

I. Задания с выбором одного правильного ответа.

1. Каким событием для олимпийского движения ознаменован 1952 год?

- а) состоялись первые Олимпийские игры современности;
- + в) состоялся дебют команды СССР;
- в) впервые в соревнованиях приняли участие женщины;
- г) было показано максимальное количество рекордных результатов.

2. Кто представляет страну на Олимпийских играх в соответствии с Олимпийской хартией?

- + в) национальный олимпийский комитет;
- б) президент страны;
- в) национальные спортивные федерации;
- г) Министерство спорта.

3. Какая страна будет местом проведения Олимпийских игр 2022 года?

- а) Япония;
- в) Южная Корея; в) Китай; г) Индия.

4. Как называлась дистанция на Олимпийских играх в Древней Греции, по преданиям, соответствующая 600 стопам Геракла?

- а) спринт;
- в) эстафета;
- в) стадий;
- г) марафон.

5. Какой из видов спорта относится к категории спортивных игр?

- + в) теннис;
- б) фехтование;
- в) скалолазание;
- г) дзюдо.

6. Как называют резкое кратковременное увеличение темпа движения по ходу дистанции как тактический приём в беге на 2000 м?

- + в) спурт;
- б) старт;
- в) форсаж;
- г) гипертрофия.

7. К какой категории относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения?

- + а) формы физической культуры;
- б) функции физической культуры;
- в) методы физической культуры;
- г) средства физической культуры.

8. Какие из перечисленных методов можно отнести к методам словесного воздействия?

- + в) счёт во время выполнения упражнения;
- б) хлопки для задания ритма упражнения;
- в) сигнал свистком для начала игры;
- г) выстрел на старте дистанции.

9. Какое из представленных определений сформулировано верно?

- а) физическое совершенство – это естественный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- б) физическое совершенство – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
- в) физическое совершенство – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья;
- + г) физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества.

10. Какой из методов физического воспитания предусматривает непрерывное выполнение физического упражнения?

- а) повторный;
- б) интервальный;
- + в) равномерный;
- г) наглядный.

11. Какой вид спорта включён в программу зимних Олимпийских игр?

- а) хоккей на траве;
- + в) скелетон;
- в) современное пятиборье;
- г) триатлон.

12. Как называется нарушение осанки, характеризующееся изгибом позвоночника в сторону?

- а) кифотическая осанка;
- + в) сколиотическая осанка;
- в) осанка изогнутого вида;
- г) осанка наклонного вида.

13. Какое упражнение используется для оценки уровня выносливости на V ступени ВФСК ГТО?

- + а) плавание 50 м;
- б) подтягивание на высокой или низкой перекладине; в) бег на дистанцию 100 м; г) бег на дистанцию 2000 м или 3000 м.

14. Как называется положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры?

- а) упор;
б) вис;
в) стойка;
г) сед.

15. Как называется процесс воспитания физических качеств и способностей к определённой деятельности?

- а) физическая готовность;
б) физическая подготовка;
в) физическое совершенство;
г) физическое развитие.

II. Задания, в которых необходимо вписать ответ.

Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

16. Напишите имя и фамилию президента Международного олимпийского комитета.

Томас Бах

17. Как терминологически верно называется прыжок с брусьев в гимнастике?

оскок

18. Как называется комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием естественных сил природы?

заканчивание

19. Как называется способность выполнять физические упражнения с максимальной амплитудой за счёт внешних сил?

пассивная гибкость

20. Вид спорта, в котором кубок Конфедераций проходил в нашей стране за один год до Чемпионата мира-2018.

футбол

III. Задания на установление соответствия между понятиями.

21. Установите соответствие между показателями функционирования организма и единицами их измерения.

1. ЖЕЛ	А. мм рт. ст.
2. ЧСС	Б. секунды
3. проба Штанге	В. миллиметр
4. проба Генчи	Г. удары в минуту
5. АД	

1 2 3 4 5
В 2 5 8 а
+ + + + +

22. Установите соответствие между техническими приемами и видами спорта.

1. рывок	А. дзюдо
2. бросок	Б. волейбол
3. хук	В. тяжёлая атлетика
4. пенальти	Г. бокс
5. подача	Д. футбол

23. Установите соответствие между физическими качествами и видами спорта, в которых они преимущественно проявляются.

1. быстрота	А. художественная гимнастика
2. гибкость	Б. лыжные гонки
3. сила	В. тяжёлая атлетика
4. выносливость	Г. прыжки в воду
5. ловкость	Д. лёгкая атлетика, бег на короткие дистанции

IV. Задание на установление правильной последовательности слов.

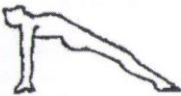
24. Установите правильную последовательность слов в определении понятия общей выносливости.

- а) работе 4
б) к продолжительной 2
в) интенсивности 6
г) способность 1
д) и эффективной 3
е) умеренной 5

V. Задание – описание гимнастического упражнения.

25. Дайте правильную формулировку гимнастическим упражнениям.

А		1. Упор лёжа
		2. Выпад правой, руки на пояс
Б		3. Равновесие, руки в стороны
		4. Сед углом
В		5. Наклон прогнувшись, руки в стороны
		6. Сед

Г		7. Упор лёжа сзади
		8. Сед на пятках
Д		9. Упор стоя согнувшись
		10. Наклон вперёд, опираясь руками в пол
Е		11. Сед углом, руки в стороны
		12. Упор боком
Ж		13. Выпад вправо, руки на пояс
		14. Упор лёжа правым боком, левая рука на пояс
З		15. Сед в упоре
		16. Сед на пятках, руки на пояс