

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

- 78-89
- + 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) гирия
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

- 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?

- 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	А) хоккей
2) Даниил Квят	Б) шахматы
3) Александр Овечкин	В) плавание
4) Юлия Ефимова	Г) автоспорт

1 - Б
2 - Г
3 - А
4 - В

