**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 |
| 1. 1980
 | Б). Сидней |
| 1. 2000
 | В). Москва |
| 1. 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, нанесших 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 упрощённой 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!**