

26

1. Слагаемые здорового образа жизни:

- А) рациональное питание, успешная учеба, двигательная активность
Б) режим дня, двигательная активность, развитие творческих способностей
В) гигиена, режим дня, подготовка к будущей профессиональной деятельности
Г) режим дня, гигиена, рациональное питание, двигательная активность

2. Расстояние между двумя спортсменами, стоящими в строю называется:

- А) колонна
Б) интервал
В) шеренга
Г) линия

3. Строенные упражнения – это:

- А) попеременно двухшажный ход;
Б) низкий старт;
В) повороты на месте, перестроения;
Г) верховная подача.

4. Гибкость – это способность

- А) выполнять движения с большой амплитудой
Б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий
В) совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
Г) к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности

5. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
б) ногой,
в) рукой,
г) туловищем.

6. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:

- а) «перекладной»;
б) «волна»;
в) «флип»;
г) «перешагивание».

7. Когда прошли первые олимпийские игры в древней Греции?

- А) 778 г. до н.э.
Б) 776 г. до н.э.
В) 876 г. до н.э.
Г) 1896 г. н.э.

8. В какой спортивной игре нет вратаря?

- а) футбол,
б) хоккей,
в) баскетбол,
г) волейбол.

9. При растяжении мышц необходимо:

- А) наложить стерильную повязку и шину на место растяжения
Б) протереть место растяжения перекисью водорода и наложить стерильную повязку
В) наложить на место растяжения стерильную повязку, выше места растяжения – жгут
Г) положить на место растяжения холодный компресс и тугую повязку

10. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
б) скоростью бега,
в) местом проведения занятий,
г) работой рук.

11. Как часто проходят Олимпийские игры?

- а) каждый год,
б) один раз в два года;
в) один раз в три года,
г) один раз в четыре года.

12. Международная организация, созданная по инициативе барона Пьера де Кубертена для возрождения Олимпийских игр, сокращенно называется:

- А) МОК
Б) ОКР
В) НОК

- А) баскетбол
Б) гимнастика
В) легкая атлетика
Г) шахматы

14. Волейбол как спортивная игра появилась в конце XIX века:

- А) в США
Б) Канаде
В) Японии
Г) Германии

15. «Королевой спорта» называют вид спорта:

- А) плавание
Б) лыжный спорт
В) художественную гимнастику
Г) легкую атлетику

16. Приемом игры в баскетбол является:

- А) остановка прыжком
Б) нижняя прямая подача
В) бросок в ворота соперника
Г) остановка катящегося мяча подшовой

17. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:

- а) подтягивание в висе на перекладине,
б) прыжки в длину с места,
в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь,
г) кувырок вперед.

18. Где зародились Олимпийские игры?

- А) Древняя Русь,
Б) Римская Империя;
В) Древняя Греция;
Г) Византия.

19. Как звучит девиз Олимпийского движения?

- А) Быстрее! Выше! Сильнее!
Б) Победа! Слава! Богатство!
В) Мир! Дружба! Братство!
Г) Победы! Рекорды! Достижения!

20. Когда летние и зимние Олимпийские игры проводились в нашей стране?

- А) 1952 г. и 2010 г.
Б) 1972 г. и 2006 г.
В) 1988 г. и 2002 г.
Г) 1980 г. и 2014 г.

21. Какое международное спортивное мероприятие состоялось в 2018 году в России?

- А) Чемпионат Мира по хоккею;
Б) Чемпионат Мира по футболу;
В) Чемпионат Мира по легкой атлетике;
Г) Чемпионат Мира по водным видам спорта.

22. Какие упражнения используют для воспитания силы?

- А) бег в медленном темпе;
Б) прыжки с возвышения;
В) махи руками;
Г) подтягивание.

23. Какой из видов спорта относится к игровым?

- А) фехтование;
Б) борьба;
В) хоккей;
Г) биатлон.

24. К какому виду спорта относятся и бег, и прыжки, и метания?

- А) спортивная гимнастика;
Б) легкая атлетика;
В) акробатика;
Г) триатлон.

25. Какое из перечисленных качеств относится к физическим?

- а) целеустремленность;
б) трудолюбие;
в) смелость;

выполнив в.

26. На каких снарядах не соревнуются мужчины в спортивной гимнастике?

- а) брус;
- б) бревно;
- в) конь;
- г) колыца.

27. Что из перечисленного НЕ относится к водным видам спорта?

- а) бобслей;
- б) гребля;
- в) парусный спорт;
- г) водное поло.

28. Какая прыжковая спортивная дисциплина относится к лёгкой атлетике?

- а) прыжок с шестом;
- б) опорный прыжок;
- в) прыжок с парашютом;
- г) прыжок в воду.

29. После какой команды принимается основная стойка?

- а) На старт!
- б) Равняйся!
- в) Смирно!
- г) Вольно!

30. Что является основными средствами закалывания?

- а) физические упражнения;
- б) солнце, воздух, вода;
- в) выступление в соревнованиях;
- г) физический труд.

31. К какому методу относится подача команд при выполнении физических упражнений?

- а) словесного воздействия;
- б) игровой;
- в) наглядного воздействия;
- г) повторный.

32. При каком условии подтягивание считается правильным?

- а) подбородок выше уровня перекладины;
- б) угол в локтевых суставах достигает 90°;
- в) глаза находятся на уровне перекладины;
- г) при сгибании рук производятся дополнительные движения ногами.

В данных заданиях завершите предложение, вписав правильное продолжение в бланк ответа

33. Потерянности и обморожения характерны при занятиях лыжным (видом спорта)

34. Внешние признаки утомления – это появление красноты лица.

35. Назовите вид спорта первого олимпийского чемпиона, представителя нашей страны, Панина-Коломенкина дзюдо.

36. Победителей Олимпийских игр в Древней Греции называли Нимфами.

37. Назовите спортивный инвентарь круглой формы, наиболее распространённый в игровых видах спорта: шар.

38. Способность выполнять физическое упражнение с большой амплитудой называется гибкостью.

39. Оговоренное заранее положение рук, ног, туловища перед началом выполнения упражнения называется стартовой.

В данном задании соотнесите цифре в правом столбце буквы в левом столбце и впишите в бланк ответа (например, 1Б и т.д.)

40. Какое количество игроков находится на площадке во время игры в указанном виде спорта?

1 Баскетбол	А) 7
2 Волейбол	Б) 11
3 Футбол	В) 6
4 Ручной мяч (гандбол)	Г) 5

1-2-8-В
3-6-Г
4-5-Г