

## 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 виса 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!**