

108 Карошнев,
I. Задания с выбором одного правильного ответа

Ответ отмечайте зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке.

1. Белое атласное полотнище с изображением пяти переплетённых колец — это ...

- а) Олимпийский символ
- б) Олимпийская эмблема
- в) Олимпийское знамя
- г) Олимпийский флаг

2. Кто является первым известным олимпийщиком?

- а) Милон
- б) Леонидас
- в) Корибос
- г) Диагор

3. В каком году пройдут следующие зимние Олимпийские игры?

- а) в 2022 году
- б) в 2024 году
- в) в 2025 году
- г) в 2026 году

4. На какие виды разделяют быстроту двигательной реакции?

- а) общую и частную
- б) общую и специальную
- в) быструю и медленную
- г) простую и сложную

5. Какое игровое амплуа у голкипера?

- а) нападающий
- б) вратарь
- в) защитник
- г) полузащитник

6. Какое из физических упражнений является статическим?

- а) вис
- б) приседания
- в) кувырок
- г) бег

7. Что из перечисленного является нарушением правил в баскетболе?

- а) опека игрока
- б) заслон
- в) пробежка
- г) бросок из-под кольца

8. В каком виде спорта нет технического приёма «ведение мяча»?

- а) флорбол
- б) баскетбол
- в) теннис
- г) футбол

9. В каком виде спорта не используется клюшка?

- а) гольф
- б) бейсбол
- в) флорбол
- г) конное поло

10. Какая из перечисленных задач физического воспитания относится к оздоровительным?

- а) формирование осанки
- б) воспитание силы воли
- в) обучение двигательным действиям
- г) совершенствование техники физических упражнений

11. Как называется часть урока, в которой происходит восстановление организма до исходного уровня?

- а) подготовительная
- б) основная
- в) заключительная
- г) восстановительная

12. Какой процесс направлен на воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям к определённому виду деятельности?

- а) физическая подготовка
- б) физическое образование
- в) физическое воспитание
- г) спортивная подготовка

13. Часть матча в волейболе, за время которой, одна из команд должна набрать 25 очков.

- а) сет
- б) партия
- в) раунд
- г) тайм

14. Прославленный советский легкоатлет, двукратный Олимпийский чемпион, многократный рекордсмен мира.

- а) Александр Карелин
- б) Александр Попов
- в) Павел Колобков
- г) Владимир Куц

15. Что относится к показателям интенсивности нагрузки?

- а) длина преодолеваемой дистанции

б) скорость бега

в) количество повторений одного упражнения

г) продолжительность занятия

II. Задания, в которых необходимо написать правильный ответ самостоятельно

Ответ впишите в соответствующую графу бланка.

16. Какое максимальное количество игроков одной команды одновременно может находиться на площадке в волейболе? В ответ запишите число.

5

17. Назовите физическое качество, которое включает в себя скоростно-силовые способности.

амплитуд

18. Комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы.

III. Задания на установление соответствия между понятиями

Ответ впишите в соответствующую графу бланка.

19. Установите соответствие между физическими качествами и их определениями.

1) сила	А) способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему посредством собственных мышечных напряжений
2) быстрота	Б) способность противостоять утомлению
3) выносливость	В) способность выполнять двигательные действия с большой амплитудой
4) ловкость	Г) способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи
5) гибкость	Д) способность выполнять движения и реагировать на сигналы за минимальный промежуток времени

20. Установите соответствие между видом спорта и его характеристиками

1) футбол	А) площадка 28×15 м, время матча – 4 четверти по 10 минут
2) баскетбол	Б) площадка 18×9 м, время матча – до выигрыша одной командой трёх партий
3) гандбол	В) площадка $23,77 \times 8,23$ м, время матча – до выигрыша одним из игроков 2 из 3 либо 3 из 5 сетов
4) волейбол	Г) поле 120×90 м, время матча – 2 тайма по 45 минут
5) теннис (одиночная игра)	Д) площадка 40×20 м, время матча – 2 тайма по 30 минут