

ЗАДАНИЯ

9-11 класс

1. 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.

2. В Олимпийской эмблеме кольцо зеленого цвета символизирует...

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

3. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует совершенствованию...

- а. ...быстроты реакции.
- б. ...техники движений.
- в. ...скоростной силы.
- г. ...координации движений.

Отметьте все позиции.

4. Какие из перечисленных категорий являются спортивными званиями?

- а. мастер спорта.
- б. кандидат в мастера спорта.
- в. заслуженный мастер спорта.
- г. мастер спорта международного класса.

Отметьте все позиции.

5. 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.

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

В шахматах – защита своей фигуры от атаки дальнобойной фигуры соперника путем выдвижения другой своей фигуры, которая «принимает огонь» на себя, обозначается как...

7. Какой из перечисленных видов спорта не является олимпийским?

- а. гребной слалом.
- б. пауэрлифтинг.
- в. гандбол.
- г. стрельба из лука.

8. 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.

9. 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.

10. 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

11. 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.

12. Самый высокий игрок в баскетбольной команде, основная задача которого — игра под кольцом, называется...

- а. ...разыгрывающий защитник.
- б. ...атакующий защитник.
- в. ...форвард.
- г. ...центровой.

13. Основными источниками энергии для организма являются...

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

14. Согласно ЕВСК, 4-й спортивный разряд присваивается...

- а. ...в конуре.
- б. ...в шахматах.
- в. ...во всех командных видах спорта.
- г. ...ни в одном виде спорта.

15. Укажите последовательность включения указанных видов спорта в программу Олимпийских игр.

- футбол
- художественная гимнастика
- плавание
- дзюдо

16. Какой снаряд не используется в соревнованиях по легкой атлетике?

- а. молот.
- б. булава.
- г. ядро.
- д. диск.

17. На дальность полета снарядов в легкой атлетике влияют...

- а. начальная скорость вылета снаряда.
- б. угол вылета.
- г. высота точки, в которой снаряд покидает руку.
- д. сопротивление воздушной среды.

Отметьте все позиции.

18. 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.

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

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

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

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

21. 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.

22. 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.

23. 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.

24. 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.

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

Имя, фамилия	Вид спорта
1. Уле-Эйнар Бьерндален	А). легкая атлетика
2. Лариса Латынина	Б). фигурное катание
3. Ирина Роднина	В). биатлон
4. Майкл Джонсон	Г). спортивная гимнастика

26. Осанкой называется...

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

27. Укажите порядок стилей плавания в комбинированной эстафете.

- баттерфляй
- брасс
- на спине
- вольный стиль

28. 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.

29. 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.

30. 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.

Вы закончили выполнение заданий. Поздравляем!