

ЗАДАНИЯ

7-8 класс

1. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется...

- а. ...сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий.
- б. ...частотой сердечных сокращений.
- в. ...степенью преодолеваемых трудностей.
- г. ...утомлением, возникающим в результате их выполнения.

2. Факел олимпийского огня современных игр зажигается...

- а. ...у подножия горы Олимп (Греция).
- б. ...на Олимпийском стадионе в Афинах.
- в. ...на Олимпийском стадионе города, принимающего Игры.
- г. ...в Олимпии под эгидой МОК.

3. Эмблема Олимпийского комитета России – это...

- а. ...Олимпийские кольца с девизом: «Быстрее, Выше, Сильнее».
- б. ...Олимпийские кольца и изображение трехцветного языка пламени.
- в. ...Чебурашка с Олимпийскими кольцами.
- г. ...Олимпийские кольца и изображение флага России.

4. Смысл физического воспитания заключается ...

- а. ...в создании благоприятных условий для физического развития человека.
- б. ...в обучении движениям и воспитании физических качеств человека.
- в. ...в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.
- г. ...в повышении работоспособности и подготовленности человека.

Отметьте все позиции.

5. Сопоставьте года и места проведения Олимпийских игр.

Год проведения	Место проведения
1. 1896	А). Москва
2. 1976	Б). Афины
3. 2000	В). Монреаль
4. 1980	Г). Сидней

6. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать.....или противостоять ему за счет.....».

- а. ...внутреннее сопротивление; ...мышечного напряжения.
- б. ...внешнее сопротивление; ...мышечного усилия.
- в. ...физические упражнения; ...внутреннего потенциала.
- г. ...физическую нагрузку; ...мышечного напряжения.

7. Физическая подготовленность характеризуется...

- а. ...устойчивостью к стрессу и воздействию внешней среды.
- б. ...высокими результатами в труде и спорте.
- в. ...уровнем работоспособности и приобретенным двигательным фондом.
- г. ...показателями физического развития.

8. Недостаток мышечной активности современного человека называют...

- а. ...гипокинезией.
- б. ...атрофией.
- в. ...гипоксией.
- г. ...гипертрофией.

9. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а. ...обеспечивает ритмичность работы организма.
- б. ...позволяет правильно планировать дела в течение дня.
- в. ...изменяется направленность нагрузки на центральную нервную систему.
- г. ...позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

10. Специальный игрок в составе волейбольной команды, основными задачами которого являются приём подачи и атакующих ударов соперника, подбор отскоков от блока и сбросов, называется...

- а. ...диагональный.
- б. ...либеро.
- в. ...доигровщик.
- г. ...связующий.

11. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Наиболее существенный результат использования свойств физической культуры обществом заключается в приобретении большинством людей состояния, обозначаемого как «физическое...»

12. Какой снаряд толкают в лёгкой атлетике?

- а. молот.
- б. ядро.
- в. диск.
- г. копье.

13. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется...

- а. ...планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.
- б. ...локально воздействовать на группы мышц, находящиеся ближе к месту жирового отложения.
- в. ...полностью «проработать» одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, активизирующим другую группу мышц.
- г. ...использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

14. Игры, проведенные в Москве, были посвящены... Олимпиаде

- а. 22-й.
- б. 21-й.
- в. 20-й.
- г. 19-й.

15. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- а. ...подвижных игр.
- б. ...прыжков вверх с места.
- в. ...прыжков в глубину.
- г. ...скоростно-силовых упражнений.

16. Какое из приведенных 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 – соблюдение определенных правил поведения.

17. Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности принято называть...

- а. ...тренировкой.
- б. ...подготовкой.
- в. ...гипердинамией.
- г. ...стимуляцией.

18. Пять олимпийских колец символизируют:

- а. ...пять принципов олимпийского движения.
- б. ...основные цвета флагов стран-участниц Олимпиады.
- в. ... объединение пяти частей света в олимпийском движении и всемирный характер Олимпийских Игр.
- г. ...повсеместное становление спорта на службу гармоничному развитию человека

19. Продолжительность Олимпийских игр не должна превышать...

- а. ...двадцати дней.
- б. ...четырнадцать дней.
- в. ...шестнадцать дней.
- г. ...восемнадцать дней.

20. Жизненная ёмкость лёгких у взрослого человека в среднем равна:

- а. – 5000мл;
- б. – 2500мл;
- в. – 3000мл;
- г. – 3500мл.

21. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. ...развитие физических качеств людей.
- б. ...поддержание высокой работоспособности людей.
- в. ...сохранение и улучшение здоровья людей.
- г. ...подготовку к профессиональной деятельности.

22. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

- а. ...Олимпийской хартии.
- б. ...Олимпийской клятве.
- в. ...положении об Олимпийской солидарности.
- г. ...официальных разъяснениях МОК.

23. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется...

- а. ...скоростным индексом.
- б. ...абсолютным запасом скорости.
- в. ...коэффициентом проявления скоростных способностей.
- г. ...скоростной выносливостью.

24. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

- а. не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве.
- б. для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени.
- в. выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей.
- г. все вышеперечисленное.

25. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150 – 170 ударов в минуту оценивается как...

а. ...низкая.

б. ...средняя.

в. ...высокая.

г. ...максимальная.

Вы закончили выполнение заданий. Поздравляем!