



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА № 2127»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Тема разработки:

«Подготовка к теоретической части Всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания» и Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»

Автор разработки: учитель физической культуры – Хаметов А.С.

Актуальность данной разработки:

Теоретический конкурс является неотъемлемой частью Всероссийских соревнований «Президентские состязания» и является важнейшей составляющей в результативности команды в итоговом зачете.

Всероссийские спортивные соревнования школьников "Президентские состязания" проводятся во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. N 948 "О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников»

Целью проведения Президентских состязаний является укрепление здоровья, вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом, развитие всесторонне гармонично развитой личности, выявление талантливых детей.

Задачи Президентских состязаний: пропаганда здорового образа жизни; становление гражданской и патриотической позиции подрастающего поколения, формирование позитивных жизненных установок; определение команд общеобразовательных организаций, сформированных из обучающихся одного класса (далее - класс-команда), добившихся наилучших результатов в физкультурно-спортивной деятельности, показавших высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта и творческие способности;

Для успешного выполнения заданий теоретического конкурса нами предложена и систематизирована наиболее важная информация, которая предлагает систему самостоятельной подготовки обучающихся по следующим темам:

1. Олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения, основные принципы (ценности) олимпизма, символика и атрибутика Олимпийского движения.

<https://pandia.ru/text/78/030/39143.php?>

<https://www.ski.ru/az/blogs/post/istoriya-filosofiya-i-simvolika-olimpiiskikh-igr/>

2. Развитие спорта и олимпийского движения в нашей стране;

<https://fb.ru/article/359547/olimpiyskie-dvijeniya-v-rossii-istoriya-i-razvitie-rossiyskie-olimpiyskie-chempiony?ysclid=l0za1bso5z>

<https://geographyofrussia.com/iz-istorii-razvitiya-rossijskogo-sporta-olimpijskoe-dvizhenie/>

https://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийские_виды_спорта

3. Достижения советских и российских спортсменов на Олимпийских играх и международной арене;

<https://rsport.ria.ru/20150623/837153415.html?>

<https://sport.rambler.ru/summer/34386540-istoriya-vystupleniya-sbornyh-sssr-i-rossii-na-olimpiyskih-igrah/>

4. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм школьника;

<https://moluch.ru/archive/383/84540/?>

<https://videouroki.net/razrabotki/rol-fizkul-tury-v-ukrieplienie-zdorov-ia-shkol-nikov.html?>

5. Основные виды спорта (история развития, правила, характеристики,)

<https://www.sports.ru/tribuna/blogs/bestfootballall/2847799.html>

<https://go-sport.ru/article/istoriya-poyavleniya-basketbola/?>

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/>

<https://sportsgroup.ru/zimnie-vidyi-sporta/istoriya-lyizhnyih-gonok.html?>

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/>

<https://sportgym.by/articles/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-gimnastiki/>

<https://nauka.club/fizkultura/gandbol.html>

<https://ogimnastike.com/istoriya-hudozhestvennaya?>

<https://marathonec.ru/vidy-i-discipliny-plavaniya/>
<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/hokkej-s-shajboj/>

<https://akrobatika.akademiya-zdorovya-skakuna.ru/nasha-istorija/istorija/>

<http://sokmusic.ru/journal/legkaja-atletika/nacionalnye-vidy-sporta-v-rossii-i-ih-razvitiie/>

6. Правила техники безопасности при занятиях спортом.

<https://videouroki.net/razrabotki/mietodichieskaia-razrabotka-tiekhnika-biezopasnosti-na-zaniatiiakh-fizichieskimi.html?>

7. Профилактика травматизма и первая помощь при травмах.

<http://www.22gp.by/index.php/stati/246-pervaya-pomoshch-pri-travmakh-ikh-profilaktika>

8. Спортсмены – участники ВОВ.

<https://sporttob.ru/velikie-sportsmeny-kotorye-sluzhili-na-vojne/?>

9. Здоровый образ жизни.

<https://taimrb1.ru/patients/o-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni.html?>

10. Физические качества человека и их развитие.

<https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-i-sposoby-ih-razvitiya-4608537.html?>

11. Спортивный инвентарь.

https://studbooks.net/888936/marketing/ponyatie_sportivnyy_inventar?

12. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»

<https://www.gto.ru/history>

Для обучающихся составлено 25 тестов по теоретическому конкурсу (Приложение №1), в которые входят все изученные разделы и темы

Заключение:

Данная методика позволяет углубленно изучать теоретический раздел, как на уроках, так и дома, что в свою очередь значительно улучшает результативность выступления.

Приложение №1

Билет №1

1. Первые Олимпийские игры современности были проведены в:
 - а) 1894 г.
 - б) 1896 г.
 - в) 1900 г.
 - г) 1904 г.
2. Кому принадлежит идея возрождения Олимпийского движения?
 - а) Пьер де Кубертен
 - б) Лев Толстой
 - в) Максим Горький
 - г) Короибос
3. Кто являлся талисманом зимних Олимпийских игр в Пхёнчхане?
 - а) Собака
 - б) Волк
 - в) Лось
 - г) Белый тигр
4. Какая самая длинная дистанция преодолевается спортсменами в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:
 - а) 10 км
 - б) 20 км
 - в) 42 км 195 м
 - г) 50 км
5. На каком континенте еще не проходили Олимпийские игры:
 - а) Азия
 - б) Африка
 - в) Южная Америка
 - г) Северная Америка
6. Высшим руководящим органом национального олимпийского комитета РФ является:
 - а) Исполком
 - б) Президиум
 - в) Совет почета
 - г) Олимпийское собрание
7. В первых трех Олимпиадах русские спортсмены не участвовали. Где состоялся их дебют?
 - а) Стокгольм - Швеция, 1912 г.
 - б) Амстердам - Нидерланды, 1928 г.
 - в) Лондон - Англия, 1908 г.
 - г) Сент-Луис - США, 1904 г.
8. Кто из ниже перечисленных спортсменов является олимпийским чемпионом по плаванию?
 - а) Павел Буре

- б) Александр Попов
- в) Евгений Устюгов
- г) Антон Шипулин

9. ФСК «ГТО» в настоящее время – это:

- а) Всероссийская физическая спортивная культура «Готов к труду и обороне»
- б) Всероссийская федерация спортивной культуры «Готов к труду и обороне»
- в) Всесоюзный физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
- г) Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

10. К тесту для определения силовых способностей относят:

- а) Бег на 100 м
- б) Подтягивание
- в) Бег 30 м
- г) Бросок мяча в цель

11. Подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой, принято называть:

- а) Пассивная гибкость
- б) Специальная гибкость
- в) Активная гибкость
- г) Общая гибкость

12. Что является основными средствами закаливания?

- а) Физические упражнения
- б) Солнце, воздух и вода
- в) Выступления в соревнованиях
- г) Физический труд и работа

13. Какой тест используется для определения скоростных возможностей человека?

- а) Бег 1000 м
- б) Плавание 400 м
- в) Бег 30 м
- г) Лыжные гонки 3000 м

14. Сколиоз – это:

- а) Искривление позвоночника вперед
- б) Искривление позвоночника назад
- в) Боковое искривление позвоночника
- г) Естественное положение позвоночника

15. Как назывались специальные подразделения во время Великой отечественной войны, которые формировались преимущественно из спортсменов и целенаправленно обучались ведению рукопашного боя?

- а) Отдельная мотострелковая бригада особого назначения
- б) Отряд мобильный особого назначения
- в) Отдельный отряд особого назначения
- г) Отряд особого назначения

16. Так называют и гимнастический снаряд, и часть футбольных ворот:

- а) Бревно
- б) Брусья
- в) Перекладина
- г) Конь

17. В каком году Вильям Морган основал игру волейбол?

- а) 1895 г.
- б) 1891 г.
- в) 1896 г.
- г) 1902 г.

18. Расстояние от рабочей поверхности до глаз должно составлять?

- а) 30-45 см.
- б) 40-45 см.
- в) 45-50 см.
- г) 25-30 см.

19. Укажите высоту сетки в волейболе для мужчин:

- а) 2,43 см
- б) 2,24 см
- в) 2,10 см
- г) 2,20 см

20. Упражнения для развития быстроты?

- а) Бег на короткие дистанции
- б) Бег на средние и длинные дистанции
- в) Бег на месте
- г) Ходьба

Билет №2

1. Впервые олимпийский огонь был зажжён на церемонии открытия Олимпийских игр в городе:

- а) Стокгольм
- б) Берлин
- в) Париж
- г) Амстердам

2. Кому принадлежит идея возрождения Олимпийского движения?

- а) Пьер де Кубертен
- б) Лев Толстой
- в) Максим Горький
- г) Корибос

3. В каком году впервые были включены в программу Игр древности Юношеские состязания?

- а) 776 г. до н.э.
- б) 632 г. до н.э.
- в) 394 г.
- г) 1894 г.

4. Кто объявляет об открытии очередных Олимпийских игр?

- а) Президент МОК
- б) Президент Организационного комитета Игр
- в) Глава государства
- г) Президент международной федерации

5. На Руси, при складывании самобытной системы развития физической культуры, какие летние виды спорта пользовались популярностью:

- а) Борьба, верховая езда, стрельба из лука, кулачные бои
- б) Фехтование, езда на конных колесницах, метание копья
- в) Плавание, бег на длинные дистанции, борьба

г) Охота, шахматы, стихотворство

6. 100-летие Олимпийских игр современности в каком году и на каких Олимпийских играх отмечалось это грандиозное событие?

- а) Игры VI Олимпиады (1916 г.)
- б) Игры XVI Олимпиады (Мельбурн, 1956 г.)
- в) Игры XXI Олимпиады (Монреаль, 1976 г.)
- г) Игры XXVI Олимпиады (Атланта, 1996 г.)

7. Талисманы XXII Олимпийских Игр в Сочи?

- а) Волк, Бурый Мишка, Заяц
- б) Сова, Лев, Пантера
- в) Леопард, Заяц, Белый Мишка
- г) Тюлень, Пингвин, Морж

8. Кто из ниже перечисленных спортсменов является олимпийским чемпионом по плаванию?

- а) Павел Буре
- б) Александр Попов
- в) Евгений Устюгов
- г) Антон Шипулин

9. Какой массажный прием является основным в любом виде массажа:

- а) Растирание
- б) Похлопывание
- в) Пощипывание
- г) Разминание

10. Первой ступенью закаливания организма является закаливание:

- а) Водой
- б) Солнцем
- в) Воздухом
- г) Холодом

11. Как влияет на организм закаливание солнцем?

- а) Повышает тонус центральной нервной системы, улучшает метаболизм
- б) Ухудшается зрение
- в) Повышается аппетит
- г) Снижается двигательная активность

12. Что такое режим дня?

- а) Выполнение поручений учителя
- б) Подготовка домашних заданий
- в) Рациональное распределение основных дел в течение всего дня
- г) Регулярный прием пищи

13. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания водой, имеющей температуру:

- а) Значительно выше температуры тела
- б) Значительно ниже температуры тела
- в) +10-12 градусов
- г) Равной температуре тела

14. Расслабление и сокращение мышечной ткани целиком зависит от:

- а) Деятельности нервной системы
- б) Деятельности системы органов кровообращения

- в) Деятельности системы органов пищеварения
- г) Деятельности системы органов дыхания

15. Выдающийся нападающий мирового волейбола, чемпион Мира и Европы, участник Великой отечественной войны:

- а) Валерий Харламов
- б) Антон Шипулин
- в) Александр Карелин
- г) Константин Рева

16. В соответствии с каким документом проводятся спортивные соревнования?

- а) Конституция РФ
- б) Указ
- в) Положение
- г) Гражданский кодекс РФ

17. Что такое "аут" при игре в Баскетбол?

- а) Не соблюдение правил, неспортивное поведение
- б) Мяч оказывается за пределами баскетбольной площадки
- в) Игрок оказывается за пределами баскетбольной площадки
- г) Окончание игры

18. В каком году мужской баскетбол был включен в программу Олимпийские игры?

- а) в 1906 г.
- б) в 1895 г.
- в) в 1936 г.
- г) в 1935 г.

19. Укажите продолжительность игры в гандболе у взрослых:

- а) 2 тайма по 45 минут
- б) 3 периода по 20 минут
- в) 2 тайма по 40 минут
- г) 2 тайма по 30 минут

20. Связано с воздействием слов, которые не встречают критического отношения к ним и усиливают мотивацию планируемого действия или поступка называется:

- а) Самоприказ
- б) Самовнушение
- в) Самоубеждение
- г) Самоуправление

Билет №3

1. Международный олимпийский комитет был создан в:

- а) 1900 г.
- б) 1894 г.
- в) 1989 г.
- г) 1912 г.

2. Что является "вершиной" олимпийского движения?

- а) Гора Парнас
- б) Холм Пникс
- в) Олимпийские игры
- г) Чемпионат Мира

3. Кто из атлетов был первым победителем Игр древности?

- а) Зевс

- б) Аполлон
- в) Корибос
- г) Посейдон

4. Страна - хозяйка Олимпийских игр разрабатывает и утверждает два символа Игр:

- а) Талисман, эмблему
- б) Флаг, клятву
- в) Девиз, гимн
- г) Форму, песню

5. На Руси, при складывании самобытной системы развития физической культуры, какие зимние виды спорта пользовались популярностью:

- а) Борьба, верховая езда, стрельба из лука, кулачные бои
- б) Плавание в проруби, бег на длинные дистанции, борьба
- в) Фехтование, езда на конных колесницах, метание копья
- г) Упражнения в ходьбе на лыжах, езда на упряжках, санках, салазках

6. Когда впервые был поднят официальный олимпийский флаг с изображением эмблемы Олимпийских игр?

- а) 1916 года в Берлине (Германия)
- б) 1920 года в Антверпене (Бельгия)
- в) 1924 года в Париже (Франция)
- г) 2014 года в Сочи (Россия)

7. В каком виде лёгкой атлетики Елена Исинбаева стала олимпийской чемпионкой?

- а) Прыжки в длину
- б) Прыжки в высоту
- в) Прыжки в высоту с шестом
- г) Тройной прыжок

8. Александр Овечкин - российский спортсмен, трехкратный чемпион мира, в каком виде спорта?

- а) Легкая атлетика
- б) Плавание
- в) Футбол
- г) Хоккей

9. В каком виде спорта развивается выносливость?

- а) Плавание
- б) Велоспорт
- в) Лыжные гонки
- г) Всё вышеперечисленное

10. Слово «Гигиена» обозначает:

- а) Быть чистым
- б) Быть красивым
- в) Быть здоровым
- г) Быть умным

11. Что такое координационные способности?

- а) Ориентирование на местности
- б) Умение точно, быстро, экономично управлять двигательными действиями
- в) Вид спорта
- г) Принцип гармоничного развития личности

12. Вводная часть тренировки это:

- а) Подвижные игры
- б) Приседания
- в) Заминка
- г) Разминка

13. Какие упражнения наиболее эффективны для снижения избыточной массы тела?

- а) Метание мяча
- б) Быстрая продолжительная ходьба
- в) Стрельба из лука
- г) Стойка на руках

14. В каких единицах оценивается выполнение гимнастических упражнений?

- а) В секундах
- б) В баллах
- в) В метрах
- г) Конкретных единиц нет

15. В каком возрасте можно сдавать комплекс ГТО?

- а) от 10 лет и старше
- б) от 14 лет и старше
- в) от 6 лет и старше
- г) от 2 лет и старше

16. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения в баскетболе?

- а) 0
- б) 1
- в) 2
- г) 3

17. Кто является основателем игры в волейбол?

- а) Вильям Морган
- б) Джеймс Нейсмит
- в) Пьер де Кубертен
- г) Александр Белов

18. Странники по святым местам в средние века?

- а) Пилигримы
- б) Туристы
- в) Исследователи
- г) Путешественники

19. Какая ступень ВФСК «ГТО» соответствует возрасту обучающихся 11-12 лет:

- а) 2
- б) 3
- в) 4
- г) 5

20. Что запрещено делать при групповом забеге?

- а) Пить воду
- б) Толкаться локтями
- в) Потеть
- г) Кричать

1. По легенде I-е Олимпийские игры придумал и организовал:
 - а) Персей
 - б) Тесей
 - в) Ахиллес
 - г) Геракл
2. Как называли победителя Олимпийских игр в древности?
 - а) Олимпиец
 - б) Олимпионик
 - в) Атлет
 - г) Чемпион
3. Назовите основное правило кулачного боя в древности:
 - а) «Шашки наголо»
 - б) «Лежачего не бьют»
 - в) «Семь раз отмерь, один раз отрежь»
 - г) «Один в поле не воин»
4. Основным идентификационным признаком участника соревнований является:
 - а) Спортивная форма
 - б) Спортивный уровень
 - в) Облегченные условия
 - г) Нагрудный номер
5. IV Олимпийские игры (Лондон, 1908 г.) – в каком виде спорта российский спортсмен Николай Панин – Коломенкин завоевал золотую медаль?
 - а) Плавание
 - б) Борьба
 - в) Фехтование
 - г) Фигурное катание
6. Талисманом Паралимпийских зимних игр в Сочи-2014 являлись:
 - а) Лучик и Снежинка
 - б) Белый мишка, Снежный барс, Дельфин
 - в) Дельфин и Зайка
 - г) Белый мишка, Снежный барс, Зайка
7. Когда Олимпийские игры проводились в нашей стране?
 - а) в 1984 и 2018 гг.
 - б) в 1980 и 2014 гг.
 - в) в 1964 и 1980 гг.
 - г) в нашей стране Олимпийские игры не проводились
8. Двукратный олимпийский чемпион, один из лучших хоккеистов СССР:
 - а) Владислав Третьяк
 - б) Александр Якушев
 - в) Анатолий Фирсов
 - г) Валерий Харламов
9. Силовую выносливость развивают с помощью:
 - а) Лазанья по канату без помощи ног
 - б) Подтягиваний на перекладине
 - в) Поднимания штанги
 - г) Все позиции верны
10. Какова цель утренней гимнастики?

- а) Помочь вовремя успеть на первый урок в школе
- б) Совершенствовать силу воли
- в) Подготовиться к выступлению на Олимпийских играх
- г) Ускорить полное пробуждение организма

11. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:

- а) 5-10 мин
- б) 40-45 мин
- в) 60-70 мин
- г) 70-80 мин

12. Многократный чемпион СССР по плаванию, участник Великой Отечественной Войны, сам будучи раненым в руку, спас своего раненого товарища, проплыв с ним через реку:

- а) Овечкин Александр
- б) Мешков Леонид
- в) Яшин Лев
- г) Емельяненко Федор

13. Как называются виды спорта, где результат спортсмена определяется по выступлению в 2-х и дисциплинах?

- а) Комплекс
- б) Многоборье
- в) Триплекс
- г) Интегральные более

14. Как правильно носить ранец, чтобы не было искривления позвоночника?

- а) Ранец одет на одно плечо
- б) Ранец находится равномерно на двух плечах
- в) Ранец находится в одной руке
- г) В двух руках перед собой

15. Талисман Олимпийских игр 1980 года в Москве:

- а) Красный ягуар
- б) Античные куклы
- в) Собачка Коби
- г) Медвежонок Миша

16. Сколько замен разрешено делать в футболе?

- а) 3
- б) 5
- в) 4
- г) неограниченно

17. Каким образом подбираются лыжи и лыжные палки?

- а) по возрасту
- б) по цвету
- в) по росту
- г) по весу

18. Упражнения для развития выносливости:

- а) Бег на короткие дистанции
- б) Бег на средние и длинные дистанции
- в) Бег на месте
- г) Ходьба

19. Как называют спортивный снаряд, который перетягивают?

- а) Верёвка
- б) Тросс
- в) Резинка
- г) Канат

20. В каком году футболисты нашей страны стали чемпионами Олимпийских игр?

- а) в 1988 году
- б) в 1952 году
- в) в 1960 году
- г) в 1964 году

Билет №5

1. С какой периодичностью и в какое время года проводились Олимпийские игры древности?

- а) Каждые два года, между посевом и жатвой
- б) Каждые три года, между посевом и сбором урожая
- в) Каждые четыре года, в одном и том же месте
- г) Каждые десять лет

2. С какого года ведётся отсчёт первых Олимпийских игр Древней Греции?

- а) с 595 г. до н.э.
- б) с 684 г. до н.э.
- в) с 776 г. до н.э.
- г) с 836 г. до н.э.

3. В программу Игр Первой Олимпиады в Афинах 1896 года было включено...

- а) 5 видов
- б) 9 видов
- в) 7 видов
- г) 11 видов

4. На каких зимних Олимпийских играх официально были выбраны три талисмана...

- а) Сочи -2014
- б) Пхёнчхан -2018
- в) Ванкувер -2010
- г) Турин -2006

5. Какое мероприятие сравнимо с Олимпийскими играми?

- а) «Кросс наций»
- б) «Лыжня России»
- в) «Всемирная летняя Универсиада»
- г) «Оранжевый мяч»

6. Что изображено на Олимпийской эмблеме?

- а) Флаги государств
- б) Талисман Олимпийских игр
- в) Пять переплетенных колец, обозначающих пять континентов
- г) Президент страны, где проходят Олимпийские игры

7. Советская фигуристка, трехкратная Олимпийская чемпионка:

- а) Мария Шарапова
- б) Ирина Роднина
- в) Ляйсан Утяшева
- г) Светлана Хоркина

8. Советская конькобежка, единственная 6-кратная олимпийская чемпионка в истории конькобежного спорта:

- а) Наталья Донченко
- б) Лидия Скобликова
- в) Людмила Титова
- г) Вера Краснова

9. Назовите современный российский фильм о грандиозной победе сборной команды СССР по баскетболу на Олимпийских играх 1972 года в Мюнхене:

- а) "Легенда 17"
- б) "Движение вверх"
- в) "Тренер"
- г) "Лед"

10. Одно из наиболее важных составляющих здорового образа жизни:

- а) Постельный режим
- б) Двигательный режим
- в) Танцевальный ритм
- г) Чрезмерное питание

11. Самый популярный стиль плавания, его еще называют "Лягушкой", назовите его:

- а) Баттерфляй
- б) Брасс
- в) Кроль на груди
- г) Кроль на спине

12. Известный вратарь "Спартака", участник ВОВ, расписался на рейхстаге за себя и за всех футболистов, что не вернулись из боя:

- а) Станислав Черчесов
- б) Владислав Жмелков
- в) Александр Кокорин
- г) Игорь Акинфеев

13. В каком виде спорта мяч забивается в ворота?

- а) Бейсбол
- б) Баскетбол
- в) Волейбол
- г) Флорбол

14. На каких брусьях проходят соревнования у мужчин в спортивной гимнастике?

- а) Параллельные
- б) Перпендикулярные
- в) Разновеликие
- г) Прямо пропорциональные

15. Как при выигранном мяче осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- а) По часовой стрелке
- б) Против часовой стрелки
- в) Произвольно
- г) По указанию тренера

16. Кто является основателем игры баскетбол?

- а) Джеймс Нейсмит
- б) Пьер де Кубертен

- в) Пьер Ришар
- г) Александр Белов

17. Тест на сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во повторений) позволяет оценить какие способности:

- а) Скоростные
- б) Силовые
- в) Координационные
- г) Скоростно-силовые

18. Используется для оценки собственных недостатков и побуждает к самосовершенствованию?

- а) Самоприказ
- б) Самокритика
- в) Самоубеждение
- г) Самоуправление

19. В каком году команда СССР по лёгкой атлетике впервые приняла участие в чемпионате Европы?

- а) 1946 г.
- б) 1952 г.
- в) 1908 г.
- г) 1912 г.

20. Как называется звуковой атрибут спортивного судьи?

- а) Гудок
- б) Труба
- в) Свисток
- г) Горн

Билет №6

1. Во время открытия Олимпийских игр один из выдающихся спортсменов страны-хозяйки произносит речь от имени всех участников. Что это за речь?

- а) Приветствие гостей
- б) Клятва
- в) Пожелание удачи участникам
- г) Стихи о спорте

2. Первые соревнования в Древней Греции - Панкратион. Укажите перечень дисциплин, входящих в Панкратион:

- а) Кулачный бой и борьба
- б) Фехтование, езда на конных колесницах
- в) Плавание в открытой воде, бег на длинную дистанцию
- г) Бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба

3. Где зажигается олимпийский огонь современных игр?

- а) В стране-организаторе Игр
- б) В Лозанне (штаб-квартира МОК)
- в) В Олимпии
- г) На острове Крит

4. Что является традиционным ритуалом Олимпийских игр?

- а) Эстафета олимпийского огня
- б) Олимпийская клятва
- в) Зажжение олимпийского огня
- г) Все вышеперечисленное

5. Как зажигают олимпийский факел?

- а) От искры
- б) От олимпийского костра
- в) От солнечных лучей при помощи системы зеркал
- г) В местном Храме

6. Эта уникальная советская гимнастка завоевала 18 олимпийских медалей, из них 9 золотых. Назовите её:

- а) Лариса Латынина
- б) Ирина Чашина
- в) Алина Кабаева
- г) Маргарита Мамун

7. Основная причина нарушения осанки:

- а) Нарушение режима питания
- б) Нарушение режима сна
- в) Слабость мышц туловища
- г) Неправильно подобранная обувь

8. При метании спортивного снаряда нельзя стоять в:

- а) Зоне броска
- б) Большой группой
- в) Зоне ожиданий
- г) Непосредственной близости от судейского столика

9. Воздушные ванны – это:

- а) Купание в открытом водоёме
- б) Сквозняк
- в) Один из способов закаливания и лечения
- г) Ходьба босиком

10. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на:

- а) Брусках
- б) Высокой перекладине
- в) Гимнастическом бревне
- г) Шведской стенке

11. Что такое осанка?

- а) Силуэт человека
- б) Привычное положение тела, непринужденно стоящего человека
- в) Привычка к определённым позам
- г) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

12. Какова норма показателя частоты сердечных сокращений (ЧСС) у здорового человека в покое?

- а) 100 - 120 уд. /мин
- б) 60-80 уд. /мин
- в) 30-50 уд. /мин
- г) 130-140 уд. /мин

13. Чемпион Олимпийских игр, отечественный тяжелоатлет, узник концлагеря Бухенвальд:

- а) Колобков Павел
- б) Удодов Иван
- в) Жирков Юрий

г) Поветкин Александр

14. Наиболее быстрым стилем плавания является:

- а) Кроль на спине
- б) Брасс
- в) Баттерфляй
- г) Кроль на груди

15. Какой номер украшал футболки футболистов Пеле и Марадоны?

- а) 4
- б) 6
- в) 10
- г) 9

16. Какое максимальное количество игроков находится на площадке в двух командах при игре в волейбол?

- а) 6
- б) 8
- в) 12
- г) 14

17. Прыжок, при котором необходимо произвести разбег чтобы набрать скорость для дальности?

- а) Прыжок в высоту
- б) Прыжок в длину с разбега
- в) Прыжок в длину с места
- г) Прыжок на месте

18. Как необходимо двигаться в пешем походе по маршруту?

- а) В колонну по одному
- б) В колонну по два
- в) В разнбой
- г) В колонну по три

19. Какую команду обыграла сборная СССР по баскетболу в финале Олимпийских игр 1972 г.?

- а) Югославию
- б) Бразилию
- в) Аргентину
- г) США

20. В каком виде спорта используется упражнение "стойка на лопатках"?

- а) Лёгкая атлетика
- б) Гимнастика
- в) Фигурное катание
- г) Во всех перечисленных видах спорта

Билет №7

1. Античные Олимпийские игры получили своё название потому, что соревнования проводились:

- а) У подножия горы Олимп
- б) В Древнем Риме
- в) Участниками были жители Олимпии

г) После зажжения олимпийского огня

2. Кто имел право участвовать в Олимпийских играх в Древней Греции?

- а) Женщины
- б) Дети
- в) Свободные греки и только мужчины
- г) Варвары

3. Античные Игры Олимпиад были запрещены как языческие в ...

- а) 394 году н.э. императором Феодосием I
- б) 414 году н.э. императором Феодосием II
- в) 68 году н.э. императором Нероном
- г) 397 году н.э. императором Феодосием

4. Осанка – это?

- а) Положение тела с сутулой спиной
- б) Положение тела с запрокинутой головой назад
- в) Привычное положение тела в пространстве
- г) Положение тела при игре на телефоне

5. По какой причине не состоялись VI Олимпийские игры в 1916 г.?

- а) Великая отечественная война
- б) Вторая мировая война
- в) Первая мировая война
- г) Испанская война

6. В каком году был образован Национальный олимпийский комитет России (Российской Федерации)?

- а) 1911 г.
- б) 2004 г.
- в) 1992 г.
- г) 776 г. до н.э.

7. Назовите четырехкратную олимпийскую чемпионку СССР по гимнастике.

- а) Ольга Зайцева
- б) Ольга Корбут
- в) Татьяна Навка
- г) Елена Вяльбе

8. Тест на сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) позволяет оценить какие способности:

- а) Скоростные
- б) Силовые
- в) Координационные
- г) Скоростно-силовые

9. Каких значений может достигать частота сердечных сокращений (ЧСС) при высокой физической нагрузке?

- а) 80-100 уд. /мин.
- б) 70-90 уд. /мин.
- в) 90-110 уд. /мин.
- г) свыше 150 уд. /мин.

10. В каком виде спорта используется упражнение "стойка на лопатках"?

- а) Лёгкая атлетика
- б) Гимнастика

- в) Фигурное катание
 - г) Ко всем перечисленным разделам
11. При спуске с горы на лыжах для соблюдения техники безопасности следует соблюдать дистанцию:
- а) Не менее 10 метров
 - б) Не менее 30 метров
 - в) Не менее 50 метров
 - г) Не менее 40 метров
12. Какое максимальное количество игроков на площадке в одной команде при игре в волейбол?
- а) 6
 - б) 12
 - в) 14
 - г) 8
13. Какого цвета карточка в футболе означает удаление с поля?
- а) Красная
 - б) Зеленая
 - в) Белая
 - г) Желтая
14. Из чего состоит кровеносная система человека?
- а) Скелет и мышцы
 - б) Ротовая полость и пищевод
 - в) Желудок и кишечник
 - г) Сердце и кровеносные сосуды
15. Какое количество замен разрешено производить в баскетболе?
- а) 1
 - б) 2
 - в) 3
 - г) неограниченное количество
16. Какое максимальное количество игроков находится на площадке в двух командах при игре в волейбол?
- а) 6
 - б) 8
 - в) 12
 - г) 14
17. Бег с передачей «палочки» другому участнику называется?
- а) Поочерёдный бег
 - б) Друг за дружкой
 - в) Эстафетный бег
 - г) Командный бег
18. Первая помощь при ушибе?
- а) Намазать ушибленное место согревающей мазью
 - б) Намазать ушибленное место йодом
 - в) Перевязать ушибленное место бинтом
 - г) Положить на ушибленное место холодный компресс
19. В каком году соревнования по гандболу впервые были включены в Олимпийские игры?

- а) 1908 г.
- б) 1912 г.
- в) 1916 г.
- г) 1936 г.

20. Олимпийский чемпион по баскетболу, центровый игрок команды СССР:

- а) Арвидас Сабонис
- б) Вильям Морган
- в) Константин Цзю
- г) Дмитрий Саутин

Билет №8

1. Какая страна считается родиной Олимпийских игр?

- а) Египет
- б) Рим
- в) Китай
- г) Греция

2. Какой запрет вводился с времен Древней Греции и действует по сей день на период проведения Олимпийских игр?

- а) Запрет на рабочую деятельность жителям стран
- б) Запрет на распри и войны
- в) Запрет на обучение
- г) Запрет на проведение работ в поле

3. Чему равняется один «стадий» ...

- а) 200 м
- б) 400 м
- в) 192 м 27 см
- г) 42 км 195 м

4. Девиз международного Паралимпийского движения:

- а) «Равенство через спорт»
- б) «Дух в движении»
- в) «Быстрее, выше, сильнее»
- г) «Позвольте мне победить. Но, если я не смогу, пусть я буду смелым в этой попытке!»

5. Знаменитая "тройка" советских хоккеистов, их имена навсегда вошли в историю хоккея, назовите их:

- а) В.Петров, Б. Михайлов, В.Харламов
- б) И. Ковальчук, П. Дацюк, П. Буре
- в) Е. Гомельский, М. Паулаускас, И. Едешко
- г) А.Чесноков, М. Сафин, Е. Кафельников

6. В какой стране состоялись I-е зимние Олимпийские игры?

- а) Италия
- б) Германия
- в) Франция
- г) Россия

7. Кого в советском хоккее называли "Легендой номер 17"?

- а) Владимир Петров
- б) Валерий Харламов
- в) Борис Михайлов
- г) Вячеслав Третьяк

8. При проведении закаливающих процедур необходимо придерживаться следующих принципов:

- а) Систематичности
- б) Постепенности и последовательности
- в) Комплексности
- г) Все позиции верны

9. Из каких частей состоит урок физической культуры:

- а) Подготовительная, основная, заключительная
- б) Предварительная, средняя, окончательная
- в) 1 часть, 2 часть, 3 часть
- г) Вводная, основная, итоговая

10. Заниматься физическими упражнениями необходимо:

- а) Только до 18 лет
- б) Только до 45 лет
- в) Только до 60 лет
- г) Всю жизнь

11. Тест для определения гибкости?

- а) Наклон вперед с максимальной амплитудой
- б) Прыжок в высоту
- в) Подтягивания на перекладине
- г) Количество приседаний за 30 сек

12. Что является причиной травм во время занятий бегом?

- а) Попутный ветер
- б) Неровности грунта
- в) Замечания прохожих
- г) Стойка на руках

13. Укажите старинную русскую народную спортивную игру:

- а) Баскетбол
- б) Бадминтон
- в) Шорт-трек
- г) Городки

14. Какое количество знаков отличия в ГТО?

- а) 2
- б) 3
- в) 4
- г) 5

15. Совокупностью устойчивых, индивидуальных особенностей личности, складывающихся и проявляющихся в её деятельности, в общении и отражающихся в типичных для неё способах поведения называется?

- а) Темпераментом
- б) Характером
- в) Работоспособностью
- г) Эмоциональностью

16. Положение занимающегося с опорой на руки и носки ног – это:

- а) «Мост»
- б) «Лодочка»
- в) «Кольцо»

г) «Упор лёжа»

17. В каком году гандбол был включён в программу летних Олимпийских игр?

а) в 1936 г.

б) в 1940 г.

в) в 1908 г.

г) в 1932 г.

18. Какой ход на лыжах является самым быстрым?

а) Коньковый

б) Попеременный двухшажный ход

в) Одновременный бесшажный ход

г) Варианты Б и В вместе

19. Упражнения для развития и укрепления связок голеностопных суставов?

а) Подъём на носках

б) Приседание

в) Наклоны туловища в стороны

г) Подъём туловища из положения лёжа на спине

20. Сколько попыток предоставляется спортсмену для прыжка в высоту?

а) три попытки

б) четыре попытки

в) пять попыток

г) семь попыток

Билет №9

1. Кто является основоположником Олимпийских игр современности?

а) Людвиг Гуттман

б) Алексей Витальевич Ашапатов

в) Пьер де Кубертен

г) Йоханнес Зигфрид Эдстрём

2. Судьями и распорядителями Олимпийских игр в Древней Греции были:

а) Рядовые воины

б) Послы греческих колоний

в) Древне - греческие боги

г) Элланодики

3. Чему равнялась дистанция для бега на Олимпийских играх древности?

а) 400 ступней

б) 300 ступней

в) 200 ступней

г) 600 ступней

4. Слоган Олимпийских игр в Сочи 2014 года:

а) «Быстрее. Выше. Сильнее»

б) «Вперед, Россия»

в) «Жаркие. Зимние. Твои»

г) «Ни дня без побед!»

5. VII Олимпийские игры в бельгийском городе Антверпен (1920 г.), какие идеи Пьера де Кубертена были реализованы на этих Играх?

а) Впервые прозвучали девиз и клятва Олимпийских игр и был поднят олимпийский флаг

б) Прямая трансляция Игр по телевидению

в) Освобождение от рабства участников соревнований

г) Реализация на Играх нормативов ГТО

6. На какой позиции в футболе выступает Игорь Акинфеев?

- а) Нападающий
- б) Вратарь
- в) Защитник
- г) Полузащитник

7. Самый титулованный теннисист в истории России. Олимпийский чемпион 2000 года в одиночном разряде. Признан лучшим теннисистом столетия в России:

- а) Евгений Кафельников
- б) Николай Давыденко
- в) Михаил Южный
- г) Андрей Чесноков

8. Главная причина травматизма у обучающихся при выполнении физических упражнений:

- а) Не внимательность
- б) Нарушение дисциплины
- в) Отсутствие формы одежды
- г) Присутствие посторонних лиц

9. Воздушные ванны – это:

- а) Купание в открытом водоёме
- б) Прогулка в парке
- в) Один из способов закаливания
- г) Хождение босиком по траве

10. Какая страна считается родиной футбола?

- а) Россия
- б) Италия
- в) Бразилия
- г) Англия

11. Сколько времени дается на ввод мяча в игру в баскетболе?

- а) 3 с.
- б) 5 с.
- в) 8 с.
- г) 2 с.

12. Что является одним из самых распространенных несоответствий?

- а) Лишний вес
- б) Цвет глаз
- в) Потеря слуха
- г) Слепота

13. Укажите размеры волейбольной площадки:

- а) 28х15м
- б) 9х18м
- в) 20х40м
- г) 6х9м

14. Укажите продолжительность игры в футболе у взрослых:

- а) 2 тайма по 30 минут
- б) 2 тайма по 40 минут
- в) 2 тайма по 20 минут

г) 2 тайма по 45 минут

15. Степень освоения спортсменом техники вида спорта?

- а) Тест для определения физической подготовленности
- б) Техника двигательного действия
- в) Техническая подготовка
- г) Тренировка

16. Что такое гибкость?

- а) Крепкие мышцы
- б) Красивая осанка
- в) Способность выполнять движения с большей амплитудой
- г) Способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий

17. Какое количество километров желательно проходить в сутки?

- а) 100 м
- б) 200 м
- в) ходить вредно
- г) до 5 км.

18. Какое из перечисленных качеств относится к физическим?

- а) Целеустремлённость
- б) Трудолюбие
- в) Смелость
- г) Выносливость

19. В каком году футболисты нашей страны становились чемпионами олимпийских игр?

- а) в 1956 году
- б) в 1952 году
- в) в 1960 году
- г) в 1964 году

20. Костная и мышечная система организма называется?

- а) Скелет
- б) Туловище
- в) Сердечно-сосудистая система
- г) Опорно-двигательный аппарат

Билет №10

1. Греческий воин, пробежав от Марафона до Афин принес весть о победе над персами. В честь этого подвига в программу античных Игр был включен марафонский бег на дистанцию:

- а) 40 км
- б) 42 км 195 м
- в) 22 км 195 м
- г) 30 км

2. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Спорт, здоровье, радость!»
- б) «Дальше, выше, быстрее!»
- в) «Быстрее, выше, сильнее!»
- г) «Будь всегда первым!»

3. Самый популярный вид физических упражнений на древних Олимпийских играх?
- а) Декатлон
 - б) Биатлон
 - в) Дуатлон
 - г) Пентатлон
4. Где изложены основополагающие принципы современного олимпизма?
- а) В олимпийской хартии
 - б) В олимпийской клятве
 - в) В Положении об Олимпийской солидарности
 - г) В официальных разъяснениях МОК
5. Когда появились первые физические упражнения?
- а) в Первую Мировую войну
 - б) в первобытном обществе
 - в) в Великую отечественную войну
 - г) в эпоху феодализма
6. Что изображено на эмблеме олимпийского комитета России:
- а) Российский триколор в виде языков пламени, а под ним – пять переплетенных олимпийских колец
 - б) Пять переплетенных олимпийских колец, а под ними языки пламени
 - в) Шесть переплетенных колец в центре Государственного флага России
 - г) Пять переплетенных олимпийских колец с надписью: «Быстрее, выше, сильнее!»
7. С помощью какого теста НЕ определяется физическое качество выносливость:
- а) 6-ти минутный бег
 - б) Бег на 100 м
 - в) Лыжная гонка на 3 км
 - г) Плавание на 800 м
8. Какие упражнения наиболее эффективны для формирования правильной осанки?
- а) Для укрепления мышц спины и живота
 - б) Для мышц ног
 - в) Для мышц рук
 - г) "Шпагат"
9. Расстояние от мяча до "стенки" во время штрафного удара в футболе:
- а) 11 м
 - б) 10 м
 - в) 6 м
 - г) 9,15 м
10. Расстояние от компьютера до глаз должно составлять?
- а) 30-45 см.
 - б) 40-45 см.
 - в) 45-50 см.
 - г) 50-70 см.
11. Сознательная деятельность человека, направленная на изменение своей личности (её качеств, способностей, сил и т.п.) называется:
- а) Темперамент
 - б) Характер
 - в) Работоспособность
 - г) Самовоспитание

12. Можно ли в игре пионербол, прижимать мяча к себе при ловле?

- а) Да
- б) Нет
- в) Иногда
- г) Можно, только капитану

13. Что относится к центральной нервной системе?

- а) Головной и спинной мозг
- б) Гормоны
- в) Железы внутренней секреции
- г) Жизненная емкость легких

14. В каком году впервые состоялось первенство России по лёгкой атлетике?

- а) в 1905 г.
- б) в 1908 г.
- в) в 1888 г.
- г) в 1902 г.

15. Укажите высоту в волейболе сетки для женщин:

- а) 2,43 см
- б) 2,24 см
- в) 2,10 см
- г) 2,20 см

16. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий, называется:

- а) Сила
- б) Силовая выносливость
- в) Мощность
- г) Скорость

17. Как называются спортивные соревнования по многим видам спорта, проводимых в разных странах на разных континентах один раз в четыре года?

- а) Чемпионат Европы
- б) Чемпионат Мира
- в) Олимпийские игры
- г) Чемпионат UEFA

18. Какое из перечисленных качеств относится к физическим?

- а) Целеустремлённость
- б) Трудолюбие
- в) Смелость
- г) Выносливость

19. Что является первой ступенью закаливания организма?

- а) Водой
- б) Солнцем
- в) Воздухом
- г) Холодом

20. Нельзя проводить тренировку, если:

- а) Плохая погода
- б) Плохое настроение
- в) Повышенная температура
- г) Хорошее самочувствие

Билет №11

1. Какие игры зародились в Древней Греции?
 - а) Игры Доброй Воли
 - б) Параолимпийские игры
 - в) Олимпийские игры
 - г) Игры народов Мира
2. Что служило главной наградой победителю Олимпийских игр древности?
 - а) Амулет
 - б) Золотые монеты
 - в) Медаль Победителя
 - г) Оливковая ветвь
3. Каких птиц традиционно выпускают на открытии Олимпийских игр?
 - А) Синиц
 - б) Журавлей
 - в) Лебедей
 - г) Голубей
4. Самый популярный вид состязаний на Олимпийских играх Древней Греции?
 - а) Пятиборье (пентатлон)
 - б) Кулачный бой
 - в) Гонки на колесницах
 - г) Верховая езда
5. В каком году всё человечество отметило торжественно отметило 100- летний юбилей олимпийского движения?
 - а) 1994 г.
 - б) 1996 г.
 - в) 1995 г.
 - г) 1992 г.
6. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:
 - а) Комфортной, на кожаной подошве
 - б) Открытой и удобной
 - в) На нескользкой подошве
 - г) На высокой подошве
7. Каждый национальный олимпийский комитет имеет свою эмблему. Она обязательно должна включать:
 - а) Огонь
 - б) Пять колец
 - в) Ветвь оливы
 - г) Портрет Пьера де Кубертена
8. Одним из горячих поклонников этого вида спорта и одним из первых спортсменов был граф Лев Толстой:
 - а) Регби
 - б) Сноуборд
 - в) Гольф
 - г) Велоспорт
9. Право зажечь олимпийский огонь на Московской Олимпиаде 1980 г. получил:
 - а) Хоккеист Владислав Третьяк
 - б) Баскетболист Сергей Белов
 - в) Гимнаст Николай Андрианов

г) Борец Александр Карелин

10. Сколько раз в день следует питаться?

а) 1-2

б) 3

в) 4-5

г) 6-7

11. В каком виде спорта стали олимпийскими чемпионками VIII зимних Игр (Скво-Вэли, 1960 г.) Клара Гусева и Лидия Скобликова?

а) Синхронное плавание

б) Керлинг

в) Конькобежный спорт

г) Лыжные гонки

12. Основными источниками энергии для организма являются:

а) Шоколад и бананы

б) Витамины и жиры

в) Витамины и минеральные соли

г) Углеводы и белки

13. Что является естественной биологической потребностью человека?

а) Атмосферные явления

б) Движения

в) Ограничения мышечной деятельности

г) Вредные привычки

14. Биатлон – это:

а) Скоростной спуск на лыжной доске

б) Прыжки с трамплина с элементами акробатики

в) Прыжки с трамплина на мини лыжах

г) Лыжные гонки со стрельбой из винтовки

15. Максимальное число полевых игроков в двух командах (без вратарей) в футболе?

а) 22

б) 20

в) 11

г) 10

16. В каком году в нашей стране был создан первый кружок любителей бега?

а) в 1895 г.

б) в 1902 г.

в) в 1888 г.

г) в 1905 г.

17. Укажите какое количество раз, не считая блока, каждая команда может коснуться мяча при игре в волейбол:

а) 5 раз

б) 2 раза

в) 3 раза

г) 4 раза

18. Естественный способ передвижения, входящий во многие виды спорта?

а) Бег

б) Прыжки на скакалке

в) Подскоки

г) Приседания

19. Как называется положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение?

- а) Основная стойка
- б) Свободная стойка
- в) Исходное положение
- г) Стойка ноги врозь

20. Сколько метров составляет дорожка для разбега в секторе для прыжков?

- а) не менее 5 м.
- б) не менее 10 м.
- в) около 30 м.
- г) 100 м.

Билет №12

1. В каком городе был принят основной документ, в котором изложены цели и задачи олимпийского движения?

- а) Париж
- б) Лондон
- в) Москва
- г) Берн

2. Как называются Олимпийские игры, где участвуют спортсмены с ограниченными возможностями здоровья?

- а) Игры храбрых и отважных
- б) Таланты Мира
- в) Чемпионат
- г) Паралимпийские игры

3. Каким способом извещали о проведении античных Олимпийских игр:

- а) Через «голубиную» почту (или через почтовых голубей)
- б) Через объявления «из уст в уста»
- в) Через посыльных – глашатаев
- г) Через воинов – марафонцев

4. Кто НЕ допускался к состязаниям Олимпийских игр древности?

- а) Атлеты
- б) Рабы, иностранцы, женщины
- в) Свободные граждане
- г) Римляне

5. Где состоялись Олимпийские игры в 2014 году?

- а) Лондон
- б) Пекин
- в) Сочи
- г) Москва

6. В каком году была создана Международная Федерация Гимнастики?

- а) в 1881 г.
- б) в 1895 г.
- в) в 1905 г.
- г) в 1896 г.

7 Прыжки через скакалку на двух ногах позволяют судить о развитии:

- а) Координации движений

- б) Общей выносливости
- в) Силе
- г) Скоростно-силовых способностях

8. Как называется специальное место, где во время матча находятся резервные футболисты?

- а) Трибуна
- б) Кушетка игроков
- в) Комментаторская будка
- г) Скамейка запасных

9. Как называется уровень спортивного мастерства спортсмена?

- а) Специализация
- б) Квалификация
- в) Классификация
- г) Модификация

10. В каком году команда легкоатлетов России приняла участие в Олимпийских играх?

- а) в 1908 г.
- б) в 1912 г.
- в) в 1902 г.
- г) в 1905 г.

11 Назовите вид спорта, в который входят упражнения танцевального характера с предметами (с мячом, обручем, булавами, скакалкой, лентами):

- а) Художественная гимнастика
- б) Спортивная гимнастика
- в) Аэробика
- г) Общеразвивающая гимнастика

12. В каком году начали проводить соревнования по баскетболу в нашей стране?

- а) 1936 г.
- б) 1923 г.
- в) 1935 г.
- г) 1920 г.

13. Какой размер баскетбольной площадки?

- а) 28 x15 м
- б) 9 x18 м
- в) 40 x20 м
- г) 20 x20 м

14. Какое количество очков в баскетболе даётся за штрафной бросок?

- а) 1
- б) 2
- в) 3
- г) 5

15. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности, называется:

- а) Выносливость
- б) Мощностъ
- в) Сила
- г) Силовая выносливость

16. Как называются организованные занятия граждан физической культурой?

- а) Физкультурные мероприятия

- б) Физкультурная пауза
- в) Физкультурные минутки
- г) Утренняя зарядка

17. Включает в себя четыре группы упражнений?

- а) Спортивная гимнастика
- б) Художественная гимнастика
- в) Аэробика
- г) Спортивная акробатика

18. Какие упражнения укрепляют мышцы живота?

- а) Круговые вращения головой
- б) Приседания
- в) Круговые вращения руками
- г) Подъём туловища из положения лёжа на спине

19. Результат в матче или партии, при котором победитель игры или состязания не выявлен, называется:

- а) Общий результат
- б) Ничья
- в) Овертайм
- г) Проигрыш

20. В каком году команда СССР впервые приняла участие в XV Олимпийских играх (Хельсинки) и выиграла серебряные медали в командном зачете?

- а) 1952 г.
- б) 1946 г.
- в) 1972 г.
- г) 1920 г.

Билет №13

1. В переводе с латинского что означает Олимпийский девиз «Citius, Altius, Fortius!»?

- а) «Ни дня без побед!»
- б) «Быстрее. Выше. Сильнее!»
- в) «Победит сильнейший!»
- г) «Занимайся спортом, а не войной!»

2. Укажите талисман Олимпийских игр 2020 (2021) года:

- а) Медведь
- б) Робот
- в) Собака
- г) Тигр

3. Какие необычные представления в Древнем Риме пользовались особой популярностью?

- а) Плавание в открытой воде
- б) Демонстрация толпе атлетических тел юношей
- в) Смертельные бои людей с людьми и людей с дикими зверями
- г) Ритуальные танцы

4. Герой XVI Олимпийских игр (Мельбурн, 1956 г.), советский атлет:

- а) Владимир Куц
- б) Владимир Сальников
- в) Александр Карелин
- г) Владислав Третьяк

5. Как называется человек добровольно помогающий на Олимпийских играх, в организационных вопросах:

- а) Дружинник
- б) Ополченец
- в) Волонтер
- г) Холоп

6. Кто стал первым российским олимпийским чемпионом?

- а) Александр Дитятин
- б) Владимир Куц
- в) Николай Панин-Коломенкин
- г) Евгений Гришин

7. Леонид Жаботинский - двукратный олимпийский чемпион, установил 19 мировых рекордов. В каком виде спорта он выступал?

- а) Греко-римская борьба
- б) Вольная борьба
- в) Легкая атлетика
- г) Тяжелая атлетика

8. Какие по счету Олимпийские летние и зимние игры проводились в нашей стране в Москве (1980 г.) и Сочи (2014 г.) соответственно:

- а) 20
- б) 21
- в) 22
- г) 23

9. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:

- а) На носок
- б) На пятку
- в) На полную стопу
- г) Индивидуально, в зависимости от особенностей техники бега.

10. В каком из пунктов перечислены основные физические качества?

- а) ЧСС, гибкость, сила, быстрота
- б) Ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- в) Темп, быстрота, сила, ловкость
- г) Гибкость, объем бицепсов, ловкость

11. Олимпийский чемпион, борец, участник Великой Отечественной Войны, получил прозвище «Русский танк»:

- а) Карелин Александр
- б) Третьяк Владислав
- в) Евгений Плющенко
- г) Анатолий Парфенов

12. Первая помощь при ушибе?

- а) Намазать ушибленное место согревающей мазью
- б) Намазать ушибленное место йодом
- в) Перевязать ушибленное место бинтом
- г) Положить на ушибленное место холодный компресс

13. Какое количество участников входит в состав команды всероссийских спортивных соревнований школьников "Президентские состязания"?

- а) 14
- б) 12
- в) 16

г) 10

14. Сколько игроков одной команды находятся на площадке во время игры в пионербол?

а) 4

б) 5

в) 6

г) 7

15. Когда было принято решение о возрождении Олимпийских игр?

а) 23 июня 1904 г.

б) 23 июня 1894 г.

в) 23 июня 1896 г.

г) 23 июня 1908 г.

16. Способность следить за намеченной программой действий и контролировать её в соответствии с поставленными задачами и достижениями:

а) Работоспособность

б) Самовоспитание

в) Самообучение

г) Самоконтроль

17. К какому возрастному периоду относится ваш возраст?

а) Взрослый

б) Юношеский

в) Подростковый

г) Детский

18. В каком году команда Советского Союза впервые приняла участие в Олимпийских играх?

а) в 1972 г.

б) в 1952 г.

в) в 1956 г.

г) в 1935 г.

19. Укажите высоту сетки в волейболе для девочек и девушек:

а) 2,43 см.

б) 2,24 см

в) 2,10 см

г) 2,20 см

20. Упражнения для развития силы ног?

а) Висы на одной или двух руках

б) Приседания

в) Сгибание и разгибание туловища в упоре лёжа

г) Стойка на руках

Билет №14

1. Девиз олимпийского движения гласит:

а) «Мир во всем мире»

б) «Один за всех и все за одного»

в) «Победит сильнейший»

г) «Никакой дискриминации в спорте - ни политической, ни религиозной, ни расовой»

2. Традиционные ритуалы в честь победителя Олимпийских игр современности:

а) Присвоение титула

- б) Исполнение гимна и поднятие государственного флага страны победителя
- в) Вручение денежной премии
- г) Освобождение от рабства

3. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время, является членом Международного олимпийского комитета:

- а) Вячеслав Фетисов
- б) Юрий Титов
- в) Александр Попов
- г) Александр Карелин

4. Что такое «Пентатлон»?

- а) Элемент одежды
- б) Обувь
- в) Древнейший вид многоборья
- г) Головной убор

5. Как звучал нравственный кодекс атлета – олимпийца древности:

- а) «Будь всегда первым!»
- б) «Спорт, здоровье, радость!»
- в) «Состязаться честно, храбро, бескорыстно!»
- г) «Дальше, выше, быстрее!»

6. На церемонии закрытия Олимпийских игр что происходит с флагом?

- а) Остается у мэра города, в котором проводились Игры
- б) Передается в Международный олимпийский комитет
- в) Передается мэру города - хозяина следующих Олимпийских игр
- г) Передается Чемпиону Олимпийских игр

7. Советский легкоатлет, стайер, участник Великой Отечественной Войны – матрос Балтийского флота:

- а) Мастеркова Светлана
- б) Бубка Сергей
- в) Куц Владимир
- г) Болт Усэйн

8. Физическое качество гибкость – это:

- а) Способность человека сгибать предметы
- б) Способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных сокращений
- в) Способность выполнять движения с большей амплитудой за счет мышечных усилий
- г) Способность продолжительно выполнять упражнения без усталости

9. Двигательное действие, направленное на решение задач физического воспитания:

- а) Физическая подготовка
- б) Физическое совершенствование
- в) Физическое развитие
- г) Физическое упражнение

10. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата, называется:

- а) Упор
- б) Вис
- в) Обратный хват
- г) Оборот

11. Наиболее быстрым стилем плавания является:

- а) Баттерфляй
- б) Кроль на груди
- в) Брасс
- г) Кроль на спине

12. Перечислите основные способы передвижения на лыжах по равнине:

- а) «Вольный» и «плугом»
- б) «Плугом» и «лесенкой»
- в) «Классический» и «коньковый»
- г) «Лесенкой» и «перешагиванием»

13. Какова длина марафонской дистанции в легкой атлетике?

- а) 38 км
- б) 40 км 192 м
- в) 41 км 500 м
- г) 42 км 195 м

14. Какое количество замен разрешается делать во время игры в баскетбол?

- а) Максимум 10 раз
- б) Максимум 20 раз
- в) Количество замен не ограничено
- г) В каждом тайме по 3 раза

15. Укажите высоту сетки в волейболе для мальчиков и юношей:

- а) 2,43 см.
- б) 2,24 см
- в) 2,10 см
- г) 2,20 см

16. При проведении закаливающих процедур необходимо придерживаться следующих принципов:

- а) Систематичности
- б) Постепенности и последовательности
- в) Комплексности
- г) Все позиции верны

17. В каком году в Москве и Петербурге начали проводить соревнования по баскетболу?

- а) 1920 г. ??
- б) 1952 г.
- в) 1908 г.
- г) 1912

18. В каком году была создана Международная федерация гимнастики (ФИЖ)?

- а) 1881 г.
- б) 1920 г.
- в) 1908 г.
- г) 1916 г.

19. Название какого вида спорта переводится с английского как «ручной мяч»?

- а) Гандбол
- б) Флорбол
- в) Баскетбол
- г) Волейбол

20. К какому разделу школьной программы относится кувырок назад?

- а) Лёгкая атлетика
- б) Гимнастика
- в) Силовой атлетизм
- г) Ко всем перечисленным разделам

Билет №15

1. Как назывались телесные упражнения в Древней Греции?

- а) Обряд
- б) Магический церемониал
- в) Гимнастика
- г) Акробатика

2. Когда проводятся зимние Олимпийские игры?

- а) Это зависит от решения МОК
- б) В течение первого года после летней Олимпиады
- в) Через два года после проведения летних Олимпийских игр
- г) Каждые четыре года

3. Первые Олимпийские игры современности были проведены в:

- а) 1894 г.
- б) 1896 г.
- в) 1900 г.
- г) 1904 г.

4. Что такое «Пентатлон»?

- а) Элемент одежды
- б) Обувь
- в) Древнейший вид многоборья
- г) Головной убор

5 Советский хоккеист, олимпийский чемпион, на церемонии открытия Олимпиады в Сочи в 2014 г. зажёл Олимпийский огонь:

- а) Хабиб Нурмагомедов
- б) Артем Дзюба
- в) Андрей Аршавин
- г) Владислав Третьяк

6. Физическая культура представляет собой:

- а) Наблюдение за своим здоровьем
- б) Тренировка по виду спорта
- в) Средство воспитания силы
- г) Часть человеческой культуры, направленная на укрепление здоровья

7. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- а) Физическое упражнение
- б) Растяжка
- в) Солнечная радиация
- г) Соблюдение режима дня

8. В каком виде спорта используются спортивные снаряды?

- а) Спортивная гимнастика
- б) Борьба
- в) Плавание
- г) Марафонский бег

9. Выберите национальные виды спорта России:

- а) Самбо и дзюдо
- б) Лапта и бейсбол
- в) Городки и гольф
- г) Самбо и городки

10. Какое тестовое задание служит для определения уровня гибкости?

- а) Наклон вперед
- б) Прыжок в длину
- в) Подтягивание на перекладине
- г) Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)

11. Вид упражнений, НЕ относящийся к легкой атлетике:

- а) Метание
- б) Прыжки
- в) Лазание
- г) Спортивная ходьба

12. Какой день отмечается во многих странах мира и в России, как Международный Олимпийский день?

- а) 23 июня
- б) 24 июня
- в) 23 июля
- г) 23 июля

13. Как называется дискуссия с самим собой, с целью доказать себе правильность своего поступка, решения и т.п.?

- а) Самоприказ
- б) Самовнушение
- в) Самоубеждение
- г) Самоуправление

14. Что такое спирометрия?

- а) Измерение артериального давления
- б) Измерение окружности грудной клетки
- в) Измерение жизненной емкости легких
- г) Измерение дальности прыжка

15. Задачами оздоровительной физической культуры являются:

- а) Сохранение и укрепление здоровья
- б) Исправление недостатков в состоянии и развитии организма
- в) Профилактика заболеваний
- г) Все позиции верны

16. Спортивный снаряд для физических упражнений (прыжков) взрослых и детей, называется:

- а) Резинка
- б) Верёвка
- в) Скакалка
- г) Прыгалки

17. Столица XXII Олимпийских игр 1980г.?

- а) Сочи
- б) Петербург

- в) Москва
- г) Сеул

18. Как называется часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку в образовательных учреждениях?

- а) Школьный спорт
- б) Профессиональный спорт
- в) Любительский спорт
- г) Спорт Высших достижений

19. Самый быстрый и популярный вид плавания?

- а) Кроль на груди
- б) Брасс
- в) Кроль на спине
- г) Плавание на спине

20. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость:

- а) 6-ти минутный бег
- б) Бег на 100 м
- в) Лыжная гонка на 3 км
- г) Плавание на 800 м

Билет №16

1. Первым членом Международного олимпийского комитета от России был избран:

- а) А.Д. Бутовский
- б) Г.И. Рибопьер
- в) Н.А. Панин-Коломенкин
- г) В.И. Срезневский

2. Олимпийский огонь, зажжённый от солнечных лучей в Олимпии (Греция), прибывает к месту проведения Олимпийских игр:

- а) За 3 дня до церемонии открытия
- б) За 2 дня до церемонии открытия
- в) За 1 дня до церемонии открытия
- г) В день церемонии открытия

3. Где состоялись первые зимние Олимпийские игры?

- а) 1920 г. В Антверпене (Бельгия)
- б) 1924 г. в Шамони (Франция)
- в) 1926 г. в Гармиш-Партенкирхене (Германия)
- г) 1928 г. в Сент-Моритце (Швейцария)

4. Международный олимпийский комитет был создан в:

- а) 1900 г.
- б) 1894 г.
- в) 1989 г.
- г) 1912 г.

5. Кто являлся талисманом зимних Паралимпийских игр - 2018:

- а) Белый медведь
- б) Лось
- в) Черный медведь
- г) Тигр

6. Чем являлись телесные упражнения (гимнастика) для греков в древности:

- а) Дань моде

- б) Национальным элементом культуры
- в) Хобби
- г) Религиозный ритуал

7. Создатель отечественной системы физического образования детей и молодежи, в честь него было названо первое в России высшее физкультурное учебное заведение:

- а) Л.Н. Толстой
- б) Петр I
- в) П.Ф. Лесгафт
- г) В.И. Ленин

8. Какой вид спорта на Руси, считается самый «древним»:

- а) Русские шашки
- б) Городки
- в) Футбол
- г) Ключкование

9. Именно этому спортсмену Владимир Высоцкий посвятил песню "Вратарь". Кому?

- а) Владислав Третьяк
- б) Вячеслав Фетисов
- в) Лев Яшин
- г) Анзор Кавазашвили

10. Основным методом развития физического качества выносливости является:

- а) Равномерный метод
- б) Переменный метод
- в) Повторный метод
- г) Все позиции верны

11. Продолжительность гигиенической гимнастики?

- а) 2–3 минуты
- б) 10–15 минут
- в) 30–40 минут
- г) 1–1,5 часа утренней

12. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на:

- а) Преобразование собственных возможностей
- б) Приспособление к окружающим условиям
- в) Изменение внешнего мира, окружающей природы
- г) Физическое воспитание

13. Заслуженный мастер спорта, был одним из сильнейших лыжников страны. В годы войны он стал штурманом бомбардировщика. Кто этот спортсмен?

- а) Николай Королев
- б) Игорь Миклашевский
- в) Владимир Сафронов
- г) Игорь Булочкин

14. Какие органы играют большую роль в выделительной системе?

- а) Мозг
- б) Сердце
- в) Щитовидная железа
- г) Почки

15. Какая страна имеет самые большие достижения на Олимпийских играх в гандболе?

- а) Дания
- б) Швеция

- в) СССР-Россия
- г) Франция

16. Наиболее рациональный и эффективный способ выполнения действия?

- а) Тест для определения физической подготовленности
- б) Техника двигательного действия
- в) Техническая подготовка
- г) Тренировка

17. Упражнения для развития силы рук?

- а) Висы на одной или двух руках
- б) Приседания
- в) Бег на месте
- г) Ходьба

18. Имеет много общего с обычной ходьбой, но сложнее по координации движений и эффективности?

- а) Прыжки
- б) Подскоки
- в) Спортивная ходьба
- г) Спортивный бег

19. Полоса препятствий используется для воспитания:

- а) Быстроты
- б) Силы
- в) Ловкости
- г) Гибкости

20. Команда СССР впервые приняла участие в XV Олимпийских играх (Хельсинки). Медали какого достоинства она выиграла в общекомандном зачете?

- а) Серебряные
- б) Золотые
- в) Бронзовые
- г) Осталась без медалей

Билет №17

1. Во время открытия Олимпийских игр один из выдающихся спортсменов страны-хозяйки произносит речь от имени всех участников. Что это за речь?

- а) Приветствие гостей
- б) Клятва
- в) Пожелание удачи участникам
- г) Стихи о спорте

2. Какой из пляжных видов спорта включили в программу летних Олимпийских игр?

- а) Футбол
- б) Волейбол
- в) Гандбол
- г) Бадминтон

3. В какой стране было проведено наибольшее количество зимних Олимпийских игр (4):

- а) Италия
- б) Норвегия
- в) Канада
- г) США

4. На какие отделы была разделена гимнастика в Древней Греции?
- а) Палестрика и Архестрика
 - б) Прикладная и основная
 - в) Художественная и акробатическая
 - г) Гигиеническая и прикладная
5. Какую русскую игру любил И.П. Павлов и играл в нее до глубокой старости:
- а) Лапта
 - б) Городки
 - в) Чиж
 - г) Коняшки
6. В каком виде спорта проявили себя Мария Шарапова, Светлана Кузнецова, Михаил Южный, Николай Давыденко?
- а) Легкая атлетика
 - б) Плавание
 - в) Теннис
 - г) Спортивная гимнастика
7. Формой занятий для обучающихся специальной медицинской группы «Б» является:
- а) Адаптивная физическая культура
 - б) Лечебная физическая культура
 - в) Рекреационная физическая культура
 - г) Подготовительная физическая культура
8. К слагаемым здорового образа жизни НЕ относят:
- а) Двигательный режим
 - б) Рациональное питание
 - в) Вредные привычки
 - г) Закаливание организма
9. Методом развития физического качества ловкость является:
- а) Метод вариативного упражнения
 - б) Метод статических усилий
 - в) Метод разучивания по частям
 - г) Равномерный метод
10. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют:
- а) Упражнения на равновесие
 - б) Прыжки через скакалку
 - в) Челночный бег
 - г) Беговые упражнения со сменой направления
11. Советский легкоатлет-спринтер, двукратный олимпийский чемпион и трёхкратный призёр Олимпийских игр. Выиграл обе короткие дистанции на XX Олимпийских играх в Мюнхене (1972):
- а) Виктор Санеев
 - б) Валерий Борзов
 - в) Владимир Куц
 - г) Николай Авилов
12. Как правильно надо производить массажные движения:
- а) Сверху вниз
 - б) Снизу-вверх
 - в) По току крови в сторону крупных суставов (лимфатических узлов)
 - г) Зависит от места проведения массажа

13. Сколько основных типов телосложения человека существует?

- а) 1
- б) 3
- в) 2
- г) 5

14. Что такое физическая нагрузка?

- а) Это количество выполненных упражнений
- б) Это частота сердечных сокращений
- в) Это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся
- г) Это снижение работоспособности организма

15. В каком виде спорта мяч, заброшенный в кольцо, может принести одно, два или три очка?

- а) Волейбол
- б) Регби
- в) Баскетбол
- г) Гольф

16. В каком виде спорта не используется клюшка?

- а) Бейсбол
- б) Флорбол
- в) Гольф
- г) Хоккей

17. Основными правилами распорядка дня являются:

- а) Приём пищи в одно и тоже время
- б) Подъём в одно и тоже время
- в) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и водных процедур
- г) Всё вышеперечисленное

18. Комплекс определённых психических и двигательных способностей, обеспечивающих выполнение любой двигательной задачи правильно, точно, быстро, рационально, экономно и находчиво, называется:

- а) Ловкость
- б) Умение
- в) Сообразительность
- г) Пластичность

19. По какой причине при пешем походе происходят вывихи и растяжения?

- а) Климатические условия
- б) Неподходящая экипировка
- в) Нарушение дисциплины
- г) Прием пищи

20. Вид упражнений, не относящийся к легкой атлетике:

- а) Метание
- б) Прыжки
- в) Лазание
- г) Спортивная ходьба

Билет №18

1. С какого года ведётся отсчёт первых Олимпийских игр Древней Греции?

- а) с 595 г. до н.э.
- б) с 684 г. до н.э.

в) с 776 г. до н.э.

г) с 836 г. до н.э.

2. Как называли победителя Олимпийских игр в древности?

а) Олимпиец

б) Олимпионик

в) Атлет

г) Чемпион

3. В какой европейской стране еще не проводились летние Олимпийские игры:

а) Швеция

б) Финляндия

в) Швейцария

г) Испания

4. Что по словам П. Кубертена должно соседствовать со спортом, должно быть связано с практикой спорта:

а) Красота

б) Искусство

в) Спортивное достижение

г) Медаль

5. Какой вид спорта НЕ ВКЛЮЧЕН в программу зимних олимпийских игр?

а) Биатлон

б) Лыжные гонки

в) Триатлон

г) Кёрлинг

6. Какое спортивное прозвище было у советской олимпийской чемпионки по скоростному бегу на коньках Лидии Скобликовой?

а) "Ледовая Торпеда"

б) "Уральская молния"

в) "Русская ракета"

г) "Ласточка"

7. Какие виды спорта относятся к циклическим?

а) Борьба, бокс, фехтование

б) Ходьба, бег, плавание, лыжные гонки

в) Баскетбол, волейбол, футбол

г) Метание мяча, диска, молота, гранаты

8. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:

а) Стрельба

б) Фехтование

в) Гимнастика

г) Верховая езда

9. Укажите, какие упражнения наиболее характерны для заключительной части урока физической культуры:

1. Упражнения на выносливость

2. Дыхательные упражнения

3. Силовые упражнения

4. Скоростные упражнения

10. Задачами оздоровительной физической культуры являются:

а) Сохранение и укрепление здоровья

б) Исправление недостатков в состоянии и развитии организма

в) Профилактика заболеваний

г) Все позиции верны

11. Самый популярный и массовый вид зимнего вида спорта, знаменитые спортсмены этого вида спорта Р. Сметанина, Е. Вяльбе, Л. Егорова - назовите это вид спорта:

а) Фигурное катание

б) Лыжные гонки

в) Сноуборд

г) Скелетон

12. К малоэффективным упражнениям для развития силы могут относиться:

а) Подтягивания на перекладине

б) Упражнения с гантелями

в) Отжимания

г) Кувырки

13. Что такое физическая нагрузка?

а) Состояние организма, характеризующиеся временным снижением работоспособности

б) Двигательные действия, созданные и применяемые для развития физических качеств

в) Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающегося

г) Основная форма физического воспитания школьников

14. Максимальное число игроков одной команды (без запасных) в футболе?

а) 7

б) 9

в) 11

г) 15

15. В Талисман Чемпионата мира по футболу 2018 г. в России:

а) Медведь

б) Рысь

в) Волк

г) Тигр

16. Какие существуют знаки отличия в комплексе ГТО?

а) Первой, второй и третьей ступеней

б) Бронзовый, серебряный, золотой

в) С первой по четвертую ступень

г) Золотой и серебряный

17. Что такое спирометрия?

а) Измерение артериального давления

б) Измерение окружности грудной клетки

в) Измерение жизненной емкости легких

г) Измерение дальности прыжка

18. Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени, называется:

а) Скорость

б) Быстрота

в) Резкость

г) Ускорение

19. Какие виды прыжков относятся к не опорным прыжкам?

а) На обеих ногах

б) На одной ноге

в) Прыжки с трамплина

г) Все ответы верны

20. Какой частью тела вводится аут в большом футболе?

- а) Головой
- б) Ногой
- в) Броском руками из-за головы
- г) Правилами не регламентировано

Билет №19

1. Кому принадлежит идея возрождения Олимпийского движения?

- а) Пьер де Кубертен
- б) Лев Толстой
- в) Максим Горький
- г) Корибос

2. Кто имел право участвовать в Олимпийских играх в Древней Греции?

- а) Женщины
- б) Дети
- в) Свободные греки и только мужчины
- г) Варвары

3. Чему равняется один «стадий» ...

- а) 200 м
- б) 400 м
- в) 192 м 27 см
- г) 42 км 195 м

4. Какая Эстафета Олимпийского огня считается самой протяженной за всю историю соревнований:

- а) Игры - 1980 (Москва)
- б) Игры -2004 (Афины)
- в) Игры-2014 (Сочи)
- г) Игры-2018 (Пхёнчхан)

5. Архестрика - раздел гимнастики в Древней Греции, назовите главное содержание этого раздела:

- а) Обучение плаванию
- б) Обучение чтению, письму, счет
- в) Силовые тренировки
- г) Ритмические движения в форме танца

6. Кто из ниже перечисленных НЕ является Олимпийской чемпионкой по лыжным гонкам?

- а) Любовь Егорова
- б) Лариса Лазутина
- в) Елена Вяльбе
- г) Светлана Хоркина

7. Советская и российская конькобежка, олимпийская чемпионка 2006 года на дистанции 500 метров:

- а) Лидия Скобликова
- б) Светлана Журова
- в) Ольга Фаткулина
- г) Юлия Немая

8. Какой вид спорта не относится к русским национальным видам:

- а) Самбо
- б) Гиревой спорт
- в) Хоккей с шайбой
- г) Хоккей с мячом

9. Процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта называется:

- а) Физическим воспитанием
- б) Физической подготовкой
- в) Физическим развитием
- г) Физической культурой

10. Что характерно для правильного дыхания?

- а) Короткий вдох и короткий выдох
- б) Выдох продолжительнее вдоха
- в) Вдох длиннее выдоха
- г) Максимально глубокий вдох и короткий выдох

11. Наиболее эффективный способ профилактики избыточного веса:

- а) Заниматься физическими упражнениями по воскресеньям
- б) Один раз в месяц вставать на весы для контроля за весом
- в) Регулярно заниматься физическими упражнениями
- г) Утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением

12. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) Роста
- б) Жизненной емкости легких
- в) Силы кисти
- г) Артериального давления

13. Из перечисленных качеств человека выберите физические:

- а) Решительность и находчивость
- б) Гибкость и сила
- в) Сообразительность и остроумие
- г) Сила воли и упорство

14. Советский лыжник, чемпион СССР, первый из известных советских спортсменов, удостоенный звания Героя Советского Союза (посмертно). Во время ВОВ прикрыл отход своей разведгруппы:

- а) Анатолий Карпов
- б) Владимир Мягков
- в) Евгений Плющенко
- г) Константин Цзю

15. Какое максимальное число игроков одной команды может находиться на площадке при игре в Волейбол?

- а) 12
- б) 10
- в) 6
- г) 4

16. На каких брусьях проходят соревнования мужчин в спортивной гимнастике?

- а) Параллельные

- б) Перпендикулярные
- в) Разновеликие
- г) Пропорциональные

17. Жизненно необходимая потребность человека, источник отдыха и восстановления организма:

- а) Режим дня
- б) Бодрствование
- в) Употребление пищи
- г) Сон

18. Слово «Гигиена» обозначает:

- а) Быть пунктуальным
- б) Быть красивым
- в) Быть здоровым
- г) Быть умным

19. Спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов?

- а) Спортсмен
- б) Спортсмен-любитель
- в) Спортсмен высших достижений
- г) Спортсмен высокого класса

20. Где нельзя находиться при метании спортивного снаряда?

- а) Зоне броска
- б) Большой группой
- в) Зоне ожиданий
- г) Непосредственной близости от судейского столика

Билет №20

1. Каких птиц традиционно выпускают на открытии Олимпийских игр?

- А) Синиц
- б) Журавлей
- в) Лебедей
- г) Голубей

2. Самый популярный вид состязаний на Олимпийских играх Древней Греции?

- а) Пятиборье (пентатлон)
- б) Кулачный бой
- в) Гонки на колесницах
- г) Верховая езда

3. Чему равнялась дистанция для бега на Олимпийских играх древности?

- а) 400 ступней
- б) 300 ступней
- в) 200 ступней
- г) 600 ступней

4. Пьер Де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств за...

- а) Проект Олимпийской Хартии
- б) "Оду спорту"
- в) Портрет Геракла
- г) Текст Олимпийской клятвы

5. Палестрика – раздел гимнастики в Древней Греции, какие упражнения входили в этот раздел?
- а) Игры с мячом
 - б) Упражнения для осанки
 - в) Соревновательные упражнения
 - г) Упражнения для глаз при близорукости
6. Какой вид спорта в России изначально носил название "русский хоккей"?
- а) Хоккей с мячом
 - б) Бейсбол
 - в) Поло
 - г) Гольф
7. Российский спортсмен, борец классического стиля (греко-римская борьба), трехкратный олимпийский чемпион, девятикратный чемпион мира:
- а) Владимир Артёмов
 - б) Александр Карелин
 - в) Алексей Немов
 - г) Евгений Кафельников
8. В каком году вышел Указ Президента РФ о проведении Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры»?
- а) 1995 г.
 - б) 2001 г.
 - в) 2005 г.
 - г) 2010 г.
9. Кто в настоящее время возглавляет Олимпийский комитет России:
- а) Леонид Тягачев
 - б) Виталий Смирнов
 - в) Станислав Поздняков
 - г) Александр Жуков
10. Какой из видов спорта относится к восточным единоборствам?
- а) Самбо
 - б) Греко–римская борьба
 - в) Бокс
 - г) Тхэквондо
11. Чемпион СССР в толкании ядра и беге на 110 м с барьерами, получил ранение в руку во время Великой Отечественной Войны, это не помешало ему продолжить заниматься спортом и стать знаменитым спортсменом:
- а) Ягудин Алексей
 - б) Канаки Александр
 - в) Немов Алексей
 - г) Кириленко Андрей
12. Прогнутое положение занимающегося с опорой руками и ногами – это:
- а) «мост»
 - б) «лодочка»
 - в) «кольцо»
 - г) "упор лёжа"
13. Впервые спортсмены Российской Империи приняли участие в Играх Олимпиады в:
- а) 1908 году в Лондоне, Англия
 - б) 1896 году в Афинах, Греция

- в) 1900 году в Париже, Франция
- г) 1912 году в Стокгольме, Швеция

14. Прыжок в длину не засчитывается в случае:

- а) Падения вперед при приземлении
- б) Касания руками сзади места приземления
- в) Заступа
- г) Отталкивания двумя ногами

15. Какая из дистанций в легкой атлетике является спринтерской?

- а) 800 м
- б) 1500 м
- в) 100 м
- г) 3000 м

16. Что, благодаря железам внутренней секреции, эндокринная система вырабатывает и выделяет в кровь?

- а) Желчь
- б) Гормоны
- в) Белок
- г) Фруктоза

17. Сколько раз футболисты нашей страны становились победителями Олимпийских игр?

- а) 2
- б) 3
- в) 4
- г) 1

18. Физическое лицо, занимающееся выбранным видом или видами спорта и выступающий на спортивных соревнованиях?

- а) Спортсмен
- б) Спортсмен-любитель
- в) Спортсмен высших достижений
- г) Спортсмен высокого класса

19. Что такое «фол» в баскетболе?

- а) Бросок мяча в кольцо противника
- б) Несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником
- в) Удерживание мяча более 3 с.
- г) Выход мяча за пределы площадки

20. Сколько замен разрешено сделать одной команде в мини-футболе?

- а) Три замены
- б) Четыре замены
- в) Пять замен
- г) Количество замен неограниченно

Билет №21

1. Кто НЕ допускался к состязаниям Олимпийских игр древности?

- а) Атлеты
- б) Рабы, иностранцы, женщины
- в) Свободные граждане
- г) Римляне

2. Девиз международного Паралимпийского движения:

- а) «Равенство через спорт»

- б) «Дух в движении»
- в) «Быстрее, выше, сильнее»
- г) «Позвольте мне победить. Но, если я не смогу, пусть я буду смелым в этой попытке!»

3. Кто из атлетов был первым победителем Игр древности?

- а) Зевс
- б) Аполлон
- в) Корибос
- г) Посейдон

4. Какой вид Олимпийских состязаний считается первым?

- а) Бег
- б) Борьба
- в) Пятиборье
- г) Гонки на колесницах

5. В каких по счету Олимпийских играх современности разрешили участвовать женщинам?

- а) III-их
- б) IV-их
- в) II-ых
- г) V-ых

6. Лучший игрок Чемпионата России по баскетболу, призер Олимпийских игр. Президент российской федерации баскетбола, назовите его:

- а) Александр Тучкин
- б) Кириленко Андрей
- в) Тетюхин Сергей
- г) Зуб Артём

7. Российская олимпийская чемпионка по легкой атлетике в беге на 800 м и 1500 м:

- а) Мария Киселева
- б) Светлана Журова
- в) Светлана Мастеркова
- г) Александра Костенюк

8. Ежегодно в августе в нашей стране отмечается День физкультурника. Укажите, когда:

- а) Первая суббота
- б) Вторая суббота
- в) Третья суббота
- г) Четвертая суббота

9. В целях предупреждения интеллектуального, физического переутомления и восстановления

работоспособности в режиме учебного дня необходимо:

- а) Проведение физкультурных минут и пауз
- б) Хорошо питаться
- в) Организовать пассивный отдых
- г) Обеспечить гигиенические условия

10. С помощью чего осуществляется контроль за уровнем физической подготовленности обучающихся:

- а) Функциональных проб
- б) Тестов физических качеств
- в) Медицинского осмотра
- г) Все позиции верны

11. Укажите часть тела, на которой нельзя измерить пульс.
- а) В области шеи
 - б) В области запястья
 - в) В области живота
 - г) В области сердца
12. Дайте наиболее точное определение понятию "закаливание". Это:
- а) Купание, принятие воздушных ванн в летнее время
 - б) Посещение бани, сауны
 - в) Повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды
 - г) Укрепление здоровья
13. На что необходимо обратить внимание после утренней зарядки?
- а) На погоду
 - б) На время
 - в) На самочувствие
 - г) На прическу
14. Советские легкоатлеты, стайер, победители и призёры чемпионатов СССР, участники Великой Отечественной Войны. В их честь назван спортивный комплекс в г. Москве:
- а) Братья Запашные
 - б) Братья Знаменские
 - в) Братья Буре
 - г) Братья Кличко
15. Советский тяжелоатлет, Олимпийский чемпион, участник Великой отечественной войны, служил на Черноморском флоте:
- а) Воробьев Аркадий
 - б) Яшин Лев
 - в) Алексей Ягудин
 - г) Федор Емельяненко
16. Часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований:
- а) Спортивная подготовка
 - б) Спортивная медицина
 - в) Спортивная дисциплина
 - г) Спорт высших достижении
17. После выполнения упражнений для развития силы, какие упражнения рекомендовано выполнять?
- а) Упражнения для глаз
 - б) Упражнения для пресса
 - в) Упражнения на растягивание мышц
 - г) Кувырки
18. Физическое лицо, занимающееся выбранным видом или видами спорта и выступающий на спортивных соревнованиях?
- а) Спортсмен
 - б) Спортсмен-любитель
 - в) Спортсмен высших достижений
 - г) Спортсмен высокого класса
19. Сколько четвертей играют в баскетболе?
- а) 4

- б) 3
- в) 6
- г) 2

20. Назовите знаменитого тренера олимпийской команды по баскетболу:

- а) Павел Буре
- б) Александр Гомельский
- в) Владислав Третьяк
- г) Алексей Немов

Билет №22

1. Международный олимпийский комитет был создан в:

- а) 1900 г.
- б) 1894 г.
- в) 1989 г.
- г) 1912 г.

2. Какая страна считается родиной Олимпийских игр?

- а) Египет
- б) Рим
- в) Китай
- г) Греция

3. Назовите кумира Олимпии, в 708 г. до н.э. на 18-й Олимпиаде в решающем поединке он трижды бросал наземь неизвестного противника:

- а) Зевс
- б) Геракл
- в) Эврибат
- г) Пьер де Кубертен

4. Аркадий Воробьев и Юрий Власов – олимпийские чемпионы XVII Игр (1960 г.), в каком виде спорта?

- а) Легкая атлетика
- б) Тяжелая атлетика
- в) Спортивная гимнастика
- г) Велоспорт

5. Кто стал абсолютным рекордсменом по гимнастике XXII Олимпийских игр в Москве?

- а) Константин Цзю
- б) Владимир Сальников
- в) Александр Дитятин
- г) Анатолий Карпов

6. Какая военно-спортивная игра детей и подростков начала свое существование с 1967 г:

- а) «Орленок»
- б) «Юнармейцы»
- в) «Зарница»
- г) «Спарта»

7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- а) Развитие образного мышления
- б) Развитие умственных способностей
- в) Сохранение и улучшение здоровья людей
- г) Подготовку к профессиональной деятельности

8. Какая ступень ВФСК «ГТО» соответствует возрасту обучающихся 13-15 лет:

- а) 2
- б) 3
- в) 4
- г) 5

9. Что включает в себя физическая культура личности?

- а) Знания о своём организме
- б) Занятия физическими упражнениями
- в) Умение применять в жизни знания о сохранении здоровья
- г) Всё перечисленное

10. Упражнения из какого вида спорта в большей степени помогают стать быстрым и выносливым?

- а) Шахматы
- б) Шашки
- в) Городки
- г) Лёгкая атлетика

11. Что является важным средством поддержания работоспособности, обеспечения достаточной физической активности в течение дня:

- а) Физкультурные минутки
- б) Спортивная тренировка
- в) Перемены
- г) Спортивные праздники

12. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

- а) Пить минеральную воду и закусывать чипсами
- б) Через каждые 5 мин. измерять пульс
- в) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением
- г) Нарушать спортивную дисциплину

13. Что из перечисленного не является прикладным плаванием?

- а) Плавание в одежде
- б) Плавание с предметами
- в) Плавание стилем баттерфляй
- г) Транспортировка утопающего

14. Первая советская олимпийская чемпионка, выступавшая в соревнованиях по метанию диска на Олимпийских играх в Хельсинки, 1952 г.:

- а) Ирина Роднина
- б) Нелли Ким
- в) Нина Ромашкова (Пономарева)
- г) Людмила Белоусова

15. Назовите способ перемещения при игре в Баскетбол:

- а) "Елочкой"
- б) "Вольным стилем"
- в) "Сочетание рывков с финтами"
- г) "Плугом"

16. Олимпийский чемпион по прыжкам в высоту 1964 года игр в Токио?

- а) Константин Цзю
- б) Валерий Брумелъ
- в) Александр Карелин

г) Алексей Немов

17. Упражнение в толкании или бросании специальных снарядов на дальность или точность?

а) Метание

б) Бросок

в) Толчок

г) Выбрасывание

18. Какие упражнения на гибкость существуют?

а) Активные

б) Нейтральные

в) Резкие

г) Интересные

19. Какое количество участников участвовало в первенстве России по лёгкой атлетике в 1908 году?

а) 50

б) 60

в) 70

г) 100

20. Что вручали Победителю Олимпийских игр древности?

а) Оливковую ветвь

б) Кубок

в) Лавровую ветвь

г) Медаль

Билет №23

1. Первые Олимпийские игры современности были проведены в:

а) 1894 г.

б) 1896 г.

в) 1900 г.

г) 1904 г.

2. Впервые олимпийский огонь был зажжён на церемонии открытия Олимпийских игр в городе:

а) Стокгольм

б) Берлин

в) Париж

г) Амстердам

3. Где зажигается олимпийский огонь современных игр?

а) В стране-организаторе Игр

б) В Лозанне (штаб-квартира МОК)

в) В Олимпии

г) На острове Крит

4. Какой город станет первым, принимающим летние и зимние Олимпийские игры?

а) Лондон

б) Москва

в) Пекин

г) Токио

5. В 1935 г. в России появились первые добровольные спортивные организации. Назовите их:

- а) «Трудовые резервы», «Водник», «Зенит»
- б) «Спартак», «Локомотив», «Красное знамя»
- в) «Буревестник», «Ганти – ади», «Севан»
- г) «ЦСКА», «Урожай», «Жальгирис»

6. Блистательный женский дуэт в синхронном плавании, олимпийские чемпионки XXIX Игр (Пекин, 2008 г.):

- а) Маргарита Мамун и Алина Кабаева
- б) Аделина Сотникова и Алина Загитова
- в) Анастасия Давыдова и Анастасия Ермакова
- г) Екатерина Макарова и Елена Веснина

7. Российский тяжелоатлет, заслуженный мастер спорта. Олимпийский чемпион и лучший спортсмен 1997 года в России:

- а) Костылев Николай
- б) Чемеркин Андрей
- в) Квашнин Константин
- г) Кудюков Игорь

8. Какая ступень ВФСК «ГТО» соответствует возрасту обучающихся 13-15 лет:

- а) 2
- б) 3
- в) 4
- г) 5

9. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:

- а) Легко переносятся неблагоприятные условия и факторы
- б) Он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается
- в) Он бодр и жизнерадостен
- г) Всё вышеперечисленное

10. Что из перечисленного является опорным прыжком в гимнастике:

- а) Стойка на руках
- б) Соскок махом назад
- в) Сед углом
- г) Прыжок ноги врозь

11. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое тренером или

товарищем по команде, принято называть:

- а) Техниккой безопасности
- б) Страховкой
- в) Спортивной тактикой
- г) Спортивной подготовкой

12. Какие виды прыжковых дисциплин представлены на официальных соревнованиях по лёгкой атлетике?

- а) Прыжок в длину с места
- б) Прыжок в длину с разбега
- в) Прыжок в высоту с места
- г) Тройной прыжок с места

13. Максимальная дистанция на соревнованиях по виду спорта "Плавание" в бассейне:

- а) 1000 м
- б) 1500 м
- в) 3000 м
- г) 4000 м

14. Какие из видов спорта относятся к восточным единоборствам?
- а) Самбо и дзюдо
 - б) Греко-римская борьба и сумо
 - в) Бокс и кикбоксинг
 - г) Карате и тхэквондо
15. Назовите вид спорта, который включает в себя упражнения танцевального и силового характера, выполняемые под музыку:
- а) Аэробика
 - б) Художественная гимнастика
 - в) Акробатика
 - г) Утренняя зарядка
16. Физическая культура для людей с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов?
- а) Адаптивная
 - б) Реабилитационная
 - в) Общая
 - г) Специальная
17. Сфера социально-культурной деятельности как совокупность вида спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики, и подготовки человека к ним?
- а) Спортивная подготовка
 - б) Спортивная дисциплина
 - в) Спорт
 - г) Соревнование
18. Один из самых удобных (для дыхания) способов передвижения на воде?
- а) Кроль на животе
 - б) Брасс
 - в) Кроль на спине
 - г) Плавание на спине
19. С какой периодичностью достигается наибольший эффект в развитии гибкости на занятиях?
- а) На ежедневных занятиях
 - б) На занятиях через день
 - в) На занятиях три раза в неделю
 - г) На занятиях два раза в неделю
20. Выберите неверный вариант ответа правил поведения на воде:
- а) Плавать только в разрешенных местах
 - б) Строгая дисциплина на занятиях по плаванию
 - в) Заплывать в открытом водоеме за буйки
 - г) Не прыгать (нырять) головой вниз

Билет №24

1. Как звучит девиз Олимпийских игр?
- а) «Спорт, здоровье, радость!»
 - б) «Дальше, выше, быстрее!»
 - в) «Быстрее, выше, сильнее!»
 - г) «Будь всегда первым!»
2. Судьями и распорядителями Олимпийских игр в Древней Греции были:
- а) Рядовые воины

- б) Послы греческих колоний
- в) Древне - греческие боги
- г) Элладники

3. Что означало слово "Олимпиада" в древности?

- а) Четырёхлетний период между Олимпийскими играми
- б) Первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- в) Соревнования, проводимые ввремя Олимпийских игр
- г) Синоним Олимпийских игр

4. Сколько золотых медалей завоевали спортсмены России на V Олимпийских играх в Стокгольме:

- а) ни одной
- б) 1 медаль
- в) 2 медали
- г) 3 медали

5. Как называлась команда Содружества независимых государств (СНГ) на зимних и летних Олимпийских играх 1992 года:

- а) Объединенная команда СНГ
- б) Соединенная команда СНГ
- в) Единая команда СНГ
- г) Национальная команда СНГ

6. В каком виде спорта прославилась четырехкратная олимпийская чемпионка Раиса Сметанина?

- а) Лыжные гонки
- б) В воднолыжном спорте
- в) В горнолыжном спорте
- г) Скоростной бег на коньках

7. Какой нормативный тест не входит в 4 ступень ВФСК ГТО?

- а) Прыжок в длину с разбега
- б) Бег 2000 м
- в) Метание диска
- г) Поднимание туловища из положения лежа на спине

8. Вид спорта, в котором мяч направляется над сеткой на сторону противника:

- а) Баскетбол
- б) Волейбол
- в) Гандбол
- г) Сквош

9. Какую, как правило, невидимую, но весьма полезную часть экипировки Футболиста изобрел англичанин Уиддоусон?

- а) Бандаж
- б) Латки
- в) Щитки
- г) Гетры

10. Талисманы XXII Олимпийских Игр в Сочи?

- а) Волк, Бурый Мишка, Заяц
- б) Сова, Лев, Пантера
- в) Леопард, Заяц, Белый Мишка
- г) Тюлень, Пингвин, Морж

11. Как называется сфера социально- культурной деятельности, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки к ним:

- а) Спортивная подготовка
- б) Соревновательная деятельность
- в) Спорт
- г) Спортивная тренировка

12. В честь какой олимпийской чемпионки установлен фонтан в г. Москве, струи фонтана достигают высоты 5 м 05 см?

- а) Светлана Мастеркова
- б) Светлана Хоркина
- в) Мария Киселёва
- г) Елена Исинбаева

13. Какому физическому качеству нужно уделять наибольшее внимание для общей физической подготовки?

- а) Выносливость
- б) Быстрота
- в) Ловкость
- г) Гибкость

14. Самый популярный стиль плавания, его еще называют "Лягушкой", назовите его:

- а) Баттерфляй
- б) Брасс
- в) Кроль на груди
- г) Кроль на спине

15. . В каком году мужской баскетбол был включен в программу Олимпийские игры?

- а) в 1906 г.
- б) в 1895 г.
- в) в 1936 г.
- г) в 1935 г.

16. О. Корбут, С. Хоркина, А. Немов - знаменитые спортсмены в каком виде спорта?

- а) Спортивная гимнастика
- б) Плавание
- в) Настольный теннис
- г) Прыжки в воду

17. В каком виде спорта становились чемпионами Олимпийских игр Виктор Чукарин, Евгений Подгорный, Елена Замолотчикова, Алия Мустафина, Дмитрий Труш?

- а) Спортивная гимнастика
- б) Фехтование
- в) Лёгкая атлетика
- г) Плавание

18. Какой размер баскетбольной площадки?

- а) 28 x15 м
- б) 9 x18 м
- в) 40 x20 м
- г) 20 x20 м

19. В каком году команда Советского Союза впервые приняла участие в Олимпийских играх?

- а) в 1972 г.
- б) в 1952 г.

в) в 1956 г.

г) в 1935 г.

20. Укажите высоту сетки в волейболе для мужчин:

а) 2,43 см

б) 2,24 см

в) 2,10 см

г) 2,20 см

Билет №25

1. Античные Олимпийские игры получили своё название потому, что соревнования проводились:

а) У подножия горы Олимп

б) В Древнем Риме

в) Участниками были жители Олимпии

г) После зажжения олимпийского огня

2. Кто является основоположником Олимпийских игр современности?

а) Людвиг Гуттман

б) Алексей Витальевич Ашапатов

в) Пьер де Кубертен

г) Йоханнес Зигфрид Эдстрём

3. Кто имел право участвовать в Олимпийских играх в Древней Греции?

а) Женщины

б) Дети

в) Свободные греки и только мужчины

г) Варвары

4. Первый победитель в кулачном бою на 23-й Олимпиаде древности (688 г. до н.э.), автор правил олимпийского боя:

а) Пифагор

б) Ономаст

в) Зевс

г) Пьер де Кубертен

5. Какое количество раз команда СССР занимала первые места на летних Олимпийских играх в период с 1952 по 1988 гг.:

а) 2

б) 4

в) 6

г) 9

6. Алина Кабаева, Ляйсан Утяшева, Ирина Чашина - знаменитые российские спортсменки, в каком виде спорта?

а) Синхронное плавание

б) Фигурное катание

в) Тхеквондо

г) Художественная гимнастика

7. Советский гимнаст, трёхкратный олимпийский чемпион, один из лучших гимнастов всех времён:

а) Белозерцев Дмитрий

б) Ткачёв Александр

в) Дитятин Александр

г) Новиков Владимир

8. Победители XII и XIII Олимпийских зимних игр в парном катании:

- а) Артур Дмитриев и Оксана Казакова
- б) Ирина Роднина и Александр Зайцев
- в) Максим Маринин и Татьяна Тотьмянина
- г) Федор Климов и Ксения Столбова

9. Виды мышечной ткани:

- а) Поперечнополосатая
- б) Гладкая
- в) Сердечная
- г) Все ответы верны

10. В каком году гандбол был включён в программу летних Олимпийских игр?

- а) в 1936 г.
- б) в 1940 г.
- в) в 1908 г.
- г) в 1932 г.

11. Назовите НЕВЕРНОЕ правило техники безопасности при лыжной подготовке:

- а) При спуске с горы нельзя выставлять лыжные палки вперед
- б) Допустим обгон друг друга на узких дорогах и неудобных для обозрения спусках
- в) Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м
- г) При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону

12. Что запрещается во всех видах борьбы?

- а) Удушающие приёмы
- б) Захват за куртку
- в) Подножки, подсечки
- г) Бросать противника на голову

13. Какая страна первой в мире признала Киберспорт официальным видом спорта?

- а) США
- б) Япония
- в) Россия
- г) Китай

14. Укажите продолжительность игры в футболе у взрослых:

- а) 2 тайма по 30 минут
- б) 2 тайма по 40 минут
- в) 2 тайма по 20 минут
- г) 2 тайма по 45 минут

15. Физиологический процесс восприятия человеком величины, формы и цвета предметов, их взаимного расположения и расстояния между ними, обеспечивающий ему ориентироваться в окружающем мире?

- а) Зрение
- б) Слух
- в) Обаяние
- г) Осязание

16. Чтобы успеть сделать уроки, помочь родителям по дому, почитать, погулять, позаниматься самостоятельно физическими упражнениями или в спортивной секции, надо:

- а) Составить правильный режим дня
- б) Отодвинуть время отхода ко сну
- в) Учиться во вторую смену
- г) Пойти в группу продлённого дня

17. Задачами оздоровительной физической культуры являются:

- а) Сохранение и укрепление здоровья
- б) Исправление недостатков в состоянии и развитии организма
- в) Профилактика заболеваний
- г) Все позиции верны

18. Сколько раз мужская команда по гандболу (СССР и Россия) выигрывала золотые медали на Олимпийских играх?

- а) 2
- б) 3
- в) 4
- г) 5

19. Столица XXII Олимпийских игр 1980г.?

- а) Сочи
- б) Петербург
- в) Москва
- г) Сеул

20. В каком году Вильям Морган основал игру волейбол?

- а) 1895 г.
- б) 1891 г.
- в) 1896 г.
- г) 1902 г.