

**Задания в закрытой форме****1. Какие разделы программы включены в уроки физической культуры?**

- а) спортивные игры, гимнастика, лёгкая атлетика;  
 б) настольный теннис, гольф, дзюдо;  
 в) единоборства, бег, лазание;  
 г) подтягивание, приседание, бег, прыжки.

**2. Какие упражнения используют для воспитания силы?**

- а) бег в медленном темпе; б) прыжки с возвышения; в) сгибания рук в упоре лёжа;  
 г). махи руками.

**3. Как называется положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение?**

- а) основная стойка;  
 б) свободная стойка;  
 в) исходное положение;  
 г) стойка ноги врозь.

**4. Когда летние Олимпийские игры проводились в СССР?**

- а) 2010 г;  б) 1980 г; в) 2014 г; г) 1960 г.

**5. К какому виду спорта относятся и бег, и прыжки, и метания?**

- а) спортивная гимнастика; б) триатлон; в) акробатика;  г) лёгкая атлетика.

**6. Какое из перечисленных качеств относится к физическим?**

- а) целеустремленность; б) трудолюбие; в) смелость;  г) выносливость.

**7. В какой игре запрещено ловить мяч?**

- ~~а)~~ волейбол;  
 б) гандбол;  
 в) баскетбол;  
 г) пионербол.

**8. К какому виду спорта относится кувырок назад?**

- а) подвижные игры;  
 б) лёгкая атлетика;  
 в) спортивная гимнастика;  
 г) киберспорт

**9. Сколько очков получает команда по баскетболу при забивании мяча в кольцо со штрафного броска?**

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3;
- г) 4.

**10. Основные средства закаливания – это:**

- а) физические упражнения; б) солнце, воздух, вода; в) выступление в соревнованиях; г) физический труд.

**11. Какая прыжковая спортивная дисциплина относится к лёгкой атлетике?**

- а) прыжок с шестом; б) опорный прыжок; в) прыжок с парашютом; г) прыжок в воду.

**12. Цвет олимпийских колец:**

- а) жёлтый, зелёный, голубой, чёрный, синий;
- б) чёрный, красный, жёлтый, зелёный, фиолетовый;
- в) красный, жёлтый, зелёный, голубой, оранжевый;
- г) голубой, чёрный, красный, жёлтый, зелёный.

**13. Что относится к здоровому образу жизни?**

- а) рациональное питание;
- б) режим дня;
- в) закаливание;
- г) все перечисленные.

**14. На каких снарядах не соревнуются мужчины в спортивной гимнастике? а) брусья; б) бревно; в) конь; г) кольца.**

**15. Какими частями тела нужно касаться стены при правильной осанке?**

- а) лопатками, плечами, ягодицами, пятками;
- б) затылком, лопатками, поясницей;
- в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- г) нужно вплотную прилегать к стене.

#### Задания в открытой форме

**16. С какой ноги начинается движение после команды «Шагом марш!»?**

*С левой*

17. Какова величина частоты сердечных сокращений за минуту, если за 15 секунд

было зарегистрировано 30 ударов? 90

18. Сколько спортсменов двух баскетбольных команд может находиться одновременно во время матча на площадке? 12

19. С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры?

Задание на соответствие

20. Найдите соответствие между видом спортивной игры и размерами игровой площадки: Хоккей - 120 на 90

1	Хоккей	A	120 метров на 90 метров
2	Футбол	B	28 метров на 15 метров
3	Волейбол	V	61 метр на 37 метров
4	Баскетбол	G	18 метров на 9 метров

1	2	3	4
---	---	---	---