

1. В 2022 году зимние Олимпийские игры пройдут в какой стране?

- а) Швейцария
- б) Китай
- в) Республика Корея
- г) Германия.

7-4-10-

2. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а) Координацию
- б) Быстроту
- в) Выносливость
- г) Гибкость.

3. В какой из перечисленных игр действует правило трех секунд?

- а) Баскетбол
- б) Волейбол
- в) Мини-футбол
- г) Гандбол

4. Ширина зоны подачи в волейболе составляет...

- а) 4 метра
- б) 6 метров
- в) 8 метров
- г) 9 метров

5. Какой показатель характеризует индекс массы тела ...?

- а) Индекса Кетле
- б) Индекса Эрисмана
- в) Индекса Брока
- г) Индекс Пинье

6. Какой из перечисленных показателей позволяет контролировать функциональное состояние организма во время занятий физическими упражнениями?

- а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки)
- б) Измерение силы мышц кисти (до, во время и после окончания тренировки)
- в) Подсчет в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания
- г) Измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки

7. Амплитуда движения измеряется в ...

- а) Минутах
- б) Метрах
- в) Угловых градусах
- г) Секундах

8. С какого года акробатика включена в олимпийские виды спорта.

- а) с 2004
- б) с 2012
- в) с 2016
- г) с 2024

9. Никита Нагорный, Артур Далалоян, Денис Аблязин, Давид Белявский олимпийские чемпионы в командном первенстве на Олимпийских играх в Токио по какому виду спорта?

- а) Гребля академическая
- б) Спортивная гимнастика
- в) Плавание
- г) Фехтование

10. Два очка в баскетболе засчитываются при броске в корзину .....

- а) из зоны нападения
- б) из зоны защиты
- в) с любой точки площадки
- г) с любого места внутри шестиметровой линии

11. Какое упражнение в гимнастике предназначено только для девочек?

- а) на кольцах
- б) на перекладине
- в) на коне с ручками
- г) на брусьях

12. Какова продолжительность матча в баскетболе?

- а) 2x45
- б) 2x30
- в) 4x10
- г) 3x20

13. Какой вид спорта включен в программу Летних Олимпийских игр 2024 г. ?

- а) Регби – 7
- б) Баскетбол 3\*3
- в) Каратэ
- г) Брейк-данс

14. Совокупность упражнений, приемов, методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, и их совершенствования обозначается как .....

- а) Система занятий
- б) Тренировка
- в) Методика
- г) Спортивная подготовка

**15. Физическое развитие это ...?**

- а) Размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности систем организма, физическая активность.
- б) Процесс изменения морфофункциональных средств организма на протяжении жизни
- в) Процесс совершенствования физических качеств при выполнении упражнений.
- г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**16. Команда какой страны стала чемпионом Европы 2021 по футболу?**

- а) Англия
- б) Дания
- в) Италия
- г) Испания

**17. Как называется изгиб позвоночника, обращенный выпуклостью назад ?**

- а) Лордоз
- б) Кифоз
- в) Сколиоз
- г) Анкилоз

**18. Патологическое состояние, которое развивается при значительном ограничении физической активности и приводит к нарушению функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного, респираторного тракта и др. называется .....**

**19. Свободное движение относительно оси вращения называется.....**

**20. Установленное размещение занимающихся для совместных действий – называется .....**

**21. К каким видам спорта относятся ниже перечисленные виды спорта конный спорт, спортивное ориентирование, спортивный туризм, рыболовный спорт?**

*к олимпийским*.....видам спорта.

**22. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов называется.....?**

**23. Сопоставьте фамилии Олимпийских чемпионов с видами спорта, в которых они добились высоких результатов.**





Спортсмены	Виды спорта
1. Виталина Бацарашкина	а. Плавание 4
2. София Позднякова	б. тхэквондо 1
3. Максим Храмцов	в. пневматическая винтовка 2
4. Евгений Рылов	г. фехтование 3

24. Сопоставьте название физических способностей с тестами, определяющие их уровень развития.

1. Скоростные	а) Челночный бег 3x10м, с
2. Скоростно-силовые	б) Наклон вперед из положения сидя, см
3. Выносливость	в) Бег 60 м с низкого старта, с.
4. Координационные	г) Подтягивание, раз
5. Гибкость	д) Прыжок в длину с места, см.
6. Силовые	е) Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)

85 +  
81 +  
6  
4  
81

25. Впишите название Олимпийских видов спорта в соответствии с пиктограммами.

а	б	в	г
			
Олимпийская выставка.	Резное катание +		



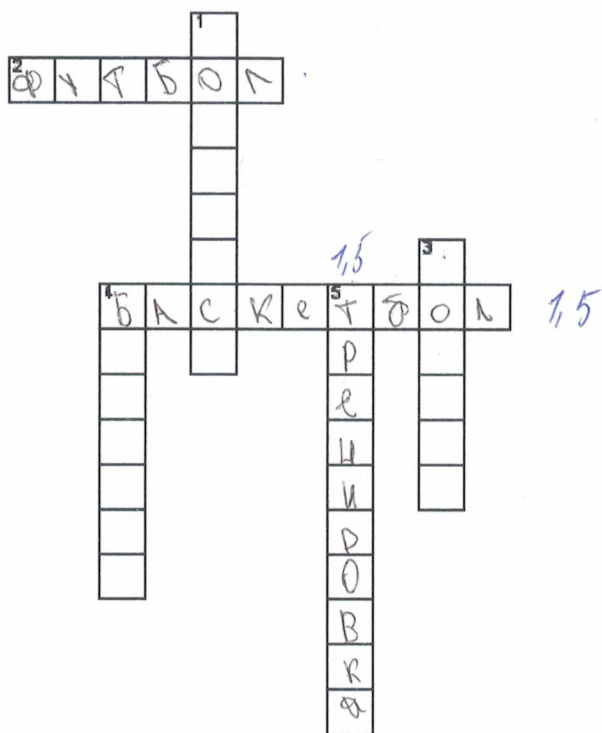
## 26. Решите кроссворд, записав слова в бланке ответов

### По горизонтали

2. спортивное соревнование, состоящее из серий встреч, матчей
4. спортивная игра с мячом

### По вертикали

1. танцор на коньках
3. каких птиц принято выпускать на открытии Олимпийских игр
4. зимний вид спорта, сочетающий лыжную гонку и стрельбу из винтовки
5. процесс обучения и совершенствования техники, тактики, развития физических способностей, воспитания морально-волевых качеств, освоения системы знаний для достижения высоких спортивных результатов.



115

Поздравляем Вы выполнили задания!

А. Резинов