.

9. Название спортивной дисциплины, которая включает в себя систему физических упражнений в воде, которые выполняются под музыку, сочетающие элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения:

- а. аэробика;
- б. синхронное плавание;
- в. аквааэробика;
- г. велоаэробика.

10. Выберите вид спорта, в котором выполняется упражнение «верхняя прямая подача».

- а. баскетбол;
- б. волейбол;
- в. гандбол;
- г. футбол.

11. Название упражнения «переворот боком»:

- а. колесо;
- б. стойка на руках боком;
- в. выпад в стойку на руках ноги врозь;
- г. переворот.

12. Назовите спортивный снаряд в спортивной гимнастике, на котором выполняют упражнение «прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой».

- а. бревно;
- б. разновысокие брусья;
- в. опорный прыжок;
- г. кольца.

Задания в открытой форме

Ответьте на вопросы, вписав соответствующий ответ в бланк

13. Сознательный прием спортсменом стимулирующего вещества либо чрезмерной дозы лекарства с единственной целью - искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований называется ...

14. Способность тела свободно двигаться в суставах с максимальной амплитудой движений это -

15. Двигательное действие, используемое в целях физического совершенствования человека это -... .

16. Назовите упражнение, которое выполняется для развития скоростных, скоростно-силовых способностей на отрезке 10 м по 3-10 раз.

17. Система упражнений, формирующих мышечный рельеф человека с помощью веса собственного тела и различных отягощений (гирь, штанг, гантелей называется

Задания на соотнесение понятий и определений
(задание «на соответствие»)

18. Установите соответствие видов спорта с их характеристиками

Вид спорта	Характеристика
1. легкая атлетика	А. развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции, точности глазомера
2. гимнастика	Б. укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение выносливости организма
3. спортивные игры	В. совершенствование гибкости тела, силы мышц, формирование правильной осанки
4. плавание	Г. улучшение дыхания, укрепление опорно-двигательного аппарата, снижение риска заболеваний позвоночника

19. Установите соответствие между частями урока и их направленностью

Часть урока	Направленность
1. Основная часть	А. направлена на начальную организацию занимающихся, сообщение задач урока, разогревание, постепенную подготовку физиологических функций организма к предстоящей нагрузке, обеспечение благоприятного психического и эмоционального состояния.
2. Подготовительная часть	Б. решаются задачи обучения технике и тактике различных двигательных действий, развития физических способностей, овладения основами

	знаний и умений самостоятельных занятий.
3. Заключительная часть	В. предназначена для постепенного снижения физической нагрузки на организм занимающихся и организованного завершения урока
	Г. знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля.

20. Установите соответствие между индивидуальным контролем функционального состояния и названием функциональной пробы

Название	Индивидуальный контроль
1. Переносимость нагрузки	А. проба позволяет судить о состоянии сердечно-сосудистой системы. Учащийся принимает исходное положение лежа на спине на матах и находится в нем 1 минуту. За 10 с до окончания минуты он подсчитывает пульс и полученный результат умножает на 6. Затем учащийся встает и через минуту делает то же самое, что и предыдущий раз. О нормальной реакции организма свидетельствует учащение пульса не более чем на 10—14 уд/мин. Если пульс учащается до 20 уд/мин, это расценивается как удовлетворительная реакция, а свыше 20 уд/мин — как неудовлетворительная.
2. Ортостатическая проба	Б. 20 приседаний или 30 подскоков за 30 секунд
3. Клиностатическая проба	В. проба осуществляется в обратном порядке: сначала подсчитывается пульс в положении стоя, а затем лёжа. О нормальной реакции организма свидетельствует уменьшение пульса на 4—10 уд/мин. Меньшие цифры говорят о лучшей тренированности.
4. Проба Штанге	Г. характеризует выносливость дыхательной системы к дефициту кислорода. Измеряется максимальное время задержки дыхания после глубокого вдоха. После вдоха учащийся закрывает рот, а нос зажимает пальцами. Задержка дыхания свыше 90 с — признак отличного состояния дыхательной системы организма, от 60 до 90 с — хорошего, от 30 до 60 с — удовлетворительного, менее 30 с — плохого.

Задание на установление последовательности

21. Укажите последовательность действий в выполнении «прыжка в длину с места». Ответ цифрами запишите в бланк ответа.

1. полуприсед с наклоном туловища вперед, руки назад;
2. средняя стойка, руки вверх;
3. толчком двумя, взмах руками вперед;
4. перекат с пяток на носки, взмах руками вперед-вверх;
5. прыжок в длину в полуприсед, руки вперед.

22. Укажите последовательность действий в выполнении «кувырка назад». Ответ цифрами запишите в бланк ответа.

1. перекат в упор присев;
2. упор присев, голова прижата к груди;
3. перекат на лопатки, руки в упор возле плеч, выпрямить ноги за голову;
4. перекат на спину, руками обхватить голень, голова прижата к груди;
5. перекат назад, выпрямляя ноги в упор присев.

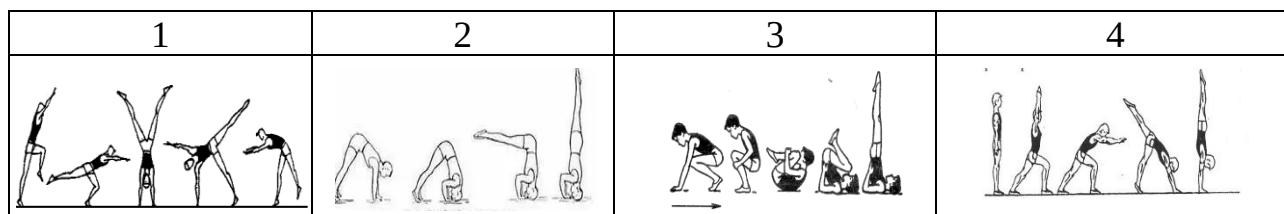
Задание на перечисление

23. Количество медалей, завоёванных на Играх XVI Олимпиады (Мельбурн, Австралия 1956 г.) гимнасткой Ларисой Латыниной?

24. Назовите знаменитого штангиста показавшего, феноменальный результат в классическом троеборье (жим, рывок, толчок) на Играх XVII Олимпиады (Рим, Италия 1960 г.).

Задание с графическими изображениями двигательных действий

25. Запишите название, изображенных на рисунках акробатических упражнений



Задание – кроссворд

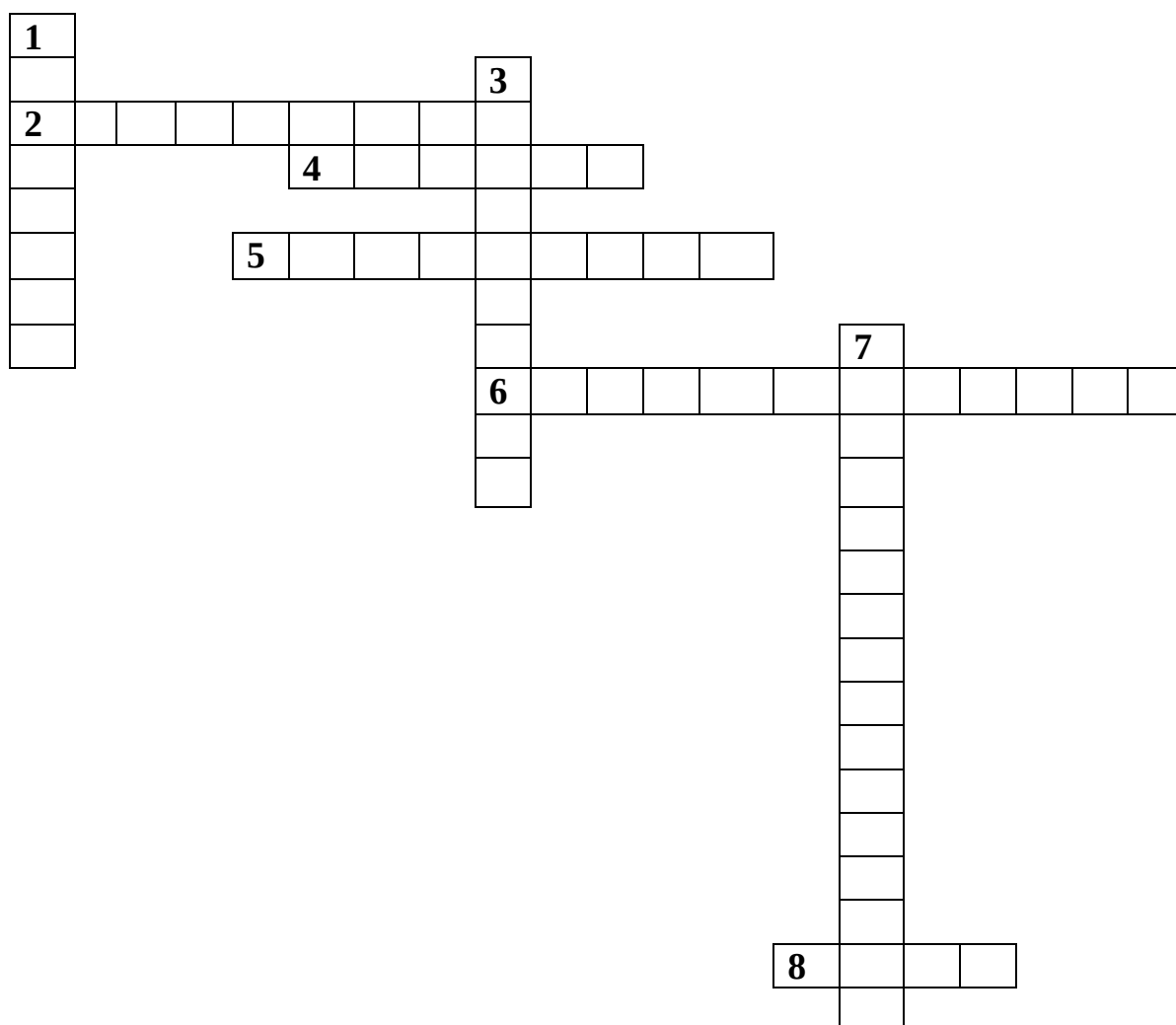
26. Решите кроссворд, записав ответы (слова) в бланк ответов

По горизонтали:

2. Один из важнейших стартов в спортивной карьере спортсмена.
4. Снаряд в спортивной гимнастике, имеющий длину 5м и ширину 10 см, на котором выполняются акробатические элементы, прыжки, повороты и сложные связки.
5. Древнегреческий врач, использующий физические упражнения при лечении больных и обосновавший принцип их применения.
6. Вид деятельности, в котором ставится задача или победить, или показать можно более высокий результат для себя.
8. По какой команде или выстрелу бегун отталкивается от колодок ногами.

По вертикали:

1. Состояние полного физического, духовного, и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.
3. Как называется элемент, который выполняется стоя на одной ноге (правой/левой. руки в стороны, с отведением прямой ноги назад).
7. Часть урока, которая проводится в начале и готовит организм к предстоящей деятельности.



Задание-задача

27. Решите задачу.

При круговом розыгрыше в волейболе выступают четыре команды: №1 Бурундуки, №2 Медвежата, №3 Спартанцы, №4 Орлята. В первой игре команда №1 Бурундуки встречаются с командой №2 Медвежата.

С какими командами еще командами сыграют №1 Бурундуки?

С какими командами еще предстоит встретиться команде №2 Медвежата?