



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, жировые отложения 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 состоится в городе ...

- А) Красноярск
- Б) Алматы**
- В) Пхёнчхан
- Г) Лондон



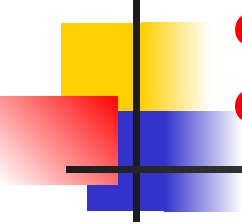
3. **Вспомогательные средства физической культуры - ...**

- А) физические упражнения, оздоровительные силы природы
- Б) оздоровительные силы природы, гигиенические факторы**
- В) гигиенические факторы, физические упражнения
- Г) оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение



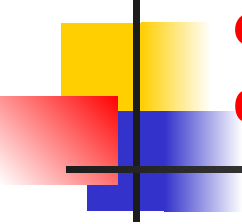
4. Под двигательной активностью понимают ...

- 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, измеряемую параметрами объема и интенсивности
- Г) педагогический процесс, направленный на повышение его спортивного мастерства



5. В марте 2016 года МОК официально подтвердил, что 207-ым участником Игр станет сборная команда, спортсмены которой будут выступать 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**



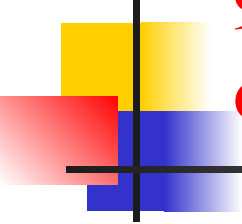
7. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды: ...

- 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**



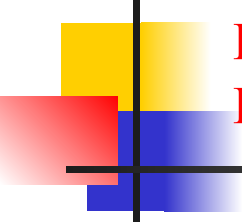
9. Изменение морфофункциональных свойств организма обусловлено ...

- А) химическими процессами
- Б) биологическими процессами**
- В) физическими процессами
- Г) педагогическими процессами



10. Характер и конкретный порядок сочетания методов обучения двигательным действиям определяется ...

- 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 поднимается флаг и играет гимн Российской Федерации. Вы, как истинный патриот страны, знаете его слова. Напишите 9 недостающих слов по порядку.

Россия – священная наша **ДЕРЖАВА**,

Россия – любимая наша **СТРАНА**.

Могучая **ВОЛЯ**, великая **СЛАВА**

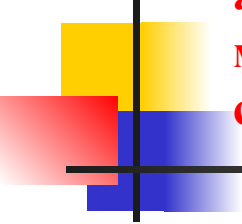
Твое **ДОСТОЯНЬЕ** на все времена!

Славься, **ОТЕЧЕСТВО** наше свободное,

Братских народов **СОЮЗ** вековой,

Предками данная **МУДРОСТЬ** народная!

Славься, **СТРАНА**! Мы гордимся тобой!



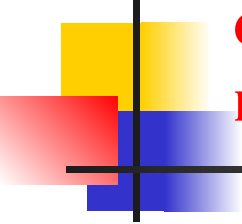
12. Любые вещества природного или синтетического происхождения, употребление которых может резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, а также увеличивать мышечную силу, что, в целом, позволяет добиться улучшения спортивного результата, являются ...

ДОПИНГОМ



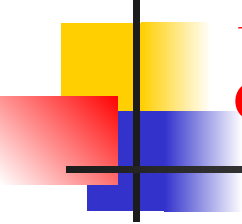
13. Путем открытого народного голосования, 22 октября 2016 года был выбран официальный талисман Чемпионата Мира – 2018 по футболу. Им стал ...

ВОЛК по кличке Забивака



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

спортивной ориентацией

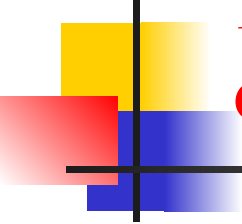


**15. Основным источником энергии в
организме служат ...**

углеводы

16. Установите соответствие между видом спортивной игры и правилами соревнований

№	Вид спортивной игры	№	Правила соревнований
1	Футбол	А	Основное время – 90 минут. Количество игроков: 11х11. Дополнительное время (два тайма по 15 минут), серия 12-ти метровых ударов. Ничья допускается.
2	Волейбол	Б	Основное время – 90 минут. Количество игроков: 11х11. Дополнительное время, пенальти. Ничья допускается.
3	Баскетбол	В	Основное время – 60 минут. Количество игроков: 7х7. Дополнительный тайм, 7-ми метровые удары. Ничья допускается.
4	Хоккей на траве	Г	Время игры до 3-х побед одной команды. Количество игроков: 6х6. Ничья невозможна.
5	Гандбол	Д	«Чистое» время – 40 минут. Количество игроков: 5х5. Овертайм до победы.
6	Хоккей с шайбой	Е	Основное время – 70 минут. Количество игроков: 11х11. Дополнительное время. Ничья допускается.
7	Хоккей с мячом	Ж	4 периода по 8 минут каждый. Количество игроков: 7х7. Дополнительное время: 2 периода по 3 мин «чистого» времени. Далее 5-метровые броски.
8	Водное поло	З	«Чистое» время – 60 минут. Количество игроков: 6х6. Два овертайма, буллиты до победы.



17. «Положение о соревновании» включает следующие разделы:

- **сроки, место проведения**
- **участники**
- **программа**
- **финансирование**
- **судейство**
- **награждение**

18. Решите кроссворд на тему «Терминология гимнастических упражнений», записав ответы-слова в бланке ответов.

По горизонтали		По вертикали	
1.	Вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полета – ПЕРЕВОРОТ	6.	Строевая команда, при которой занимающиеся принимают строевую стойку – СМИРНО
2.	Способы увеличения интервала или дистанции строя – РАЗМЫКАНИЯ	7.	Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу – КОЛОННА
3.	Сед с предельно разведенными ногами (с касанием опорой всей длиной той или другой ноги) – ШПАГАТ	8.	Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре – МОСТ
4.	Переход из упора в вис или более низкий упор – СПАД	9.	Движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги – ВЫПАД
5.	Положение занимающегося на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата – ВИС	10.	Положение тела, при котором ноги, предельно согнутые в коленях и тазобедренных суставах, удерживаются руками ниже колен – ГРУППИРОВКА



19. Задание - задача

Ученик А, обучающийся в 9 классе, имеет рост 170 см. и массу тела 70 кг., его весовой индекс равен 411 (г/см).

Ученик Б, обучающийся в 9 классе, имеет рост 172 см. и массу тела 50 кг., его весовой индекс равен 291 (г/см).

Расчеты проводились по формуле: $\text{ВРИ} = \text{Масса тела (г)} / \text{Рост (см)}$

Норма ВРИ для подростков 13-17 лет – 300-400 (г/см)

Задание:

1. Оцените показатели весоростового индекса ученика А (**Ученик А имеет чрезмерный (избыточный) вес**)
2. Оцените показатели весоростового индекса ученика Б (**Ученик Б имеет дефицит (недостаток) веса**)
3. Рассчитайте и оцените СВОЙ весоростовой индекс (результаты округлите до целых единиц). Все расчеты, ответ и оценку запишите в бланк ответа.



20. Задание - задача

Ученик А, обучается в 10 классе и занимается в детско-юношеской спортивной школе греко-римской борьбой. Его рост 172 см., масса тела 68 кг.

Ученик Б, обучается в 10 классе и занимается в детско-юношеской спортивной школе баскетболом. Его рост 179 см., масса тела 55 кг.

Ученик В, обучается в 11 классе и занимается в детско-юношеской спортивной школе лыжными гонками. Его рост 175 см., масса тела 60 кг.

Задание:

1. Рассчитайте весоростовой индекс ученика А, результаты округлите до целых единиц. **(395 г/см)**
2. Рассчитайте весоростовой индекс ученика Б, результаты округлите до целых единиц. **(307 г/см)**
3. Рассчитайте весоростовой индекс ученика В, результаты округлите до целых единиц. **(342 г/см)**
4. Оцените весоростовой индекс ученика А, Б, В. **(Показатели весоростового индекса учеников А, Б и В находятся в норме)**