



**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре**  
**Школьный этап**  
**5-6 классы**  
**Теоретический тур**

1. Значение занятий физической культурой для школьников в:
- а) укреплении здоровья и совершенствовании физических качеств,
  - б) времяпровождении,
  - в) обучении двигательным действиям,
  - г) улучшении настроения
2. Закончи определение. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...
- а) преодоление трудностей;
  - б) сохранение и улучшение здоровья;
  - в) профилактику заболеваний;
  - г) физическое совершенствование.
3. Сколько часов необходимо спать в твоём возрасте для нормального физического развития и функционирования организма?
- а) 8 часов
  - б) 9,5–10 часов
  - в) 11–12 часов
  - г) 12–13 часов
4. Вид спорта известный как «королева спорта»:
- а) Гимнастика;
  - б) Плавание;
  - в) Стрельба;
  - г) Лёгкая атлетика
5. Когда и где зародились Олимпийские игры?
- А) 673 г. до н.э. в России;
  - б) 776 г. до н.э. в Древней Греции;
  - в) 367 г. до н.э. в Америке;
  - г) 700 г. до н.э. в Англии.
6. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?
- а) Пьер де Кубертен
  - б) Владимир Путин;
  - в) Хуан Антонио Самаранч;
  - г) Виктор Цой
7. В закаливании используется правило «трёх П». Что это значит?
- А) полезно, постоянно, прекрасно;
  - б) постоянно, постепенно, переносимо;
  - в) повторимо, постепенно, правильно;
  - г) просто, переносимо, понемногу.
8. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...
- а) водой,
  - б) солнцем,
  - в) воздухом,
  - г) холодом.
9. Бросок, прыжок, подтягивание относятся к ...
- а) двигательным актам;
  - б) физическим качествам;
  - в) двигательным действиям;
  - г) физическим способностям.
10. Какие виды спорта включают в спортивные игры?
- а) Футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол;
  - б) Футбол, легкая атлетика;
  - в) Прыжки в высоту, водное поло;
  - г) Баскетбол, волейбол, самбо
11. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?
- А) высокий,
  - б) средний,
  - в) низкий,
  - г) любой.
12. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?
- А) обработать ушибленное место йодом;
  - б) приложить тепло на ушибленное место,
  - в) наложить шину,
  - г) охладить ушибленное место
13. Осанкой называется:

- а) силуэт человека, б) привычная поза человека в вертикальном положении,  
в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,  
г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

14. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов, б) ростовых показателей,  
в) эластичности мышц и связок, г) температуры тела.

15. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:

- а) физическим развитием, б) физическими упражнениями,  
в) физическим трудом, г) физическим воспитанием.

16. Повреждение тканей, возникающее при повышении их температуры свыше 50 градусов, это:

- а) ожог; б) тепловой удар; в) солнечный удар; г) ссадина.

17. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности, б) следует указаниям преподавателя,  
в) владеют навыками выполнения движений, г) умеют владеть своими эмоциями.

18. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

- а) 25-30, б) 40-45, в) 55-60, г) 70-75.

19. Что такое ГТО?

- а) Всероссийский комплекс; б) Тренировочный процесс; в) Вид спорта; г) Общество.

20. Сколько ступеней в комплексе ГТО?

- а) 5; б) 7; в) 9; г) 11.

21. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках после ведения?

- а) 2; б) 3; в) ни одного; г) сколько хочет.

22. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

- а) Бег, прыжки, метание б) Метание, лазание по канату  
в) Бег, прыжки, кувырок вперед г) Прыжки в высоту, опорный прыжок.

23. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- а) 30-45 мин; б) 5-10 мин; в) 1-2 часа; г) 3-4 часа.

24. Какое правило необходимо соблюдать после выполнения беговых упражнений?

- а) сесть на скамью; б) лечь; в) использовать упражнения с отягощением; г) продолжить ходьбу.

25. Какой показатель при оценке функционального состояния организма человека является наиболее информативным?

- а) сила кисти; б) ЖЕЛ (жизненная емкость легких);  
в) АД (артериальное давление); г) ЧСС (частота сердечных сокращений)

ОТВЕТЫ:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
$a^+$	$b^-$	$a^-$	$\Gamma^+$	$\delta^+$	$a^+$	$\delta^+$	$a^-$	$b^+$	$a^+$	$b^+$	$\Gamma^+$	$t\delta$
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
$a^-$	$a^-$	$t\alpha$	$\bar{a}$	$\bar{a}$	$t\alpha$	$\bar{a}$	$t\alpha$	$a^+$	$\bar{a}$	$\Gamma^+$	$b^-$	

325

Заполняется ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ чернилами черного или синего цвета по образцам:

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я	@	8	9	,
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	1	2	3	4	5	6	7	0	.

ПРЕДМЕТ  КЛАСС

ДАТА  .  .

ШИФР УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

Документ удостоверяющий личность

свидетельство о рождении       паспорт

серия       номер

Гражданство

Российская Федерация

Иное

Дата рождения  .  .

Домашний телефон участника + 7

Мобильный телефон участника + 7

Электронный адрес участника

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре**  
**Школьный этап**  
**5-6 классы**  
**Теоретический тур**

1. Значение занятий физической культурой для школьников в:
- а) укреплении здоровья и совершенствовании физических качеств,
  - б) времяпровождении,
  - в) обучении двигательным действиям,
  - г) улучшении настроения
2. Закончи определение. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...
- а) преодоление трудностей;
  - б) профилактику заболеваний;
  - в) сохранение и улучшение здоровья;
  - г) физическое совершенствование.
3. Сколько часов необходимо спать в твоём возрасте для нормального физического развития и функционирования организма?
- а) 8 часов
  - б) 9,5–10 часов
  - в) 11–12 часов
  - г) 12–13 часов
4. Вид спорта известный как «королева спорта»:
- а) Гимнастика;
  - б) Плавание;
  - в) Стрельба;
  - г) Лёгкая атлетика
5. Когда и где зародились Олимпийские игры?
- А) 673 г. до н.э. в России;
  - Б) 776 г. до н.э. в Древней Греции;
  - в) 367 г. до н.э. в Америке;
  - г) 700 г. до н.э. в Англии.
6. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?
- А) Пьер де Кубертен
  - б) Владимир Путин;
  - в) Хуан Антонио Самаранч;
  - г) Виктор Цой
7. В закаливании используется правило «трёх П». Что это значит?
- А) полезно, постоянно, прекрасно;
  - б) постоянно, постепенно, переносимо;
  - в) повторимо, постепенно, правильно;
  - г) просто, переносимо, понемногу.
8. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...
- а) водой,
  - б) солнцем,
  - в) воздухом,
  - г) холодом.
9. Бросок, прыжок, подтягивание относятся к ...
- а) двигательным актам;
  - б) физическим качествам;
  - в) двигательным действиям;
  - г) физическим способностям.
10. Какие виды спорта включают в спортивные игры?
- А) Футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол;
  - б) Футбол, легкая атлетика;
  - в) Прыжки в высоту, водное поло;
  - г) Баскетбол, волейбол, самбо
11. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?
- А) высокий,
  - б) средний,
  - в) низкий,
  - г) любой.
12. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?
- А) обработать ушибленное место йодом;
  - б) приложить тепло на ушибленное место,
  - в) наложить шину,
  - г) охладить ушибленное место
13. Осанкой называется:

- а) силуэт человека, б) привычная поза человека в вертикальном положении,  
в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,  
г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

14. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов, б) ростовых показателей,  
в) эластичности мышц и связок, г) температуры тела.

15. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:

- а) физическим развитием, б) физическими упражнениями,  
в) физическим трудом, г) физическим воспитанием.

16. Повреждение тканей, возникающее при повышении их температуры свыше 50 градусов, это:

- а) ожог; б) тепловой удар; в) солнечный удар; г) ссадина.

17. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности, б) следуют указаниям преподавателя,  
в) владеют навыками выполнения движений, г) умеют владеть своими эмоциями.

18. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.  
А) 25-30, б) 40-45, в) 55-60, г) 70-75.

19. Что такое ГТО?

- А) Всероссийский комплекс; б) Тренировочный процесс; в) Вид спорта; г) Общество.

20. Сколько ступеней в комплексе ГТО?

- А) 5; б) 7; в) 9; г) 11.

21. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках после ведения?

- А) 2; б) 3; в) ни одного; г) сколько хочет.

22. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

- А) Бег, прыжки, метание б) Метание, лазание по канату  
в) Бег, прыжки, кувырок вперед г) Прыжки в высоту, опорный прыжок.

23. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- А) 30-45 мин; б) 5-10 мин; в) 1-2 часа; г) 3-4 часа.

24. Какое правило необходимо соблюдать после выполнения беговых упражнений?

- А) сесть на скамью; б) лечь; в) использовать упражнения с отягощением; г) продолжить ходьбу.

25. Какой показатель при оценке функционального состояния организма человека является наиболее информативным?

- А) сила кисти; б) ЖЕЛ (жизненная емкость легких);  
в) АД (артериальное давление); г) ЧСС (частота сердечных сокращений)

Отвѣты:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
a+	B+	a-	a+	B+	B-	A-	a-	B+	A+	B+	a+	B
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
B+	a-	a+	B-	B+	B-	B-	B-	B-	B+	B-	B-	

295





Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

Школьный этап

7-8 классы

Теоретический тур

1. Специфика физического воспитания заключается в...

- а. повышении адаптационных возможностей организма человека.
- б. формировании двигательных умений и навыков человека
- в. создании благоприятных условий для развития человека.
- г. воспитании физических качеств человека.

2. Физическая подготовка представляет собой...

- а. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
- г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

3. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

- а. Положении об Олимпийской солидарности.  б. Олимпийской клятве.
- в. Олимпийской хартии. г. Официальных разъяснениях МОК.

4. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...

- а. первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры.
- б. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
- в. год проведения Олимпийских игр.  г. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

5. Выносливость человека не зависит от...

- а. энергетических возможностей организма. б. настойчивости, выдержки, мужества.
- в. технической подготовленности. г. максимальной частоты движений.

6. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а. подготовки к профессиональной деятельности. б. развития резервных возможностей организма человека.  в. сохранения и восстановления здоровья. г. физической подготовленности человека к жизни.

7. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а. ипподром. б. палестра.  в. стадион. г. амфитеатр.

8. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а. у горы Олимп. б. в Афинах. в. в Спарте. г. в Олимпии.

9. Игры Олимпиады проводятся...

- а. в зависимости от решения МОК. б. в течение первого года празднуемой Олимпиады.
- в. в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
- г. в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

10. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

- а. физическим развитием.  б. физическими упражнениями.
- в. физическим трудом. г. физическим воспитанием.

11. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. обеспечения полноценного физического развития. б. совершенствования телосложения.
- в. закаливания и физиотерапевтических процедур. г. формирования двигательных умений и навыков.

12. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. закаливания и физиотерапевтических процедур. б. совершенствования телосложения.
- в. обеспечения полноценного физического развития.  г. формирования двигательных умений и навыков.

**13. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...**

а) форма б. содержание в. техника г. гигиена.

**14. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?**

а. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.

в) Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.

г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

**15. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...**

а. развитие физических качеств людей. б. поддержание высокой работоспособности людей.

в) сохранение и улучшение здоровья людей. г. подготовку к профессиональной деятельности.

**16. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в .... году.**

а. 1923

б. 1924

в) 1925

г. 1926

**17. Главной причиной нарушения осанки является...**

а. слабость мышц.  б. привычка к определенным позам.

в. отсутствие движений во время школьных уроков. г. ношение сумки, портфеля в одной руке.

**18. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...**

а. уровнем развития первобытных людей. б. условиями существования человечества.

в) характером трудовых и боевых действий людей. г. географическим расположением обитания людей.

**19. Основой методики воспитания физических качеств является...**

а. возрастная адекватность нагрузки. б. обучение двигательным действиям.

в) выполнение физических упражнений. г. постепенное повышение силы воздействия.

**20. Спортивно-игровую деятельность характеризует...**

а) обучающе-развивающая направленность. б. небольшое количество относительно стандартных ситуаций.

в. не постоянство и неопределенность структуры деятельности участников.

г. высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе.

**21. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются в ...**

а. спорте.  б. базовой физической культуре.

в. школьной физической культуре. г. кондиционной физической культуре.

**22. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории...**

а. биологических.

б. мотивов.

в) привычек.

г. убеждений.

**23. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является**

...

а) биологический возраст. в. скелетный и зубной возраст. б. календарный возраст. г. сенситивный период.

**24. Частота сердечных сокращений (пульс) в широком диапазоне нагрузок характеризует...**

а) скорость кровотока в работающих мышцах. б. уровень потребления кислорода организмом.

в. скорость перемещения звеньев тела. г. количество затраченного на работу гликогена.

**25. Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазуткина, Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Владимир Смирнов, Евгений Дементьев - Чемпионы Олимпийских игр в...**

а. лыжных гонках. б. биатлоне. в. гимнастике.  г) плавании.

ОТВЕТЫ:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
$\delta^-$	$\delta^+$	$\delta^+$	$2^+$	$b^-$	$b^-$	$\delta^+$	$b^+$	$2^-$	$\delta^-$	$b^+$	$2^+$	$\delta^+$
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
$b^-$	$b^-$	$a^+$	$\delta^+$	$b^-$	$b^-$	$a^-$	$\delta^-$	$b^-$	$b^+$	$a^-$	$2^+$	

245



# Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

## Школьный этап

### 7-8 классы

#### Теоретический тур

1. Специфика физического воспитания заключается в...

- а. повышении адаптационных возможностей организма человека.
- б. формировании двигательных умений и навыков человека
- в. создании благоприятных условий для развития человека.
- г. воспитании физических качеств человека.

2. Физическая подготовка представляет собой...

- а. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
- г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

3. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

- а. Положении об Олимпийской солидарности. б. Олимпийской клятве.
- в. Олимпийской хартии. г. Официальных разъяснениях МОК.

4. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...

- а. первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры.
- б. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
- в. год проведения Олимпийских игр. г. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

5. Выносливость человека не зависит от...

- а. энергетических возможностей организма. б. настойчивости, выдержки, мужества.
- в. технической подготовленности. г. максимальной частоты движений.

6. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а. подготовки к профессиональной деятельности. б. развития резервных возможностей организма человека.
- в. сохранения и восстановления здоровья. г. физической подготовленности человека к жизни.

7. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- А. ипподром. Б. палестра. В. стадион. Г. амфитеатр.

8. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а. у горы Олимп. б. в Афинах. в. в Спарте. г. в Олимпии.

9. Игры Олимпиады проводятся...

- а. в зависимости от решения МОК. б. в течение первого года празднуемой Олимпиады.
- в. в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
- г. в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

10. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

- а. физическим развитием. б. физическими упражнениями.
- в. физическим трудом. г. физическим воспитанием.

11. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. обеспечения полноценного физического развития. б. совершенствования телосложения.
- в. закаливания и физиотерапевтических процедур. г. формирования двигательных умений и навыков.

12. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. закаливания и физиотерапевтических процедур. б. совершенствования телосложения.
- в. обеспечения полноценного физического развития. г. формирования двигательных умений и навыков.

**13. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...**

а. форма б. содержание в. техника г. гигиена.

**14. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?**

- а. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений.
- б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.
- в. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.
- г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

**15. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...**

а. развитие физических качеств людей. б. поддержание высокой работоспособности людей.

в. сохранение и улучшение здоровья людей. г. подготовку к профессиональной деятельности.

**16. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в .... году.**

а. 1923                      б. 1924                      в. 1925                      г. 1926

**17. Главной причиной нарушения осанки является...**

а. слабость мышц. б. привычка к определенным позам.

в. отсутствие движений во время школьных уроков. г. ношение сумки, портфеля в одной руке.

**18. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...**

а. уровнем развития первобытных людей. б. условиями существования человечества.

в. характером трудовых и боевых действий людей. г. географическим расположением обитания людей.

**19. Основой методики воспитания физических качеств является...**

а. возрастная адекватность нагрузки. б. обучение двигательным действиям.

в. выполнение физических упражнений. г. постепенное повышение силы воздействия.

**20. Спортивно-игровую деятельность характеризует...**

а. обучающе-развивающая направленность. б. небольшое количество относительно стандартных ситуаций.

в. не постоянство и неопределенность структуры деятельности участников.

г. высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе.

**21. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются в ...**

а. спорте. б. базовой физической культуре.

в. школьной физической культуре. г. кондиционной физической культуре.

**22. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории...**

а. биологических.                      б. мотивов.                      в. привычек.                      г. убеждений.

**23. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является**

...

а. биологический возраст. в. скелетный и зубной возраст. б. календарный возраст. г. сенситивный период.

**24. Частота сердечных сокращений (пульс) в широком диапазоне нагрузок характеризует...**

а. скорость кровотока в работающих мышцах. б. уровень потребления кислорода организмом.

в. скорость перемещения звеньев тела. г. количество затраченного на работу гликогена.

**25. Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Владимир Смирнов, Евгений Дементьев - Чемпионы Олимпийских игр в...**

а. лыжных гонках. б. биатлоне. в. гимнастике. г. плавании.

Отвѣты:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
$\delta^+$	$b^-$	$b^+$	$\delta^+$	$a$	$b$	$b^+$	$z^+$	$\delta^+$	$\delta^+$	$\delta^-$	$b^+$	$a^-$
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
$b^+$	$a$	$b^+$	$a^+$	$\delta$	$b^-$	$\delta^+$	$\delta^-$	$b^+$	$a^+$	$a^-$	$a^+$	

328





# Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

## Школьный этап

### 7-8 классы

#### Теоретический тур

##### 1. Специфика физического воспитания заключается в...

- а. повышении адаптационных возможностей организма человека.
- б. формировании двигательных умений и навыков человека
- в. создании благоприятных условий для развития человека.
- г. воспитании физических качеств человека.

##### 2. Физическая подготовка представляет собой...

- а. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
- г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

##### 3. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

- а. Положении об Олимпийской солидарности. б. Олимпийской клятве.
- в. Олимпийской хартии. г. Официальных разъяснениях МОК.

##### 4. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...

- а. первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры.
- б. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
- в. год проведения Олимпийских игр. г. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

##### 5. Выносливость человека не зависит от...

- а. энергетических возможностей организма. б. настойчивости, выдержки, мужества.
- в. технической подготовленности. г. максимальной частоты движений.

##### 6. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а. подготовки к профессиональной деятельности. б. развития резервных возможностей организма человека. в. сохранения и восстановления здоровья.  г. физической подготовленности человека к жизни.

##### 7. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- А. ипподром. Б. палестра.  В. стадион. Г. амфитеатр.

##### 8. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а. у горы Олимп. б. в Афинах. в. в Спарте. г. в Олимпии.

##### 9. Игры Олимпиады проводятся...

- а. в зависимости от решения МОК. б. в течение первого года празднуемой Олимпиады.
- в. в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
- г. в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

##### 10. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

- а. физическим развитием. б. физическими упражнениями.
- в. физическим трудом. г. физическим воспитанием.

##### 11. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. обеспечения полноценного физического развития. б. совершенствования телосложения.
- в. закалывания и физиотерапевтических процедур.  г. формирования двигательных умений и навыков.

##### 12. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. закалывания и физиотерапевтических процедур. б. совершенствования телосложения.
- в. обеспечения полноценного физического развития. г. формирования двигательных умений и навыков.

**13. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...**

а. форма  б. содержание  в. техника г. гигиена.

**14. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?**

а. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.

в. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.

г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

**15. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...**

а. развитие физических качеств людей. б. поддержание высокой работоспособности людей.

в.  сохранение и улучшение здоровья людей. г. подготовку к профессиональной деятельности.

**16. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в .... году.**

а. 1923

б.  1924

в. 1925

г. 1926

**17. Главной причиной нарушения осанки является...**

а. слабость мышц. б.  привычка к определенным позам.

в. отсутствие движений во время школьных уроков. г. ношение сумки, портфеля в одной руке.

**18. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...**

а. уровнем развития первобытных людей. б. условиями существования человечества.

в. характером трудовых и боевых действий людей. г.  географическим расположением обитания людей.

**19. Основой методики воспитания физических качеств является...**

а. возрастная адекватность нагрузки. б. обучение двигательным действиям.

в.  выполнение физических упражнений. г. постепенное повышение силы воздействия.

**20. Спортивно-игровую деятельность характеризует...**

а. обучающе-развивающая направленность. б. небольшое количество относительно стандартных ситуаций.

в. не постоянство и неопределенность структуры деятельности участников.

г.  высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе.

**21. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются в ...**

а.  спорте. б. базовой физической культуре.

в. школьной физической культуре. г. кондиционной физической культуре.

**22. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории...**

а. биологических. б.  мотивов. в. привычек. г. убеждений.

**23. Основным показателем, характеризующим стадию развития организма, является**

а.  биологический возраст. в. скелетный и зубной возраст. б. календарный возраст. г. сенситивный период.

**24. Частота сердечных сокращений (пульс) в широком диапазоне нагрузок характеризует...**

а. скорость кровотока в работающих мышцах. б.  уровень потребления кислорода организмом.

в. скорость перемещения звеньев тела. г. количество затраченного на работу гликогена.

**25. Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Владимир Смирнов, Евгений Дементьев - Чемпионы**

**Олимпийских игр в...**

а.  лыжных гонках. б. биатлоне. в.  гимнастике. г. плавании.

ОТВЕТЫ:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
$a^-$	$a^+$	$b^+$	$\sigma_+^+$	$b^-$	$z^+$	$b^-$	$a^-$	$b^-$	$b^-$	$a^+$	$b^+$	$b^-$
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
$a^+$	$b^+$	$\sigma_+^+$	$\sigma_-^+$	$\sigma_+^+$	$b^-$	$-z$	$a^+$	$\sigma_+^+$	$a^+$	$a^+$	<del><math>a^+</math></del>	

308

Заполняется ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ чернилами черного или синего цвета по образцам:

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я	@	8	9	.
А	В	С	Д	Е	Г	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я	@	8	9	.

ПРЕДМЕТ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КЛАСС 9

ДАТА 23 . 09 . 2024

ШИФР УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ Павлов  
 ИМЯ Дмитрий  
 ОТЧЕСТВО Дмитриевич

Документ удостоверяющий личность

свидетельство о рождении  паспорт  
 серия             
 номер

Гражданство

Российская Федерация  
 Иное

Дата рождения 15 . 02 . 2009

Домашний телефон участника + 7 9624572068  
 Мобильный телефон участника + 7   
 Электронный адрес участника

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре**  
**Школьный этап**  
**9-11 классы**  
**Теоретический тур**

**1. Здоровый образ жизни, это:**

- а. Способ жизнедеятельности, направленный на развитие двигательных качеств.
- б. Способ поддержания высокой работоспособности.
- в. Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека.
- г. упорядоченный режим труда и отдыха.

**2. Скелет человека выполняет функцию:**

- а. Энергетическую. б. Запасающую. в. Кроветворную. г. Транспортную.

**3. Физическая культура ориентирована на совершенствование:**

- а. Работоспособности человека. б. Физических и психических качеств учащихся.
- в. Природных физических свойств человека. г. Техники двигательных действий.

**4. С какого года ведётся отчёт зимних олимпийских игр:**

- а. С 1916 года. б. С 1920 года. в. С 1924 года. г. С 1928 года.

**5. Чтобы обеспечить сокращение мышц, кровь должна приносить к ним:**

- а. Воду, кислород и углекислый газ. б. Кислород и глюкозу.
- в. Воду, глюкозу, кислород и белки. г. Углекислый газ и воду.

**6. Печень в организме человека выполняет барьерную функцию, так как в ней:**

- а. Глюкоза превращается в гликоген.
- б. Вырабатывается желчь, которая накапливается в желчном пузыре.
- в. Обезвреживаются ядовитые вещества. г. Белки могут превращаться в жиры и углеводы.

**7. Физическое воспитание представляет собой:**

- а. Способ повышения работоспособности и укрепление здоровья.
- б. Процесс воздействия на развитие индивида.
- в. Процесс выполнения физических упражнений.
- г. Обеспечение общего уровня физической подготовленности.

**8. Функция дыхательных путей:**

- а. Обогрев и увлажнение воздуха, защита от пыли и инфекции.
- б. Защита от пыли и инфекции, газообмен.
- в. Защита от пыли и инфекции, окисление органических веществ.
- г. Обогрев и увлажнение воздуха, газообмен.

**9. Гормон роста вырабатывает:**

- а. Поджелудочная железа. б. Надпочечники. в. Гипофиз. г. Гипоталамус.

**10. Какое из указанных качеств относится к волевым:**

- а. Целеустремлённость. б. Напористость. в. Трудолюбие. г. Работоспособность.

**11. Какая сборная команда не пропустила ни одного чемпионата мира по футболу.**

- а. Англия. б. Италия. в. Бразилия. г. Германия.

**12. Основу нервной деятельности человека составляет:**

- а. Мышление. б. Рассудочная деятельность. в. Возбуждение. г. Рефлекс.

**13. Физическая подготовка представляет собой:**

- а. Физическое воспитание с явно выраженным прикладным эффектом.
- б. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в. Процесс обучению движениям и воспитание физических качеств.
- г. Процесс укрепления здоровья и повышение двигательных возможностей.

**14. Функция углеводов:**

- а. Энергетическая, защитная, структурная.
- б. Энергетическая, защитная, регуляторная.
- в. Энергетическая, транспортная, структурная.
- г. Энергетическая, ферментная, структурная.

**15. Кто имел права принимать участие в древнегреческих олимпийских играх:**

- а. Только свободные греки мужчины. б. Греки мужчины и женщины.  
в. Только греки мужчины. г. Все желающие.

**16. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:**

- а. Легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы.  
б. Отсутствуют наследственные хронические заболевания.  
в. Достигнута высокая устойчивость организма к вирусным заболеваниям.  
г. Физическое, психическое и нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.

**17. В каком году появился баскетбол как игра»**

- а. В 1819 году. б. в 1899 году. в. В 1891 году. г. В 1895 году.

**18. Артериальная кровь – это:**

- а. Кровь, насыщенная кислородом. б. Кровь, текущая по артериям.  
в. Кровь, текущая от сердца к органам. г. Кровь содержащая гемоглобин.

**19. В волейболе игрок команды, удалённый до конца партии, должен:**

- а. Покинуть игровое поле и уйти в раздевалку. б. Сидеть в зоне наказания.  
в. Уйти на трибуну. г. Сидеть на скамейке запасных.

**20. Оказание первой помощи при ушибах:**

- а. Тепло на место ушиба, придать конечности возвышенное положение.  
б. Наложение транспортной шины и жгута на место ушиба.  
в. Холод на место ушиба, давящая повязка на место кровоизлияния, покой.  
г. Обработка места ушиба йодом, наложение повязки.

**21. Самым эффективным способом прыжка в высоту является:**

- а. «Перекат». б. «Перешагивание». в. «Фосбери – флоп». г. «Перекидной».

**22. Гимнастические перекладина, брусья, конь, скамейка являются:**

- а. Гимнастическими снарядами. б. Гимнастическим оборудованием.  
в. Гимнастическим снаряжением. г. Гимнастическим инвентарём.

**23. Обучение ходьбе на лыжах следует начинать:**

- а. Со ступающего и скользящих шагов. б. С правильного положения рук и упора на палки.  
в. С поворотов на месте и переступанию с ноги на ногу. г. С умения преодолеть неровности.

**24. Термины прыжков и соскоков зависят:**

- а. От структуры и особенностей двигательных действий. б. От положения тела в фазе полёта.  
в. От условий опоры и положения тела. г. От положения тела перед упражнением и после выполнения.

**25. Для передачи эстафетной палочки правилами определена «зона передачи» длиной:**

- а. 10 метров. б. 15 метров. в. 20 метров. г. 30 метров.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
в+	г-	в-	в+	а-	в+	в-	б-	в+	а-	в+	г+	в-
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
в-	в-	в-	г+	б-	б+	в+	а-	г-	б-	в+	г+	

Заполняется ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ чернилами черного или синего цвета по образцам:

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я	@	8	9	.
А	В	С	Д	Е	Г	И	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я	@	8	9	.					

ПРЕДМЕТ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КЛАСС 10

ДАТА 23 . 09 . 2024

ШИФР УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ СУГАК  
 ИМЯ ВЛАТА  
 ОТЧЕСТВО ГЕОРГИЕВНА

Документ удостоверяющий личность

свидетельство о рождении

паспорт

серия

номер

Гражданство

Российская Федерация

Иное

Дата рождения 17 . 11 . 2008

Домашний телефон участника + 7

Мобильный телефон участника + 7 9614713807

Электронный адрес участника



**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре**  
**Школьный этап**  
**9-11 классы**  
**Теоретический тур**

**1. Здоровый образ жизни, это:**

- а. Способ жизнедеятельности, направленный на развитие двигательных качеств.
- б. Способ поддержания высокой работоспособности. †
- в. Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека.
- г. упорядоченный режим труда и отдыха.

**2. Скелет человека выполняет функцию:**

- а. Энергетическую.
- б. Запасающую.
- в. Кровотворную.
- г. Транспортную. †

**3. Физическая культура ориентирована на совершенствование:**

- а. Работоспособности человека.
- б. Физических и психических качеств учащихся. †
- в. Природных физических свойств человека.
- г. Техники двигательных действий. †

**4. С какого года ведётся отчёт зимних олимпийских игр:**

- а. С 1916 года.
- б. С 1920 года.
- в. С 1924 года. †
- г. С 1928 года.

**5. Чтобы обеспечить сокращение мышц, кровь должна приносить к ним:**

- а. Воду, кислород и углекислый газ.
- б. Кислород и глюкозу. †
- в. Воду, глюкозу, кислород и белки.
- г. Углекислый газ и воду.

**6. Печень в организме человека выполняет барьерную функцию, так как в ней:**

- а. Глюкоза превращается в гликоген.
- б. Вырабатывается желчь, которая накапливается в желчном пузыре. †
- в. Обезвреживаются ядовитые вещества.
- г. Белки могут превращаться в жиры и углеводы.

**7. Физическое воспитание представляет собой:**

- а. Способ повышения работоспособности и укрепление здоровья. †
- б. Процесс воздействия на развитие индивида.
- в. Процесс выполнения физических упражнений.
- г. Обеспечение общего уровня физической подготовленности.

**8. Функция дыхательных путей:**

- а. Обогрев и увлажнение воздуха, защита от пыли и инфекции. †
- б. Защита от пыли и инфекции, газообмен.
- в. Защита от пыли и инфекции, окисление органических веществ.
- г. Обогрев и увлажнение воздуха, газообмен.

**9. Гормон роста вырабатывает:**

- а. Поджелудочная железа.
- б. Надпочечники.
- в. Гипофиз. †
- г. Гипоталамус.

**10. Какое из указанных качеств относится к волевым:**

- а. Целеустремлённость.
- б. Напористость. †
- в. Трудолюбие.
- г. Работоспособность.

**11. Какая сборная команда не пропустила ни одного чемпионата мира по футболу.**

- а. Англия.
- б. Италия.
- в. Бразилия. †
- г. Германия.

**12. Основу нервной деятельности человека составляет:**

- а. Мышление.
- б. Рассудочная деятельность.
- в. Возбуждение.
- г. Рефлекс. †

**13. Физическая подготовка представляет собой:**

- а. Физическое воспитание с явно выраженным прикладным эффектом. †
- б. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в. Процесс обучению движениям и воспитание физических качеств.
- г. Процесс укрепления здоровья и повышение двигательных возможностей.

**14. Функция углеводов:**

- а. Энергетическая, защитная, структурная. †
- б. Энергетическая, защитная, регуляторная.
- в. Энергетическая, транспортная, структурная. †
- г. Энергетическая, ферментная, структурная.

**15. Кто имел права принимать участие в древнегреческих олимпийских играх:**

- а. Только свободные греки мужчины. б. Греки мужчины и женщины. †  
 в. Только греки мужчины. г. Все желающие.
16. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:  
 а. Легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы.  
 б. Отсутствуют наследственные хронические заболевания.  
 в. Достигнута высокая устойчивость организма к вирусным заболеваниям.  
 г. Физическое, психическое и нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.
17. В каком году появился баскетбол как игра?  
 а. В 1819 году. б. в 1899 году. в. В 1891 году. г. В 1895 году. —
18. Артериальная кровь – это:  
 а. Кровь, насыщенная кислородом. б. Кровь, текущая по артериям.  
 в. Кровь, текущая от сердца к органам. г. Кровь содержащая гемоглобин. †
19. В волейболе игрок команды, удалённый до конца партии, должен:  
 а. Покинуть игровое поле и уйти в раздевалку. б. Сидеть в зоне наказания. †  
 в. Уйти на трибуну. г. Сидеть на скамейке запасных.
20. Оказание первой помощи при ушибах:  
 а. Тепло на место ушиба, придать конечности возвышенное положение.  
 б. Наложение транспортной шины и жгута на место ушиба.  
 в. Холод на место ушиба, давящая повязка на место кровоизлияния, покой. †  
 г. Обработка места ушиба йодом, наложение повязки.
21. Самым эффективным способом прыжка в высоту является:  
 а. «Перекат». б. «Перешагивание». в. «Фосбери – флоп». г. «Перекидной». †
22. Гимнастические перекладина, брусья, конь, скамейка являются:  
 а. Гимнастическими снарядами. б. Гимнастическим оборудованием.  
 в. Гимнастическим снаряжением. г. Гимнастическим инвентарём. —
23. Обучение ходьбе на лыжах следует начинать:  
 а. Со ступающего и скользящих шагов. б. С правильного положения рук и упора на палки. †  
 в. С поворотов на месте и переступанию с ноги на ногу. г. С умения преодолеть неровности. †
24. Термины прыжков и соскоков зависят:  
 а. От структуры и особенностей двигательных действий. б. От положения тела в фазе полёта. †  
 в. От условий опоры и положения тела. г. От положения тела перед упражнением и после выполнения.
25. Для передачи эстафетной палочки правилами определена «зона передачи» длиной:  
 а. 10 метров. б. 15 метров. в. 20 метров. г. 30 метров. †

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
В	В	Б	В	Б	В	Б	А	В	Б	В	Г	А
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
А	А	В	В	А	Б	В	В	В	А	Б	В	

448

Заполняется ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ чернилами черного или синего цвета по образцам:

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я	@	8	9	,
А	В	С	Д	Е	Г	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я	@	8	9	,

ПРЕДМЕТ  КЛАСС

ДАТА  .  .

ШИФР УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ   
 ИМЯ   
 ОТЧЕСТВО

Документ удостоверяющий личность

свидетельство о рождении       паспорт  
 серия       номер

Гражданство

Российская Федерация  
 Иное

Дата рождения  .  .

Домашний телефон участника + 7   
 Мобильный телефон участника + 7   
 Электронный адрес участника

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре**  
**Школьный этап**  
**9-11 классы**  
**Теоретический тур**

**1. Здоровый образ жизни, это:**

- а. Способ жизнедеятельности, направленный на развитие двигательных качеств.
- б. Способ поддержания высокой работоспособности.
- в.  Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека.
- г. упорядоченный режим труда и отдыха.

**2. Скелет человека выполняет функцию:**

- а. Энергетическую.
- б. Запасающую.
- в.  Кровотворную.
- г. Транспортную.

**3. Физическая культура ориентирована на совершенствование:** +

- а. Работоспособности человека.
- б.  Физических и психических качеств учащихся.
- в. Природных физических свойств человека.
- г. Техники двигательных действий.

**4. С какого года ведётся отчёт зимних олимпийских игр:** +

- а. С 1916 года.
- б. С 1920 года.
- в.  С 1924 года.
- г. С 1928 года.

**5. Чтобы обеспечить сокращение мышц, кровь должна приносить к ним:** +

- а. Воду, кислород и углекислый газ.
- б.  Кислород и глюкозу.
- в. Воду, глюкозу, кислород и белки.
- г. Углекислый газ и воду.

**6. Печень в организме человека выполняет барьерную функцию, так как в ней:**

- а. Глюкоза превращается в гликоген.
- б.  Вырабатывается желчь, которая накапливается в желчном пузыре.
- в. Обезвреживаются ядовитые вещества.
- г. Белки могут превращаться в жиры и углеводы.

**7. Физическое воспитание представляет собой:** +

- а. Способ повышения работоспособности и укрепление здоровья.
- б.  Процесс воздействия на развитие индивида.
- в. Процесс выполнения физических упражнений.
- г. Обеспечение общего уровня физической подготовленности.

**8. Функция дыхательных путей:** +

- а.  Обогрев и увлажнение воздуха, защита от пыли и инфекции.
- б. Защита от пыли и инфекции, газообмен.
- в. Защита от пыли и инфекции, окисление органических веществ.
- г. Обогрев и увлажнение воздуха, газообмен.

**9. Гормон роста вырабатывает:** +

- а. Поджелудочная железа.
- б. Надпочечники.
- в.  Гипофиз.
- г. Гипоталамус.

**10. Какое из указанных качеств относится к волевым:** +

- а. Целеустремлённость.
- б.  Напористость.
- в. Трудолюбие.
- г. Работоспособность.

**11. Какая сборная команда не пропустила ни одного чемпионата мира по футболу.** X

- а. Англия.
- б. Италия.
- в.  Бразилия.
- г. Германия.

**12. Основу нервной деятельности человека составляет:**

- а. Мышление.
- б. Рассудочная деятельность.
- в. Возбуждение.
- г.  Рефлекс.

**13. Физическая подготовка представляет собой:**

- а.  Физическое воспитание с явно выраженным прикладным эффектом.
- б. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в. Процесс обучения движениям и воспитание физических качеств.
- г. Процесс укрепления здоровья и повышение двигательных возможностей.

**14. Функция углеводов:**

- а.  Энергетическая, защитная, структурная.
- б. Энергетическая, защитная, регуляторная.
- в. Энергетическая, транспортная, структурная.
- г. Энергетическая, ферментная, структурная.

**15. Кто имел права принимать участие в древнегреческих олимпийских играх:**

а. Только свободные греки мужчины. б. Греки мужчины и женщины. **+**  
 в. Только греки мужчины. г. Все желающие.

**16. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:**

а. Легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы.  
 б. Отсутствуют наследственные хронические заболевания. **—**  
 в. Достигнута высокая устойчивость организма к вирусным заболеваниям.  
 г. Физическое, психическое и нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.

**17. В каком году появился баскетбол как игра»**

а. В 1819 году. б. в 1899 году. **в.** В 1891 году. г. В 1895 году. **+**

**18. Артериальная кровь – это:**

а. Кровь, насыщенная кислородом. **б.** Кровь, текущая по артериям.  
 в. Кровь, текущая от сердца к органам. г. Кровь содержащая гемоглобин. **—**

**19. В волейболе игрок команды, удалённый до конца партии, должен:**

а. Покинуть игровое поле и уйти в раздевалку. **б.** Сидеть в зоне наказания. **—**  
 в. Уйти на трибуну. г. Сидеть на скамейке запасных. **+**

**20. Оказание первой помощи при ушибах:**

а. Тепло на место ушиба, придать конечности возвышенное положение.  
 б. Наложение транспортной шины и жгута на место ушиба.  
**в.** Холод на место ушиба, давящая повязка на место кровоизлияния, покой. **+**  
 г. Обработка места ушиба йодом, наложение повязки.

**21. Самым эффективным способом прыжка в высоту является:**

а. «Перекат». б. «Перешагивание». **в.** «Фосбери – флоп». г. «Перекидной». **+**

**22. Гимнастические перекладина, брусья, конь, скамейка являются:**

**а.** Гимнастическими снарядами. **б.** Гимнастическим оборудованием. **+**  
 в. Гимнастическим снаряжением. г. Гимнастическим инвентарём.

**23. Обучение ходьбе на лыжах следует начинать:**

**а.** Со ступающего и скользящих шагов. б. С правильного положения рук и упора на палки.  
 в. С поворотов на месте и переступанию с ноги на ногу. г. С умения преодолеть неровности. **+**

**24. Термины прыжков и соскоков зависят:**

а. От структуры и особенностей двигательных действий. б. От положения тела в фазе полёта. **—**  
**в.** От условий опоры и положения тела. г. От положения тела перед упражнением и после выполнения.

**25. Для передачи эстафетной палочки правилами определена «зона передачи» длиной:**

а. 10 метров. б. 15 метров. **в.** 20 метров. г. 30 метров. **+**

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
в	в	д	в	д	д	д	а	в	д	в	2	а
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
а	а	а	в	б	д	дв	в	<del>дв</del>	а	в	в	

425