

по физической культуре

2023-2024 учебный год

Класс 9 – 11

Максимальная сумма баллов – 20

Время выполнения 45 минут

1. Закаливающие процедуры рекомендуются начинать с закаливания
 - а) водой,
 - б) солнцем,
 - в) воздухом,
 - г) холодом.

+
2. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?
 - а) 1898г.;
 - б) 1911г.;
 - в) 1923г.;
 - г) 1894г.

+
3. Первые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:
 - а) в 1948 г.;
 - б) в 1952 г.;
 - в) в 1956 г.;
 - г) в 1960 г.

+
4. 24 июня 2019 года МОК на 134-й сессии объявил о том, что XXV Олимпийские зимние игры 2026 года пройдут в городах
 - а) Милан и Кортина-д'Ампеццо;
 - б) Стокгольм;
 - в) Лос-Анджелес и Солт-Лейк-Сити;
 - г) Солт-Лейк-Сити и Бостон.

+
5. Первые на Олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?
 - а) XIX – ягуар;
 - б) XXII – медвежонок;
 - в) XXIV – тигенок;
 - г) XXIII – орленок.

+

6. На каком расстоянии от внутреннего края лицевой линии находится линия штрафного броска в баскетболе?
 - а) 6,25 м;
 - б) 6,75 м;
 - в) 4,75 м;
 - г) 5,80 м.

—

7. Гигиена – это...

- а) Область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;
 - б) Свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;
 - в) Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;
 - г) Все выше перечисленное.
- +

8. В каком игровом виде спорта выигрыш мяча может принести разное количество очков?

- а) волейбол,
 - б) баскетбол,
 - в) футбол,
 - г) гандбол.
- +

9. В каком году впервые от имени участников была произнесена олимпийская клятва?

- а) в 1908 г.
 - б) в 1920 г.
 - в) в 1932 г.
 - г) в 1936 г.
- +

10. При каких условиях восстановление после продолжительного бега будет более эффективным?

- а) в положении сидя;
 - б) в положении стоя;
 - в) в ходьбе;
 - г) в положении лёжа.
- +

11. Какое контрольное упражнение НЕ используется при сдаче норм ГТО?

- а) прыжок в длину с места,
 - б) рывок гири,
 - в) толкание ядра,
 - г) бег на дистанцию 100 м.
- +

Михаил Вязовский

Человек Визуализирует

12. Как называется гимнастическое положение, представленное на рисунке?



- а) стойка на лопатках;
- б) стойка на руках и голове;
- в) стойка на предплечьях;
- г) стойка на руках.

+

116

13. Комплекс физических упражнений (обще подготовительных и специальных), выполняемых перед тренировочными занятиями или соревнованиями с целью подготовки организма к выполнению предстоящих упражнений, – это

разминка

+ 25

14. Совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы, проводимых непосредственно на поверхности тела человека, – это

массаж

+ 25

15. В каком году прошли последние Игры Олимпиады?

2019

—

16. Результат спортсмена в беге на 3000 метров составил 10 мин. Рассчитайте среднюю скорость спортсмена по дистанции. Ответ представьте в метрах в секунду.

14

17. Установите принадлежность летних видов спорта к олимпийской или не олимпийской программе:

85

Олимпийские виды спорта	Хоккей с мячом
Не олимпийские виды спорта	Триатлон
	сёрфинг
	спортивные танцы
	софтбол
	городки
	хоккей на траве
	борьба на поясах

18. Установите соответствие между органическими веществами и их категориями:

58

Витамины	Липиды
Белки	кальций
Углеводы	аскорбиновая кислота
Жиры	протенины
Минеральные вещества	глюкоза

19. Установите соотношение между годами и странами проведения игр Олимпиад XXI века:

13

2000	Греция
2004	Китай
2008	Австралия
2012	Бразилия
2016	Англия

20. В какой последовательности выполняется действия на занятиях по баскетболу:

Ходьба, медленный бег	1
Учебная игра в баскетбол	2
Комплекс общеразвивающих упражнений	3
Дыхательные упражнения	4
Отработка ведения мяча, передач, броска в кольцо	5
Комплекс специальных беговых упражнений	6

65

225

485