

ЗАДАНИЯ

9-11 класс

1. Укажите, каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:

- а. 1908 г. – Лондон.
- б. 1912 г. – Стокгольм.
- в. 1920 г. – Антверпен.
- г. 1896 г. – Афины.

2. В древности подростки, подражая взрослым, осваивали жизненно необходимые навыки и совершенствовали свои физические качества. Так возникли...

- а. ...системы физического воспитания.
- б. ...соревнования.
- в. ...физические упражнения.
- г. ...методы обучения и воспитания.

3. В Олимпийской эмблеме кольцо красного цвета символизирует...

- а. ...Азию.
- б. ...Австралию.
- в. ...Африку.
- г. ...Америку.
- д. ...Европу.

4. Баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо означает...

- а. ...выполнение с мячом в руках одного шага.
- б. ...выполнение с мячом в руках двух шагов.
- в. ...выполнение с мячом в руках более трех шагов.
- г. ...выполнение с мячом в руках более двух шагов.

5. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а. ...в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.
- б. ...во время занятий выполняются упражнения, содействующие развитию физических качеств.
- в. ...достигаемое при этом утомление активизирует процессы, приводящие к повышению работоспособности.
- г. ...человек, занимающийся упражнениями, способен выполнить больший объем работы.

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

- а. ...подвижных и спортивных игр.
- б. ...челночного бега.
- в. ...метаний.
- г. ...прыжков в высоту.

7. 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

8. Жизненная емкость легких у взрослого человека в среднем равна...

- а. ...2500мл.
- б. ...3000мл.
- в. ...3500мл.
- г. ...4500мл.

9. Соотношение между объемом и интенсивностью упражнений характеризуется...

- а. ...увеличением ответных реакций организма.
- б. ...показателями количества и качества двигательной активности.
- в. ...обратно пропорциональной зависимостью.
- г. ...прямо пропорциональной зависимостью.

10. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как...

- а. ...хват.
- б. ...захват.
- в. ...группировка.
- г. ...перекат.

11. «Либеро» в волейболе – это...

- а. ...игрок нападения.
- б. ...капитан команды.
- в. ...игрок защиты.
- г. ...запасной игрок.

12. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической?

- а. 100м.
- б. 200м.
- в. 300м.
- г. 400м.

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

В легкой атлетике бег по пересеченной местности, обозначается как...

14. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является...

- а. ...быстрый рост абсолютной силы.
- б. ...повышение функциональных возможностей организма.
- в. ...укрепление опорно-двигательного аппарата.
- г. ...увеличение физиологического поперечника мышц.

15. Укажите последовательность включения указанных видов спорта в программу

Олимпийских игр.

- футбол
- художественная гимнастика
- плавание
- дзюдо

16. Структура обучения движения обусловлена...

- а. ...соотношением методов обучения и воспитания.
- б. ...индивидуальными особенностями обучающегося.
- в. ...биомеханическими характеристиками разучиваемого движения.
- г. ...закономерностями формирования двигательных навыков.

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

Переход из вися в упор в гимнастике обозначается как...

18. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в...

- а. ...1992г. на XVI Играх в Альбервилле, Франция.
- б. ...1992г. на XXV Играх в Барселоне, Испания.
- в. ...1994г. на XVII Играх в Лиллехаммере, Норвегия.
- г. ...1996г. на XXVI Играх в Атланте, США.

19. Термин рекреация означает...

- а. ...постепенное приспособление организма к нагрузкам.
- б. ...состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального или умственного напряжения.
- в. ...отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований.
- г. ...психотерапию, применяемую индивидуально к самому себе.

20. 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.

21. 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.

22. Недостаток мышечной активности современного человека называют...

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

23. Сопоставьте имена многократных Олимпийских чемпионов и виды спорта, в которых они выступали.

Имя, фамилия	Вид спорта
1. Майкл Фэлпс	А). легкая атлетика
2. Лариса Латынина	Б). фигурное катание
3. Ирина Роднина	В). плавание
4. Майкл Джонсон	Г). спортивная гимнастика

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

- а. ...низкая.
- б. ...средняя.
- в. ...высокая.
- г. ...максимальная.

25. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а. ...переворот.
- б. ...«колесо».
- в. ...кувырок.
- г. ...сальто.

26. Слово «волейбол» с английского языка дословно переводится как...

- а. ...летающий мяч.
- б. ...прыгающий мяч.
- в. ...игра в мяч.
- г. ...парящий мяч.

27. При оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность, прежде всего, следует...

- а. ...приложить тепло на ушибленное место.
- б. ...приложить холод на ушибленное место.
- в. ...наложить тугую повязку.
- г. ...обработать ушибленное место йодом.

28. Осанкой называется...

- а. ...силуэт человека.
- б. ...привычная поза человека в вертикальном положении.
- в. ...качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.
- г. ...пружинные характеристики позвоночника и стоп.

29. Основными источниками энергии для организма являются...

- а. ...белки и витамины.
- б. ...углеводы и жиры.
- в. ...углеводы и минеральные элементы.
- г. ...белки и жиры.

30. Восстановление работоспособности достигается быстрее не при пассивном отдыхе организма, а при смене деятельности, называемой активным отдыхом. Впервые это установил...

- а. ...И.М.Сеченов.
- б. ...И.П.Павлов.
- в. ...И.И.Мечников.
- г. ...К.А.Тимирязев.

Вы закончили выполнение задания. Поздравляем!