**РЕГЛАМЕНТ**

**проведения «Брейнг-ринга» по программе районного этапа Всероссийской олимпиады «Олимпийская команда»**

**по направлению «Спорт» в рамках Всероссийской Большой олимпиады**

**«Искусство - Технологии - Спорт»**

**в Приморском районе Санкт-Петербурга в 2024 – 2025 учебном году**

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Брейн-ринг по программе районного этапа Всероссийской олимпиады «Олимпийская команда» по направлению «Спорт» в рамках Всероссийской Большой олимпиады «Искусство - Технологии - Спорт» (далее «ОК») в Приморском районе Санкт-Петербурга в 2024 – 2025 учебном году (далее – мероприятие) проводится в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2024 – 2025 учебный год.

Основными целями и задачами теоретического конкурса являются:

* определение класс-команд общеобразовательных организаций Приморского района Санкт-Петербурга, показавших высокий уровень знаний в области истории спорта и Олимпийских игр;
* создание условий для формирования новых знаний у обучающихся общеобразовательных организаций об истории спорта и Олимпийских игр;
* пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения;
* профилактика правонарушений среди несовершеннолетних подростков, обучающихся общеобразовательных организаций Приморского района Санкт-Петербурга.

1. **ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Контроль и общее руководство за организацией и проведением мероприятия осуществляет ИМЦ Приморского района Санкт-Петербурга.

Ответственный за организацию мероприятия – методист ИМЦ Приморского района Санкт-Петербурга Кашина Яна Викторовна, тел. +7(921) 365-00-80, e-mail: [shck\_prim@mail.ru](mailto:shck_prim@mail.ru/).

Непосредственное проведение мероприятия возлагается на главную судейскую коллегию (далее ГСК) из числа учителей физической культуры Приморского района.

Главный судья соревнований – Кашина Яна Викторовна.

1. **МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Брейн-ринг проводится:

* Отборочный этап - 22.01.2025 в 14.30 (дистанционно)
* Финальный этап – 24.01.2025 в 13.30 в ГБОУ № 630 (ул. Мебельная д.21, корп.3)

1. **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К участию в мероприятии допускается сборная команда, сформированная из обучающихся 2011 – 2012 годов рождения (5 юношей и 5 девушек) одной общеобразовательной организации и принявших участие в мероприятиях по легкой атлетике и является обязательным для участие всех команд.

К участию в мероприятии НЕ допускаются команды-школы:

* сформированные из обучающихся разных общеобразовательных организаций;
* имеющие в своём составе обучающихся, не указанных в предварительной заявке и не прошедших согласования с Рабочей группой;
* представившие заявку на участие позже установленного срока и не имеющие официального вызова.

1. **ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ**

Брейн-ринг проходит в два этапа – отборочный и финальный.

Мероприятие командное.

Задания для Брейн-ринга разрабатываются по следующим темам:

Олимпийские игры и олимпийское движение;

Развитие спорта в дореволюционной России, СССР, государствах-участников СНГ на Олимпийских играх и международной арене;

Спортивные династии;

Физкультурно-спортивная деятельности обучающихся;

Физическая (двигательная) активность обучающихся.

Список вопросов для подготовки в Приложении 2.

Отборочный этап Брейн-ринга проводится в форме компьютерного тестирования с использованием Яндекс-форм. Компьютерное тестирование проходит каждый участник команды. Все участники команды проходят тестирование одновременно. **Старт тестирования (открытие Яндекс-формы) в 14.30 (МСК) 22 января 2025 года.** Билет для тестирования включает 20 вопросов с вариантами ответов.

Контрольное время, отведенное для ответов, ограничивается 10 минутами.

Участники должны самостоятельно следить за контрольным временем. В случае превышения участником контрольного времени ему назначается штраф: из количества правильных ответов, данных участником вычитается один правильный ответ за каждые полные и неполные 10 секунд. Время тестирования 11 минут. По истечении 11 минут Яндекс-форма закрывается. Ответы участников аннулируются.

**ПОРЯДОК ПРОХОЖДЕНИЯ ОТБОРОЧНОГО ЭТАПА БРЕЙН-РИНГА**

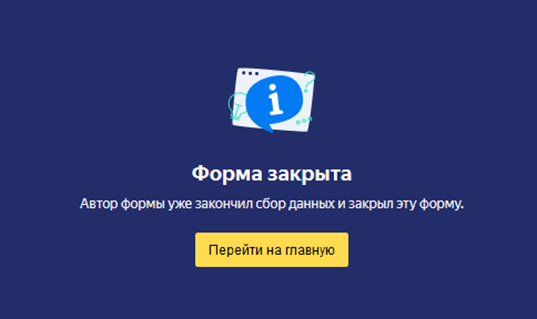
Открыта для прохождения: с 14:31:00 до 14:41:00 (МСК) 22 января 2025 года

* До 14:30 проверить переход по ссылке на всех устройствах

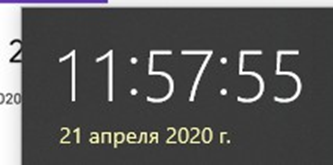
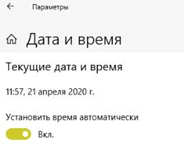
<https://forms.yandex.ru/u/6740d63a3e9d0829afc4c8bf/>

**(скопировать и вставить в адресной строке браузера)**

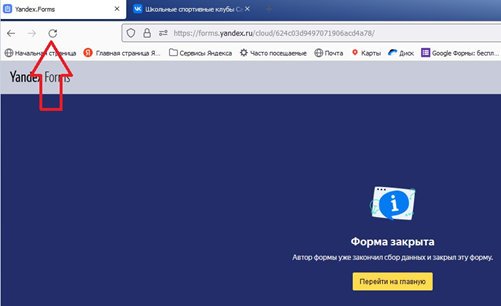
Находиться у устройства и ждать открытия формы



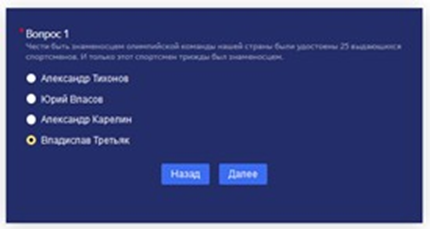
* Следить за временем (рекомендовано заранее установить автоматическое определение времени на устройствах в Параметрах)

* Ровно в 14:31:00 (МСК) будет открыт прием ответов
* Обновить страницу

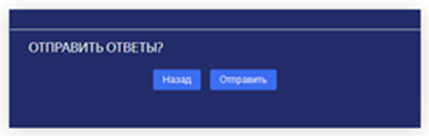


* Ответить на вопросы заданий



*(переход к следующему вопросу осуществляется по нажатию кнопки «Далее»)*

* Отправить ответы организаторам:



* **В 14:41:00 Яндекс-форма будет закрыта.**

**Пройти вопросы (заполнить Яндекс-форму) возможно только один раз!**

В случае прекращения заполнения Яндекс-формы или достижения времени закрытия формы ответы не сохраняются и/или не засчитываются.

В случае отсутствия у организаторов данных Яндекс-формы в протоколе класс-команде ставится DNS (не стартовал).

**Организационно-технические требования отборочного этапа**

Организаторы призывают всех участников соблюдать правила Игр, следовать принципам «fairplay» (честная игра). Организаторы оставляют за собой право аннулировать результаты участника, если имеются весомые (косвенные или прямые) доказательства умышленного нарушения правил.

Образовательная организация должна обеспечить каждому участнику необходимые условия для прохождения тестирования:

* + - * достаточный уровень освещённости в соответствии с требованием СанПиН;
      * низкий уровень шума;
      * выполнение технических требований к оборудованию;
      * прохождение технической возможности передачи видео и аудиосигнала;
      * использовать только одно средство вывода изображения (монитор, ТВ, проектор и т.д.), одну клавиатуру, один манипулятор (компьютерную мышь, трекпойнт и др.).

Во время проведения этапов Игр участникам запрещается:

* + - * использовать помощь других лиц во время прохождения тестирования;
      * предоставлять доступ к компьютеру посторонним лицам на время прохождения тестирования;
      * вступать в разговор с другими лицами.

При прохождении тестирования присутствующие лица не должны подавать голосовых и иных команд, сигналов участникам.

Во избежание спорных моментов руководители команд организуют видео-фиксацию процесса участия участников в Играх и представляют ГСК видеоролик.

**Требования к видеоролику:**

* + - * **Перед началом прохождения тестирования каждый участник представляется за столом с устройством – называет номер ГБОУ, имя, фамилию, отчество и дату рождения;**
      * **Камера снимает общий план участников Игр, наличие звука – обязательно. На видеосъемке должен быть видны экраны всех участников в момент прохождения дистанции;**
      * Рекомендуемый формат видеоролика МР4, качество не ниже 720р,

соотношение ширины и высоты кадра видеоролика – 16:9.

* + - * После завершения съёмки видеоролик размещается в облачном хранилище команды, ссылка на видеоролик высылается непосредственному организатору на адрес электронной почты: [shck\_prim@mail.ru](mailto:shck_prim@mail.ru/)

**ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ФИНАЛЬНОГО ЭТАПА**

Команды, занявшие в отборочном этапе места с 1 по 3 (включительно), выходят в финальный этап.

Состав команды 10 человек (5 юношей и 5 девушек).

Финал состоит из ТРЕХ раундов.

В первом раунде каждой из команд предлагается восемь вопросов (на карточке в форме тестов). На каждый вопрос предлагаются варианты ответов, из которых необходимо выбрать один единственно правильный. Для выполнения этого задания командам дается **2 минуты.** Вне зависимости от того, как быстро выполнит задание одна из команд, другая использует оставшееся время в полном объеме.

После первого раунда команды сдают карточки на проверку и начинается второй раунд «Брейн-ринга», который включает в себя 12 устных вопросов.

Ведущий зачитывает вопрос, на подготовку ответа дается всего 20 секунд. Команда, которая знает ответ, должна **только после команды «СТАРТ», нажать на лампу**, и дать ответ.

У команды, которая нажала на кнопку первой, зажигается лампа. При этом таймер не останавливается, и другие команды могут также нажимать на свои лампы.

Если ответ первой команды был неверен, то право ответа переходит команде, которая нажала на кнопку второй и т.д. Если ни одна из команд не дала правильный ответ на вопрос/не нажала на кнопку в отведенное время, то счёт остаётся прежним, а в следующем раунде разыгрывается два очка. Если и на следующий вопрос ни одна из команд не смогла найти правильный ответ, в следующем раунде разыгрывается три очка и так далее.

Третий раунд – Блиц-турнир. В нем принимает участие 1 участник команды.

Участнику каждой команды задается 5 вопросов, участник без обсуждения и подсказок дает ответ. Ведущий зачитывает вопрос, на подготовку ответа дается всего 10 секунд.

Мобильными телефонами, шпаргалками, книгами и т.п. пользоваться во время Брейн-ринга строго запрещено! Команды-участницы, замеченные в использовании, будут дисквалифицированы!

Во время раундов ведется видеосъемка, для разрешения споров во время проведения текущего раунда Брейн-ринга. После того, как ведущий произнес слова **«БАЛЛ ЗАСЧИТАН»** или аналогичную фразу, результаты раунда не могут быть пересмотрены.

Ответ считается неправильным, если:

* форма ответа не соответствует форме вопроса;
* команда дала два или более вариантов ответа, при этом хотя бы один из
* них неверен;
* в ответе допущены грубые ошибки (неправильно названы имена, фамилии, названия, даты, способ действия и т.п.), искажающие или меняющие суть ответа.

Ответ команды также считается неверным, если нарушено любое из следующих технических условий:

* ответ команды дает либо капитан команды, либо игрок, на которого укажет капитан;
* после нажатия кнопки за столом у нажавшей кнопку команды обсуждение прекращается;
* команда должна отвечать только после сигнала Ведущего. Сигналом считаются слова **«Отвечает команда такая-то»** или аналогичная фраза (даже если команда уверена в том, что нажала кнопку раньше);
* ответ команды должен быть дан в течение 5 секунд после сигнала Ведущего.

1. **УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

**Отборочный этап:**

За каждый правильный ответ участнику команды начисляется один балл. Затем результаты 10-ти лучших участников суммируются.

Победители и призеры в командном зачете определяется по наибольшей общей сумме баллов. Для определения места, занятого командой в отборочном этапе брейн-ринга, выводится общая сумма 10-ти лучших результатов участников команды. В случае равенства суммы баллов, приоритет отдается команде, затратившей на тестирование наименьшее суммарное время.

В случае равенства мест у двух или более команд и, если правила настоящего Регламенты не дают возможности определить точное место каждой команды, всем этим командам присваивается одинаковое высшее место. Места остальных команд определяются так, как если бы не было совмещения мест.

**Финальный этап:**

Первый раунд – за каждый правильный ответ участнику команды начисляется 1 балл.

Второй раунд – за каждый правильный ответ команде присуждается 1 балл. В случае ничейного результата задаются дополнительные вопросы, причем в случае равенства набранных баллов командами- партнерами по встрече на любом из этапов, между ними разыгрывается дополнительный раунд до первого набранного игрового очка пока не определится победитель, причем в каждом дополнительном раунде разыгрывается не более 1 очка.

Третий раунд - за каждый правильный ответ участнику команды начисляется 1 балл.

Команда, допустившая грубое нарушение регламента, занимает в этом виде последнее место.

В случае возникновения спорных вопросов, решение остается за главным судьей мероприятия.

Протесты подаются официальным представителем команды, главному судье не позднее, чем в течение часа по окончании мероприятия.

Протесты рассматриваются судейской коллегией в день их подачи. Решение по протесту оформляется письменным заключением и приобщается к отчету ГСК о мероприятии.

**ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ (Приложение 2):**

Список примерных вопросов для ознакомления:

* На каком спортивном покрытии проходят соревнования по Самбо?
* Кто является основателем спортивной игры Баскетбол?
* В каком городе (стране) находится штаб-квартира МОК)?
* Назовите талисман летних Олимпийских игр во Франции (2024 г.)?
* Какое количество знаков отличия в ГТО?
* Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности как принято называть?
* И т.д….

1. **УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Финансовое обеспечение проведения районного этапа мероприятия осуществляют исполнительные органы субъектов Российской Федерации, осуществляющие управление в сфере образования, органы местного самоуправления в сфере образования, физической культуры и спорта.

1. **ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Заявка на отборочный этап в оригинальном виде (с подписями, печатями и **ЧЕТКИМИ** фотографиями участников) по форме, согласно Приложению № 1, предоставляется в день проведения мероприятия в электронном виде в формате PDF на почту [shck\_prim@mail.ru](mailto:shck_prim@mail.ru/).

**НЕ МЕНЯТЬ ФОРМУ ЗАЯВКИ (ОРИЕНТАЦИЯ КНИЖНАЯ!!!)**

Заявка на финальный этап предоставляется в день проведения мероприятия.

**Заявка и видео проведения отборочного этапа размещается в облачном хранилище команды, ссылка на видеоролик высылается непосредственному организатору на адрес электронной почты:** [**shck\_prim@mail.ru**](mailto:shck_prim@mail.ru/) **в день проведения теоретического конкурса не позднее 16:00 (МСК) 22 января 2025 года.**

Приложение № 1

**ЗАЯВКА**

**на участие в районном этапе**

**Всероссийской олимпиады «Олимпийская команда» по направлению «Спорт»  
в рамках «Всероссийской Большой олимпиады:   
Искусство – Технологии – Спорт»**

Общеобразовательная организация: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(полное наименование в соответствии с Уставом общеобразовательной организации)

Название ШСК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ год основания\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**По виду программы** «Брейн -ринг»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Фамилия, имя, отчество | Дата рождения  (дд.мм.гггг.) | Группа здоровья | Виза врача (допущен, подпись врача, дата, печать врача напротив каждого участника соревнований | Фотография участника, печать учреждения |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |

Допущено к участию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ человек.

(***прописью***)

Врач \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

М.П. *(Ф.И.О. полностью, подпись)*

Учитель физической культуры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(*Ф.И.О. полностью, подпись, телефон*)

Руководитель ШСК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(*Ф.И.О. полностью, подпись, телефон*)

Директор общеобразовательной организации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(*Ф.И.О полностью, подпись*)

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

**Приложение 2**

**Вопросы для подготовки**

**к Брейн-рингу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. В каком веке возродились Олимпийские игры?  а) В 17-м веке  б) В 16-м веке  в) **В 19-м веке**  г) В 20-м веке | 2. На каком полуострове расположено священное место Олимпия?  **а) Пелопоннесский полуостров (Пелопоннес)**  б) Полуостров Халкидики  в) Балканский полуостров г) Остров Крит | 3. В каком году был создан Международный олимпийский комитет?  а) 1900 г.  б) **1894 г.**  в) 1989 г.  г) 1912 г. |
| 4. Как называется специальное помещение, в котором проводился заключительный этап подготовки атлетов к Играм, в Древней Греции?  **а) Гимнасий**  б) Амфитеатр  в) Стадиодром  г) Ипподром | 5. В каком виде спорта развивается выносливость?  а) Плавание б) Велоспорт  в) Лыжные гонки  **г) Всё вышеперечисленное** | 6. Назовите упражнения, которые способствуют развитию вестибулярной устойчивости:  а) Челночный бег  б) Беговые упражнения со сменой направления  в) Прыжки через скакалку  г) **Упражнения на равновесие** |
| 7. Как называется награда Международного комитета «Фэйр Плэй» для поощрения справедливого поведения спортсменов?  а) **«Приз Пьера де Кубертена за благородный поступок»**  б) «Спортивный Оскар» | 1. Какой персонаж греческой мифологии изображён на медалях афинской Олимпиады - 2004 года?  а) Геракл б) Зевс  в) Аполлон  г) **Ника** | 2. По словам Аристотеля, в 480 году до нашей эры олимпионик Анаксилас впервые в истории Олимпиад приказал изготовить именно их. Что же?  а) Олимпийские облигации б) Олимпийские доспехи |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| в) «Золотой шлем» г) «Лавровый венок» |  | в) Олимпийский флаг  **г) Монеты, посвящённые Олимпийским играм** |
| 3. В какой стране зародились Олимпийский игры?  а) Египет  б) Древний Рим  **в) Древняя Греция**  г) Марокко | 4. На церемонии закрытия Олимпийских игр, команда какой страны выходит на парад первой?  а) Команда страны-организатора последующих Игр  б) Команда **Греции**  в) Команда страны-организатора Игр г) Команда страны-организатора предыдущих Игр | 5. Какую первую помощь необходимо оказать при кровотечении?  а) Приложить лёд  б) Обработать лекарственными препаратами  **в) Наложить давящую повязку на рану выше места ранения**  г) Положить смоченную в воде повязку на голову пострадавшего |
| 6. В каком виде спорта мяч, заброшенный в кольцо, может принести одно, два или три очка?  а) Волейбол  б) Регби  **в) Баскетбол**  г) Гольф | 14. Единственный феномен Советского союза и нашей страны, сразу 4 брата, ставшие выдающимися футболистами, назовите их:  а) Семья Сафиных б) Семья Буре  в) Семья Стрельцовых  г) **Семья Старостиных** | 15. Как называются виды спорта, где результат спортсмена определяется по выступлению в 2-х и более дисциплинах?  а) Комплекс  **б) Многоборье**  в) Триплекс  г) Интегральные |
| 16.Как звучит девиз Олимпийских игр? а) Главное не победа, а участие!  б) **Быстрее, выше, сильнее - вместе**!  в) Когда мы едины - мы непобедимы!  г) Ни шагу назад, а только вперёд! | 17. При каком виде повреждений, при оказании первой доврачебной помощи на больное место накладывают на 20–30 минут лёд, затем повязку?  а) Перелом  б) **Ушиб** | 18. Какая дистанция в олимпийском женском плавании является самой длинной?  а) 200 метров  б) 400 метров  в) **800 метров**  г) 1000 метров |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | в) Рана  г) Ссадина |  |
| 19. Назовите задачи оздоровительной физической культуры:  а) Сохранение и укрепление здоровья  б) Исправление недостатков в состоянии и развитии организма  в) Профилактика заболеваний  г) **Все позиции верны** | 20. Прыжки через скакалку на двух ногах, позволяют судить о развитии каких способностей?  а) **Координации движений**  б) Общей выносливости в) Силе  г) Скоростно-силовых способностях | 21. Какие упражнения наиболее эффективны для снижения избыточной массы тела?  а) Метание мяча  **б) Быстрая продолжительная ходьба**  в) Стрельба из лука  г) Стойка на руках |
| 22. Назовите добровольное спортивное общество нашей страны, которое было образовано раньше всех:  **а) «Динамо»**  б) «Трудовые резервы»  в) «Локомотив»  г) «Спартак» | 23. Укажите талисман Чемпионата мира по футболу 2018 г. в России: а) Медведь  б) Рысь  **в) Волк** г) Тигр | 24. Зимний олимпийский лыжный вид спорта, сочетающий в себе лыжную гонку со стрельбой из винтовки:  а) Скелетон  б) Лыжное двоеборье в) Многоборье  **г) Биатлон** |
| 25. Какие нижеперечисленные позиции **не** относят к слагаемым здорового образа жизни?  а) Двигательный режим  б) Рациональное питание в) **Вредные привычки**  г) Закаливание организма | 26. Укажите максимальное число игроков одной команды (без запасных) в футболе?  а) 7  б) 9  **в) 11**  г) 15 | 27. Что является высшим руководящим органом национального олимпийского комитета РФ?  а) Исполком  б) Президиум  в) Совет почета  г) **Олимпийское собрание** |
| 28. Советские легкоатлеты, стайеры, победители и призёры чемпионатов СССР, участники Великой Отечественной | 29. В каком году были проведены первые Олимпийские игры современности?  а) 1894 г. | 30. Каким способом извещали о проведении античных  Олимпийских игр? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Войны. В их честь назван спортивный комплекс в г. Москве, назовите их:  а) Братья Запашные  **б) Братья Знаменские**  в) Братья Буре  г) Братья Кличко | б) **1896 г.**  в) 1900 г.  г) 1904 г. | а) Через «голубиную» почту (или через почтовых голубей)  б) Через объявления «из уст в уста»  в) **Через посыльных – глашатаев**  г) Через воинов – марафонцев |
| 31. Так называют и гимнастический снаряд, и часть футбольных ворот:  а) Планка б) Брусья  в) **Перекладина**  г) Бревно | 32. Укажите кто, по легенде, придумал и организовал I-е Олимпийские игры?  а) Персей б) Тесей  в) Ахиллес  г) **Геракл** | 33. В каком году был создан Российский Олимпийский комитет (РОК)?  а) В 1900 г. б) **В 1911 г.** в) В 1952 г.  г) В 1990 г. |
| 34. Ежегодно в августе в нашей стране отмечается День физкультурника. Укажите, когда?  а) Первая суббота б) **Вторая суббота** в) Третья суббота  г) Четвертая суббота | 35. Назовите русскую народную командную игру с мячом и битой:  а) Керлинг  б) Бадминтон  **в) Лапта**  г) Бейсбол | 36. Что такое координационные способности?  а) Ориентирование на местности  **б) Умение точно, быстро, экономично управлять двигательными действиями**  в) Вид спорта  г) Принцип гармоничного развития личности |
| 37. Из чего состоит кровеносная система человека?  а) Скелет и мышцы  б) Ротовая полость и пищевод в) Желудок и кишечник  **г) Сердце и кровеносные сосуды** | 38. Назовите первого российского олимпийского чемпиона:  а) Александр Дитятин б) Владимир Куц  в) **Николай Панин - Коломенкин**  г) Евгений Гришин | 39. Какая норма показателя частоты сердечных сокращений (ЧСС) у здорового человека в покое?  а) 100 - 120 уд. /мин  **б) 60-80 уд. /мин**  в) 30-50 уд. /мин |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | г) 130-140 уд. /мин |
| 40. В 2007 года Государственной Думой РФ был принят документ, устанавливающий правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, назовите его:  а) Конституция Российской Федерации  б) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»  **в) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»**  г) Трудовой кодекс Российской  Федерации | 41. Назовите спортсмена, которому 20 июля 1952 г. была вручена Первая в истории отечественного  олимпийского спорта золотая медаль: а) Виктор Чукарин (гимнаст)  **б) Нина Пономарева (Ромашкова) (метательница диска)**  в) Валентин Гранаткин (футболист)  г) Феодосий Ванин (легкоатлет - стайер) | 42. На каких брусьях проходят соревнования у мужчин в спортивной гимнастике?  **а) Параллельные**  б) Перпендикулярные в) Разновеликие  г) Прямо пропорциональные |
| 43. Назовите упражнения наиболее эффективные для формирования правильной осанки:  **а) Упражнения для укрепления мышц спины и живота**  б) Упражнения для мышц ног  в) Упражнения для мышц рук  г) Упражнение "Шпагат" | 44. В каком виде спорта мяч забивается в ворота?  а) Бейсбол  б) Баскетбол в) Волейбол  **г) Флорбол** | 45. Неправильное сидение при работе за компьютером, учебным столом может привести к деформации позвоночника, как называется это заболевание?  **а) Кифоз** б) Сколиоз в) Лордоз  г) Все ответы верны |
| 46. Укажите продолжительность  утренней гигиенической гимнастики: | 47. Советский легкоатлет, стайер,  участник Великой Отечественной | 48. Чему равняется один «стадий»? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а) 2–3 минуты  **б) 10–15 минут**  в) 30–40 минут  г) 1–1,5 часа | Войны – матрос Балтийского флота, назовите его:  а) Мастеркова Светлана б) Бубка Сергей  **в) Куц Владимир**  г) Болт Усэйн | а) 200 м  б) 400 м  в) **192 м 27 см**  г) 42 км 195 м |
| 49. Назовите самый популярный вид состязаний на Олимпийских играх Древней Греции:  а) **Пятиборье (пентатлон)**  б) Кулачный бой  в) Гонки на колесницах г) Верховая езда | 50. Во время открытия Олимпийских игр один из выдающихся спортсменов страны-хозяйки произносит речь от имени всех участников. Что это за речь?  а) Приветствие гостей  **б) Клятва**  в) Пожелание удачи участникам г) Стихи о спорте | 51. Кому принадлежит идея возрождения Олимпийского движения?  а) Алексей Дмитриевич Бутовский (Россия)  **б) Пьер де Кубертен (Франция)** в) Михайло Ломоносов (Россия)  г) Ян Амос Коменский (Чехия) |
| 52. Какие из упражнений относятся к малоэффективным упражнениям для развития силы?  а) Подтягивания на перекладине  б) Упражнения с гантелями  в) Отжимания  **г) Кувырки** | 53. Укажите, какая должна быть обувь для занятий спортивными играми?  а) Комфортной, на кожаной подошве б) Открытой и удобной  в) **На нескользкой подошве**  г) На высокой подошве | 54. Укажите старинную русскую народную спортивную игру:  а) Баскетбол  б) Бадминтон в) Шорт-трек **г) Городки** |
| 55. При спуске с горы на лыжах, для соблюдения техники безопасности, какую дистанцию следует соблюдать?  а) Не менее 10 метров  **б) Не менее 30 метров** в) Не менее 50 метров  г) Не менее 40 метров | 56. Какой вид «старта» используется в спринтерском беге?  а) Высокий «старт» б) **Низкий «старт»**  в) Вид старта по желанию бегуна г) "Прогнувшись" | 57. В каком виде лёгкой атлетики Елена Исинбаева стала олимпийской чемпионкой?  а) Прыжки в длину б) Прыжки в высоту  **в) Прыжки в высоту с шестом**  г) Тройной прыжок |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 58. Кто из отечественных спортсменов является обладателем наибольшего количества золотых медалей Олимпийских игр?  а) Тихонов Александр (биатлон)  б) Кабаева Алина (художественная гимнастика)  в) Роднина Ирина (фигурное катание)  **г) Латынина Лариса (спортивная гимнастика)** | 59. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата, как называется?  а) Упор  **б) Вис**  в) Захват г) Оборот | 60. В каком виде спорта не используется клюшка?  а) **Бейсбол** б) Флорбол в) Гольф  г) Хоккей |
| 61. Кто в настоящее время возглавляет Олимпийский комитет России?  а) Леонид Тягачев  б) Виталий Смирнов  в) **Станислав Поздняков**  г) Александр Жуков | 62. В каком из пунктов перечислены основные физические качества?  а) ЧСС, гибкость, сила, быстрота  **б) Ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость**  в) Темп, быстрота, сила, ловкость  г) Гибкость, объем бицепсов, ловкость | 63. В соответствии с каким документом проводятся спортивные соревнования?  а) Конституция РФ б) Указ  в) **Положение**  г) Гражданский кодекс РФ |
| 64. Что, по словам П. Кубертена, должно  «…соседствовать со спортом, должно быть связано с практикой спорта»?  а) Красота  б) **Искусство**  в) Спортивное достижение г) Медаль | 65. Укажите документ, который не подлежит изменению международным олимпийским комитетом:  а) Положение о соревнованиях  б) Регламент о проведении соревнований  в) Правила выполнения тестов спортивного многоборья  **г) Олимпийская хартия** | 66. Страна - хозяйка Олимпийских игр разрабатывает и утверждает два символа Игр, укажите какие:  а) **Талисман, эмблему**  б) Флаг, клятву в) Девиз, гимн  г) Форму, песню |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 67. Леонид Жаботинский – двукратный олимпийский чемпион, установил 19 мировых рекордов. В каком виде спорта он выступал?  а) Греко-римская борьба б) Вольная борьба  в) Легкая атлетика  **г) Тяжелая атлетика** | 68. Назовите один из способов прыжка в длину с разбега в лёгкой атлетике:  а) «Фосбери - флоп»  б) «Перешагиванием» в) «Перекатом»  г) **«Согнув ноги»** | 69. Выберите определение, что представляет собой физическая культура:  а) Наблюдение за своим здоровьем  б) Тренировка по виду спорта в) Средство воспитания силы  **г) Часть человеческой культуры, направленная на укрепление здоровья** |
| 70. С помощью чего осуществляется  контроль за уровнем физической подготовленности обучающихся?  а) Функциональные пробы  **б) Тесты физических качеств**  в) Медицинский осмотр г) Все позиции верны | 71. Какие виды спорта относятся к  циклическим?  а) Борьба, бокс, фехтование  **б) Ходьба, бег, плавание, лыжные гонки**  в) Баскетбол, волейбол, футбол  г) Метание мяча, диска, молота, гранаты | 72. Основными источниками  энергии для организма являются: а) Шоколад и бананы  б) Витамины и жиры  в) Витамины и минеральные соли  **г) Углеводы и белки** |
| 73. Что является основным идентификационным признаком участника соревнований?  а) Спортивная форма  б) Спортивный уровень  в) Облегченные условия г) **Нагрудный номер** | 74. Какова цель утренней гимнастики?  а) Помочь вовремя успеть на первый урок в школе  б) Совершенствовать силу воли  в) Подготовиться к выступлению на Олимпийских играх  **г) Ускорить полное пробуждение организма** | 75. Дайте наиболее точное определение понятию "закаливание". Это:  а) Купание, принятие воздушных ванн в летнее время  б) Посещение бани, сауны  **в) Повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды**  г) Укрепление здоровья |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 76. Какое максимальное количество игроков на площадке в одной команде при игре в волейбол?  **а) 6**  б) 12  в) 14  г) 8 | 77. Укажите полное название ВФСК  «ГТО»:  а) Всероссийский физкультуно – спортивный клуб «Готов к труду и обороне»  б) Всероссийская федерация спортивной культуры «Готов к труду и обороне»  в) Всесоюзный физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»  **г) Всероссийский физкультурно-**  **спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»** | 78. Многократный чемпион СССР по плаванию, участник Великой Отечественной Войны, сам будучи раненым в руку, спас своего раненого товарища, проплыв с ним через реку, назовите его:  а) Овечкин Александр  **б) Мешков Леонид**  в) Яшин Лев  г) Емельяненко Федор |
| 79. Назовите великого чемпиона Олимпийских игр древности, завоевавшего семь лавровых венков в соревнованиях по борьбе:  а) Аристотель  б) Геродот  в) **Милон**  г) Платон | 80. За что Пьер Де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств?  **а) За "Оду спорту"**  б) За портрет Геракла  в) За текст Олимпийской клятвы  г) За проект Олимпийской Хартии | 81. Назовите советского гимнаста, он занимает третье место в истории Олимпийских игр по количеству завоёванных медалей во всех видах спорта, из которых 7 были золотыми:  а) Дмитрий Саутин  б) Владислав Третьяк  в) Владимир Сальников  г) **Николай Андрианов** |
| 82. Кто из известных отечественных спортсменов является президентом Всероссийской федерации школьного спорта (ВФШС)?  а) **Роднина Ирина** | 83. Что включает в себя физическая культура личности?  а) Знания о своём организме б) Занятия физическими упражнениями | 84. Какой вид спорта в России изначально носил название "русский хоккей"?  **а) Хоккей с мячом**  б) Бейсбол  в) Поло |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| б) Карелин Александр  в) Исинбаева Елена  г) Немов Алексей | в) Умение применять в жизни знания о сохранении здоровья **г) Всё перечисленное** | г) Гольф |
| 85. Каких значений может достигать частота сердечных сокращений (ЧСС) при высокой физической нагрузке?  а) 80-100 уд. /мин. б) 70-90 уд. /мин.  в) 90-110 уд. /мин.  **г) свыше 150 уд. /мин.** | 86. В честь какой олимпийской чемпионки установлен фонтан в г. Москве, высота фонтана достигает 5 м 05 см?  а) Светлана Мастеркова б) Светлана Хоркина  в) Мария Киселёва  **г) Елена Исинбаева** | 87. Какое из представленных утверждений сформулировано некорректно?  а) Спорт – это соревновательная деятельность  б) Спорт – неотъемлемая часть физической культуры  в) Спорт – это соревновательная деятельность и подготовка к ней  г) **Спорт – для победы все**  **средства хороши** |
| 88. Как называется сфера социально- культурной деятельности, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки к ним?  а) Спортивная подготовка  б) Соревновательная деятельность  **в) Спорт**  г) Спортивная тренировка | 89. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на каких спортивных снарядах?  а) Брусья  б) Высокая перекладина  **в) Гимнастическое бревно**  г) Шведская стенка | 90. Назовите прибор, определяющий силу кисти:  а) Спирометр  **б) Динамометр**  в) Эспандер г) Силомер |
| 91. Кто был первым представителем России в Международном олимпийском комитете?  а) **А.Д. Бутовский**  б) Г.И. Рибопьер  в) Н.А. Панин-Коломенкин г) В.И. Срезневский | 92. Из перечисленных качеств человека, выберите физические:  а) Решительность и находчивость  б) **Гибкость и сила**  в) Сообразительность и остроумие г) Сила воли и упорство | 93. Знаменитая "тройка" советских хоккеистов, их имена введены в "Зал славы" Международной федерации хоккея, назовите их:  а) А. Чесноков, М. Сафин, Е. Кафельников |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | б) Е. Гомельский, М.  Паулаускас, И. Едешко  в) И. Ковальчук, П. Дацюк, П.  Буре  г) **В.Петров, Б. Михайлов, В.Харламов** |
| 94. Российский спортсмен, борец классического стиля (греко-римская борьба), трехкратный олимпийский чемпион, девятикратный чемпион мира, назовите его:  а) Владимир Артёмов  б) **Александр Карелин**  в) Алексей Немов  г) Евгений Кафельников | 95. Укажите талисман Олимпийских игр Пекин (2020):  а) Медведь  б) **Робот Мирайтова**  в) Собака г) Тигр | 96. В каком году вышел Указ Президента РФ о проведении Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников  «Президентские состязания» и  «Президентские спортивные игры»?  а) 1995 г.  б) **2010 г.**  в) 2005 г.  г) 2020 г. |
| 97. В соответствии с Олимпийской хартией, какие организации проводят олимпийские соревнования?  а) Международные федерации по видам спорта  б) Генеральная ассоциация международных спортивных федераций  в) Ассоциация национальных олимпийских комитетов  г) **Международный олимпийский комитет** | 98. Какое упражнение выполняется из виса на перекладине на прямых руках из неподвижного положения без рывков и махов ногами?  а) Наклон вперед  б) Оборот вперед в упоре в) **Подтягивания**  г) Кувырки | 99. Назовите страну проведения летних Олимпийских игр в 2024 г? а) Германия  б) США  в) Белоруссия г) **Франция** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 100. Укажите год проведения первых зимних Олимпийских игр:  а) 1920 г., Бельгия  б) **1924 г., Франция**  в) 1926 г., Германия  г) 1928 г., Швейцария | 101. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на что?  а) **Преобразование собственных возможностей**  б) Приспособление к окружающим условиям  в) Изменение внешнего мира, окружающей природы  г) Физическое воспитание | 102. Назовите страну проведения XXV зимних Олимпийских игр в 2026 году:  а) Россия  б) Аргентина в) **Италия**  г) Азербайджан |
| 103. В каком виде спорта проявили себя Мария Шарапова, Светлана Кузнецова, Михаил Южный, Николай Давыденко?  а) Легкая атлетика б) Плавание  в) **Большой теннис**  г) Спортивная гимнастика | 104. Назовите город проведения Спортивных игр БРИКС в 2024 г.: а) Санкт - Петербург  б) Гагры  в) **Казань** г) Сочи | 105. В спортивной игре волейбол какое количество раз, не считая блока, игроки одной команды могут дотронуться до мяча на своей стороне площадки?  а) 4  б) **3**  в) 2  г) 5 |
| 106. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания водой, имеющей какую температуру?  а) Значительно выше температуры тела б) Значительно ниже температуры тела в) +10 -12 градусов  г) **Равной температуре тела** | 107. Правильное дыхание после физической нагрузки характеризуется:  **а) Выдохом, более продолжительным, чем вдох**  б) Более продолжительным вдохом в) Вдохом через нос и резким выдохом ртом  г) Равной продолжительностью вдоха и выдоха | 108. Какое мероприятие сравнимо с Олимпийскими играми?  а) «Кросс наций»  б) «Лыжня России»  в) **«Всемирная летняя Универсиада»**  г) «Оранжевый мяч» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 109. Где зажигают Олимпийский огонь современных игр?  **а) На олимпийском стадионе в Афинах**  б) В Лозанне (штаб-квартира МОК) в) В Олимпии  г) На острове Крит | 110. Укажите количество замен игроков в команде в мини-футболе:  а) 3  б) 5  в) 1  г) **Не ограничено** | 111. Назовите советскую фигуристку, трехкратную Олимпийскую чемпионку:  а) Мария Шарапова б) **Ирина Роднина** в) Ляйсан Утяшева  г) Светлана Хоркина |
| 112. Советский лыжник, чемпион СССР, первый из известных советских спортсменов, удостоенный звания Героя Советского Союза (посмертно). Во время ВОВ прикрыл отход своей разведгруппы, назовите его:  а) Анатолий Карпов  б) **Владимир Мягков** в) Евгений Плющенко г) Константин Цзю | 113. Какие виды прыжковых дисциплин представлены на официальных соревнованиях по лёгкой атлетике?  а) Прыжок в длину с места  б) **Прыжок в длину с разбега**  в) Прыжок в высоту с места г) Тройной прыжок с места | 114. Какие упражнения относят к тесту для определения силовых способностей?  а) Бег на 100 м  б) **Подтягивание на перекладине**  в) Бег 30 м  г) Бросок мяча в цель |
| 115. Где проходили XXXII Олимпийские игры?  а) Сеул  б) Атланта в) Афины г) **Токио** | 116. Рациональное распределение основных дел в течение всего дня - это:  а) Выполнение поручений учителя  б) Выполнение поручений учителя  **в) Режим дня**  г) Регулярный прием пищи | 117. По какой причине не состоялись VI Олимпийские игры в 1916 г.?  а) Великая отечественная война б) Вторая мировая война  в) **Первая мировая война**  г) Испанская война |
| 118. В каком году была создана Международная любительская федерация Баскетбола (ФИБА)?  а) В 1939 году  **б) В 1932 году**  в) В 1938 году | 119. Укажите первую помощь при ушибе:  а) Обработать ушибленное место согревающей мазью  б) Обработать ушибленное место йодом | 120. Как называются Олимпийские игры, где участвуют спортсмены с ограниченными возможностями здоровья?  а) Игры храбрых и отважных б) Таланты Мира |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| г) В 1937 году | в) Наложить на ушибленное место жгут  г) **Положить на ушибленное место холодный компресс** | в) Чемпионат  г) **Паралимпийские игры** |
| 121. 100-летие Олимпийских игр  современности, в каком году и на каких Олимпийских играх отмечалось это грандиозное событие?  а) Игры VI Олимпиады (1916 г.)  б) Игры XVI Олимпиады (Мельбурн, 1956 г.)  в) Игры XXI Олимпиады (Монреаль, 1976 г.)  г) **Игры XXVI Олимпиады (Атланта,**  **1996 г.)** | 122. Вдоль какой реки тянется Речная  зона спортивных объектов олимпийского Лондона?  а) **Темза**  б) Мерси  в) Медуэй г) Трент | 123. Впервые место проведения  открытия XXXIII летних Олимпийских игр прошли не на стадионе, укажите где:  а) в небе, на самолетах б) **на реке Сена**  в) на Елисейских полях  г) вблизи Эйфелевой башни |
| 124. Укажите двигательное действие, направленное на решение задач физического воспитания:  а) Физическая подготовка  б) Физическое совершенствование в) Физическое развитие  г**) Физическое упражнение** | 125. Назовите, кто объявляет об открытии очередных Олимпийских игр?  а) Президент МОК  б) Президент Организационного комитета Игр  в) **Глава государства**  г) Президент международной федерации | 126. Перечислите основные способы передвижения на лыжах по равнине:  а) «Вольный»  б) «Плугом»  в) **«Классический» и**  **«коньковый» стили передвижения**  г) «Лесенкой» |
| 127. Укажите из представленных игр, спортивную старинную русскую народную игру:  а) Хоккей  б) Бадминтон  в) Бейсбол | 128. Российская легкоатлетка Олимпийская чемпионка игр 2020 г. в Токио, назовите ее:  а) Светлана Журова  б) Светлана Мастеркова в) Елена Исинбаева | 129. Назовите олимпийскую чемпионку в прыжках с шестом, ее еще называют «Королевой высоты»:  а) Светлана Хоркина б) **Елена Исинбаева** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **г) Лапта** | г) **Мария Ласицкене** | в) Ирина Роднина  г) Алина Кабаева |
| 130. Укажите максимальную дистанцию на соревнованиях по виду спорта "Плавание" в бассейне:  а) 1000 м  б) **1500 м**  в) 3000 м  г) 4000 м | 131. Как звучал нравственный кодекс атлета – олимпийца древности?  а) «Будь всегда первым!»  б)«Спорт, здоровье, радость!»  в) **«Состязаться честно, храбро, бескорыстно!»**  г) «Дальше, выше, быстрее!» | 132. Какой вид спорта был включён в программу Олимпиад из-за легенды о смерти его основоположника?  а) **Марафон**  б) Гонки на колесницах в) Плавание  г) Метание молота |
| 133. Какая спортивная игра является самой популярной в мире?  а) Волейбол б) **Футбол**  в) Баскетбол г) Гольф | 134. Где зажигается олимпийский огонь современных игр?  а) В России  б) В Лозанне (штаб-квартира МОК) в) **В Олимпии**  г) На острове Крит | 135. Кого в советском хоккее называли "Легендой номер 17"?  а) Владимир Петров  б) **Валерий Харламов**  в) Борис Михайлов г) Вячеслав Третьяк |
| 136. Укажите, в каком году, Эстафета Олимпийского огня была самой протяженной за всю историю соревнований?  а) Игры – 1980 г. (Москва) б) Игры -2004 г. (Афины)  в) **Игры-2014 г. (Сочи)**  г) Игры-2018 г. (Пхёнчхан) | 137. Кто является Президентом Международного олимпийского комитета?  а) Хуан Антонио Самаранч б) Себастьян Коэ  в) **Томас Бах**  г) Жак Рогге | 138. Российская фехтовальщица на саблях, двукратная Олимпийская чемпионка (2016 г. и 2021 г.), назовите ее:  а) Алина Кабаева  б) Ирина Роднина в) **Софья Великая**  г) Елена Исинбаева |
| 139. Кому из Советских полководцев принадлежат слова: «Каждый спортсмен стоит в бою нескольких рядовых бойцов…»?  а) Капитан Моисеев А.С.  б) Старший лейтенант Зубков А.Ю. | 140. Чем являлись телесные упражнения (гимнастика) для греков в древности?  а) Хобби  б) Магический церемониал | 141. В каком году олимпийский комитет нашей страны получил название - Олимпийский комитет России (ОКР)?  а) 1911 г.  б) 2004 г. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| в) Подполковник Саутин Д.И.  г) **Генералу Петрову И. Е.** | в) **Национальным элементом культуры**  г) Акробатика | в) **1992 г.**  г) 776 до н.э. |
| 142. В каком городе Олимпийские игры проводились один раз?  **а)Москва** б)Лондон в) Париж  г) Афины | 143. Элланодики Олимпийских игр в Древней Греции – это.....  а) Рядовые воины  б) Послы греческих колоний в) Древне – греческие боги  **г) Судьи во время Олимпийских игр древности** | 144. Кто из ниже перечисленных спортсменов является олимпийским чемпионом по хоккею?  а) Павел Буре  **б) Владислав Третьяк**  в) Евгений Устюгов г) Антон Шипулин |
| 145. Какие по счету летние Олимпийские игры прошли в 2024 г. Во Франции?  а) XXX  б) XXXI в) XXXII  **г) XXXIII** | 146. Какое из утверждений сформулировано некорректно?  а) Кожа защищает организм от проникновения микробов  б) **Выделения потовых и сальных желез кожи препятствуют возникновению кожных заболеваний**  в) Кожа принимает участие в дыхании  г) Кожа участвует в теплообмене | 147. В какой стране прошли летние Олимпийские игры в 2024 г.?  а) Япония б) Италия  **в) Франция**  г) Германия |
| 148. Какая самая длинная дистанция преодолевается спортсменами в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх?  а) 10 км  б) 20 км  в) **42 км 195 м**  г) 50 км | 149. Кто стал абсолютным рекордсменом по гимнастике XXII Олимпийских игр в Москве?  а) **Александр Дитятин**  б) Владимир Куц  в) Николай Панин-Коломенкин  г) Евгений Гришин | 150. "Пенальти" при игре в Футбол выполняется с какого расстояния? а) **с 11 метров**  б) с 10 метров в) с 6 метров  г) с 2 метров |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 151. На каком спортивном покрытии проходят соревнования по Самбо?  а) Татами  б) **Борцовский ковер**  в) Ринг  г) Мат | 152. В каком возрасте можно сдавать комплекс ГТО?  а) от 10 лет и старше б) от 14 лет и старше **в) от 6 лет и старше** г) от 2 лет и старше | 153. Спортсмен, Чемпион и рекордсмен СССР по конькобежному спорту 1941 года, Кавалер Ордена Отечественной войны I степени, в июне 1942 года в тылу врага закрывший своим телом товарищей и получивший 18 пуль, назовите его:  а) **Анатолий Капчинский**  б) Евгений Гришин  в) Юрий Михайлов  г) Борис Шилков |
| 154. На каких зимних Олимпийских играх официально были выбраны три талисмана?  а) **Сочи -2014 г.**  б) Пхёнчхан -2018 г. в) Ванкувер -2010 г.  г) Турин -2006 г. | 155. В каком возрасте необходимо заниматься физическими упражнениями?  а) Только до 18 лет б) Только до 45 лет в) Только до 60 лет  **г) Всю жизнь** | 156. Укажите часть тела, на которой нельзя измерить пульс:  а) В области шеи  б) В области запястья  **в) В области живота**  г) В области сердца |
| 157. Назовите упражнения, наиболее эффективны для формирования правильной осанки?  а) **Для укрепления мышц спины и живота**  б) Для мышц ног в) Для мышц рук  г) Для мышц шеи | 158. О. Корбут, С. Хоркина, А. Немов  - знаменитые спортсмены, в каком виде спорта?  а) **Спортивная гимнастика**  б) Плавание  в) Настольный теннис  г) Прыжки в воду | 159. Какое количество игроков одной команды на площадке, при игре в "Баскетбол"?  а) 12  б) 10  в) 6  г) **5** |
| 160. Что такое «стретчинг»?  а) Морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, | 161. Назовите советского хоккеиста,  Олимпийского Чемпиона, на церемонии открытия Олимпиады в | 162. Известный вратарь  "Спартака", участник ВОВ, расписался на рейхстаге за себя и |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| определяющие степень подвижности его звеньев  б) **Система статических упражнений, развивающих гибкость и**  **способствующих повышению эластичности мышц**  в) Гибкость, проявляемая в движениях г) Мышечная напряжённость | Сочи в 2014 г. он зажег Олимпийский огонь?  а) Хабиб Нурмагомедов б) Артем Дзюба  в) Андрей Аршавин  г) **Владислав Третьяк** | за всех футболистов, что не вернулись из боя, назовите его:  а) Станислав Черчесов  б) **Владислав Жмельков**  в) Александр Кокорин  г) Игорь Акинфеев |
| 163. Кто является основателем  спортивной игры Баскетбол? а) Пьер де Кубертен  **б) Джеймс Нейсмит**  в) Пьер Ришар  г) Александр Белов | 164. Что запрещается во всех видах  борьбы?  а) **Удушающие приёмы**  б) Захват за куртку  в) Подножки, подсечки  г) Бросать противника на голову | 165. На какой позиции в футболе  выступает Игорь Акинфеев?  а) Нападающий  б) **Вратарь**  в) Защитник  г) Полузащитник |
| 166. Александр Овечкин - российский спортсмен, трехкратный чемпион мира, в каком виде спорта?  а) Легкая атлетика  б) Плавание  в) Футбол г) **Хоккей** | 167. Какие по счёту зимние Олимпийские игры прошли в 2006 году в Турине?  а) X  б) XII  в) XV  г) **XX** | 168. Самый популярный и массовый вид зимнего вида спорта, знаменитые спортсмены этого вида спорта Р. Сметанина, Е. Вяльбе, Л. Егорова - назовите это вид спорта: а) Фигурное катание  б) **Лыжные гонки**  в) Сноуборд г) Скелетон |
| 169. На олимпиаде в Мюнхене этот советский борец вольного стиля затратил на все свои победные схватки меньше времени, чем положено на одну. Назовите этого олимпийского чемпиона:  а) Владислав Третьяк  б) Игорь Акинфеев | 170. Из скольких слов состоит олимпийский девиз?  а) 6  б) 5  в) **4**  г) 3 | 171. Каков вес медали олимпийских чемпионов лета 2012 года?  а) 100 грамм  б) 200 грамм  в) 300 грамм  **г) 400 грамм** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| в) **Иван Ярыгин**  г) Сергей Бубка |  |  |
| 172. Воздушные ванны – это:  а) Купание в открытом водоёме б) Прогулка в парке  **в) Один из способов закаливания**  г) Хождение босиком по траве | 173. Укажите, в каком городе (стране) находится штаб - квартира МОК?  а) Мехико (Мексика)  б) Оттава (Канада)  в) Канберра (Австралия)  г) **Лозанна (Швейцария)** | 174. Что такое Аквааэробика? а) **Это система физических**  **упражнений, сочетающая в себе элементы плавания, гимнастики, силовых упражнений**  б) Это система физических упражнений с использованием степ-платформы  в) Это система физических упражнений с использованием велотренажера  г) Это система физических упражнений строго для женщин |
| 175. Назовите способ перемещения при игре в Баскетбол:  а) «Елочкой»  б) «Вольным стилем»  в) **«Сочетание рывков с финтами»**  г) «Плугом» | 176. Назовите **НЕВЕРНОЕ** правило техники безопасности при лыжной подготовке:  а) При спуске с горы нельзя выставлять лыжные палки вперед  б) **Допустим обгон друг друга на узких дорогах и неудобных для обозрения спусках**  в) Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3 – 4 м  г) При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону | 177. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?  а) Пить минеральную воду и закусывать чипсами  б) Через каждые 5 мин. измерять пульс  в) **Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением**  г) Нарушать спортивную  дисциплину |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 178. Какой вид спорта НЕ ВКЛЮЧЕН в программу зимних олимпийских игр?  а) Биатлон  б) Лыжные гонки в) Триатлон  г) **Альпинизм** | 179. Укажите символ Олимпийских игр:  а) Государственный флаг б) Голубь Мира  в) **Пять олимпийских колец**  г) Оливковая ветвь | 180. Сколиоз – это:  а) Искривление позвоночника вперед  б) Искривление позвоночника назад  в) **Боковое искривление позвоночника**  г) Естественное положение  позвоночника |
| 181. Как называют игрока, ведущего мяч в виде спорта "футбол"?  а) Дилер  б) Драйвер  в) **Дриблер**  г) Дайвер | 182. Укажите талисман летних Олимпийских игр во Франции (2024 г.):  а) **«Фриж» - головной убор, символ страны**  б) «Венлок» и «Мандевиль» - капли стали  в) «Винисиус» - олицетворение фауны и флоры  г) Бобр «Амик» | 183. Какое количество знаков отличия в ГТО?  а) 2  б) **3**  в) 4  г) 5 |
| 184. Светлана Ромашина - 7-ми кратная Олимпийская чемпионка, укажите в каком виде спорта:  а) Гимнастика  б) Велосипедный спорт в) Легкая атлетика  г) **Синхронное плавание** | 185. Назовите крупнейший в мире высокогорный комплекс для зимних видов спорта с самой большой площадью искусственного ледового поля:  а) **Высокогорный спортивный комплекс «Медео» (г. Алма-Аты)**  б) Ледовый дворец «Айсберг» (г. Адлер)  в) Ледовый дворец спорта «Арена Металлург» (г. Магнитогорск) | 186. Советский тяжелоатлет, Олимпийский чемпион, участник Великой отечественной войны, служил на Черноморском флоте, назовите его:  а) **Воробьев Аркадий**  б) Яшин Лев  в) Алексей Ягудин  г) Федор Емельяненко |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | г) Ледова арена «Трактор» им. В.К.  Белоусова ( г. Челябинск) |  |
| 187. Какой вид спорта, из ниже перечисленных, является олимпийским? а) Спортивный туризм  б) **Спортивная ходьба** в) Прикладное плавание г) Альпинизм | 188. Российская олимпийская чемпионка по легкой атлетике в беге на 800 м и 1500 м, назовите ее:  а) Мария Киселева  б) Светлана Журова  в) **Светлана Мастеркова**  г) Александра Костенюк | 189. Назовите современный российский фильм о грандиозной победе сборной команды СССР по баскетболу на Олимпийских играх 1972 г. в Мюнхене:  а) «Легенда 17»  б) **«Движение вверх»**  в) «Тренер» г) «Лед» |
| 190. Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности, как принято называть?  а) **Тренировка**  б) Подготовка  в) Гипердинамия г) Стимуляция | 191. Кому принадлежит авторство олимпийского девиза «Быстрее, выше, сильнее!»?  а) Жан Жаку Руссо  б) Деметриусу Викеласу в) **Анри Дидону**  г) Аристотелю | 192. Какой стадион стал центральной ареной Олимпийских игр 1980 года в Москве?  а) «Динамо»  б) «Крылья советов» в) «ЦСКА»  г) **«Лужники»** |
| 193. Как называется часть спорта, направленная на подготовку и участие несовершеннолетних спортсменов в соревнованиях?  а) Массовый спорт  б) Любительский спорт в) Подростковый спорт  г) **Детско-юношеский спорт** | 194. Какое максимальное число игроков одной команды (без запасных) в спортивной игре "Футбол"?  а) 7  б) 9  в) **11**  г) 15 | 195. Назовите, что характерно для правильного дыхания после физической нагрузки?  а) Короткий вдох и короткий выдох  б) **Выдох продолжительнее вдоха**  в) Вдох длиннее выдоха  г) Максимально глубокий вдох и короткий выдох |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 196. В каком городе, впервые, был зажжен олимпийский огонь на церемонии открытия Олимпийских игр?  а) Стокгольм б) Берлин  в) Париж  г) **Амстердам** | 197. Какие необычные представления в Древнем Риме пользовались особой популярностью?  а) Плавание в открытой воде  б) Демонстрация толпе атлетических тел юношей  в) **Смертельные бои людей с людьми и людей с дикими зверями**  г) Ритуальные танцы | 198. Назовите первую советскую олимпийскую чемпионку, выступавшую в соревнованиях по метанию диска на Олимпийских играх в Хельсинки, 1952 г.:  а) Ирина Роднина б) Нелли Ким  в) **Нина Ромашкова (Пономарева)**  г) Людмила Белоусова |
| 199. С какой периодичностью проводятся Олимпийские игры?  а) Каждые два года б) Каждые три года  **в) Каждые четыре года**  г) Каждые десять лет | 200. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через какой интервал?  а) 5-10 мин  б) **40-45 мин**  в) 60-70 мин  г) 70-80 мин | 201. Укажите название упражнения, при котором корпус занимающегося находится в прогнутом состоянии с опорой на руки и ноги:  а) «**мост**»  б) «лодочка»  в) «кольцо»  г) «вис» |
| 202. В 1932 - 1952 гг. он установил 120 рекордов на чемпионатах СССР, Европы и Мира по плаванию. Известно, что в 1941 г., будучи раненным в руку, спас товарища, проплыв с ним через р. Луга в Ленинградской области. С 1952 г. доцент МГУ, его именем назван бассейн МГУ, назовите этого спортсмена:  а) Николай Валуев б) Бубка Сергей  в) **Леонид Мешков** | 203. Укажите, когда Олимпийские игры проводились в нашей стране?  а) в 1984 и 2018 гг.  б) **в 1980 и 2014 гг.**  в) в 1964 и 1980 гг.  г) в нашей стране Олимпийские игры не проводились | 204. Основным содержанием физического воспитания в годы Великой отечественной войны являлось:  а) Физическое развитие  б) Физкультурное образование в) Спортивная подготовка  **г) Физическая подготовка** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| г) Болт Усэйн |  |  |
| 205. Блистательный женский дуэт в синхронном плавании, олимпийские чемпионки XXIX Игр (Пекин, 2008 г.), назовите их:  а) Маргарита Мамун и Алина Кабаева  б) Аделина Сотникова и Алина Загитова  в) **Анастасия Давыдова и Анастасия**  **Ермакова**  г) Екатерина Макарова и Елена Веснина | 206. При метании спортивного снаряда нельзя стоять в какой зоне?  а) **В зоне броска**  б) Большой группой  в) Зоне ожиданий  г) Непосредственной близости от судейского столика | 207. В 17 лет он с третьей попытки все-таки ушел на фронт, служил на Черноморском флоте. На Играх в Хельсинки выиграл бронзу, в Мельбурне – золото, а еще через 4 года в Риме повторил свой успех 1956 г., уже будучи 36 летним тяжелоатлетом. За свою карьеру он установил 21 рекорд Мира и 37  - СССР, назовите этого знаменитого спортсмена:  а) Карелин Александр б) Третьяк Владислав  в) Евгений Плющенко  г) **Аркадий Воробьев** |
| 208. Какая форма занятий характерна для обучающихся специальной медицинской группы «Б»?  а) Адаптивная физическая культура б) **Лечебная физическая культура**  в) Рекреационная физическая культура  г) Подготовительная физическая культура | 209. Выберите национальные виды спорта России:  а) Самбо и дзюдо  б) Лапта и бейсбол в) Городки и гольф  г) **Самбо и городки** | 210. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья?  а) Стрельба  б) Фехтование  в) **Гимнастика** г) Плавание |
| 211. Назовите фамилию известной спортивной династии нашей страны:  а) Дуровы  б) Запашные  в) **Тарасовы**  г) Гагарины | 212. Как называлась команда Содружества независимых государств (СНГ) на зимних и летних Олимпийских играх 1992 года?  а) **Объединенная команда СНГ**  б) Соединенная команда СНГ в) Единая команда СНГ | 213. Чемпион мира по подводному плаванию, в 1976 году этот  человек совершил героический подвиг, спас из тонущего троллейбуса 46 человек, назовите его:  а) **Шаварш Карапетян** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | г) Национальная команда СНГ | б) Александр Овечкин в) Дмитрий Берестов  г) Игорь Акинфеев |
| 214. Чемпион Олимпийских игр, отечественный тяжелоатлет, узник концлагеря Бухенвальд, назовите его:  а) Колобков Павел **б) Удодов Иван**  в) Жирков Юрий  г) Поветкин Александр | 215. Назовите слоган Олимпийских игр в Сочи 2014 г.:  а) «Быстрее. Выше. Сильнее»  б) «Вперед, Россия»  в) **«Жаркие. Зимние. Твои»**  г) «Ни дня без побед!» | 216. Назовите талисман зимних Паралимпийских игр – 2018 г.?  а) Белый медведь б) Лось  в) **Черный медведь**  г) Тигр |
| 217. Заслуженный мастер спорта, был одним из сильнейших лыжников СССР. В годы войны он стал штурманом бомбардировщика. Кто этот спортсмен?  а) Николай Королев  б) Игорь Миклашевский в) Владимир Сафронов  г) **Игорь Булочкин** | 218. Как называется человек, помогающий на Олимпийских играх? а) Дружинник  б) Ополченец в) **Волонтер**  г) Дневальный | 219. XXIII зимние Олимпийские игры (Пхенчан, 2018 г.), под каким флагом выступала команда олимпийских спортсменов из России?  а) Зеленым б) Синим  в) Красным  г) **Нейтральным** |
| 220. Какая олимпийская спортивная игра проводится в бассейне?  а) Гребля на байдарках и каноэ б) Фристайл  в) Триатлон  г) **Водное поло** | 221. Почти четверть века этот кумир Олимпии не знал поражений на Олимпийских играх древности, на его счету 6 лавровых венков, кто это?  а) **Гиппосфен**  б) Пифагор  в) Людвиг Гуттман  г) Йоханнес Зигфрид Эдстрём | 222. Математик и философ с острова Самос, который оставил в  «наследство» школьникам всего мира свою знаменитую теорему, был увенчан на Играх лавровым венком чемпиона по кулачному бою. Назовите его:  а) Сократ  б) Архимед  в) Д.И. Менделеев |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **г) Пифагор** |
| 223. В какой европейской стране еще не проводились летние Олимпийские игры? а) Швеция  б) Финляндия  в) **Швейцария** г) Испания | 224. Самый титулованный теннисист в истории России. Олимпийский чемпион 2000 г. в одиночном  разряде. Назовите первого  российского олимпийского чемпиона по теннису?  а) **Евгений Кафельников**  б) Николай Давыденко  в) Михаил Южный  г) Андрей Чесноков | 225. На олимпийских играх в Токио (2020 г.) МОК принял решение изменить девиз, укажите, как теперь он звучит:  а) Ничто нам не трудно, ничто нам не страшно!  б) Один за всех и все за одного!  в) **Быстрее, выше, сильнее – вместе!**  г) Спорт ценим и уважаем, как  жить без него – не знаем! |
| 226. Что обозначает имя талисмана Олимпийских игр в г. Токио "Мирайтова"?  а) Голубое небо  б) Мир во всем мире  **в) Будущее и вечность**  г) Победит сильнейший | 227. Какой город первым, принимал летние и зимние Олимпийские игры? а) Лондон  б) Москва в) **Пекин** г) Токио | 228. Российский тяжелоатлет, заслуженный мастер спорта. Олимпийский чемпион и лучший спортсмен 1997 г. в России, назовите его:  а) Третьяк Владислав  б) **Чемеркин Андрей**  в) Сальников Владимир  г) Немов Алексей |
| 229. Какой вид спорта входит в программу зимних Олимпийских игр?  а) Лёгкая атлетика  б) Тяжёлая атлетика в) **Керлинг**  г) Плавание | 230. Какая военно-спортивная игра детей и подростков начала свое существование с 1967 г.?  а) «Орленок»  б) «Президентские состязания»  в) «Спарта»  г) **«Зарница»** | 231. В каком году и где впервые был поднят Олимпийский флаг?  а) **1920 г. (г. Антверпен – VII Игры)**  б) 1900 г. (г. Париж – II Игры)  в) 1936 г. (г. Берлин – XI Игры)  г) 1952 г. (г. Хельсинки – XV Игры) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 232. Кто является единственным  советским спортсменом, побеждавшим на четырех Олимпийских играх подряд? а) **Дмитрий Саутин (прыжки в воду)**  б) Виктор Санеев (легкая атлетика)  в) Светлана Мастеркова (легкая атлетика) г) Александр Попов (плавание) | 233. Чемпион СССР в толкании ядра и беге на 110 м с барьерами, получил ранение в руку во время Великой Отечественной Войны, это не помешало ему продолжить заниматься спортом и стать знаменитым спортсменом, назовите его:  а) Ягудин Алексей  **б) Канаки Александр**  в) Немов Алексей  г) Кириленко Андрей | 234. В 1933 – 1941 гг. преподавал в Государственном Центральном институте физической культуры. Советский борец классического стиля, Заслуженный мастер спорта СССР, зимой 1942 г. при выполнении задания в тылу врага, пал смертью храбрых. С 1958 г. в г. Москве проводятся соревнования по классической борьбе, посвященные его памяти, назовите этого легендарного спортсмена:  а) **Григорий Пыльнов**  б) Константин Цзю  в) Александр Белов  г) Алексей Немов |
| 235. В каком виде спорта женщины на Олимпийских играх участвуют наравне с мужчинами в розыгрыше всех комплектов медалей?  а) пулевая стрельба б) **конный спорт**  в) парусный спорт г) фехтование | 236. Сколько раундов длится боксерский поединок на современных олимпийских играх?  а) 2  б) 3  **в) 4**  г) 5 | 237. Назовите девиз международного  Паралимпийского движения: а) «Равенство через спорт»  б) **«Дух в движении»**  в) «Быстрее, выше, сильнее»  г) «Позвольте мне победить. Но, если я не смогу, пусть я буду  смелым в этой попытке!» |
| 238. На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны – организатора. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны.  Какой? | 239. Эта церемония привычна для зрителей современных Олимпиад. Однако впервые она состоялась IV Олимпийских играх в Лондоне (1908 | 240. Укажите значение слова  «Олимпиец»:  а) **Человек, сохраняющий невозмутимое («олимпийское»)** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а) Россия  **б) Греция**  в) Страна организатор Игр г) США | г.). О какой торжественной церемонии идёт речь?  **а) Прохождение команд торжественным маршем под флагами своих стран**  б) Зажжение Олимпийского огня в) Эстафета Олимпийского огня  г) Вынос Олимпийского флага  (горизонтально) | **спокойствие и внешнюю величавость**  б) Дикий бог войны и битв  в) Древнегреческий бог врачевания  г) Древнегреческий бог сновидений |
| 241. Какая из названных стран не была участником первых Олимпийских игр 1896 г.?  а) Чили  б) Венгрия в) **Россия**  г) Германия | 242. Именно этому спортсмену Владимир Высоцкий посветил песню "Вратарь", назовите его:  а) Владислав Третьяк б) Вячеслав Фетисов  в) **Лев Яшин**  г) Анзор Кавазашвили | 243. В 30-е годы он выступал на арене цирка вместе с легендарным Иваном Поддубным, а в 1955 году стал первым чемпионом мира по борьбе в тяжелом весе (в 42 года). Отказавшись от брони, 15 июля 1941 г. отправился на фронт. Воевал в составе 805–го отдельного саперного батальона на одном из главных направлений наступления фашистов на Москву, назовите этого спортсмена:  а) Александр Засс (Самсон)  б) **Александр Мазур**  в) Александр Медведь  г) Иван Ярыгин |
| 244. Назовите наиболее верное определение понятию "разминка"?  а) Чередование лёгких и трудных общеразвивающих упражнений | 245. Назовите первого российского олимпийского чемпиона по теннису? а) Павел Кулижников  б) Евгений Плющенко в) Александр Кокорин | 246. Назовите выдающегося нападающего мирового футбола, прозванным «Королём футбола»? **а) Пеле – Эдсон Арантис ду**  **Насименту** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| б) **Подготовка организма к предстоящей работе**  в) Чередование беговых и общеразвивающих упражнений  г) Стартовая готовность | г) **Евгений Кафельников** | б) Лионель Месси  в) Златан Ибрагимович г) Роберт Ливандовски |
| 247. Как называется художественный фильм, в котором говорится о футбольном матче, сыгранном в оккупированном немцами Киеве летом 1942 года между местным клубом  «Старт» и немецкой командой «Flakelf»? а) «Молодая гвардия»  б) «Они сражались за Родину» в) «Смертельный поединок»  г) **«Матч»** | 248. В 1939 г. в число обязательных нормативов комплекса ГТО были включены военно-прикладные виды испытаний, укажите какие именно:  а) Оказание первой помощи б) Плавание в одежде  в) Преодоление полосы препятствий с винтовкой  г) **Все ответы верны** | 249. Кто из великих спортсменов зажигал Олимпийский огонь на играх 1980 г. в г. Москве?  а) Хоккеист Владислав Третьяк  **б) Баскетболист Сергей Белов**  в) Гимнаст Николай Андрианов  г) Борец Александр Карелин |
| 250. С какого возраста можно сдавать комплекс ГТО?  а) От 10 лет и старше  б) От 14 лет и старше  **в) От 6 лет и старше**  г) От 2 лет и старше | 251. Россия на летних Олимпийских играх 2012 г. (Лондон) была представлена во всех видах спорта, кроме каких, назовите их:  а) Парусный спорт и пляжный волейбол  б) Прыжки на батуте и конный спорт в) **Футбол и хоккей на траве**  г) Триатлон и тхеквондо | 252. Кольцо какого цвета на Олимпийском флаге символизирует Европу?  а) Желтое  б) Зеленое  в) Красное  **г) Голубое** |
| 253. Мастер спорта по боксу, чемпион г. Ленинград в среднем весе (1941 г.). В 1942 году был отправлен в Берлин со спецзаданием. Его спецзадание было экранизировано в передаче "Следствие | 254. Первый советский лыжник, выигравший гонки на 30 и 50 км на Олимпиаде в 1980 г., четырёхкратный олимпийский чемпион, назовите его: а) **Николай Зимятов**  б) Роман Власов | 255. Выберите **неверный** вариант ответа правил поведения на воде:  а) Плавать только в разрешенных местах  б) Строгая дисциплина на занятиях по плаванию |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| вели" в серии "Ликвидаторы", в сериале "Апперкот для Гитлера", назовите его:  а) Анатолий Карпов  б) **Игорь Миклашевский**  в) Евгений Плющенко г) Константин Цзю | в) Майкл Фелпс  г) Беслан Мудранов | **в) Заплывать в открытом водоеме за буйки**  г) Не прыгать (нырять) головой вниз |
| 256. Укажите меры безопасности, которые необходимо соблюдать при проведении занятий по подвижным (спортивным) играм:  а) Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя  б) При падении сгруппироваться  в) Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков  г) **Все ответы верны** | 257. Укажите, какие по счету Олимпийские игры прошли в 2021 г., в Японии?  а) XXX б) XXXI  **в) XXXII**  г) XXXIII | 258. Как называется уровень спортивного мастерства спортсмена?  а) Специализация  **б) Квалификация** в) Классификация г) Модификация |
| 259. ФСК «ГТО» - это:  а) Всероссийская физическая спортивная акция «Готов к труду и обороне»  б) Всероссийская федерация спортивной культуры «Готов к труду и обороне»  в) Всесоюзный физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»  г) **Всероссийский физкультурно-**  **спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»** | 260. Выдающийся нападающий мирового волейбола, чемпион Мира и Европы, участник Великой отечественной войны, назовите его:  а) Валерий Харламов б) Антон Шипулин  в) Александр Карелин г) **Константин Рева** | 261. Лучший игрок Чемпионата России по баскетболу, призер Олимпийских игр. Президент российской федерации баскетбола, назовите его:  а) Александр Тучкин  б) **Кириленко Андрей** в) Тетюхин Сергей  г) Зуб Артём |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 262. С какого года ведётся отсчёт первых Олимпийских игр Древней Греции?  а) с 595 г. до н.э.  б) с 684 г. до н.э. в) **с 776 г. до н.э.**  г) с 836 г. до н.э. | 263. В каких единицах оценивается выполнение гимнастических упражнений?  а) В секундах б) **В баллах** в) В метрах  г) Конкретных единиц нет | 264. В каком виде спорта проявили себя Софья Великая, София Позднякова, Ольга Никитина?  а) Легкая атлетика б) Плавание  в) **Фехтование**  г) Спортивная гимнастика |
| 265. В каком виде спорта используются спортивные снаряды?  а) **Спортивная гимнастика**  б) Борьба  в) Плавание  г) Марафонский бег | 266. Выберите определение виду спорта - "Тяжелая атлетика":  а) Метание диска  б) Упражнения с рапирой  в) **Упражнения со штангой**  г) Метание молота | 267. Назовите цвета символики Олимпийских игр:  а) **Голубой, Чёрный, Красный,**  **Жёлтый, Зелёный**  б) Белый, Синий, Красный,  Чёрный, Коричневый  в) Красный, Оранжевый, Желтый, Зеленый, Голубой, Синий,  Фиолетовый  г) Синий, Жёлтый, Черный, Белый |
| 268. Как называется комплекс жилых помещений для спортсменов – участников Олимпийских игр?  а) Спортивный городок  б) **Олимпийская деревня**  в) Чемпионское село  г) Поляна рекордсменов | 269. Какой вид спорта, из перечисленных, входил в программу Олимпийских игр современности 1900-1920 годах:  а) Шахматы б) Городки  в) Бейсбол  г) **Перетягивание каната** | 270. Назовите спортсменов - знаменосцев сборной команды России на открытие XXXII Олимпийских игр в Токио (2020):  а) Ирина Роднина и Владислав Третьяк  б) Алина Кабаева и Алексей Морозов  в) Мария Шарапова и Сергей Тетюхин  г) **Софья Великая и Максим Михайлов** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 271. Российский олимпийский чемпион 2002 г. в мужском одиночном катании, назовите его:  а) Евгений Плющенко  б) Михаил Коляда  в) **Алексей Ягудин**  г) Сергей Волков | 272. Назовите Римского императора, который в 394 г. н. э. запретил олимпийские соревнования:  а) Нейрон  б) Цицерон  в) **Феодосий**  г) Юлиан | 273. К легкоатлетическим дисциплинам не относят:  а) Бег  б) Прыжки  в) **Поднятие тяжестей**  г) Метание |
| 274. Как, при выигранном мяче, осуществляется переход игроков в волейболе, из зоны в зону?  а) **По часовой стрелке**  б) Против часовой стрелки  в) Произвольно  г) По указанию тренера | 275. Какая страна первой в мире признала Киберспорт официальным видом спорта?  а) США  б) Япония  в) **Россия**  г) Китай | 276. Под каким флагом выступала сборная России на Олимпийских играх в Токио (2021 г.)?  а) Под флагом г. Москвы  б) **Под флагом Российского Олимпийского комитета**  в) Под флагом России  г) Под флагом Российской Империи |
| 277. Какое количество замен разрешается делать во время игры в баскетбол?  а) Максимум 10 раз б) Максимум 20 раз  в) **Количество замен не ограничено**  г) В каждом тайме по 3 раза | 278. Олимпийский чемпион, борец, участник Великой Отечественной Войны, получил прозвище «Русский танк», назовите его:  а) Карелин Александр б) Третьяк Владислав  в) Евгений Плющенко  г) **Парфенов Анатолий** | 279. Какова длина марафонской дистанции в легкой атлетике?  а) 38 км  б) **40 км 192 м**  в) 41 км 500 м  г) 42 км 195 м |
| 280. Где проходили зимние Олимпийские игры, талисманом которых стал Снежок и Кубик льда?  **а) Турин (Италия)**  б) Нагано (Япония)  в) Калгари (Канада) | 281. Прыжок в длину не засчитывается в каком случае?  а) В процессе приземления участник коснулся земли вне «ямы для прыжков» | 282. Что изображено на официальной эмблеме Олимпиады 2004 года в Афинах?  а) Земной шар  б) Голубь Мира  **в) Лавровый венок** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| г) Альбервиль (Франция) | б) В случае если участник оттолкнулся двумя ногами  в) В случае если участник при прыжке применил любой вариант сальто  г) **Все ответы верны** | г) Олимпийский факел |
| 283. Чемпион СССР по марафонскому бегу (1939 г.). За проявленную храбрость и отвагу стал кавалером ордена Славы всех трех степеней, назовите его:  а) Овечкин Александр б) **Иван Чебуркин**  в) Яшин Лев  г) Емельяненко Федор | 284. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме?  а) Азия  б) **Америка**  в) Австралия г) Африка | 285. Какого цвета карточка в футболе означает удаление с поля? а) **Красная**  б) Зеленая в) Белая  г) Желтая |
| 286. Как называется специальное место, где во время матча находятся резервные футболисты?  а) Трибуна  б) Кушетка игроков  в) Комментаторская будка  г) **Скамейка запасных** | 287. Какой из видов спорта относится к восточным единоборствам?  а) Самбо  б) Греко–римская борьба  в) Бокс  г) **Тхеквондо** | 288. На открытии Олимпийских игр, в параде олимпийских делегаций стран – участниц, какая делегация завершает движения парада (идет последней)?  а) Делегация Греции  б) Делегация страны-  организатора предыдущей Олимпиады  в) **Делегация страны – организатора**  г) Делегация страны, чье  название начинается на первые буквы алфавита |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 289. Олимпийская чемпионка 2004 г. в индивидуальном многоборье и бронзовый призёр Олимпийских игр 2000 г. в индивидуальном многоборье по художественной гимнастике. Двукратная абсолютная чемпионка мира (1999 г. и 2003 г.). Общественный и политический деятель, назовите ее:  а) Ирина Чащина  б) Юлия Барсукова в) **Алина Кабаева**  г) Евгения Канаева | 290. Двукратная олимпийская чемпионка Токио-2020 Бацарашкина Виталина, укажите вид спорта:  **а) Пулевая стрельба**  б) Гимнастика  в) Прыжки на батуте г) Плавание | 291. На каких брусьях проходят соревнования у мужчин в спортивной гимнастике?  а) **Параллельные**  б) Перпендикулярные в) Разновеликие  г) Прямо пропорциональные |
| 292. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое тренером или товарищем по команде, принято, как называть?  а) Техникой безопасности б) **Страховкой**  в) Спортивной тактикой  г) Спортивной подготовкой | 293. Футбольный матч, сыгранный в оккупированные немцы г. Киеве летом 1942 года, между местной и немецкой командами, получил какое название?  а) «Матч за победу» б) **«Матч смерти»**  в) «Все на матч»  г) «Русский бунт» | 294. Какой прыжок в высоту является наиболее эффективным?  а) «перекат»  б) «перешагивание» в) **«фосбери - флоп»** г) «перекидной» |
| 295. Мартина Навратилова, Марат Сафин, Евгений Кафельников, Моника Селеш - чемпионами какого вида спорта являются эти спортсмены?  а) Волейбол б) Гандбол  **в) Теннис**  г) Плавание | 296. Назовите спортсмена, борца вольного стиля – на закрытии XXXII Олимпийских игр в Токио, он был знаменосцем Российской команды:  а) Константин Цзю  б) Владимир Сальников  в) **Абдулрашид Садулаев**  г) Анатолий Карпов | 297. Назовите талисман XXII Олимпийских Игр в Сочи?  а) Волк, Бурый Мишка, Заяц  б) Рысь, Сова, Лев  в) **Леопард, Заяц, Белый Мишка**  г) Тюлень, Пингвин, Морж |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 298. Какой тест используется для определения скоростных возможностей человека?  а) Бег 1000 м  б) Плавание 400 м в) **Бег 30 м**  г) Лыжные гонки 3000 м | 299. Советский легкоатлет, участник ВОВ – матрос Балтийского флота, двукратный Олимпийский чемпион, лучший мировой стайер, назовите его: а) Александр Попов  б) Бувайса Сайтиев в) **Владимир Куц** г) Майкл Фелпс | 300. Назовите ведущую организацию Всемирного олимпийского движения:  а) Международная олимпийская академия  б) Всемирный олимпийский совет в) Всемирный олимпийский комитет  г) **Международный Олимпийский комитет** |
| 301. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:  а) Аэробика  б) Спортивный туризм  в) **Регулярные занятия оздоровительными упражнениями на свежем воздухе**  г) Велосипедный спорт | 302. Шахматы - вид спорта. в какой стране зародилась эта интеллектуальная игра?  а) Китай б) Египет в) **Индия**  г) Древний Рим | 303. Назовите основные специфические средства физического воспитания:  а) **Физическое упражнение**  б) Растяжка  в) Солнечная радиация  г) Соблюдение режима дня |
| 304. Чему способствует режим дня?  а) Позволяет избегать неоправданных физических напряжений  **б) Обеспечивает ритмичность работы организма**  в) Позволяет правильно планировать дела в течение дня  г) Изменяет величину нагрузки на центральную нервную систему | 305. Что такое вводная часть тренировки?  а) Подвижные игры б) Приседания  в) Заминка  **г) Разминка** | 306. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической?  а) 100 м  б) 200 м  в) 400 м  г) **500 м** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 307. Кто из ниже перечисленных спортсменов не является Олимпийской чемпионкой по лыжным гонкам?  а) Любовь Егорова б) Елена Вяльбе  в) Лариса Лазутина  **г) Светлана Хоркина** | 308. Назовите команду, за которую выступал футболист Александр Райкунов, участник Великой отечественной войны, Герой Советского Союза?  а) «Танк»  б) «Броневик»  в) **«Трактор»**  г) «Вездеход» | 309. Какую, как правило, невидимую, но весьма полезную часть экипировки футболиста изобрел англичанин Уиддоусон?  а) Бандаж б) Латки  в) **Щитки** г) Гетры |
| 310. Где проходили XXIX Олимпийские игры?  а) Сеул  б) Атланта в) Афины  г) **Пекин** | 311. В какой стране состоялись первые Паралимпийские игры, в 1960 году?  а) Англия  б) Швеция  в) **Италия**  г) Россия | 312. Процитируйте главные слова знаменитой «Оды спорту» Пьера де Кубертена:  а) **«О спорт, ты – мир!»**  б) «В здоровом теле – здоровый дух!»  в) «Дух в движении!»  г) «Один за всех и все за одного!» |
| 313. В 1941 г., будучи раненым в руку, Леонид Карпович Мешков спас своего раненого товарища, переплыв с ним через реку Луга (Ленинградская область). По какому виду спорта он установил свыше  120 рекордов на чемпионатах СССР, Европы и мира?  а) Бокс  б) Тяжелая атлетика в) Футбол  г) **Плавание** | 314. Назовите наиболее быстрый стиль плавания:  а) Кроль на спине б) Брасс  в) Баттерфляй  г) **Кроль на груди** | 315. Какие движения (упражнения) включает в себя "стритфанк" (вид аэробики)?  а) Движения, направленные на совершенствование сердечно- сосудистой выносливости  б) Упражнения в воде с музыкальным сопровождением  в) Движения на специальной возвышенности  г) **Движения в стиле фанк на свежем воздухе** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 316. Максим Храмцов – Заслуженный мастер спорта России, российский спортсмен, впервые в истории Олимпийских игр, выигравший олимпийское золото, назовите вид спорта:  а) Футбол  б) Фехтование  **в) Тхеквондо**  г) Легкая атлетика | 317. В каком виде спорта Валерий Борзов и Валерий Брумель завоевали олимпийские медали?  а) Вольная борьба  б) Спортивная гимнастика  в) **Лёгкая атлетика**  г) Фехтование | 318. В каком виде спорта Леонид Жаботинский - двукратный олимпийский чемпион, установил 19 мировых рекордов?  а) Греко-римская борьба  **б) Тяжёлая атлетика**  в) Вольная борьба г) Лёгкая атлетика |
| 319. Дайте определение понятию "координационные способности":  а) Ориентирование на местности  **б) Умение точно, быстро, экономично управлять двигательными действиями** в) Это вид спорта  г) Это один из принципов гармоничного развития личности | 320. Какое количество периодов в спортивной игре "Баскетбол"?  а) 1  б) 2  в) 3  г) **4** | 321. В какой стране впервые появилась игра "Гольф"?  а) Германия б) США  в) **Шотландия**  г) Франция |
| 322. Кому из советских спортсменов принадлежат слова: «Не будь я спортсменом, значкистом ГТО, вряд ли дошел бы до Берлина!»?  а) **Николай Копылов**  б) Александр Донской  в) Жирков Юрий  г) Поветкин Александр | 323. Какая страна считается родиной футбола?  а) Россия б) Италия  в) Бразилия  г) **Англия** | 324. Расслабление и сокращение мышечной ткани целиком зависит от какой деятельности?  а) **От деятельности нервной системы**  б) От деятельности системы органов кровообращения  в) От деятельности системы органов пищеварения  г) От деятельности системы органов дыхания |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 325. Евгений Рылов – российский спортсмен, двукратный олимпийский чемпион Токио – 2020, двукратный  призер Игр, двукратный чемпион Мира, четырехкратный чемпион Европы, укажите в каком виде спорта:  а) Хоккей  б) Волейбол  **в) Плавание**  г) Триатлон | 326. Что представляет собой физическая культура, выберите наиболее верное определение:  а) Наблюдение за своим здоровьем б) Тренировка по виду спорта  в) Средство воспитания силы  г) **Часть человеческой культуры, направленная на укрепление здоровья** | 327. Алина Кабаева, Ляйсан Утяшева, Ирина Чащина - знаменитые российские спортсменки, в каком виде спорта? а) Синхронное плавание  б) Фигурное катание в) Тхеквондо  **г) Художественная гимнастика** |
| 328. Назовите первую помощь при кровотечении:  а) Приложить лед  б) Обработать лекарственными препаратами  в) **Наложить давящую повязку на рану**  г) Положить смоченную в воде повязку  на голову пострадавшего | 329. Какие упражнения наиболее эффективны для формирования правильной осанки?  а) **Для укрепления мышц спины и живота**  б) Для мышц ног  в) Для мышц рук  г) «Шпагат» | 330. В каком виде бега на первой Афинской Олимпиаде победил грек Спирос Луис?  а) Эстафета б) **Марафон**  в) Барьерный бег г) Кросс |
| 331. Какое максимальное количество игроков в Футболе разрешается заменить в ходе игры?  а) 2  б) 3  в) **5**  г) Неограниченное количество | 332. Самый популярный и массовый вид зимнего вида спорта, знаменитые спортсмены этого вида спорта Е.В. Плющенко, А.К. Ягудин, М.В. Бутырская, И.Э. Слуцкая - назовите этот вид спорта:  а) **Фигурное катание**  б) Сноуборд  в) Лыжные гонки г) Скелетон | 333. В каком виде спорта не используется клюшка?  **а) Бейсбол** б) Флорбол в) Гольф  г) Хоккей |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 334. Какое спортивное прозвище было у советской олимпийской чемпионки по скоростному бегу на коньках, Лидии Скобликовой?  а) «Ледовая Торпеда»  б) **«Уральская молния»**  в) «Русская ракета» г) «Ласточка» | 335. Инна Дериглазова, Лариса Коробейникова, Марта Мартьянова и Аделина Загидуллина выиграли золото в женском командном первенстве на Олимпийских играх в Токио – 2020, укажите вид спорта:  а) Пляжный волейбол  б) Водное поло  в) **Фехтование (рапира)**  г) Синхронное плавание | 336. Укажите временные промежутки, когда рекомендовано прерывать умственную работу физкультурными паузами:  а) 5-10 мин  б) **40-45 мин**  в) 60-70 мин  г) 70-80 мин |
| 337. После освобождения Будапешта, капитан, хирург 347 гвардейского батальона, заслуженный мастер спорта Искандер Файзулин совершил заплыв по реке Дунай. Какую дистанцию преодолел спортсмен?  а) **10 000 м**  б) 42 195 м  в) 100 000 м  г) 15 000 м | 338. Какой из видов спорта расшифровывается как "самооборона"?  **а) Самбо**  б) Греко–римская борьба в) Бокс  г) Тхеквондо | 339. В каком виде спорта, в программе Олимпийских игр, проводятся командные соревнования?  а) Дзюдо  б) **Тяжелая атлетика**  в) Сёрфинг г) Гольф |
| 340. Укажите самый давний способ плавания, возникший в XVIII веке:  а) Баттерфляй б) **Брасс**  в) Кроль на груди  г) Кроль на спине | 341. Одним из горячих поклонников этого вида спорта и одним из первых спортсменов был граф Лев Толстой, назовите этот вид спорта:  а) Регби  б) Сноуборд в) Гольф  г) **Велоспорт** | 342. Какого цвета должен быть футбольный мяч на заснеженном поле?  а) Синий  б) Желтый  в) **Оранжевый**  г) Зеленый |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 343. Какое количество игроков одновременно находится в двух командах на площадке при игре в Баскетбол?  а) 6  б) 12  в) **10**  г) 3 | 344. Динамометр служит для измерения каких показателей?  а) Роста  б) Жизненной емкости легких  **в) Силы кисти**  г) Артериального давления | 345. В каком году и в каком городе впервые олимпийское золото выиграла сборная СССР по футболу? В воротах нашей команды стоял выдающийся вратарь Лев Яшин:  а) **1956 г., Мельбурн**  б) 1960 г., Рим  в) 1964 г., Токио  г) 1988 г., Сеул |
| 346. Назовите первую помощь при ушибе: а) Обработать ушибленное место  согревающей мазью  б) Обработать ушибленное место йодом  в) Наложить на ушибленное место жгут  **г) Положить на ушибленное место**  **холодный компресс** | 347. Каких птиц традиционно выпускают на открытии Олимпийских игр?  а) Попугаев  б) Журавлей  в) Лебедей  г) **Голубей** | 348. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры?  а) В 1976 году б) **В 1998 году** в) В 1980 году  г) В 1990 году |
| 349. Укажите температуру воды при обливании человека, на первых этапах закаливающих процедур:  а) Значительно выше температуры тела  б) Значительно ниже температуры тела  в) + 10-12 градусов  г) **Равной температуре тела** | 350. Какой вид спорта на Руси, считается самый «древним»?  а) Русские шашки б) Городки  в) **Лапта**  г) Самбо | 351. Что является причиной травм во время занятий бегом?  а) Попутный ветер  б) **Неровности грунта**  в) Замечания прохожих  г) Стойка на руках |
| 352. Назовите девиз олимпийского движения:  а) «Мир во всем мире!»  б) «Один за всех и все за одного!» в) «Победит сильнейший!» | 353. Российский спортсмен, двукратный чемпион мира Евгений Малкин, каким видом спорта занимается?  а) Лёгкая атлетика  б) Плавание | 354. Где находится штаб - квартира МОК?  а) Мехико б) Оттава  в) Канберра г) **Лозанна** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| г) **«Никакой дискриминации в спорте - ни политической, ни религиозной, ни расовой!»** | в) Хоккей г) Футбол |  |
| 355. На период проведения Олимпийских игр вводился запрет на определённые действия. Укажите данные действия?  а) Запрет на трудовую деятельность  б) **Запрет на распри и войны**  в) Запрет на обучение  г) Запрет на проведение работ в поле | 356. Укажите какое количество основных типов телосложения человека выделяют?  а) 2  б) **3**  в) 4  г) 5 | 357. Что такое физическая нагрузка?  а) Состояние организма, характеризующиеся временным снижением работоспособности  б) Двигательные действия, созданные и применяемые для развития физических качеств  в) **Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающего**  г) Основная форма физического  воспитания школьников |
| 358. Деятельность, составляющая основу физической культуры, как называется?  а) Физическая подготовка  б) Физическое совершенствование  в) Физическое развитие  **г) Физическое упражнение** | 359. Укажите основную причину нарушения осанки:  а) Нарушение режима питания  б) Нарушение режима сна  в) **Слабость мышц туловища**  г) Неправильно подобранная обувь | 360. Что такое "аут" при игре в Баскетбол?  а) Не соблюдение правил, неспортивное поведение  б) Начало игры в) **«Вне игры»**  г) Окончание игры |
| 361. Участник Великой отечественной войны 4-ех кратный Чемпион СССР по боксу, назовите его:  а) Александр Поветкин б) **Николай Королев**  в) Александр Карелин  г) Константин Цзю | 362. Назовите традиционные ритуалы, в честь победителя Олимпийских игр современности:  а) Присвоение титула  б) **Исполнение гимна и поднятие**  **государственного флага страны победителя** | 363. В каком году проводились Олимпийские игры в нашей стране?  а) 1980 и 2000 гг.  б) 1912 и 1980 гг.  в) 1956 и 2014 гг. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | в) Вручение денежной премии  г) Освобождение от рабства | **г) 1980 и 2014 гг.** |
| 364. В каком из Олимпийских ледовых дворцов г. Сочи во время зимней Олимпиады 2014 г., проводились соревнования по двум видам программы – фигурному катанию и шорт-треку?  а) «Большой»  б) «Ледяной куб» в) **«Айсберг»**  г) «Шайба» | 365. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на что?  **а) На сохранение и улучшение здоровья людей**  б) На развитие образного мышления  в) На развитие вестибулярного аппарата  г) На развитие умственных способностей | 366. Сколько легкоатлетов одной команды принимают участие в олимпийском эстафетном забеге?  а) 8  б) 6  в) **4**  г) 2 |
| 367. Отряд из каких спортсменов немцы прозвали «белыми призраками»?  а) Футболистов **б) Лыжников** в) Борцов  г) Пловцов | 368. Из перечисленных качеств человека выберите физические:  а) Решительность и находчивость  б) **Гибкость и сила**  в) Сообразительность и остроумие г) Сила воли и упорство | 369. Что такое "Спирометрия"?  а) Измерение артериального давления  б) Измерение окружности грудной клетки  в) **Измерение жизненной емкости легких**  г) Измерение дальности прыжка |
| 370. Советский гимнаст, трёхкратный олимпийский чемпион, один из лучших гимнастов всех времён, назовите его:  а) [Берестов Дмитрий](https://olympteka.ru/olymp/athlets/profile/384.html) б) [Ткачёв Александр](https://olympteka.ru/olymp/athlets/profile/881.html)  в) **Дитятин Александр**  г) [Новиков Владимир](https://olympteka.ru/olymp/athlets/profile/389.html) | 371. Какому физическому качеству нужно уделять наибольшее внимание, для общей физической подготовки?  а) Быстрота б) Ловкость в) Сила  г) **Выносливость** | 372. На какой позиции в хоккее выступал Валерий Харламов?  **а) Нападающий**  б) Вратарь в) Защитник  г) Полузащитник |
| 373. Укажите талисман (-ны) XXII Олимпийских Игр в Сочи?  а) Заяц | 374. Укажите вид спорта, где  используется спортивный инвентарь ракетка: | 375. В первых трех Олимпиадах русские спортсмены не |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| б) Белый Мишка  в) Леопард  **г) Все вышеперечисленные** | а) Флорбол б) **Сквош**  в) Петанк  г) Городки | участвовали. В каком году состоялся их дебют?  а) Бельгия - Антверпен, 1920 г.  б) Амстердам - Нидерланды, 1928 г.  **в) Лондон - Англия, 1908 г.**  г) Сент-Луис - США, 1904 г. |
| 376. Внимание — это?  а) Запоминание, сохранение и воспроизведение человеком образов, мыслей, движений  **б) Сосредоточенность и направленность сознания на какой-то предмет, явление, действие**  в) Отражение в сознании человека предметов или явлений  г) Познание сущности и закономерностей объектов и явлений с  помощью мыслительных операций | 377. Какие Олимпийские игры стали первыми для советских спортсменов? а) Лондон (Великобритания) в 1948 г. б) **Хельсинки (Финляндия) в 1952 г.** в) Мельбурн (Австралия) в 1956 г.  г) Рим (Италия) в 1960 г. | 378. Вид спорта Олимпийских игр древности – Панкратион, укажите виды дисциплин, входящих в этот вид спорта:  а) **Борьба и кулачный бой**  б) Метание копья и диска  в) Плавание и стрельба из лука г) Бег и прыжки в длину |
| 379. В каком виде спорта становились чемпионами Олимпийских игр Виктор Чукарин, Евгений Подгорный, Елена Замолодчикова, Алия Мустафина, Дмитрий Труш?  а) **Спортивная гимнастика**  б) Фехтование  в) Лёгкая атлетика г) Плавание | 380. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое тренером или товарищем по команде, принято, как называть?  **а) Страховкой**  б) Спортивной тактикой в) Техникой безопасности  г) Спортивной подготовкой | 381. Укажите основную программу Всероссийских спортивных  соревнований школьников "Президентские состязания" на Всероссийском этапе?  а) Баскетбол, волейбол, настольный теннис  б) Гандбол, регби, бадминтон  в) **Теоретический конкурс, спортивное многоборье (тесты),** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Подвижные игры, эстафетный бег**  г) Самбо, плавание, футбол,  шахматы |
| 382. Какие команды даются для бега на короткие дистанции?  а) Все на старт! Внимание! Марш!  б) На старт! Вперед!  в) Расчет по порядку! Внимание! Старт! г) **На старт! Внимание! Марш!** | 383. Самый популярный и массовый вид зимнего вида спорта, знаменитые спортсмены этого вида спорта Е.В. Плющенко, А.К. Ягудин, М.В. Бутырская, И.Э. Слуцкая - назовите этот вид спорта:  а) **Фигурное катание**  б) Сноуборд  в) Лыжные гонки  г) Скелетон | 384. От какой деятельности зависит расслабление и сокращение мышечной ткани?  **а) Деятельности нервной системы**  б) Деятельности системы органов кровообращения  в) Деятельности системы органов пищеварения  г) Деятельности системы органов дыхания |
| 385. Назовите российскую олимпийскую чемпионку по легкой атлетике в беге на 800 м и 1500 м:  а) Ирина Привалова  б) Татьяна Казанкина  в) **Светлана Мастеркова**  г) Ольга Минеева | 386. В каком городе прошли Зимние Олимпийские игры в 2014 г.?  а) Москва б) Казань в) **Сочи**  г) Красноярск | 387. В каком виде спорта прославилась четырехкратная олимпийская чемпионка Раиса Сметанина?  а)**Лыжные гонки**  б)В воднолыжном спорте в)В горнолыжном спорте  г) Скоростной бег на коньках |
| 388. Назовите 2-кратного олимпийского чемпиона по тяжелой атлетике, награжденного медалью «За Отвагу»:  а) **Воробьев Аркадий**  б) Яшин Лев  в) Алексей Ягудин  г) Федор Емельяненко | 389. Укажите самый популярный вид состязаний на Олимпийских играх Древней Греции:  а) Гонки на колесницах  б) Верховая езда  в) Кулачный бой  г) **Пентатлон (пятиборье)** | 390. Укажите причину отмены Олимпийских игр в 2020 г., в г. Токио и перенос игр на 2021 г.: а) Аномальная жара  б) **Пандемия**  в) Ураган Ида  г) Гражданская война |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 391. В каком виде спорта используется упражнение "стойка на лопатках"?  а) Лёгкая атлетика  **б) Гимнастика**  в) Фигурное катание  г) Во всех перечисленных видах спорта | 392. Укажите основные средства физического воспитания:  а) Естественные силы природы б) **Физические упражнения**  в) Гигиенические процедуры  г) Аудиовизуальные средства | 393. Какая ступень ВФСК «ГТО» соответствует возрасту обучающихся 13-15 лет?  а) 2  б) 3  в) **4**  г) 5 |
| 394. Назовите четырехкратную олимпийскую чемпионку СССР по гимнастике:  а) Ольга Зайцева  б) **Ольга Корбут**  в) Татьяна Навка  г) Елена Вяльбе | 395. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры?  а) В 1976 году  **б) В 1998 году** в) В 1980 году г) В 1990 году | 396. В.Санеев, Р.Шевлакадзе, В. Голубничий представителями какого вида спорта являются?  а) Лыжный спорт  б) Велосипедный спорт  в) **Легкая атлетика**  г) Конькобежный спорт |
| 397. Тест на сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз), позволяет оценить какие способности?  а) Скоростно-силовые б) Координационные  в) **Силовые**  г) Скоростные | 398. IV Олимпийские игры (Лондон, 1908 г.) – в каком виде спорта российский спортсмен Николай Панин – Коломенкин завоевал золотую медаль?  а) Плавание б) Борьба  в) Фехтование  г) **Фигурное катание** | 399. Назовите блистательный женский дуэт в синхронном плавании, Олимпийские чемпионки XXIX Игр (Пекин, 2008 г.):  а) Маргарита Мамун и Алина Кабаева  б) Аделина Сотникова и Алина Загитова  в) **Анастасия Давыдова и Анастасия Ермакова**  г) Екатерина Макарова и Елена  Веснина |
| 400. Что из перечисленного входило в  программу первых Олимпийских игр современности?  а) Городки б) Домино  в) **Перетягивание каната**  г) Прятки | 401. Укажите полное название ВФСК  «ГТО»:  а) Всероссийский физкультуно – спортивный клуб «Готов к труду и обороне»  б) Всероссийская федерация спортивной культуры «Готов к труду и обороне»  в) Всесоюзный физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»  **г) Всероссийский физкультурно-**  **спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»** | 402. Прыжки через скакалку, на двух ногах позволяют судить о развитии каких способностей?  а) Силовых способностей  б) **Координации движений**  в) Общей выносливости  г) Скоростно-силовых способностей |

***Список рекомендованной литературы:***

1. Твой олимпийский учебник. Москва, «Советский спорт», 2012 (Серия учебников 2004-2008 годы);
2. Россия в олимпийском движении. Энциклопедический словарь. Москва, Физкультура и спорт, 2004 год;
3. Олимпийские чемпионы России и Советского Союза. Энциклопедический справочник. Под общ. Ред. С.Н.Мягковой. Москва, Физкультура и спорт, 2004 год;
4. Альманах знаменательных дат. Энциклопедический сборник. Под общ. Ред В.В. Кузина, А.С. Войнова, Москва, Физкультура и спорт, 2004 год;
5. Кумиры стадионов Эллады. Б. Базунов. Москва, Советский спорт, 2004 год;
6. Физическая культура: Учебник для общеобразовательных организаций, базовый уровень 7-9 классы/ М.Я Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. под ред М.Я Виленского – М.: Просвещение – 2012 г.;
7. <https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74>