

## 9 – 11 класс

**1. Социальный феномен, специально организованное соперничество, направленное на максимальную реализацию духовных и физических возможностей людей, достижение высших результатов или победы принято называть ...**

- а. гимнастикой;
- б. конкуренцией;
- в. соревнованием;
- г. видом спорта.

**2. Тренировка это:**

- а. приспособляемость организма к определенной работе;
- б. процесс подготовки к какому-либо виду физической работы;
- в. уровень готовности к выполнению физической работы определенного характера;
- г. организованный педагогический процесс подготовки к физкультурной и спортивной деятельности.

**3. Для развития максимальной мышечной силы наилучшие условия создаются при использовании:**

- а. упражнений с преодолением веса собственного тела;
- б. упражнения с тяжестями большой массы;
- в. упражнений с использованием сопротивления силам внешней среды;
- г. упражнения с сопротивлением упругих предметов.

**4. К спринтерскому бегу относят следующие дисциплины:**

- а. бег на 100 и 200 м;
- б. бег на 200 и 400 м;
- в. эстафетный бег 4х100 и 4х400;
- г. все перечисленные дисциплины.

**5. Лыжное двоеборье включает в свою программу:**

- а. прыжки с трамплина и лыжная гонка;
- б. лыжная гонка и стрельба из винтовки;
- в. лыжные гонки коньковым и классическим ходами;
- г. прохождение спринтерской и длинной дистанции в лыжных гонках.

**6. В каком городе пройдут следующие зимние Олимпийские игры**

- а. Пекине, Китай;
- б. Турине, Италия;
- в. ;
- г.

**7. Сколько стран на сегодняшний день являются членами международного Олимпийского**

- а. 206;
- б. 158;
- в. 194;
- г. 202.

**8. Какой снаряд НЕ используются для выполнения висов и упоров?**

- а. параллельные брусья;
- б. разновысокие брусья;
- в. перекладина;
- г. канат.

**9. Игрока, обязанностью которого является защищать свои ворота, называется:**

- а. голкипер;
- б. форвард;
- в. рефери;
- г. капитан.

**10. Сколько времени предоставляется команде для выполнения броска в игре в баскетбол?**

- а. 12 с.;
- б. 20с.;
- в. 24 с.;
- г. 18 с.

**11. Слово "атлетика" в переводе с греческого означает**

- а. Борьба;
- б. Бег;
- в. Метания;
- г. Прыжки.

**12. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную ёмкость лёгких)?**

- а. амперметр;
- б. спирометр;
- в. акваметр;
- г. вольтметр.

**13. Сколько мышц в теле человека?**

- а. 640;
- б. 480;
- в. 700;
- г. 550.

**14. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:**

- а. 85-90 уд./мин.;
- б. 60-70 уд./мин.;
- в. 72-84 уд./мин.;
- г. 50-60 уд./мин.

**15. Какой континент символизирует кольцо зеленого цвета в олимпийской эмблеме**

- а. Азия;
- б. Австралия;
- в. Африка;
- г. Америка.

**16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

- а. тяжелая атлетика;
- б. гимнастика;
- в. современное пятиборье;
- г. плавание.

**17. Что НЕ входит в число волевых и нравственных качеств человека?**

- а. целеустремленность;
- б. самостоятельность;
- в. инициативность;
- г. выносливость.

**18. Одним из показателей интенсивности нагрузки при выполнении упражнений является:**

- а. дистанция;
- б. количество повторений;
- в. скорость;
- г. продолжительность.

**19. Чем характеризуется утомление:**

- а. отказом от работы;
- б. временным снижением работоспособности организма;
- в. повышенной ЧСС;
- г. нежеланием выполнять упражнения.

**20. Какие показатели ЧСС характерны для работы умеренной мощности?**

- а. 120-140 уд. мин.;
- б. 150-170 уд. мин.;
- в. 170-190 уд. мин.;
- г. 110-130 уд. мин.

**21. Особенностью урочной формы занятий НЕ является:**

- а. проведение в специально отведенном месте;
- б. систематичность и непрерывность;
- в. однородный по возрасту и подготовленности состав занимающихся;
- г. добровольность.

**22. По типу телосложения человека со слабой мускулатурой относят к:**

- а. астеникам;
- б. гиперстеникам;
- в. нормостеникам;
- г. неврастеникам.

**23. В каком году состоялись первые юношеские летние Олимпийские игры:**

- а. 2008;
- б. 2000;
- в. 2010;
- г. 1998.

**24. Система физических упражнений (преимущественно силовых) для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма называется:**

- а. ритмическая гимнастика;
- б. степ-аэробика;
- в. аквааэробика;
- г. шейпинг.

**25. Кто стал олимпийским чемпионом, прыгая изобретенным им способом – спиной к планке?**

- а. Боб Бимон;
- б. Роберт Шавлакадзе;
- в. Дик Фосбери;
- г. Валерий Брумель.

**26. Где расположена штабквартира МОК?**

- а. в Лозанне;
- б. в Париже;
- в. в Афинах;
- г. в Нью-Йорке.

**27. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

- а. обеспечивает ритмичность работы организма;
- б. позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в. распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г. позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**28. Как дозируются упражнения на гибкость?**

- а. до появления пота;
- б. до снижения амплитуды движения;
- в. по 12-16 циклов движений;
- г. до появления болевых ощущений.

**29. Какой вид соревнований на Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов в 490г. до н.э.?**

- а. бег 25 км 150м;
- б. бег 30 км 190 м;
- в. бег 42 км 195 м;
- г. бег 50 км.

**30. Какой из перечисленных видов единоборств НЕ является олимпийским?**

- а. дзюдо;
- б. самбо;
- в. тхеквондо;
- г. бокс.