

**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) 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

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

**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 шашек и шахмат

## 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