

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОК 4, ОК 8)

Задание № 1

В долине какой реки праздновались античные Олимпийские игры?

1. Ахерон
2. Лусиос
3. Ладон
4. Алфей

Ответ:

Задание № 2

Какое из упражнений предполагает попеременные движения ногами?

1. плавание способом «кроль на спине»
2. подъём разгибом
3. прыжок в длину с места
4. академическая гребля

Ответ: 1

Задание № 3

В каком виде спорта используются стартовые колодки?

1. лыжные гонки
2. конькобежный спорт
3. лёгкая атлетика
4. плавание

Ответ: 3

Задание № 4

Какая из перечисленных задач физического воспитания относится к группе воспитательных?

1. воспитание выносливости
2. воспитание силы воли
3. повышение работоспособности
4. обучение технике плавания кролем на спине

Ответ: 2

Задание № 5

Какой витамин вырабатывается в организме при закаливании солнцем?

1. витамин А
2. витамин В
3. витамин С
4. витамин D

Ответ: 4

Задание № 6

В каком году Пьер де Кубертен выступил с докладом о возрождении Олимпийских игр?

1. в 1890 году
2. в 1892 году
3. в 1894 году
4. в 1896 году

Ответ: 2

Задание № 7

Установите соответствие между видами спорта и принадлежностью их к олимпийской и неолимпийской программе.

А Олимпийские виды спорта	1 бильярд
	2 биатлон
	3 пляжный волейбол
	4 дартс
Б Неолимпийские виды спорта	5 настольный теннис
	6 лапта
	7 триатлон
	8 пляжный футбол

Ответ: А 2,3,5,7 Б 1,4,6,8

Задание № 8

Установите соответствие между названием художественного фильма и спортсменом, история которого взята за основу сюжета фильма.

А «Чемпион мира»	1 Валерий Попенченко
Б «Мистер нокаут»	2 Валерий Харламов
В «Легенда №17»	3 Елена Вяльбе
Г «Белый снег»	4 Анатолий Карпов

Ответ: А4, Б1, В2, Г3

Задание № 9

Установите соответствие между видом спорта и его основателем

А Баскетбол	1 Уильям Морган
Б Волейбол	2 Уолтер Уингфилд
В Теннис	3 Джеймс Нейсмит
Г Самбо	4 Джеймс Крейтон
Д Хоккей	5 Василий Ощепков

Ответ: А3, Б1, В2, Г5, Д4

Задание № 10

Распределите показатели по группам

А Показатели телосложения	1 показатели пассивной гибкости
---------------------------	---------------------------------

	2 жизненная ёмкость лёгких
Б Показатели развития физических качеств	3 силовой индекс/кистевая динамометрия
	4 осанка
В Показатели здоровья	5 показатели скоростно-силовых способностей
	6 компоненты массы тела

Ответ: А4,6 Б1,5 В2,3

Задание № 11

Установите соответствие между именем и фамилией спортсменов, и видом спорта в котором они стали многократными олимпийскими чемпионами.

А Александр Карелин	1 Спортивная гимнастика
Б Людмила Турищева	2 Лыжные гонки
В Владимир Сальников	3 Конькобежный спорт
Г Юлия Чепалова	4 Греко-римская борьба
Д Лидия Скобликова	5 Плавание

Ответ: А4, Б1, В5, Г2, Д3

Задание № 12

Установите соответствие между отдельными видами спорта и средствами преимущественного развития физических качеств, имеющих профессионально-прикладной характер.

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

Ответ: А5,Б3,В4,Г1, Д2

Задание № 13

Установите соответствие между тренерами и видами спорта.

А Станислав Черчесов	1 фигурное катание
Б Ирина Винер-Усманова	2 лыжные гонки
В Татьяна Покровская	3 художественная гимнастика
Г Этери Тутберидзе	4 синхронное плавание
Д Елена Вяльбе	5 футбол

Ответ: А5, Б3, В4, Г1, Д2

Задание № 14

Установите соответствие между видом спорта и олимпийской дистанцией соревнований.

А лёгкая атлетика	1 50 км
Б плавание	2 2000 м
В лыжные гонки	3 100 км
Г академическая гребля	4 42,195 м
Д велоспорт (шоссе)	5 50 м

Ответ: А4, Б5, В1, Г2, Д3

Задание № 15

Установите соответствие между консистенцией лыжной мази и температурой её использования. Ответ буквами запишите в бланк ответа

А твердая	1 от -1 до -30 °С
Б полутвердая	2 от +2 до +4°С
В жидкая	3 от-1 до+1 °С

Ответ: А1, Б3, В2

Задание № 16

Установите соответствие между максимальным количеством игроков в каждой команде (на игровом поле или площадке, в бассейне) во время игры и видом спорта

А 11	1 Пляжный футбол
Б 5	2 Регби-7
В 7	3 Стритбол
Г 3	4 Хоккей на траве

Ответ: А4, Б1, В2, Г3

Задание № 17

Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность в ответ.

Расположите в верной последовательности действия на занятии по волейболу.

1. учебная игра в волейбол
2. комплекс общеразвивающих упражнений

3. дыхательные упражнения
4. отработка подачи мяча, передач, приёма мяча
5. комплекс специальных беговых упражнений

Ответ: 2,5,4,1,3

Задание № 18

Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность в ответ.

Представьте в виде последовательности виды спорта по мере их возникновения.

1. волейбол
2. киберспорт
3. панкратион
4. сноуборд
5. баскетбол
6. гандбол

Ответ: 3,5,1,6,4,2

Задание № 19

Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность в ответ.

Укажите последовательность выполнения упражнений в процессе обучения гимнастического элемента «кувырок вперёд».

1. из упора стоя ноги врозь кувырок вперёд в сед в группировке
2. из упора присев кувырок вперёд в сед в группировке
3. из упора стоя ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь
4. из упора присев кувырок вперёд в упор присев
5. перекаты
6. положение группировки

Ответ: 6,5,3,1,2,4

Задание № 20

Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность в ответ.

Расположите в последовательности воздействия (от меньшего к большему) специальные средства закаливания организма человека:

1. воздушные и солнечно-воздушные ванны;
2. влажные обтирания;
3. контрастный душ с перепадом температуры от 3 до 10 градусов С;
4. купание в ледяной воде (моржевание);
5. обливание водой температурой + 32 градуса С.

Ответ: 1,2,5, 3, 4

Задание № 21

Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность в ответ.

Установите последовательность действий в подготовительной части урока

1. общая разминка
2. специальная разминка
3. вводный ритуал
4. установочные действия

Ответ: 3, 4, 1, 2

Задание № 22

Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность в ответ.

Расположите спортивные игры в порядке возрастания максимально возможного количества игроков одной команды, одновременно находящихся на игровой площадке.

1. хоккей на траве
2. баскетбол
3. пляжный волейбол
4. волейбол
5. гандбол

Ответ: 3, 2, 4, 5, 1

Задание № 23

Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность в ответ.

Проранжируйте рекорды, начиная с самого значимого.

1. национальный рекорд
2. мировой рекорд
3. олимпийский рекорд
4. личный рекорд

Ответ: 2, 3, 1, 4

Задание № 24

Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность в ответ.

Укажите очередность проведения дисциплин современного пятиборья...

1. верховая езда (конкур)
2. фехтование
3. плавание
4. комбайн (стрельба и бег)

Ответ: 3, 2, 1, 4

Задание № 25

Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность в ответ.

Определите последовательность технических элементов при выполнении удара ногой по мячу в футболе.

1. замах ударной и постановка опорной ноги;
2. принятие положения для последующего движения;
3. разбег;
4. ударное движение и проводка.

Ответ: 3 1 4 2

Задание № 26

Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность в ответ.

Установите последовательность действий при выполнении лазания по канату в три приема.

1. из виса стоя, сгибая ноги, подтянуть колени к груди и захватить канат подъемами ног скрестно и коленями;
2. перехватить канат правой и левой руками как можно выше;
3. разгибая ноги, подтянуться на руках.

Ответ: 1, 3, 2

Задание № 27

Прочитайте задание, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

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

1. военно-прикладной спорт
2. компьютерный спорт
3. служебное двоеборье
4. фиджитал спорт

Ответ: 4

Задание № 28

Прочитайте задание, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Укажите год проведения ближайших Игр Олимпиады.

1. 2024 г.
2. 2025 г.
3. 2026 г.
4. 2028 г.

Ответ: 3

Задание № 29

Прочитайте задание, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Что из перечисленного относится к показателям объема физической нагрузки?

1. расстояние в прыжке в длину
2. количество серий выполнения упражнений
3. координационная сложность упражнения
4. скорость бега по дистанции

Ответ: 2

Задание № 30

Прочитайте задание, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какой документ определяет условия проведения Олимпийских игр?

1. положение соответствующих Олимпийских игр
2. устав Международной федерации по виду спорта
3. Олимпийская хартия
4. правила соревнований по виду спорта

Ответ: 3

Задание № 31

Прочитайте задание, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

В каком виде спорта существует приём «вбрасывание»?

1. хоккей
2. футбол
3. флорбол
4. баскетбол
5. бадминтон
6. теннис

Ответ: 124

Задание № 32

Прочитайте задание, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

При плавании каким спортивным способом во время поворота необходимо касаться стенки бассейна обеими раздвинутыми руками одновременно?

1. кроль на груди
2. кроль на спине
3. Брасс
4. брасс на спине
5. Баттерфляй
6. на боку

Ответ: 35

Задание № 33

Прочитайте задание, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

В каких отделах позвоночника должны в норме наблюдаться изгибы в передне-заднем направлении?

1. в шейном
2. в грудном
3. в поясничном
4. в крестцово-копчиковом
5. в брюшном
6. в лопаточном

Ответ: 1234

Задание № 34

Прочитайте задание, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

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

1. лёгкая атлетика
2. плавание
3. лыжные гонки
4. скелетон
5. конькобежный спорт
6. кёрлинг

Ответ: 126

Задание № 35

Прочитайте задание, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Выберите спортивное оружие фехтовальщика. Укажите все возможные варианты ответа.

1. рапира
2. катана
3. Мачете
4. Шпага
5. Сабля
6. клинок

Ответ: 145

Задание № 36

Прочитайте задание, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Выберите года, в которые не проводились Игры Олимпиады из-за мировых войн.

1. 1915
2. 1916
3. 1917
4. 1940
5. 1943

6. 1944

Ответ: 246

Задание № 37

Прочитайте задание, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Тренирующий эффект физических упражнений обусловлен

1. временем года
2. их интенсивностью
3. интервалами между ними
4. их продолжительностью

Ответ: 234

Задание № 38

Прочитайте задание, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Перечислите, какие объективные показатели Вы используете в процессе самоконтроля.

1. самочувствие и настроение;
2. частота дыхания и жизненная емкость легких;
3. частота сердечных сокращений (пульс) и артериальное давление;
4. умственная и физическая работоспособность.

Ответ: 23

Задание № 39

Прочитайте задание, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какие из перечисленных видов гимнастики не являются олимпийскими?

1. основная гимнастика
2. прыжки на батуте
3. эстетическая гимнастика
4. спортивная гимнастика.

Ответ: 13

Задание № 40

Прочитайте задание, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какие спортивные мероприятия проходят под патронажем Международного олимпийского комитета.

1. Всемирная универсиада
2. Европейские юношеские фестивали
3. Международные спортивные игры «Дети Азии»
4. Чемпионат мира по футболу

Ответ: 23

Задание № 41

Прочитайте задание, выберите правильный ответ и запишите развернутый аргументированный ответ.

Город, в котором прошли последние Игры Олимпиады.

Ответ: Париж

Задание № 42

Прочитайте задание, выберите правильный ответ и запишите развернутый аргументированный ответ.

Номер Игр Олимпиады, в которых впервые приняли участие наши спортсмены.

Ответ: 4

Задание № 43

Прочитайте задание, выберите правильный ответ и запишите развернутый аргументированный ответ.

Вид спорта Юрия Власова, знаменосца сборной СССР, который на церемонии открытия Игр XVIII Олимпиады в 1964 году около 30 минут нёс на вытянутой руке флаг своей страны.

Ответ: Тяжёлая атлетика

Задание № 44

Прочитайте задание, выберите правильный ответ и запишите развернутый аргументированный ответ.

В каком году в Древней Греции римский император Феодосий I запретил проведение Олимпийских игр?

Ответ: 394

Задание № 45

Прочитайте задание, выберите правильный ответ и запишите развернутый аргументированный ответ.

Перечислите последовательно части урока физической культуры. Название каждой части запишите в отдельное поле.

Ответ: подготовительная, основная, заключительная

Задание № 46

Прочитайте задание, выберите правильный ответ и запишите развернутый аргументированный ответ.

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

Ответ: Олимпийская деревня.

Задание № 47

Прочитайте задание, выберите правильный ответ и запишите развернутый аргументированный ответ.

Игровой вид спорта, смысл которого сводится к набору очков при попадании дротиков в специальную мишень. В ответ запишите только одно слово в именительном падеже.

Ответ: дартс.

Задание № 48

Прочитайте задание, выберите правильный ответ и запишите развернутый аргументированный ответ.

Кто несёт ответственность за любое нарушение антидопинговой политики и правил в процессе медицинского обслуживания спортсмена? В ответ запишите только одно слово в именительном падеже.

Ответ: спортсмен /сам спортсмен.

Задание № 49

Прочитайте задание, выберите правильный ответ и запишите развернутый аргументированный ответ.

Штрафной бросок в хоккее называется...

Ответ: буллит

Задание № 50

Прочитайте задание, выберите правильный ответ и запишите развернутый аргументированный ответ.

Занимающийся, стоящий в колонне первым называется...

Ответ: направляющий

