

## I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.

- 7860 + 1. Какой титул имел основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертен?  
а) сэр б) лорд ☒ в) барон г) граф
- + 2. Как называли тренеров в Древней Греции?  
а) элланодики  
б) олимпионики  
☒ в) гимнасты  
г) наставники
- + 3. Шаровидный литой металлический спортивный снаряд для развития силы мышц с ручкой диаметром 35 мм, весом 16, 24 или 32 кг.  
☒ а) гиря  
б) молот  
в) ядро  
г) гантель
- + 4. Где и когда состоятся XXIII зимние Олимпийские игры?  
а) Северная Корея, 2024 г.  
б) Китай, 2022 г.  
в) Япония, 2020 г.  
☒ г) Южная Корея, 2018 г.
- + 5. Представитель какой страны никогда не был Президентом Международного олимпийского комитета?  
а) Франция  
б) Греция  
☒ в) Россия  
г) Испания
- + 6. Что называют физической культурой?  
а) предмет в программе общеобразовательной школы  
☒ б) часть культуры общества и человека  
в) занятия избранным видом спорта  
г) процесс обучения двигательным действиям
- + 7. Что из перечисленного является средством физической культуры?  
а) спортивный инвентарь  
☒ б) физические упражнения  
в) массаж  
г) физкультурно-спортивное оборудование
- + 8. Физические упражнения – это ...  
а) наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия  
б) совокупность движений, преследующих решение конкретных задач  
☒ в) двигательные действия, специально организованные для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями  
г) любые двигательные действия, используемые человеком в жизни.
- + 9. Упражнения с какими предметами способствуют развитию гибкости?  
☒ а) гимнастическая палка  
б) малый (теннисный) мяч  
в) гимнастическая скамейка  
г) гантели
- + 10. Что из перечисленного относится к физическим качествам?  
а) работоспособность

в) память, техника

☒ г) гибкость, сила

+ 11. Какие приёмы используются для увеличения нагрузки на уроке физической культуры?

а) уменьшение темпа выполнения упражнения

б) увеличение паузы отдыха между упражнениями

в) увеличение доли упражнений на гибкость

☒ г) увеличение общего количества упражнений

+ 12. Какие физические упражнения требуют преимущественного проявления силы?

а) бег на короткие дистанции

б) наклон вперёд ноги врозь

☒ в) подтягивание в висе

г) стойка на одной ноге с закрытыми глазами

+ 13. На какое физическое качество производится воздействие при выполнении упражнения челночный бег (3 по 10 метров)?

☒ а) ловкость

б) сила

в) быстрота

г) выносливость

+ 14. В каком виде спорта (спортивной дисциплине) стартуют и финишируют только по своей дорожке?

☒ а) плавание

б) лыжные гонки

☒ в) гребля на байдарках

г) марафонский бег

Отметьте все позиции.

+ 15. Какие команды подаются в лёгкой атлетике во время старта на длинные дистанции?

а) по дорожкам

☒ б) на старт

в) внимание

☒ г) марш

Отметьте все позиции.

+ 16. Как называется преждевременное начало выполнения упражнения на соревнованиях по плаванию?

а) стартовая ошибка

б) ошибка реакции

в) дисквалификация

☒ г) фальстарт

+ 17. Какое количество штрафных бросков может назначить судья за нарушение правил в баскетболе?

а) одно очко

б) два очка

в) три очка

☒ г) всё вышеперечисленное

+ 18. Как называются запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата?

а) биологически активные вещества

б) витамины

☒ в) допинг

г) гормоны

+ 19. Как называется сустав, в котором происходит круговые движения рук вперёд и назад?

- Ж-60
- а) лучезапястный
  - б) локтевой
  - ☒ в) плечевой
  - г) грудино-ключичный

+ 20. Привычное положение тела непринуждённо стоящего человека, которое он принимает без излишнего напряжения, обозначается как

- а) техника физического упражнения
- б) исходное положение
- ☒ в) осанка
- г) основная стойка

### II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.

+ 21. Вид спорта, включённый в программу Игр I Олимпиады в честь подвига афинского воина Филиппида. Марафонский бег

+ 22. Перечислите основные средства закаливания. солнце, воздух, вода.

+ 23. Как обозначают расчерченный квадрат, состоящий из 64 попеременно расположенных светлых и тёмных клеток квадратной формы?

доска для шахмат или шашек

### III. Задания на соответствие.

+ 24. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта

Спортсмены	Виды спорта
1) Сергей Карякин	<del>А) хоккей</del>
2) Даниил Квят	<del>Б) шахматы</del>
3) Александр Овечкин	<del>В) плавание</del>
4) Юлия Ефимова	<del>Г) автоспорт</del>

