

ЗАДАНИЯ

7-8 класс

1. 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.

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

- а. ...приложить холод на ушибленное место.
- б. ...приложить тепло на ушибленное место.
- в. ...наложить шину.
- г. ...обеспечить неподвижность ушибленного места.

3. Какой предмет не используется в художественной гимнастике?

- а. скакалка.
- б. диск.
- в. булавы.
- г. мяч.

4. 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.

5. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

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

6. Кто из перечисленных известных российских спортсменов ни разу не становился Олимпийским чемпионом?

- а. Утяшева Ляйсан – художественная гимнастика.
- б. Бароев Хасан – греко-римская борьба.
- в. Мустафина Алия – спортивная гимнастика.
- г. Попов Александр – плавание.

7. 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.

8. Сопоставьте года и места проведения Олимпийских игр.

Год проведения	Место проведения
1. 1992	А). Барселона
2. 1980	Б). Сидней
3. 2000	В). Москва
4. 1896	Г). Афины

9. 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.

10. 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.

11. Игры, проведенные в Сочи, были посвящены... Зимней Олимпиаде.

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

12. 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.

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

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

14. Атлетов, нанеших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады...

- а. ...признавали победителем.
- б. ...пожизненно отстраняли от участия в Олимпийских Играх.
- в. ...объявляли героем.
- г. ...изгоняли со стадиона.

15. В Древнегреческих Олимпийских играх имели право принимать участие...

- а. ...только свободные греки мужчины.
- б. ...греки мужчины и женщины.
- в. ...только греки мужчины.
- г. ...все желающие, достигшие возраста 18 лет.

16. 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...»

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

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

18. 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.

19. Подвижная игра с мячом, зародившаяся в СССР в 30-х годах XX века и предназначенная, прежде всего, для детей школьного возраста, называется...

- а. ...футволей.
- б. ...волейбол.
- в. ...пионербол.
- г. ...лапта.

20. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а. ...количеством повторений двигательных действий.
- б. ...утомлением, возникающим в результате их выполнения.
- в. ...сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.
- г. ...продолжительностью выполнения двигательных действий.

21. Освоение движения следует начинать с...

- а. ...формирования связей между доминирующими двигательными центрами.
- б. ...выполнения движения в упрощенной форме и замедленном темпе.
- в. ...устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.
- г. ...создания представления об общем смысле осваиваемого движения.

22. 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.

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

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

24. 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 соответствующие позиции.

25. Оздоровительный эффект физического воспитания достигается на основе...

- а. ...формирования двигательных умений и навыков.
- б. ...совершенствования телосложения.
- в. ...обеспечения полноценного физического развития.
- г. ...закаливания и физиотерапевтических процедур.

Вы закончили выполнение заданий. Поздравляем!