

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

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

☒ 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.

58 87 + 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	<input checked="" type="checkbox"/> А) хоккей
2) Даниил Квят	<input checked="" type="checkbox"/> Б) шахматы
3) Александр Овечкин	<input checked="" type="checkbox"/> В) плавание
4) Юлия Ефимова	<input checked="" type="checkbox"/> Г) автоспорт

