

Количество баллов

240 / 200 ч. / 100%
Задания, ответы и критерии оценивания

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

78-88 + 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 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

+ 7. Что из перечисленного является средством физической культуры?

а) спортивный инвентарь

☒ б) физические упражнения

7888

- 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

78 78

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. Водой, воздухом, солнцем.

+ 23. Как обозначают расчерченный квадрат, состоящий из 64 попеременно расположенных светлых и тёмных клеток квадратной формы?

Шахматная доска

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