

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

78-69 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) гири

б) молот

в) ядро

г) гантель

4. Где и когда состоится 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

- + 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
- б) воля, мышление
- 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

Шифр \_\_\_\_\_

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?

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

Шифр \_\_\_\_\_

+ 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 и шашек.

**III. Задания на соответствие.**

24. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта

Спортсмены	Виды спорта
+ 1) Сергей Карякин <u>б</u>	А) хоккей <u>3</u>
+ 2) Даниил Квят <u>г</u>	Б) шахматы <u>1</u>
+ 3) Александр Овечкин <u>а</u>	В) плавание <u>4</u>
+ 4) Юлия Ефимова <u>в</u>	Г) автоспорт <u>2</u>