

7-8 КЛАССЫ

Задания в закрытой форме

1. Назовите дистанцию, которую преодолевал спортсмен на Олимпийских Играх 776 г. до н.э.

а) 1 километр; б) 1 миля; в) 1 стадий; г) 1 верста

2. В каком городе пройдут очередные Олимпийские зимние игры?

а) в Париже; б) в Пекине; в) в Токио; г) в Милане, Кортина-д'Ампеццо.

3. Что из перечисленного относится к показателям физического развития?

- а) двигательная активность, соблюдение режима занятий и отдыха;
- б) спортивная квалификация;
- в) телосложение, уровень развития физических качеств, уровень здоровья;
- г) наследственность, окружающая среда.

4. Какой из видов спорта включён в программу Олимпийских зимних игр?

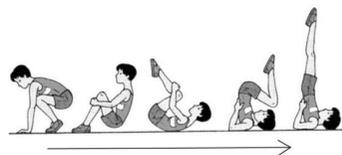
а) хоккей на траве; б) хоккей с мячом; в) хоккей; г) индорхоккей

5. В каком году было принято решение о введении комплекса ГТО в Российской Федерации?

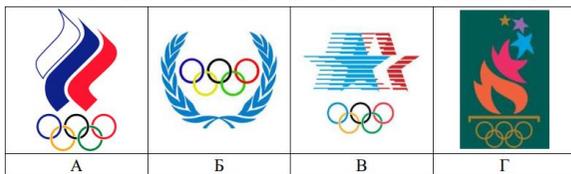
а) в 2008 году б) в 2014 году в) в 2018 году г) в 2020 году

6. Какое действие выполнено на рисунке?

- а) перекат вперёд
- б) кувырок вперёд
- в) перекат назад
- г) кувырок назад



7. Какая из представленных на рисунке является эмблемой Олимпийского комитета России.



8. Какую дистанцию в метрах пробежал человек, преодолев 6,5 кругов стадиона, если длина круга на стадионе равна 150 м?

а) 900 м б) 825 м в) 975 м г) 950 м.

9. Что такое рекреация?

- а) восстановление после повышенных физических нагрузок;
- б) активный отдых;
- в) поддержание нормального здоровья;
- г) восстановление после травм.

10. В какой дисциплине легкоатлетических метаний соревновательное упражнение выполняется с разбега?

а) метание диска; / б) метание копья; / в) метание молота; / г) толкание ядра.

11. В каких видах спорта спортсмен для выполнения стартового движения использует специальное оборудование?

а) лёгкая атлетика; б) плавание; в) кёрлинг; г) все варианты правильны.

12. Вид спортивного и прикладного единоборства, разработанный в СССР

в 1920–1930 годы:

а) дзюдо / б) самбо / в) карате / г) ушу.

13. Как увеличить нагрузку в упражнении?

- а) снизить вес отягощения;
- б) уменьшить количество повторений;
- в) снизить скорость выполнения упражнения;
- г) уменьшить время отдыха между упражнениями.

14. Какое из перечисленных упражнений развивает координационные способности?

а) бег на дистанцию 30 м; б) прыжок в длину; в) наклон вперёд; г) бросок мяча в цель.

15. Какое из физических упражнений является динамическим?

- а) подтягивание на перекладине;
- б) упор на параллельных брусьях;
- в) вис на перекладине;
- г) сед углом.

16. Какой зимний олимпийский вид спорта изображён на пиктограмме?

- а) биатлон;
- б) лыжные гонки;
- в) лыжное двоеборье;
- г) горнолыжный спорт.



Задания в открытой форме

17. Какой из знаков отличия норм ГТО в центре имеет окружность с изображением бегущего человека на фоне зелёного цвета?
18. Как называют судью, подающего команду к началу забега, заплыва, гонки, заезда и т.п.?
19. Как называется игровой вид спорта с овальным мячом на поле 69 × 100 м командами по 15 человек.
20. Назовите фамилию трёхкратного чемпиона XXIV Олимпийских зимних игр в лыжных гонках (Пекин-2022).
21. Какая команда подаётся учителем для построения учащихся в шеренгу?

Задание – задача

22. Какова величина частоты сердечных сокращений в минуту у занимающегося физической культурой, если за 12 секунд было зарегистрировано 17 ударов?

Задание на установление соответствия

23. Установите соответствие между предметом, используемым в комплексе общеразвивающих упражнений, и целью его использования.

	Признак		Классификация
1	гимнастическая палка	А	служит опорой в положении сидя, упоре лежа, препятствует при прыжках
2	скакалка	Б	используется для бросков и ловли при индивидуальных, парных и групповых упражнениях
3	мяч надувной	В	используется как ограничитель движений, уточняющий их направление и амплитуду, можно применять как опору
4	мяч набивной	Г	используется при прыжках с перепрыгиванием через этот предмет: на двух ногах, на одной ноге
5	гимнастическая скамейка	Д	служит отягощением, а также ограничителем движений и опорой

24. Установите соответствие между терминами и видами спорта.

Вид спорта		Термин	
1	Волейбол	А	пробежка
		Б	подача
		В	разыгрывающий
2	Баскетбол	Г	партия
		Д	штрафной бросок
		Е	либеро

Задание на установление последовательности

25. Укажите последовательность выполнения упражнений при изучении техники ведения баскетбольного мяча.

А) ведение мяча на месте; Б) ведение мяча с последующим броском в кольцо; В) ведение мяча в движении с изменением направления; Г) ведение мяча в движении.

Вы закончили выполнение заданий.
Поздравляем!



9-11 КЛАССЫ

Задания в закрытой форме

1. Кто стал первым в истории современных Олимпийских игр Олимпийским чемпионом?

- а) Д. Конноли б) К.Шуман в) С.Луис г) Р.Гаррети

2. В каком году проходили первые зимние Олимпийские игры:

- а) 1928 б) 1924 в) 1930 г) 1920

3. Как в Древней Греции называли подростков и юношей, не достигших 20-летнего возраста, участвовавших в Играх Олимпиад?

- а) эфеб б) ювенил в) триаст г) переодоник

4. В каком виде гребли спортсмены соревнуются на бурном участке водного потока?

- а) гребля на байдарках б) гребля на каноэ
в) гребной слалом г) академическая гребля

5. Как называется в шахматах замена пешки на другую фигуру (на нового ферзя, ладью, слона или коня того же цвета), когда она при своём ходе продвигается на самую дальнюю от исходного положения горизонталь, и это является частью того же хода?

- а) рокировка б) превращение в) подмена г) переход

6. Укажите название спортивного инвентаря, который имел историческое название «Паук».

- а) велосипед б) волейбольная сетка в) игровые ворота г) стартовые колодки

7. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании

- а) специальной выносливости б) скоростной выносливости
в) общей выносливости г) элементарных форм выносливости

8. Вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях тела, включает ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией, без предметов.

- а) синхронное плавание б) фигурное катание
в) художественная гимнастика г) эстетическая гимнастика

9. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...

- а) упражнения «на равновесие» б) подвижные игры

- в) прыжки через скакалку г) челночный бег

10. В каких видах спорта спортсмен для выполнения стартового движения использует специальное оборудование?

- а) лыжные гонки б) кёрлинг в) конькобежный спорт г) скелетон

11. Каким стилем пловцы проходят третий этап в комбинированной эстафете?

- а) брасс б) кроль на спине в) вольный стиль г) баттерфляй

12. Сколько ступеней выделяют при сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»?

- а) 15 б) 20 в) 18 г) 12

13. Что из перечисленного относится к показателям объёма физической нагрузки?

- а) расстояние в прыжке в длину б) количество серий выполнения упражнений

- в) координационная сложность упражнения г) скорость бега по дистанции

14. Имеет ли право судья в футболе добавлять время игры по истечении основного времени?

- а) да, но не более 5 минут б) да, если разрешает комиссар матча
в) да, любое количество времени на свое усмотрение г) нет

15. Двигательными умениями и навыками принято называть...

- а) способы выполнять упражнение без активизации внимания
б) правильное выполнение двигательных действий
в) уровень владения движением при активизации внимания
г) способы управления двигательными действиями

16. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр б) выпрыгиваний вверх с места
в) скоростно-силовых упражнений г) прыжков в длину

17. При проведении ортостатической пробы регистрируется ...

- а) частота дыхания б) пульс и/или артериальное давление
в) сила мышц г) гибкость

18. Какое из физических упражнений относится к скоростно-силовым?

- а) махи одной ногой б) перешагивание через барьеры
в) прыжки на одной ноге г) стойка на одной ноге



19. В каком году был издан Указ Президента Российской Федерации № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»?

- а) 2016 б) 2015 в) 2013 г) 2014

20. Объединение классических спортивных игр и киберспорта при помощи VR-технологий называется ...

- а) военно-прикладной спорт б) фиджитал спорт
в) компьютерный спорт г) служебное двоеборье

Задания в открытой форме

21. Имя олимпийщика, который завоевал семь лавровых венков в соревнованиях по борьбе.

22. Комплекс строений, в которых размещаются участники Олимпийских игр и сопровождающие их лица.

23. Как называется половина баскетбольной площадки, на которой находится своя корзина?

24. Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в короткое время....

25. Ограниченное скопление крови при закрытых повреждениях, сопровождающихся разрывом сосуда и излиянием крови в окружающие ткани, называется

Задания на последовательность

26. Представьте в виде последовательности виды спорта по мере их возникновения.

- а) волейбол б) киберспорт в) панкратион г) сноуборд д) баскетбол е) гандбол

27. Перечислите группы здоровья, на которые распределяются школьники при проведении уроков физической культуры.

28. Перечислите способы торможения на лыжах при спуске со склона из школьной программы.

Задание на установление соответствия

29. Сопоставьте имена Олимпийских чемпионов на Играх XXXI Олимпиады с видами спорта, в которых они достигли успехов.

Ф.И. олимпийских чемпионов		Виды спорта	
1	Яна Кудрявцева	А	плавание
2	Роман Власов	Б	бокс
3	Денис Аблязин	В	греко – римская борьба
4	Евгений Тищенко	Г	спортивная гимнастика
5	Юлия Ефимова	Д	художественная гимнастика

30. Установите соответствие между отдельными видами спорта и средствами преимущественного развития физических качеств, имеющих профессионально-прикладной характер. Ответ буквами запишите в бланк ответов

Виды спорта		Средства	
1	с преимущественным развитием выносливости	А	альпинизм, горный туризм, спортивное скалолазание
2	требующие сложной сенсорномоторной координации в вариативно-конкретной ситуации	Б	стрельба пулевой, стрельба из лука, шахматы
3	на координацию движений	В	баскетбол, волейбол, гандбол, регби, теннис, хоккей, футбол; единоборства
4	на координацию движений и выносливость	Г	прыжки в воду, прыжки на батуте, спортивная акробатика, спортивная гимнастика
5	требующие предельно напряженной нервной деятельности	Д	бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание, пеший туризм, велоспорт, гребля, конькобежный спорт

Задания с графическим изображением

31. Изобразите графическую запись, представленного упражнения.

Терминологическая запись ОРУ: И.п. – о.с.

1. Стойка на левой, правая в сторону на носок
2. И.п.
3. Наклон вперед прогнувшись, руки на пояс
4. И.п.

Вы закончили выполнение заданий. Поздравляем!

