

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.
- 17. Назовите физическое качество, которое включает в себя скоростно-силовые способности.
- 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 + A	А) способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему посредством собственных мышечных напряжений
2) быстрота + B	Б) способность противостоять утомлению
3) выносливость + B	В) способность выполнять двигательные действия с большой амплитудой
4) ловкость + Г	Г) способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи
5) гибкость + B	Д) способность выполнять движения и реагировать на сигналы за минимальный промежуток времени

20. Установите соответствие между видом спорта и его характеристиками

1) футбол + Г	А) площадка 28×15 м, время матча – 4 четверти по 10 минут
2) баскетбол + А	Б) площадка 18×9 м, время матча – до выигрыша одной командой трёх партий
3) гандбол - Б	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 - B	Г) поле 120×90 м, время матча – 2 тайма по 45 минут
5) теннис (одиночная игра) + D	Д) площадка 40×20 м, время матча – 2 тайма по 30 минут