

1. Президентом Олимпийского комитета России в настоящее время является...

- а) Смирнов Виталий Георгиевич;
- б) Жуков Александр Дмитриевич;
- в) Тягачев Леонид Васильевич;
- г) Поздняков Станислав Алексеевич.

2. Победителей Олимпийских игр в древней Греции освобождали от...

- а) работы;
- б) участия в войнах;
- в) уплаты налогов;
- г) женитьбы.

3. В Древнегреческих Олимпийских играх не могли принимать участие... Отметьте все позиции.

- а) мужчины
- б) женщины
- в) рабы
- г) варвары.

4. Слагаемые здорового образа жизни... Отметьте все позиции.

- а) режим дня, гигиена, рациональное питание;
- б) способ поддержания высокой работоспособности;
- в) закаливание.
- г) чередование труда и отдыха, организация целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом.

5. К центральной нервной системе человека относятся... Отметьте все позиции.

- а) нервы;
- б) нервные волокна;
- в) головной мозг;
- г) спинной мозг.

6. Самостоятельные занятия физической культурой следует начинать с...

- а) нагрузки;
- б) разминки;
- в) упражнений с гантелями;
- г) отдыха.

7. с помощью теста Купера оценивают...

- а) гибкость;
- б) силу;
- в) быстроту;
- г) общую выносливость.

8. Метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры, называется:

- а) групповой;
- б) индивидуальный;
- в) фронтальный;
- г) интервальный.

9. Резкое кратковременное увеличение темпа движения как тактический прием в скоростных видах спорта (бег, велогонка, гребля и др.) называют

- а) быстрота;
- б) спурт;
- в) скоростная выносливость;
- г) скачок.

10. Способность выполнять движение с максимальной амплитудой называется...

- а) гибкость;
- б) эластичность;
- в) быстрота;
- г) выносливость.

11. Оптимальная степень овладения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (то есть при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения...

- а) двигательное умение;
- б) двигательный навык;

- в) двигательное действие;
- г) физическая подготовка.

12. В 1895 г. придумал игру в волейбол преподаватель физической культуры Соединенных Штатов Америки:

- а) Уильям Дж. Морган;
- б) Жюль Риме;
- в) Джеймс Нейсмит;
- г) Джеймс Пэтрик.

13. Основной источник энергии:

- а) белки;
- б) жиры;
- в) углеводы;
- г) микроэлементы.

**14. В игре в футбол с точки зрения положения «вне игры» нарушение отсутствует, если игрок получает мяч непосредственно после...
Отметьте все позиции.**

- а) удара от ворот;
- б) углового удара;
- в) штрафного удара;
- г) сбрасывания из-за боковой линии.

15. Какую первую помощь следует оказать при кровотечении?

- а) уложить пострадавшего на щит или доску и отвезти в больницу;
- б) обеспечить покой поврежденной конечности и зафиксировать ее с помощью линейки, планки или рейки;
- в) наложить холодный компресс на поврежденное место;
- г) поднять вверх раненую конечность и наложить давящую повязку на рану.

16. При передвижении на лыжах перед впадиной необходимо принять...

- а) основную стойку;
- б) низкую стойку;
- в) высокую стойку;
- г) плуг.

17. Перечень запрещенных субстанций и методов (запрещенный список), который составляется Всемирным Антидопинговым агентством (WADA) пересматривается...

- а) не реже одного раза в год;
- б) через два года;
- в) через три года;
- г) через четыре года (в соответствии с олимпийским циклом).

Задания в открытой форме

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.

18. Врожденные (унаследованы генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности, называются...

19. Физические упражнения – это элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях...

20. Способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению называется...

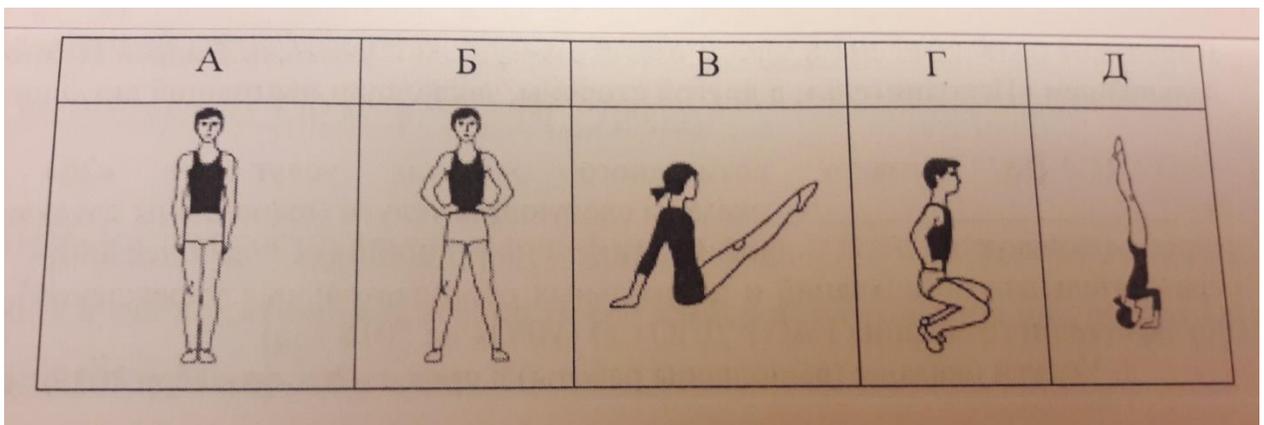
21. Международные спортивные соревнования, в которых имеют право выступать спортсмены с поражениями опорно-двигательного аппарата...

22. Правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (в том числе учебная), прием пищи...

Задание на «сопоставление»

23. Укажите виды спорта, в которых прославились эти спортсмены олимпийцы, вписав цифры в соответствующие поля бланков ответов.

Имя и Фамилия спортсмена	Вид спорта
--------------------------	------------



Задание-кроссворд

27. Решите кроссворд на тему «Легкая атлетика», записав ответы-слова в бланке ответов.

По горизонтали

1. Название вида легкой атлетики
3. Куда наклоняется корпус при финишном броске?
7. Какому показателю спортсмена уделяется особое внимание на тренировках?
8. Синонимичное название финишного броска

По вертикали

2. Название кислородного голодания
4. Главная составляющая бега на средние дистанции?
5. Какая характеристика наиболее важна для спортсмена - бегуна?
6. Правильный ритм чего предусматривает техника бега на средние дистанции?

Вы выполнили задание.

Поздравляем!