

9-11 кл
I. Задания с выбором одного правильного ответа.

1. Каким событием для олимпийского движения ознаменован 1952 год?
а) состоялись первые Олимпийские игры современности;
б) 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?
а) 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;
б) Южная Корея; в) Китай; г) Индия.
4. Как называлась дистанция на Олимпийских играх в Древней Греции, по преданиям, соответствующая 600 стопам Геракла?
а) спринт;
б) эстафета;
в) стадий;
г) марафон.
5. Какой из видов спорта относится к категории спортивных игр?
а) 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?
а) 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?
а) 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;
б) скелетон;
в) современное пятиборье;
г) триатлон.
12. Как называется нарушение осанки, характеризующееся изгибом позвоночника в сторону?
а) кифотическая осанка;
б) 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.

111

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.

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

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

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

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

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	

A5613372
+ - 64 +
+

22. Установите соответствие между техническими приемами и видами спорта.

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

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

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

IV. Задание на установление правильной последовательности слов.

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

- а) работе г) способность
б) к продолжительной д) и эффективной
в) интенсивности е) умеренной

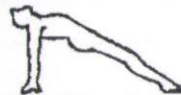
ГБААЭВЗ

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

111

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