

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 прилежать к стене.

Задания в открытой форме

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

с левой

