

Количество баллов 27 *Дарьяна Косенко* *100%*

Задания, ответы и критерии оценивания

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

78-79 + 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 состоятся 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

- 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

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. Солнце, воздух, вода

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

Шахматная доска, шахматная

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