

I. Тестовые задания

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

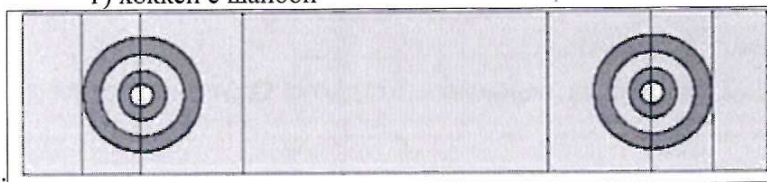
- 15
1. **Международный олимпийский комитет был создан в...**
 - + а) 1892 г. б) 1894 г. **в) 1896 г.** г) 1900 г.
 2. **Физическая культура-это...**
 - а) стремление к высшим спортивным достижениям;
 - б) разновидность развлекательной деятельности человека;
 - + **в) часть общечеловеческой культуры;**
 - г) деятельность человека в области спорта.
 3. **Что называется осанкой:**
 - а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие ;
 - б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
 - + **в) привычная поза человека в вертикальном положении;**
 - г) хорошо развитые мышцы спины.
 4. **Впервые олимпийский огонь был зажжён на церемонии открытия Олимпийских игр в городе:**
 - — а) Стокгольм; б) Берлин; **в) Париж;** г) Амстердам.
 5. **В каком виде спорта требуется проявление выносливости?**
 - + а) футбол б) велоспорт; в) биатлон; **г) всё перечисленное.**
 6. **В каких единицах оцениваются гимнастические упражнения?**
 - + а) в секундах; **б) в баллах;** в) в метрах; г) конкретных единиц нет.
 7. **В каком виде спорта брошенный мяч может принести одно, два или три очка?**
 - + а) волейбол; б) гандбол; **в) баскетбол;** г) футбол.
 8. **В каком виде спорта проявили себя Мария Шарапова, Светлана Кузнецова, Михаил Южный, Николай Давыденко?**
 - + а) лёгкая атлетика; б) плавание; **в) теннис;** г) спортивная гимнастика.
 9. **Как называются виды спорта, при выступлении в которых задействуется несколько дисциплин?**
 - а) комплекс;
 - + **б) многоборье;**
 - в) триплекс;
 - г) интегральные.
 10. **В каком виде спорта не требуется инвентаря?**
 - **а) плавание;**
 - + б) лыжные гонки;
 - в) велоспорт;
 - г) хоккей.
 11. **Какая дистанция в легкой атлетике не является классической?**
 - а) 100м;
 - — **б) 400м;**
 - в) 500м;
 - г) 800м.

12. Какая страна традиционно считается местом рождения хоккея с шайбой?

- а) Россия;
- б) Канада;
- в) Америка;
- г) Италия.

13. Для соревнований по какому виду спорта предназначена площадка изображенная на рисунке?

- а) гольф;
- б) городки;
- в) керлинг;
- г) хоккей с шайбой



14. Сколько игроков одной команды одновременно может находиться на поле в футболе?

- а) 7;
- б) 9;
- в) 11;
- г) 5

15. 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.

II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов

16. — Что означают пять переплетенных между собой колец на олимпийском флаге дружба.

17. Процесс изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в — процессе индивидуальной жизни принято обозначать как физическое ... рост.

18. Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека называется ЗОЖ.

19. Программа физкультурной подготовки населения для различных возрастных групп населения называется ФГО.

20. Последовательные толчки баскетбольного мяча в площадку без его задержки обозначается как ведение.