

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 правой

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

было зарегистрировано 30 ударов? 2 удара за 1 секунду

18. Сколько спортсменов двух баскетбольных команд может находиться одновременно во время матча на площадке? 10

19. С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры?

раз в 4 года

Задание на соответствие

20. Найдите соответствие между видом спортивной игры и размерами игровой площадки:

1	Хоккей	А	120 метров на 90 метров
2	Футбол	Б	28 метров на 15 метров
3	Волейбол	В	61 метр на 37 метров
4	Баскетбол	Г	18 метров на 9 метров

1	2	3	4
Б	А	Г	В