

9-11 класс

Вариант 1

**Задание 01**

**На Универсиаде в 1965 году эта спортсменка стала обладательницей двух золотых медалей (в прыжках в длину и пятиборье).**

**Кто эта спортсменка?**

**A** - Татьяна Щелканова

**B** - Ирена Киршенштейн

**C** - Надежда Чижова

**D** - Лариса Латынина

Правильный ответ - A

**Задание 02**

**«Экехейрия» это .....?**

**A** - священный праздник в честь богини плодородия

**B** - священное перемирие во время Олимпийских игр

**C** - соревнования атлетов по особой программе

**D** - кулачный бой с борьбой

Правильный ответ - B

**Задание 03**

**Армейские международные игры 2021 проходили на территории России, Алжира, Армении, Белоруссии, Вьетнама, Ирана, Катара, Казахстана, Китая, Сербии и Узбекистана.**

**Когда именно они проходили?**

**A** - с 20 мая по 4 июня

**B** - с 20 июня по 4 июля

**C** - с 20 июля по 4 августа

**D** - с 22 августа по 4 сентября

Правильный ответ - D

#### **Задание 04**

**С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета (МОК)?**

A - жёлтый

B - черный

C - зелёный

D - синий

E - красный

Правильный ответ - B

#### **Задание 05**

**Что такое гипоксическая тренировка?**

A - ухудшение самочувствия

B - ухудшение снабжения кислородом работающих тканей

C - регулирование веса тела

D - дозированная нагрузка

Правильный ответ - C

#### **Задание 06**

**Кодекс ВАДА – это ...**

A - формула, с помощью которой инспекторы допинг-контроля идентифицируют себя для спортсменов

B - секретный код среди спортсменов с целью обмена информацией о последних допинговых веществах

C - антидопинговые правила, которые должны гарантировать справедливый и равноправный спорт во всем мире

D - выбранный РУСАДА по специальным критериям круг спортсменов, которые обязаны предоставлять информацию о местоположении

Правильный ответ - С

#### Задание 07

Известно, что для женского и мужского высшего чемпионата страны по баскетболу есть свой размер баскетбольного мяча.

Какого размера является игровой мяч для женских команд высшего чемпионата России?

А - 10

В - 5

С - 6

Д - 7

Правильный ответ - С

#### Задание 08

К циклическим видам спорта относятся...

А - борьба, бокс, фехтование

В - баскетбол, волейбол, футбол

С - ходьба, бег, лыжные гонки, плавание

Д - метание мяча, диска, молота

Правильный ответ - С

#### Задание 09

Авитаминоз – это...

А - отсутствие витаминов

В - недостаток того или иного витамина

С - избыток витаминов

Д - гиперкератоз

Правильный ответ - А

#### Задание 10

**Какой прибор используется для измерения мышечной силы?**

А - ростомер

В - линейка

С - динамометр

Д - спирометр

Правильный ответ - С

### **Задание 11**

**Выберите виды состязаний, которые входили в программу Олимпийских игр древности:**

А - плавание

В - спортивная гимнастика

С - прыжки в длину

Д - метания копья и диска

Правильный ответ - С, Д

### **Задание 12**

**Какие упражнения можно использовать для развития быстроты?**

А - бег на коротких отрезках с максимальной скоростью

В - простые маховые упражнения

С - упражнения на растягивание мышц

Д - упражнения в быстроте ответных действий на внезапный сигнал

Правильный ответ - А, Д

### **Задание 13**

**При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.**

При развитии силовых способностей метод \_\_\_\_\_  
предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой

величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью или темпом.

Правильный ответ - динамических усилий/ динамические усилия

#### **Задание 14**

**При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.**

Суть ГТО (Готов к Труд и Обороне) заключается в выполнении человеком любого возраста (начиная с \_\_\_\_\_) установленных нормативов. Результаты ранжируются по трем уровням сложности и соответствуют бронзовому, серебряному, или золотому знаку отличия (значок ГТО).

Правильный ответ - с 6 лет/6 лет/6

#### **Задание 15**

**При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.**

Траектория движения характеризуется формой, \_\_\_\_\_ и амплитудой.

Правильный ответ – траекторией/ траектория

#### **Задание 16**

**При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.**

Метод \_\_\_\_\_ предполагает разучивание упражнения по частям с последовательным их объединением по мере освоения в целостное действие.

Правильный ответ - расчлененного упражнения

#### **Задание 17**

**При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.**

Скоростная выносливость в работе \_\_\_\_\_ мощности у людей разного возраста и подготовленности проявляется преимущественно в

упражнениях максимальной продолжительности не менее 50 с и не более 4-5 мин.

Правильный ответ – субмаксимальной/ субмаксимальная

### **Задание 18**

**Установите соответствие между упражнениями и их влиянием на физические качества:**

1. прыжки, метания
2. комплекс отжимания+приседания
3. подвижные игры с препятствиями
4. бег, плавание на длинные дистанции, езда на велосипеде, передвижение на лыжах
5. сгибания-разгибания, наклоны, повороты, вращения, махи
6. бег с ускорениями, старты с различных положений

**А** - скоростно-силовые

**В** - сила

**С** - ловкость и координация

**Д** - выносливость

**Е** - гибкость

**Ф** - быстрота

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 Д-4 Ф-6

### **Задание 19**

**Установите соответствие между методами физического воспитания и их содержанием:**

1. строго регламентированного упражнения для обучения двигательному действию
2. словесный метод
3. соревновательный метод
4. строго регламентированного упражнения для воспитания физических качеств
5. наглядный метод
6. игровой метод

**А** - метод целостного упражнения

**В** - объяснение

**С** - контрольная тренировка

**Д** - повторный

**Е** - показ

**Ф** - подвижные игры

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4 F-6

### **Задание 20**

**Укажите последовательность развития физических качеств в основной части урока:**

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4
5. 5

**А** - Упражнения на координацию

**В** - Скоростные упражнения

**С** - Силовые упражнения

**Д** - Упражнения на гибкость

**Е** - Упражнения на выносливость

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4 Е-5

### **Задание 21**

**Каждый, кто хоть раз в жизни смотрел трансляцию Олимпийских игр, конечно, заметил, что одним из символов Олимпиад каждый год Олимпиады являются Талисманы.**

**Установите соответствие со страной и годом каждого Талисмана:**



- 
1. 1
  2. 2
  3. 3
  4. 4

**A** - СОЧИ (РОССИЯ) - 2014

**B** - ЛЕЙК-ПЛЭСИД(США) - 1980

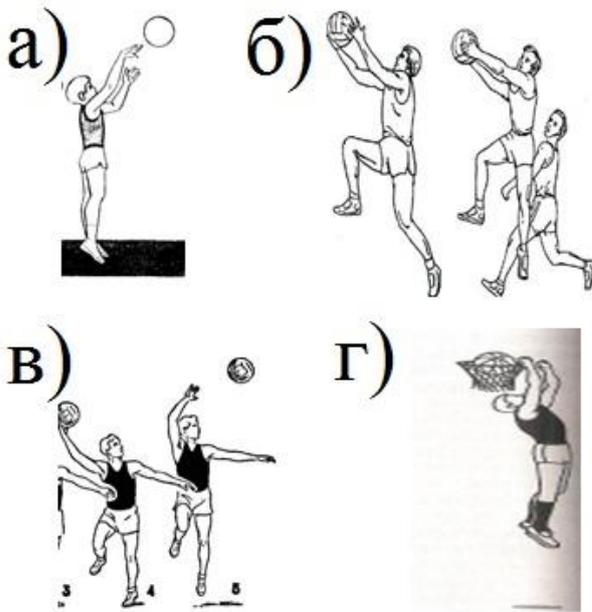
**C** - ПЕКИН (КИТАЙ) - 2008

**D** - АТЛАНТА (США) -1996

Правильный ответ - A-1 B-2 C-3 D-4

### Задание 22

**Установите соответствие между способами бросков по кольцу в баскетболе и изображениями на рисунках:**



1. а
2. б
3. в
4. г

**A** - сверху

**B** - снизу

**C** - крюком

**D** - слэм-данк

Правильный ответ - A-1 B-2 C-3 D-4

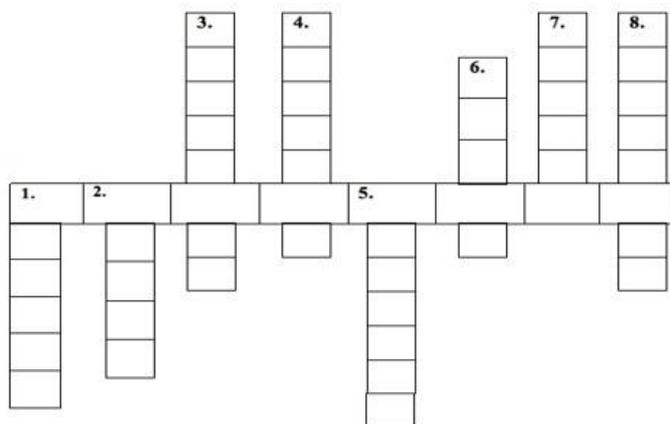
### Задание 23

Решите кроссворд, записав ключевое слово по горизонтали в графу ответов.

*По вертикали:*

1. В каком виде спорта Сирена Уильямс взяла золото на 4-х олимпиадах?
2. Контактный командный вид спорта, возникший в Англии. Его ещё называют Американским футболом.
3. Какой кубок вручается хоккейной команде победивший в серии плей-офф Континентальной хоккейной лиги?
4. Фамилия Лучшего баскетболиста в истории NBA, игравший всю карьеру под номером 23 за Чикаго Булз.
5. Фамилия вратаря сборной СССР по хоккею, который является трехкратным олимпийским чемпионом. Входит в Символическую сборную столетия ИИХФ.

6. Самый быстрый вид плавания.
7. Современное боевое искусство, созданное Морихэем Уэсибой.
8. К какому виду спорта относятся слова и словосочетания: кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди?



Правильный ответ - триатлон

#### Задание 24

Прочитайте условие задачи, решите на черновике, запишите результат в графу ответов.

#### Задача:

Основным обменом называется расход энергии в состоянии полного покоя, натощак, при температуре окружающей среды 20-22° С. Рассчитайте основной объём для взрослого человека весом 70 кг.

*В ответ запишите число.*

Правильный ответ - 1680

## Вариант 2

### Задание 01

**Кто из стран на Универсиаде в 1965 году занял 1 место в медальном зачете?**

**А** - СССР

**В** - США

**С** - Венгрия

**Д** - Франция

Правильный ответ - С

### Задание 02

**Какой из перечисленных видов спорта входил в состязание «долиходром»?**

**А** - кулачный бой с борьбой

**В** - бег на выдержку (выносливость)

**С** - бег на одну стадию

**Д** - пятиборье

Правильный ответ - В

### Задание 03

**На каких соревнованиях по баскетболу в Российской Федерации перед началом матча играет сначала Гаудеамус - гимн студентов, а затем гимн Российской Федерации?**

**А** - Первенство России среди юношей до 14 лет

**В** - Премьер лига

**С** - Всероссийская спартакиада школьников

**Д** - Ассоциация студенческого баскетбола

Правильный ответ - Д

### Задание 04

**В какой последовательности расположены кольца на Олимпийской эмблеме (справа налево)?**

**А** - жёлтый, красный, черный, синий, зеленый

**В** - красный, зеленый, черный, желтый, синий

**С** - черный, желтый, синий, красный, зеленый

**Д** - желтый, синий, зеленый, черный, красный

**Е** - синий, желтый, черный, зеленый, красный

Правильный ответ - В

### **Задание 05**

**Что такое анаэробная тренировка?**

**А** - тренировка с уменьшенной интенсивностью с добавлением аэробики

**В** - упражнения с повышенной интенсивностью с использованием ЛФК

**С** - интенсивные, кратковременные упражнения с максимальным напряжением мышц

**Д** - не интенсивные тренировки с минимальными кардио нагрузками

Правильный ответ - С

### **Задание 06**

**Нарушения Антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта, выявленные в ходе тестирования на соревнованиях, автоматически ведут к ...**

**А** - общественному порицанию

**В** - лишение спортивного звания

**С** - проведению соревновательного тестирования повторно

**Д** - аннулирование результатов, полученных в ходе соревнований

Правильный ответ - Д

### **Задание 07**

**Известно, что для соревнований ДЮБЛ среди юношей и девушек до 19 лет есть свой размер баскетбольного мяча.**

**Какого размера является игровой мяч для команд ДЮБЛ среди юношей до 19 лет?**

**A - 10**

**B - 5**

**C - 6**

**D - 7**

Правильный ответ - D

**Задание 08**

**К циклическим видам спорта относятся...**

**A - бокс, фехтование, борьба**

**B - баскетбол, стрельба, шахматы**

**C - биатлон, плавание, шорт-трек, триатлон**

**D - метание мяча, гранаты, молота**

Правильный ответ - C

**Задание 09**

**Дайте определение понятию «Авитаминоз»:**

**A - это отсутствие витаминов**

**B - это избыток витаминов**

**C - это недостаток того или иного витамина**

**D - это гиперкератоз**

Правильный ответ - A

**Задание 10**

**Какое минимальное количество судей должно находиться на поле для обслуживания матча по баскетболу?**

**A - 2**

**В - 4**

**С - 3**

**Д - 1**

Правильный ответ - А

### **Задание 11**

**Какие состязания перечисленные ниже входили в программу Олимпийских игр древности?**

**А - прыжки в длину**

**В - академическая гребля**

**С - вольная борьба**

**Д - метания копья и диска**

Правильный ответ - А, Д

### **Задание 12**

**Какие упражнения можно использовать для развития ловкости?**

**А - бег на коротких отрезках**

**В - прыжки со скакалкой**

**С - силовые упражнения с максимальной интенсивностью**

**Д - отжимания с хлопком**

Правильный ответ - В, Д

### **Задание 13**

**При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.**

Национальная команда СССР впервые выступила на Олимпийских играх в \_\_\_\_\_ году.

Правильный ответ - 1952

### **Задание 14**

**При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.**

Какие обязательные тестовые упражнения выполняются на пятой ступени ВФСК ГТО? \_\_\_\_\_.

Правильный ответ - бег 100 м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 2000 м, бег 3000 м, наклон вперед из положения стоя, наклон вперед на гимнастической скамье из положения стоя

### **Задание 15**

**При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.**

Данные частоты сердечных сокращений при выполнении физических упражнений являются показателем \_\_\_\_\_.

Правильный ответ – нагрузка/ интенсивность нагрузки/ нагрузки/ интенсивности нагрузки

### **Задание 16**

**При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.**

Впервые Олимпийские игры были проведены на территории Азии в \_\_\_\_\_ году.

Правильный ответ - 1964

### **Задание 17**

**При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.**

Какое физическое качество обеспечивает уровень работоспособности? \_\_\_\_\_

Правильный ответ - выносливость

### **Задание 18**

**Установите соответствие между упражнениями и их влиянием на физические качества:**

1. бег, плавание на длинные дистанции, езда на велосипеде, передвижение на лыжах
2. подвижные игры с препятствиями
3. комплекс отжимания+приседания
4. прыжки, метания
5. бег с ускорениями, старты с различных положений
6. сгибания-разгибания, наклоны, повороты, вращения, махи

**А** - выносливость

**В** - ловкость и координация

**С** - сила

**Д** - скоростно-силовые

**Е** - быстрота

**Ф** - гибкость

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 Д-4 Ф-6

**Задание 19**

**Установите соответствие между методами физического воспитания и их содержанием:**

1. словесный метод
2. строго регламентированные упражнения для обучения двигательному действию
3. наглядный метод
4. игровой метод
5. соревновательный метод
6. строго регламентированные упражнения для воспитания физических качеств

**А** - объяснение

**В** - метод целостного упражнения

**С** - показ

**Д** - подвижные игры

**Е** - контрольная тренировка

Ф - повторный

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4 F-6

### Задание 20

Условно различают 4 этапа в последовательности освоения двигательного действия. Установите правильную последовательность:

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

А - Формирование знаний о сущности двигательного действия

В - Выявление элементов двигательного действия

С - Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой основной опорной точке

Д - Практическое освоение изучаемого двигательного действия

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4

### Задание 21

Каждый, кто хоть раз в жизни смотрел трансляцию Олимпийских игр, конечно, заметил, что одним из символов Олимпиад каждый год Олимпиады являются Талисманы.

Установите соответствие страны и года с номером Талисмана:



1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

**А** - Пекин (Китай) (2022)

**В** - Ванкувер (Канада) 2010

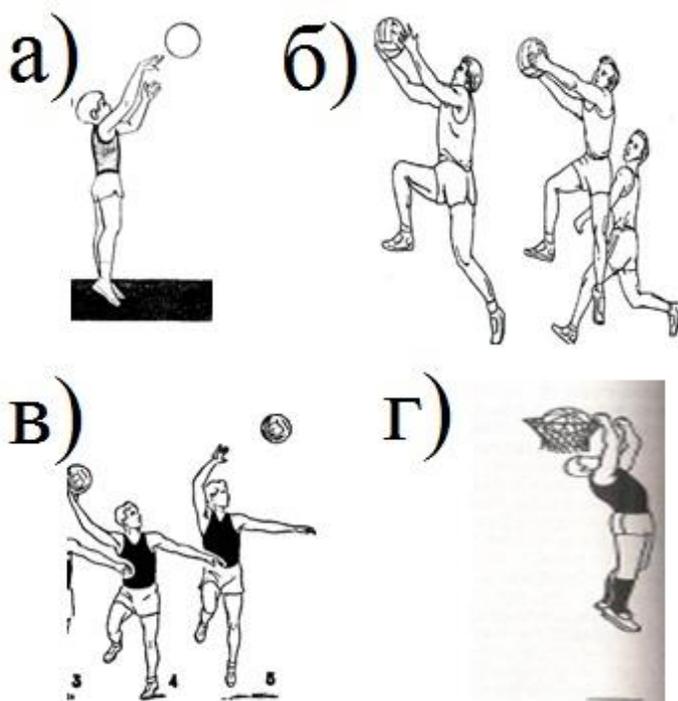
**С** - Барселона (Испания) 1992

**Д** - Лос-Анджелес (США) 1984

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 Д-4

### Задание 22

Установите соответствие между способами бросков по кольцу в баскетболе и рисунками:



1. а
2. б
3. в
4. Г

А - снизу

В - сверху

С - слэм-данк

Д - крюком

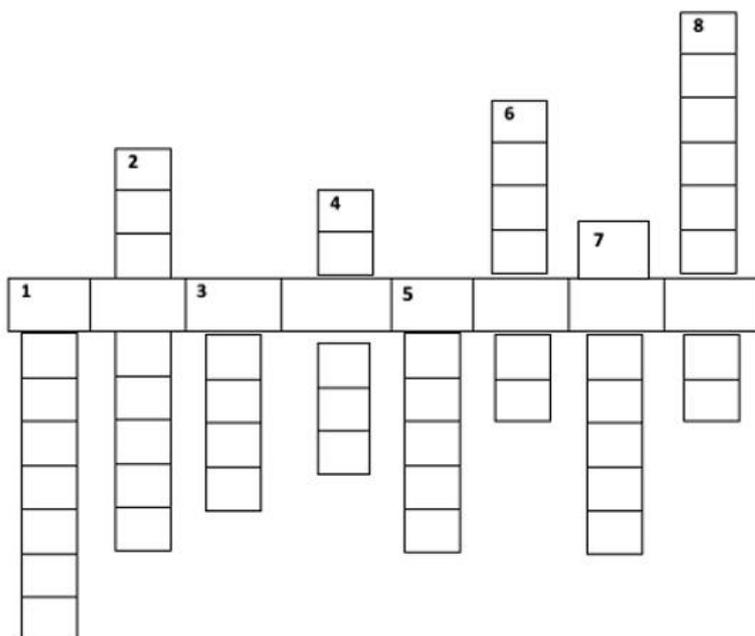
Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4

### Задание 23

Решите кроссворд, записав ключевое слово по горизонтали в графу ответов.

*По вертикали:*

1. Спортивный снаряд для физических упражнений (прыжков) взрослых и детей.
2. Спортивная командная игра с мячом, в которой стандартная площадка 28x15.
3. Как звали советскую российскую баскетболистку с фамилией Сумникова, которая выиграла Олимпиаду в 1992 в Барселоне?
4. От какого слова произошло название «Стадион»?
5. В каком виде спорта знаменитый спортивный комментатор Николай Николаевич Озеров был неоднократным Чемпионом СССР?
6. Российский биатлонист, шестикратный призёр чемпионатов мира, Победитель Олимпийских игр в Сочи 2014 в Эстафете 4x7.75.
7. Зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях.
8. Первый и единственный среди мужчин-лыжников, завоевавший олимпийские медали во всех шести олимпийских дисциплинах, а также наибольшее их число на одной зимней Олимпиаде — 5.



Правильный ответ - скиатлон

## Задание 24

**Прочитайте условие задачи, решите на черновике, запишите результат в графу ответов.**

### *Задача:*

Основным обменом называется расход энергии в состоянии полного покоя, натощак, при температуре окружающей среды 20-22° С. Рассчитайте основной объём расхода энергии в ккал для девушки весом 65 кг.

*Ответ запишите числом.*

Правильный ответ - 1560

## Вариант 3

### Задание 01

**На летних Олимпийских играх 1972 году этот спортсмен отдал голевую передачу в финальном матче по баскетболу благодаря которой команда СССР победила команду США.**

**Кто этот спортсмен?**

- А - Иван Едешко
- В - Сергей Белов
- С - Александр Белов
- Д - Зураб Саканделидзе

Правильный ответ - А

### Задание 02

**«Истмийские игры» это...?**

- А - священный игры в честь богини плодородия
- В - священные игры во время Олимпийских игр
- С - соревнования атлетов по особой программе
- Д - общегреческие игры с участием только законопослушных граждан

Правильный ответ - D

### Задание 03

**Армейские международные игры 2017 проходили на территории России, КНР, Азербайджана, Белоруссии, Казахстана.**

**Когда именно они проходили?**

- А - с 20 мая по 4 июня
- В - с 20 июня по 4 июля
- С - с 29 июля по 12 августа
- Д - с 22 августа по 4 сентября

Правильный ответ - С

#### **Задание 04**

**Во время церемонии открытия Зимней Олимпиады 2014 года в Сочи не раскрылось одно из Олимпийских колец. Это кольцо красного цвета. Олимпийские кольца обозначают единство и символизируют части света. Какую часть света символизирует красное кольцо?**

**А** - Европа

**В** - Азия

**С** - Африка

**Д** - Америка

**Е** - Австралия

Правильный ответ - Д

#### **Задание 05**

**Воздействие кислородным голоданием, применяемое в медицинских целях или для спортивных тренировок – это...**

**А** - аэробная нагрузка

**В** - гипероксическая тренировка

**С** - регулирование веса тела

**Д** - гипоксическая тренировка

Правильный ответ - Д

#### **Задание 06**

**ВАДА – международная организация, целью которой является?**

**А** - организовывать и проводить континентальные и мировые спортивные соревнования.

**В** - участвовать в политической борьбе против России и её союзников

**С** - мир, в котором все спортсмены могут соревноваться в спортивной среде, свободной от допинга

**Д** - разрабатывать положения и правила для профильных спортивных учреждений в разных странах.

Правильный ответ - С

#### **Задание 07**

**В мужском Чемпионате России команды играют мячом размера 7, который имеет диаметр окружности 750-780 мм.**

**Какую массу имеет мяч размера 7?**

**А** - 567-650 гр.

**В** - 540-570 гр.

**С** - 680-720 гр.

**Д** - 720-750 гр.

Правильный ответ - А

#### **Задание 08**

**Какие из перечисленных видов спорта являются ациклическими?**

**А** - борьба, бокс, фехтование

**В** - ходьба, бег, лыжные гонки, плавание

**С** - баскетбол, волейбол, футбол

**Д** - метание мяча, диска, молота

Правильный ответ - D

#### **Задание 09**

**Каковы основные задачи антиоксидантов в человеческом организме?**

**А** - контроль уровня витаминов

**В** - замедление процессов старения

**С** - ускорение развития и роста

**Д** - замедление метаболизма

Правильный ответ - В

#### **Задание 10**

**Какой прибор используется для измерения процента жира в организме?**

**А** - калипер

**В** - динамометр

**С** - тонометр

**Д** - пульсоксиметр

Правильный ответ - А

### **Задание 11**

**Выберите виды состязаний, которые входили в программу Олимпийских игр древности?**

**А** - плавание

**В** - спортивная гимнастика

**С** - единоборство

**Д** - пентатлон

Правильный ответ - С, D

### **Задание 12**

**Какие упражнения можно использовать для развития гибкости?**

**А** - бег на коротких отрезках с максимальной скоростью

**В** - простые маховые упражнения

**С** - упражнения на растягивание мышц

**Д** - упражнения в быстроте ответных действий на внезапный сигнал

Правильный ответ - В, С

### **Задание 13**

**При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.**

МОК принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в \_\_\_\_\_ году.

Правильный ответ - 1925

#### Задание 14

При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

В Олимпийском движении используется сокращение НОК, что расшифровывается как: \_\_\_\_\_.

Правильный ответ - национальный олимпийский комитет

#### Задание 15

При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

В \_\_\_\_\_ году Игры Олимпиады во второй раз проводились на исторической Родине – в Греции.

Правильный ответ - 2004

#### Задание 16

При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.  
\_\_\_\_\_ - это самый распространённый способ передвижения человека.

Правильный ответ - ходьба

#### Задание 17

При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

Вид спорта, который включает конкур, фехтование, стрельбу, бег и плавание, называется \_\_\_\_\_.

Правильный ответ - современное пятиборье

#### Задание 18

Установите соответствие между упражнениями и их влиянием на физические качества:

1. прыжки, метания
2. подвижные игры с препятствиями

3. сгибания-разгибания, наклоны, повороты, вращения, махи
4. бег с ускорениями, старты с различных положений
5. комплекс отжимания+приседания
6. бег, плавание на длинные дистанции, езда на велосипеде, передвижение на лыжах

**A** - скоростно-силовые

**B** - ловкость и координация

**C** - гибкость

**D** - быстрота

**E** - сила

**F** - выносливость

Правильный ответ - A-1 B-2 C-3 D-4 F-6

### **Задание 19**

**Установите соответствие между методами физического воспитания и их содержанием:**

1. словесный метод
2. строго регламентированного упражнения для обучения двигательному действию
3. наглядный метод
4. игровой метод
5. соревновательный метод
6. строго регламентированного упражнения для воспитания физических качеств

**A** - объяснение

**B** - метод целостного упражнения

**C** - показ

**D** - подвижные игры

**E** - контрольная тренировка

**F** - повторный

Правильный ответ - A-1 B-2 C-3 D-4 F-6

## Задание 20

Укажите последовательность этапов многолетней подготовки спортсменов:

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

**А** - этап начальной подготовки

**В** - этап спортивной специализации

**С** - этап совершенствования спортивного мастерства

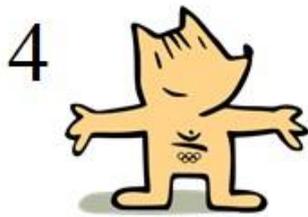
**Д** - этап высшего спортивного мастерства

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4

## Задание 21

Каждый, кто хоть раз в жизни смотрел трансляцию Олимпийских игр, конечно, заметил, что одним из символов Олимпиад каждый год Олимпиады являются Талисманы.

Установите соответствие со страной и годом и номером рисунка каждого Талисмана:



- 
1. 1
  2. 2
  3. 3
  4. 4

А - Сочи (Россия) 2014

В - Пхенчхан (Корея) 2018

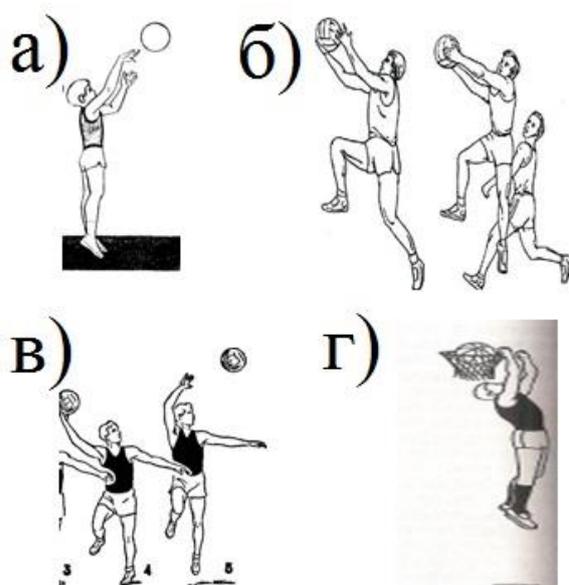
С - Пекин (Китай) 2008

Д - Барселона (Испания) 1992

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4

### Задание 22

Установите соответствие между способом броска по кольцу в баскетболе и изображением:



1. а
2. б
3. в
4. г

А - крюком

В - снизу

С - сверху

Д - слэм-данк

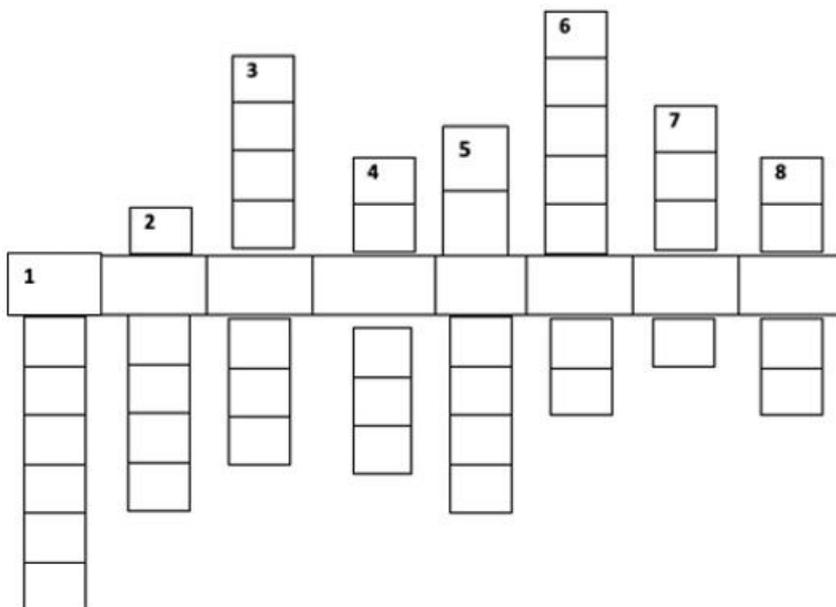
Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4

### Задание 23

Решите кроссворд, записав ключевое слово по горизонтали в графу ответов.

По вертикали:

1. Сестры близнецы, члены сборной России по художественной гимнастике.
2. Один из видов конных состязаний по преодолению препятствий в определённом порядке и определённой сложности и высоты, проходящие на определённом поле.
3. Специально назначаемый в футболе в качестве штрафа или наказания удар по воротам.
4. В какой стране состоялись первые зимние Паралимпийские игры?
5. Фамилия человека, который придумал баскетбол.
6. Как в Древней Греции называлась игра, подобная футболу?
7. Российский гимнаст, четырёхкратный олимпийский чемпион, пятикратный чемпион мира. Полковник ВС РФ запаса.
8. Снаряд, который используется для игры в бадминтон и другие игры.



Правильный ответ - Волейбол

### Задание 24

Прочитайте условие задачи, решите на черновике, запишите результат в графу ответов.

**Задача:**

Основным обменом называется расход энергии в состоянии полного покоя, натощак, при температуре окружающей среды 20-22° С. Рассчитайте основной

объём расхода энергии в ккал для школьника весом 55 кг. Ответ запишите числом.

Правильный ответ - 1320

## Вариант 4

### Задание 01

**В какой стране проходила летняя Универсиада 1965 года?**

**А** - СССР

**В** - Великобритания

**С** - Китай

**Д** - Венгрия

Правильный ответ - Д

### Задание 02

**В каком году в Древней Греции были проведены первые Олимпийские Игры?**

**А** - 786 г. до н.э.

**В** - 756 г. до н.э.

**С** - 776 г. до н.э.

**Д** - 736 г. до н.э.

Правильный ответ - С

### Задание 03

**В 1995 году прошли первые Всемирные Армейские игры. Какой из перечисленных городов принимал первые военные игры?**

**А** - Рим, Италия

**В** - Загреб, Хорватия

**С** - Хайдарабад, Индия

**Д** - Пекин, Китай

Правильный ответ - А

### Задание 04

**Олимпийские кольца символизируют единство 5 частей света и всемирный характер Олимпийских игр. Во втором ряду справа находится зеленое кольцо.**

**Какой материк оно символизирует?**

**А** - Европа

**В** - Америка

**С** - Азия

**Д** - Австралия

**Е** - Африка

Правильный ответ - Д

**Задание 05**

**Гипоксическая тренировка как вид физической нагрузки характеризуется...**

**А** - аэробными нагрузками

**В** - большой длительностью нагрузок

**С** - кислородным голоданием

**Д** - высокой частотой выполнения упражнений

Правильный ответ - С

**Задание 06**

**Чем занимается организация ВАДА?**

**А** - координацией борьбы с применением допинга в спорте

**В** - оказыванием полного содействия спортсменам в достижении высоких результатов

**С** - усложнением работы Международного Олимпийского Комитета

**Д** - поэтапным отстранением Российских спортсменов

Правильный ответ - А

**Задание 07**

**Известно, что в разном возрасте баскетболисты и баскетболистки играют мячами разного размера.**

**С какого возраста в России юноши начинают играть мячом размера 7?**

**А** - с 14 лет

**В** - с 17 лет

**С** - с 15 лет

**Д** - с 16 лет

Правильный ответ - С

**Задание 08**

**Какие из перечисленных видов спорта относятся к циклическим?**

**А** - хоккей, волейбол, водное поло

**В** - академическая гребля, велоспорт, лыжные гонки

**С** - толкание ядра, метание молота

**Д** - футбол, баскетбол, регби

Правильный ответ - В

**Задание 09**

**Дайте определение понятию «Гипервитаминоз»:**

**А** - избыток витаминов

**В** - невосприимчивость витаминов

**С** - недостаток витаминов

**Д** - гиперкератоз

Правильный ответ - А

**Задание 10**

**Какой прибор используется для измерения жизненной емкости легких?**

**А** - ростомер

**В** - динамометр

С - линейка

Д - спирометр

Правильный ответ - Д

### Задание 11

**Какие виды состязаний входили в Древние Олимпийские игры?**

А - толкание ядра

В - фехтование

С - пентатлон

Д - прыжки в воду

Правильный ответ - В, С

### Задание 12

**Какие упражнения можно использовать для развития выносливости?**

А - бег в равномерном темпе от 10 минут

В - отжимания на брусьях с дополнительным весом

С - езда на велосипеде

Д - челночный бег

Правильный ответ - А, С

### Задание 13

**При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.**

\_\_\_\_\_ - это процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.

Правильный ответ - координация

### Задание 14

**При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа \_\_\_\_\_ населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Правильный ответ - физического воспитания

### **Задание 15**

**При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.**

Двигательное действие — это целенаправленный двигательный акт (поведенческий двигательный акт, сознательно осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи), состоящий из \_\_\_\_\_ (бессознательные, и нецелесообразные механические перемещения тела или его частей) и поз.

Правильный ответ - движений

### **Задание 16**

**При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.**

Метод \_\_\_\_\_ упражнений предусматривает: твердо предписанную программу движений; точное дозирование нагрузки и управление её динамикой; нормирование интервалов отдыха; применение вспомогательных средств управления действиями и контроля нагрузки.

Правильный ответ - строго регламентированных

### **Задание 17**

**При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.**

\_\_\_\_\_ - это способность мышц производить субмаксимальное усилие в течение длительного времени, без существенной потери в силе мышечных сокращений.

Правильный ответ - силовая выносливость

### Задание 18

**Установите соответствие между упражнениями и их влиянием на физические качества:**

1. бег с грузом
2. упражнения с гимнастической палкой, шпагат, мостик, складка
3. бег с максимальной скоростью на 30 м.
4. прыжки со скакалкой
5. бег, езда на велосипеде
6. ласточка

**А** - взрывная сила

**В** - гибкость

**С** - быстрота

**Д** - ловкость

**Е** - выносливость

**Ф** - координация

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 Д-4 Ф-6

### Задание 19

**Установите соответствие между методами физического воспитания и их содержанием:**

1. игровой метод
2. словесный метод
3. наглядный метод
4. строго регламентированное упражнение для обучения двигательному действию
5. строго регламентированного упражнения для воспитания физических качеств
6. соревновательный метод

**А** - подвижные игры

**В** - объяснение

**С** - показ

**D** - метод целостного упражнения

**E** - повторный

**F** - контрольная тренировка

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4 F-6

### **Задание 20**

**Особый порядок проведения Олимпийских игр предусматривает ритуал Олимпиады. Президент МОК предлагает главе государства объявить Олимпийские игры открытыми.**

**Установите правильную последовательность первых четырех действий:**

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

**А** - над стадионом раздаются торжественные звуки фанфар

**В** - восемь спортсменов в сопровождении почетного эскорта вносят развёрнутый Олимпийский флаг

**С** - исполняется Олимпийский гимн, флаг поднимается над стадионом

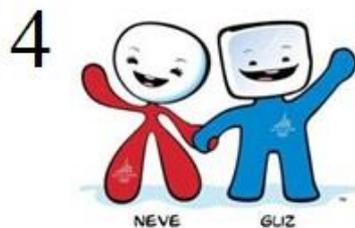
**D** - организаторы прошлой Олимпиады официально передают Олимпийский флаг президенту МОК, а тот вручает его главе города – хозяину Олимпиады

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4

### **Задание 21**

**Каждый, кто хоть раз в жизни смотрел трансляцию Олимпийских игр, конечно, заметил, что одним из символов Олимпиад каждый год Олимпиады являются Талисманы.**

**Установите соответствие между страной и номером рисунка каждого Талисмана?**



- 
1. 1
  2. 2
  3. 3
  4. 4

**A** - Сочи (Россия) 2014

**B** - Сеул (Корея) 1988

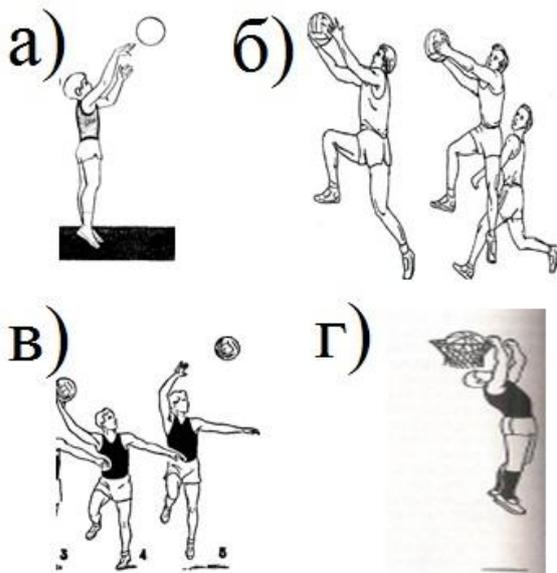
**C** - Пекин (Китай) 2022

**D** - Турин (Италия) 2006

Правильный ответ - A-1 B-2 C-3 D-4

### **Задание 22**

**Установите соответствие с соответствующей буквой и названием способов бросков по кольцу в баскетболе, изображённых на этих рисунках.**



1. а
2. б
3. в
4. г

А - слэм-данк

В - крюком

С - снизу

Д - сверху

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 Д-4

### Задание 23

Решите кроссворд, записав ключевое слово по горизонтали в графу ответов.

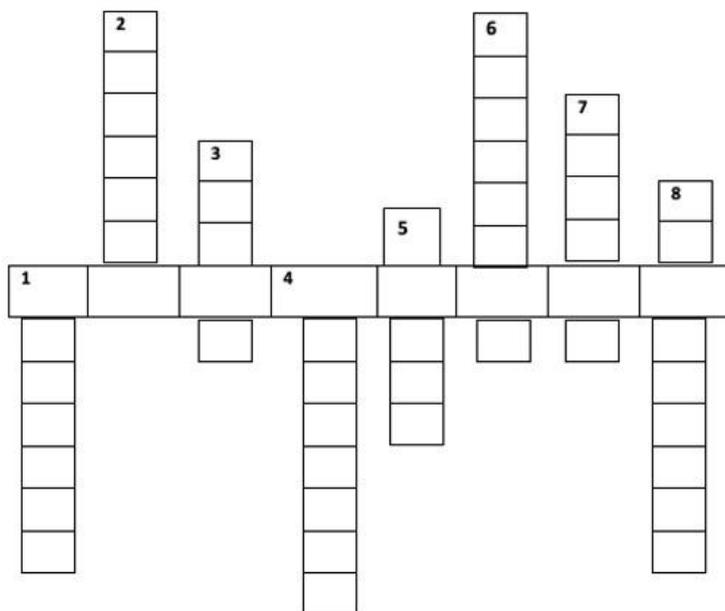
*По вертикали:*

1. Устройство, благодаря которому арбитр принимает решения на площадке.
2. Дисциплина лёгкой атлетики, представляющая собой забег на дистанцию 42 километра 195 метров.
3. Резкое ускорение спортсмена.
4. Международный теннисный турнир, один из четырёх турниров Большого шлема, с 1877 года проводящий большинство своих матчей на травяных кортах Всеанглийского клуба лаун-тенниса и крокета.
5. Спортивный снаряд в виде узкого кольца большого диаметра. Используется в художественной гимнастике и в фитнесе.
6. Российский хоккеист, нападающий клуба НХЛ «Миннесота Уайлд».

Воспитанник Новокузнецкого хоккея. Олимпийский чемпион по хоккею Пхёнчхан 2018.

7. Преимущественно колющее клинковое оружие, разновидность шпаги, в изначальном значении длинная «гражданская» шпага.

8. Спортивная игра, в которой противники ракетками перебрасывают через сетку волан, не давая ему упасть на своей стороне.



А - сноуборд

В - Сноуборд

С - СНОУБОРД

Правильный ответ - А, В, С

#### Задание 24

**Прочитайте условие задачи, решите на черновике, запишите решение в графу ответов.**

**Задача:**

Основным обменом называется расход энергии в состоянии полного покоя, натощак, при температуре окружающей среды 20-22° С. Рассчитайте основной объём расхода энергии в ккал для школьника весом 50 кг. Ответ запишите числом.

Правильный ответ - 1200