

1. Физическое развитие человека включает в себя ...  
☒ а. показатели массы и длины тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, силы мышц, внешние признаки телосложения (формы грудной клетки, осанки, жировоголожения и пр.);  
☐ б. уровень развития двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости);  
☐ в. общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку;  
☐ г. состояние здоровья.
2. XXVIII Всемирная Зимняя Универсиада 2017 года состоялась в городе ...  
☐ а. Красноярск; ☒ б. Алматы г. Пхёнчхан; д. Лондон.
3. Вспомогательные средства физической культуры - ...  
☐ а. физические упражнения, оздоровительные силы природы;  
☒ б. оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;  
☐ в. гигиенические факторы, физические упражнения;  
☐ г. оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение.
4. Под двигательной активностью понимают ...  
☒ а. суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;  
☐ б. определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;  
☐ в. определенную величину физической нагрузки, измеряем параметрами объема и интенсивности;  
☐ г. педагогический процесс, направленный на повышение его спортивного мастерства.
5. В марте 2016 года, 207-ым участником Олимпийских Игр стала сборная команда спортсменов которой выступали под олимпийским флагом, и этой командой названа ...  
☐ а. сборная Косово; б. сборная Южного Судана;  
☒ в. сборная беженцев; г. сборная «чистых спортсменов».
6. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется ... а. физическим совершенством;  
☐ б. спортивной тренировкой; в. физической подготовкой; ☒ г. нагрузкой.
7. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды: ...  
☐ а. втягивающий, базовый, восстановительный;  
☒ б. подготовительный, соревновательный, переходный;  
☐ в. тренировочный и соревновательный; г. осенний, зимний, весенний, летний.
8. Снижению веса тела способствуют комплексы упражнений характеризующиеся ...  
☒ а. большим объемом и умеренной интенсивностью;  
☐ б. локальным воздействием на группы мышц, в местах жировых отложений;  
☒ в. небольшим отягощением и большим количеством повторений;  
☐ г. большим количеством подходов и ограниченным количеством повторений.
9. Изменение морфофункциональных свойств организма обусловлено ... (отметьте все позиции).  
☐ а. химическими процессами; ☒ б. биологическими процессами;  
☐ в. физическими процессами; ☒ г. педагогическими процессами.
10. Характер и конкретный порядок сочетания методов обучения двигательным действиям определяется ... (отметьте все позиции).  
☒ а. задачами учебно-воспитательной работы; ☒ б. внешними условиями учебной работы;  
☒ в. особенностями занимающихся; ☒ г. особенностями изучаемого материала.

11. Представьте, что Вы стали Олимпийским чемпионом. В Вашу честь изготавливается флаг и играет гимн Российской Федерации. Вы как истинный патриот должны знать его слова. Напишите 9 недостающих слов по порядку.

Россия — священная наша земля,  
 Россия — любимая наша страна.  
 Молчалива валя великая слава  
 Твое достоинство на все времена!  
 Слава отечеству наше свободное  
 Братских народов союз — основа  
 Предками данная благость народная!  
 Слава стране — мы гордимся тобой!

12. Любые вещества природного или синтетического происхождения, употребление которых может резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, а также увеличивать мышечную силу, что в целом, позволяет добиться улучшения спортивного результата, являются.

13. Официальным талисманом Чемпионата Мира 2018 по футболу стал Золотой Вась Добыча.

14. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется ориентиром.

15. Укажите призовые места сборных по Мира 2018... 2 1 3  
 Англия Хорватия Франция Бельгия

футболу на чемпионате

16. Установите соответствие между видом правилами соревнований. Установите цифрами (вид спортивной игры) и соревнований).

спортивной игры и  
 соответствие между  
 буквами правилами

| № п/п | Вид спортивной игры        | № п/п | правила соревнований                                                                                                                                       |
|-------|----------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Футбол <u>1-6</u>          | А     | Основное время — 90 минут<br>Количество игроков: 11х11<br>Дополнительное время (два тайма по 15 минут), серия 12-ти метровых ударов.<br>Ничья допускается. |
| 2     | Волейбол <u>2-2</u>        | Б     | Основное время — 90 минут<br>Количество игроков: 11х11<br>Дополнительное время, пенальти Ничья допускается.                                                |
| 3     | Баскетбол <u>3-9</u>       | В     | Основное время — 60 минут<br>Количество игроков: 7х7<br>Дополнительный тайм.<br>7-ми метровые удары.<br>Ничья допускается.                                 |
| 4     | Хоккей на траве <u>4-8</u> | Г     | Время игры до 3-х побед одной команды.<br>Количество игроков: 6х6<br>Ничья невозможна.                                                                     |

|   |                     |   |                                                                                                                                                    |
|---|---------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Гандбол 5-6         | Д | «Чистое» время 40 минут<br>Количество игроков: 5x5 Овертайм до победы.                                                                             |
| 6 | Хоккей с шайбой 6-3 | Л | Основное время 70 минут Количество игроков: 11x11 Дополнительное время. Пирья допускается                                                          |
| 7 | Хоккей с мячом 7-е  | Ж | периода по 8 минут каждый<br>Количество игроков: 7x7<br>Дополнительное время: 2 периода по 3 мин<br>«чистого» времени.<br>Далее 5-метровые броски. |
| 8 | Водное поло 8-10    | З | «Чистое» время 60 минут<br>Количество игроков: 6x6<br>Два овертайма, буллиты до победы                                                             |

17. Первый комплекс ГТО появился в СССР в период:  
а) с 1938 по 1945 гг. б) 1918 по 1925 гг. в) 1929 по 1938 гг. г) 1927 по 1928 гг.

18. Сопоставьте термин и его определение

| термин                             | определение                                                                                                                                                     |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Физическое совершенство - 1-2   | а) понимается уровень развития основных физических качеств (сила, гибкость и др.) для овладения новыми движениями.                                              |
| 2. Физическое развитие - 2-2       | б) способность человека выполнять большой объем физической работы на заданном уровне эффективности за определенный промежуток времени.                          |
| 3. Физическая подготовленность - 3 | в) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей, соответствующих требованиям жизни. |
| 4. Физическая работоспособность -  | г) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо — функциональных свойств организма.         |

19. Сопоставьте выдающихся спортсменов и виды спорта, в которых они выступают.

| Спортсмены               | Виды спорта                  |
|--------------------------|------------------------------|
| 1. Илья Авербух 1-В      | а. Футбол                    |
| 2. Светлана Ромашина 2-г | б. Спортивное плавание       |
| 3. Маргарита Мамун 3-2   | в. Фигурное катание          |
| 4. Игорь Акинфеев 4-а    | г. Художественная гимнастика |
|                          | д. Синхронное плавание       |

20. Сопоставьте физические качества и тесты, с помощью которых можно оценить уровень их развития.

|   | Физические качества        | Содержание теста                                                                                                                           |
|---|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Скоростно-силовые качества | а) Бег на длинные дистанции. Измеряется время преодоления фиксированной дистанции или расстояние, преодоленное за фиксированное время.     |
| 2 | Сила 2-5<br>2-6            | б) Чешский бег с указанием длины прямых участков и количества поворотов. Измеряется время преодоления дистанции.                           |
| 3 | Быстрота 3-8               | в) Опускание и подъем туловища из положения сидя или лежа. Подсчитывается количество повторений.                                           |
| 4 | Выносливость 9-12          | г) Наклон вперед из положения стоя. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры.<br>д) Бег на короткие дистанции с высокого старта. |