

Теоретическая часть

9-11 классы

1. Какому бегу посвящались Олимпийские игры в древности?

- 1
- а). Посейдону;
  - б). Зевсу;
  - в). Аиду.

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

- 1
- а). Сократ;
  - б). Соломон;
  - в). Пифагор.

3. Право проведения Игр предоставляется...

- 1
- а). городу;
  - б). региону;
  - в). стране.

4. Под здоровьем понимается:

- 1
- а). состояние физического, психического и социального благополучия;
  - б). отсутствие у человека болезней;
  - в). отсутствие вредных привычек.

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

- 1
- а). челночный бег 3x10м;
  - б). кросс 3 км;
  - в). прыжки в длину с разбега.

6. Тайм — аут это:

- 1
- а). остановка игры по просьбе тренера;
  - б). отмена игры;
  - в). замена игрока.

7. В первые правила по баскетболу были созданы :

- 1
- а). Джеймсом Нейсмитом;
  - 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.

1 а). 15м X 28м;

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-А; 4-Г; 5-Д; 6-Ж; 7-К; 8-З; 9-Е; 10-И

1 13. В баскетболе прием помощи партнеру для освобождения от опеки называется пасом

0 14. Несколько физических упражнений, которые выполняют в определенном порядке последовательно один за другим называют защитой зарядом

1 15. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению роста