

Время выполнения заданий - 45 минут.

Внесите ответы в таблицу.

I. Тестовые задания с выбором одного правильного ответа.

1. Олимпиониками в древней Греции называли:

| | |
|-----------------------------|------------------------------|
| а) жителей Олимпии | в) судей Игр Олимпиады |
| б) участников Игр Олимпиады | г) победителей Игр Олимпиады |

2. Слово «атлетика» в переводе с греческого означает

а) бег б) прыжки в) борьба г) метание

3. Какая дисциплина отсутствовала в программе Олимпийских игр в Древней Греции?

а) панкратион б) марафон в) кулачный бой г) бег на один стадий

4. Какой из видов спорта относится к игровым?

а) фехтование б) кёрлинг в) скелетон г) шорт-трек

5. Во время Игр на всей территории Древней Эллады наступала «экхеерия». Что это?

а) суровое наказание в) всеобщий мир
б) начало соревнований г) на время соревнований зажигался олимпийский огонь

6. Какое из контрольных упражнений НЕ входит в нормы ГТО?

а) рывок гири б) толкание ядра в) метание гранаты г) метание мяча

7. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет:

а) Национальный олимпийский комитет в) Национальные спортивные федерации
б) Правительство страны г) Министерство спорта страны

8. В каком виде спорта отсутствует мяч?

а) настольный теннис б) хоккей на траве в) водное поло г) бадминтон

9. В каком виде спорта выступает молотобоец?

а) в тяжёлой атлетике в) в боксе
б) в лёгкой атлетике г) в смешанных единоборствах

10. Почему в уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
б) перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них
в) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
г) выделение частей в уроке требует Министерство образования и науки Российской Федерации

11. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни (ЗОЖ) является

а) двигательный режим в) личная и общественная гигиена
б) рациональное питание г) закаливание организма

12. Какой из видов спорта положительно влияет на формирование осанки?

а) плавание б) теннис в) велоспорт г) тяжёлая атлетика

13. Как долго длится процесс физического развития?

а) до 18 лет б) до 20-25 лет в) до 40-45 лет г) всю жизнь

14. Какой витамин вырабатывается организмом при воздействии ультрафиолета?

а) витамин А б) витамин В в) витамин С г) витамин D

15. Первой помощью при ушибах мягких тканей являются

а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питье

б) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание

в) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение

г) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

II. Задания в открытой форме, в которых необходимо вписать ответ.

16. Как называется вид спорта, который включает плавание, езду на велосипеде и бег?

17. Как называется движение оружия в сторону, обратную выстрелу?

18. В каком виде спорта Никита Нагорный завоевал олимпийское золото на летней олимпиаде в Токио?

III. Задание на соответствие.

19. Установите соответствие между продуктами питания и их компонентами.

| Продукты питания | Компоненты |
|-------------------|--------------|
| 1. Мясо куриное | А. Витамин А |
| 2. Печень говяжья | Б. Белки |
| 3. Морковь | В. Железо |
| 4. Картофель | Г. Углеводы |

Таблица ответов

| № вопроса | Ответ |
|-----------|-------|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |