

7-8 класс

Вариант 1

Задание 01

Укажите верный ответ.

Олимпионик – это...

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

А - председатель МОК

В - победитель античных Олимпийских Игр

С - факелоносец

Д - спортивный судья

Е - секретарь МОК

Правильный ответ: В

Задание 02

Укажите, в какой стране зародилась традиция проводить Олимпийские игры.

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

А - Франция

В - Китай

С - Древняя Греция

Д - Италия

Е - Россия

Правильный ответ: С

Задание 03

Укажите правильное дыхание при выполнении подтягиваний на перекладине.

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

А - поднимаешься вверх – выдох, опускаешься – вдох

В - упражнение выполняется на задержке дыхания

С - поднимаешься вверх – вдох, опускаешься – выдох

Д - поднимаешься вверх на задержке дыхания, а опускаешься – вдох

Е - поднимаешься вверх на задержке дыхания, а опускаешься – выдох

Правильный ответ: А

Задание 04

Укажите, как называется мысленное воспроизведение упражнения.

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

А - силовая тренировка

В - аутогенная тренировка

С - круговая тренировка

Д - идеомоторная тренировка

Е - мотивация

Правильный ответ: D

Задание 05

Укажите, что можно класть в карманы спортивных шорт на уроке физической культуры.

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

А - деньги

В - телефон

С - ничего

Д - небольшую игрушку

Е - все, что хочется

Правильный ответ: С

Задание 06

Укажите, что необходимо приложить к ушибленному месту.
Правильный ответ оценивается в 1 балл.

A - грелку

B - холод

C - спиртовой компресс

D - сделать йодную сетку

E - наложить тугую повязку

Правильный ответ: B

Задание 07

Укажите вид спорта, который называют «Королевой спорта».
Правильный ответ оценивается в 1 балл.

A - плавание

B - художественную гимнастику

C - легкую атлетику

D - лыжный спорт

E - синхронное плавание

Правильный ответ: C

Задание 08

Укажите вид спорта, в котором нет вратаря.
Правильный ответ оценивается в 1 балл.

A - гандбол

B - хоккей

C - футбол

D - водное поло

E - волейбол

Правильный ответ: Е

Задание 09

Укажите причины, по которым мяч в волейболе считается проигранным.

Полный ответ оценивается в 1 балл, частичный ответ – 0 баллов.

А - игрок отбил мяч ногой

В - игрок коснулся мяча дважды

С - игрок мяч не отбил, а кинул

Д - при подаче игрок разбежался и после совершения удара приземлился в пределах площадки

Правильный ответ: В, С

Задание 10

Укажите тесты для определения силовых способностей школьника.

Полный ответ оценивается в 1 балл, частичный ответ – 0 баллов.

А - тест Купера

В - подтягивание на перекладине

С - челночный бег

Д - отжимание от скамейки

Правильный ответ: В, Д

Задание 11

Укажите, что можно отнести к внешним признакам утомления во время или после выполнения физических упражнений.

Полный ответ оценивается в 1 балл, частичный ответ – 0 баллов.

А - показатели частоты сердечных сокращений

В - покраснение кожи

С - неуверенный шаг

Д - судороги мышц ног

Правильный ответ: В, С

Задание 12

Введите в поле для ответа термин, обозначающий остановку в пути для отдыха во время похода.

Правильный ответ оценивается в 2 балла.

Правильный ответ: привал

Задание 13

Введите в поле для ответа термин, обозначающий недостаток витаминов в организме человека.

Правильный ответ оценивается в 2 балла.

Правильный ответ: авитаминозом

Задание 14

Введите в поле для ответа термин, обозначающий специально назначаемый судьей в футболе в качестве штрафа или наказания удар по воротам с расстояния 11 метров.

Правильный ответ оценивается в 2 балла.

Правильный ответ: пенальти

Задание 15

Установите соответствие между видом спорта и количеством полевых игроков, не считая вратарей.

Каждое верно указанное соответствие оценивается в 1 балл.

1. 5
2. 10
3. 3
4. 6

А - Баскетбол

В - Футбол

С - Стритбол

Д - Волейбол

Правильный ответ: А-1 В-2 С-3 Д-4

Задание 16

Установите правильную последовательность обучения технике броска баскетбольного мяча двумя руками от груди. Укажите верный ответ.

Правильный ответ оценивается в 2 балла.

- 1) броски мяча со средней дистанции (3 м – 3,60 м)
- 2) согласованность движений рук и ног
- 3) броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами
- 4) исходное положение
- 5) бросок мяча с близкой дистанции (1,5 м – 2 м)
- 6) выпуск мяча с различной траекторией полёта

A - 3, 2, 1, 4, 5, 6

B - 4, 2, 6, 5, 1, 3

C - 2, 4, 6, 3, 1, 5

D - 1, 2, 3, 4, 6, 5

Правильный ответ: B

Задание 17

Установите очередность действий обучения технике защиты в игре «лапта».

Каждое верное указанное соответствие оценивается в 1 балл.

A - Исходная стойка

B - Передвижение

C - Ловля мяча двумя руками

D - Передача мяча

E - Передачи мяча на точность

F - Осаливание (бросок мяча в соперника)

Правильный ответ: A-1 B-2 C-3 D-4 E-5 F-6

Задание 18

Введите в поле для ответа название вида игры в соответствии со спортивным инвентарем.

Правильный ответ оценивается в 2 балла.



Правильный ответ: лапта

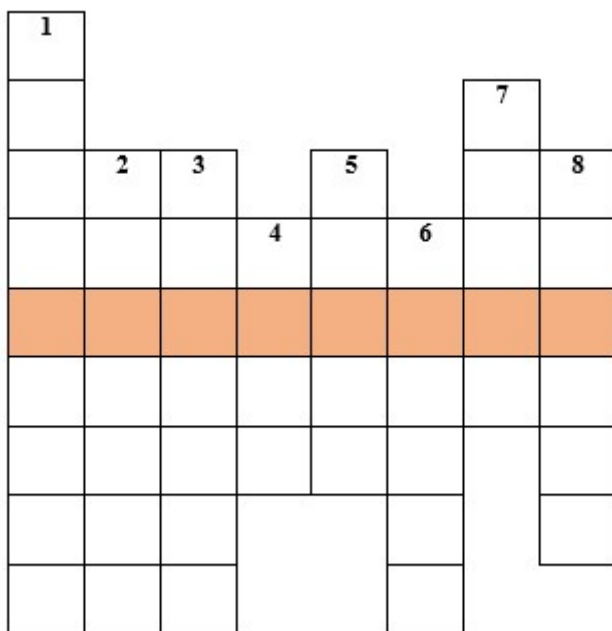
Задание 19

Решите кроссворд и введите в поле для ответа ключевое слово по горизонтали.

По вертикали:

1. Преждевременный выход со старта или попытка выйти со старта раньше установленного сигнала.
2. Специальная обувь легкоатлета, предназначенная для бега или прыжков.
3. Сверхдлинные дистанции в легкой атлетике.
4. Легкоатлетический снаряд для метания. Имеет форму двух сложенных плоских тарелок с закругленными краями обода.
5. Конечный пункт дистанции в соревнованиях.
6. Бегун на длинные дистанции.
7. Элемент техники бега, характеризующийся отсутствием контакта спортсмена с землей.
8. Препятствие специальной конструкции, используемое при беге.

Ключевое слово (по горизонтали в выделенном столбце).



Правильный ответ – полученное ключевое слово, оценивается в 1 балл, отсутствие ключевого слова – в 0 баллов.

Правильный ответ: спринтер

Задание 20

При наклоне вперед из положения сидя на полу показатель активной гибкости ученика равен $K_{акт} = +3$ см, а пассивной $K_{пас} = +6$ см. **Рассчитайте и введите в поле для ответа показатель запаса (дефицита) гибкости ($K_{зап}$) ученика.**

Правильный ответ с единицами измерения оценивается в 5 баллов.

Правильный ответ: +3 см

Вариант 2

Задание 01

Укажите верный ответ.

По одной из версий, Олимпийские игры Древней Греции проводились в честь бога...

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

А - Аполлона

В - Зевса

С - Гермеса

Д - Ареса

Правильный ответ: В

Задание 02

Укажите, кто является первым россиянином – членом международного олимпийского комитета.

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

А - Алексей Бутовский

В - Пьер де Кубертен

С - Николай Панин-Коломенкин

Д - Дмитриус Викелас

Правильный ответ: А

Задание 03

Укажите, где изложены основополагающие принципы современного Олимпизма.

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

А - в Олимпийской хартии

В - в Олимпийской клятве

С - в Положении об олимпийской солидарности

Д - в Официальных документах МОК

Правильный ответ: А

Задание 04

Укажите, какой из физиологических показателей измеряется в условиях относительного покоя после нагрузки для оценки уровня тренированности при самоконтроле.

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

А - время максимальной задержки дыхания

В - частота сердечных сокращений

С - частота дыхания

Д - острота зрения

Правильный ответ: В

Задание 05

Укажите вид спорта, который полезен при нарушении осанки, так как снижает нагрузку на позвоночник и суставы.

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

А - баскетбол

В - спортивная гимнастика

С - плавание

Д - акробатика

Правильный ответ: С

Задание 06

Укажите, за какое нарушение правил спортсмена снимают с соревнований в лыжных гонках.

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

А - передвижение по дистанции без палок

В - невысокую скорость передвижения

С - за передвижение коньковым ходом на дистанции 5 км классическим способом передвижения

Д - передвижение по дистанции на одной лыже

Правильный ответ: С

Задание 07

Укажите первую помощь при носовых кровотечениях.

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

А - лечь на пол, запрокинуть голову

В - запрокинуть голову, наложить холодный компресс на переносицу

С - зажать крылья носа, наложить холодный компресс на затылок

Д - держать голову прямо, наложить холодный компресс на переносицу

Правильный ответ: D

Задание 08

Укажите название процесса изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни человека.

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

А - адаптация

В - физическое упражнение

С - физическое развитие

Д - двигательная активность

Правильный ответ: С

Задание 09

Укажите правильные способы измерения пульса.

Полный ответ оценивается в 1 балл, частичный ответ – 0 баллов.

А - большим и указательным пальцем на шее

В - ладонью к затылку

С - кончиками пальцев на внутренней стороне запястья

Д - ладонью ко лбу

Правильный ответ: А, С

Задание 10

Укажите, какое количество шагов имеет право сделать игрок в баскетболе.

Полный ответ оценивается в 1 балл, частичный ответ – 0 баллов.

А - неограниченное количество

В - один

С - два

Д - три

Правильный ответ: В, С

Задание 11

Укажите случаи, в которых игру в волейболе можно продолжать.

Полный ответ оценивается в 1 балл, частичный ответ – 0 баллов.

А - мяч при подаче коснулся сетки

В - игрок во время игры перешагнул за среднюю линию всей стопой

С - игрок касается мяча дважды подряд

Д - игрок задней линии перед атакой должен отталкиваться за специальной трёхметровой линией

Правильный ответ: А, Д

Задание 12

Введите в поле для ответа термин, обозначающий эстафету спортивного плавания, в которой четыре участника одной команды проплывают по 100 м разными стилями.

Правильный ответ оценивается в 2 балла.

Правильный ответ: комбинированная

Задание 13

Введите в поле для ответа название игрока или команды, занимающих в чемпионате последнее место.

Правильный ответ оценивается в 2 балла.

Правильный ответ: аутсайдер

Задание 14

Введите в поле для ответа термин, обозначающий быстрый переход из упора на перекладине в вис или из высокого упора в более низкий.

Правильный ответ оценивается в 2 балла.

Правильный ответ: спад

Задание 15

Установите соответствие между видом спорта и обувью спортсмена.

Каждое верно указанное соответствие оценивается в 1 балл.

1. Легкая атлетика
2. Футбол
3. Бокс
4. Лыжные гонки

А -



В -





C -



D -

Правильный ответ: A-1 B-2 C-3 D-4

Задание 16

Установите правильную методическую последовательность обучения технике прыжка в длину с разбега. Укажите верный ответ.

Правильный ответ оценивается в 2 балла.

1. Обучение технике приземления
2. Обучение технике движений в полете
3. Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием
4. Создание у занимающихся представления о технике прыжка
5. Обучение технике отталкивания и маховым движениям

A - 4, 5, 3, 2, 1

B - 2, 3, 1, 5, 4

C - 1, 3, 4, 5, 2

Правильный ответ: A

Задание 17

Установите очередность действий обучения технике защиты в игре «лапта».

Каждое верное указанное соответствие оценивается в 1 балл.

А - Исходная стойка

В - Передвижение

С - Ловля мяча двумя руками

Д - Передача мяча

Е - Передачи мяча на точность

Ф - Осаливание (бросок мяча в соперника)

Правильный ответ: А-1 В-2 С-3 Д-4 Е-5 Ф-6

Задание 18

Введите в поле для ответа название вида игры в соответствии со спортивным инвентарем.

Правильный ответ оценивается в 2 балла.



Правильный ответ: флорбол

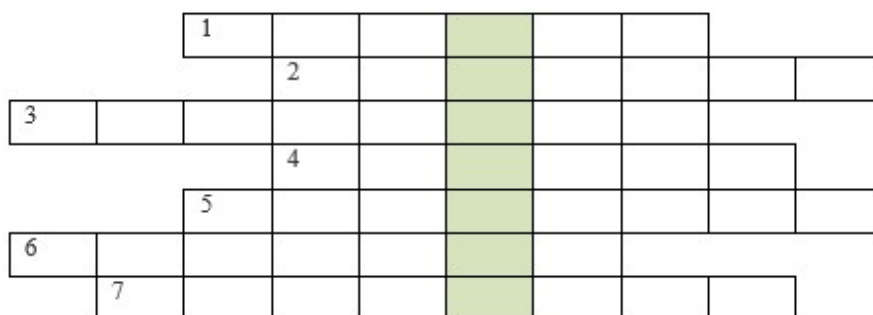
Задание 19

Решите кроссворд и введите в поле для ответа ключевое слово по вертикали.

По горизонтали:

1. Фамилия основателя волейбола.
2. Игрок, обязанностью которого является защищать свои ворота, то есть не давать команде противника забить гол.
3. Бросок в баскетболе, гандболе, хоккее, назначаемый за грубое нарушение правил соревнований.
4. Удар в некоторых играх с мячом (теннис, настольный теннис, волейбол), начинающий розыгрыш очка.
5. Нарушение правил в баскетболе: запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении во время контроля мяча на площадке сверх установленных ограничений.
6. Очко, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.
7. Специально назначаемый в футболе в качестве штрафа или наказания удар по воротам, защищаемым только вратарём.

Ключевое слово (по вертикали в выделенном столбце).



Правильный ответ – полученное ключевое слово, оценивается в 1 балл, отсутствие ключевого слова – в 0 баллов.

Правильный ответ: гандбол

Задание 20

Для выполнения норматива Всероссийского физкультурного комплекса ГТО на золотой знак юноши 14-15 лет должны пробежать дистанцию 2000 м за 8 мин 00 сек.

Рассчитайте до сотых долей секунды и введите в поле для ответа, за какое время необходимо пробегать каждые 100 м дистанции, чтобы выполнить этот норматив.

Правильный ответ с единицами измерения оценивается в 5 баллов.

Правильный ответ: 24,00 сек

9-11 класс

Вариант 1

Задание 01

Укажите, чем характеризуется физическая культура личности.

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

А - занятиями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правилах контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью

В - уровнем развития физических качеств силы, быстроты, гибкости и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного вида спорта

С - занятиями физической культурой, которые содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения, положительно сказываются на развитии умственных, эстетических, нравственных качеств человека

Д - качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, высокой физической и двигательной подготовленности, владении знаниями, умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий

Е - процессом человеческой культуры

Правильный ответ: D

Задание 02

Укажите верный ответ.

Спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх...

Правильный ответ оценивается в 1 балл.

А - в 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони

В - в 1912 г. на V Олимпийских играх в Стокгольме

С - в 1952 г. на VI зимних Олимпийских играх в Осло

Д - в 1960 г. на XVII летних Олимпийских играх в Риме