

- + 1. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.

78-101 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
- 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 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