

Теоретическая часть

9-11 классы

1. Какому бегу посвящались Олимпийские игры в древности?

а). Посейдону;

1  б). Зевсу;

в). Аиду.

2. Кто из известных античных ученых побеждал на олимпиаде в соревнованиях по кулачному бою?

а). Сократ;

0  б). Соломон;

в). Пифагор.

3. Право проведения Игр предоставляется...

а). городу;

1 б). региону;

в). стране.

4. Под здоровьем понимается:

а). состояние физического, психического и социального благополучия;

1 б). отсутствие у человека болезней;

в). отсутствие вредных привычек.

5. С помощью какого теста лучше всего определить уровень развития скоростных способностей?

а). челночный бег 3x10м;

1 б). кросс 3 км;

в). прыжки в длину с разбега.

6. Тайм — аут это:

а). остановка игры по просьбе тренера;

1 б). отмена игры;

в). замена игрока.

7. В первые правила по баскетболу были созданы :

а). Джеймсом Нейсмитом;

1 б). Марком Поло;

в). Джейком Нейсмитом.

8. Назовите имя представителя России-первого Олимпийского чемпиона игр современности...

а). В.Иванов;

- 1 б). Н.Панин- Коломенкин;
- в). В.Алексеев.

**9. Назовите размеры баскетбольной площадки.**

- а). 15м X 28м;
- 0 б). 14м X 26м;
- в). 18м X 26м.

**10. Основные физические качества человека.**

- а). быстрота, сила, смелость, гибкость.
- 1 б). быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость.
- в). быстрота, смелость, внимательность, прыгучесть.

**11. Структура урока физической культуры состоит...**

- а). ввводной, разминочной, восстановительной частями;
- 1 б). подготовительной, основной, заключительной частями;
- в). организационной, самостоятельной, низкоинтенсивной частями.

**12. Установите соответствие между видом спорта и названием, где проходят соревнования.**

|                     |            |
|---------------------|------------|
| 1. стрельба         | А стадион  |
| 2. тяжелая атлетика | Б ковер    |
| 3. футбол           | В помост   |
| 4. теннис           | Г трек     |
| 5. легкая атлетика  | Д ринг     |
| 6. вольная борьба   | Е трасса   |
| 7. баскетбол        | Ж корт     |
| 8. лыжные гонки     | З поле     |
| 9. велоспорт        | И тир      |
| 10. бокс            | К площадка |

1-И 2-В 3-З 4-Ж 5-А 6-Б 7-К 8-Е 9-Г 10-Д

- 1 13. В баскетболе прием помощи партнеру для освобождения от опеки называется ЗАСЛОН
- 1 14. Несколько физических упражнений, которые выполняют в определенном порядке последовательно один за другим называют КОМПЛЕКС
- 1 15. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению роста

226