**Теоретико-методические задания \*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**1.  С какого года ведут отсчет Олимпийские игры Древней Греции?**

А) 836 до н.э

Б) 776 до н.э

В)  684 до н.э

Г)  595 до н.э

**2.  Почему античные Олимпийские игры называли праздниками Мира?**

А) Олимпийские игры имели мировую известность

Б) В Олимпийских играх принимали участие атлеты со всего мира

В) В период проведения игр прекращались войны

Г) Игры отличались миролюбивым характером соревнований

**3. Какую награду получал победитель Олимпийских игр?**

А) Денежное вознаграждение

Б) медаль и кубок

В) венок из ветвей оливкового дерева

Г) звание аристократа

**4. Кому из перечисленных людей принадлежала инициатива возрождения Олимпийских игр?**

А) Диметрису Викеласу – Греция

Б) Алексею Бутовскому – Россия

В) Анри де Бейелатуру – Бельгия

Г) Пьеру де Кубертену – Франция

**5.Назовите ведущую организацию Всемирного олимпийского движения.**

А) Всемирный олимпийский совет

Б) Международный Олимпийский комитет

В) Международная олимпийская академия

Г) Всемирный олимпийский комитет

**6. В каком году и в каком городе состоялись I Олимпийские игры современности?**

А) 1892г., Афины

Б) 1896г., Афины

В) 1900г. Париж

Г) 1904г., Лондон

**7. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление.**

А) регулярные занятия оздоровительными упражнениями на свежем воздухе

Б) аэробика

В) альпинизм

Г) велосипедный спорт

**8. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.**

А) акробатика

Б) тяжелая атлетика

В) гребля

Г) современное пятиборье

**9.  Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы**.

А) самбо

Б) баскетбол

В) бокс

Г) тяжелая атлетика

**10. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей.**

А) борьба

Б) бег на короткие дистанции

В) бадминтон

Г) бег на средние дистанции

**11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.**

А) бег на средние дистанции

Б) бег на длинные дистанции

В) десятиборье

Г) спортивные игры

**12. Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?**

А) высокий рост

Б) увеличение межпозвоночных дисков

В) слабая мускулатура

Г) нарушение естественных изгибов позвоночника

**13. Что понимается под закаливанием?**

А) купание в холодной воде и хождение босиком;

Б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;

Г) укрепление здоровья.

**14. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья потому, что:**

А) обеспечивает ритмичность работы организма;

Б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

**15. «Олимпийский девиз» – это:**

А) «Спорт – посол мира»

Б) «Быстрее, выше, сильнее»

В) «Олимпийцы - среди нас»

**16. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.**

А) бег на средние дистанции

Б) бег на длинные дистанции

В) десятиборье

Г) спортивные игры

**17. Какие события повлияли на то, что Игры VI, XII, XIII Олимпиад не состоялись?**

А) несогласованность действий стран

Б) первая и вторая мировые войны

В) отказ от участия в Олимпийских играх большинства стран

Г) отказ страны-организатора Олимпийских игр от их проведения

**18. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены касаетесь ее:**

А) затылком, ягодицами, пятками;

Б) лопатками, ягодицами, пятками;

В) затылком, спиной, пятками;

Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**19. По какой части тела замеряется длина прыжка?**

А) По руке и ноге;

Б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;

В) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;

Г) По любой части тела.

20**. Сколько зимних олимпийских видов спорта?**

А) 7**;**  Б) 14;                          В) 5;                            Г)  11.

21. **Что символизируют Олимпийские кольца**?

А) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;

Б) Единство спортсменов пяти континентов земного шара;

в) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;

г)  Основные двигательные навыки.

22**. В какой игре от каждой команды на площадке одновременно присутствует пять игроков?**

а) Баскетбол;

б) Волейбол;

в) Хоккей;

г) Водное поло.

23**. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?**

а)  8 человек;

б) 6 человек;

в) 4 человека;

г) 5 человек.

24**. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…**

а) Гибкость;

б) Быстроту;

в) Координацию;

г) Ловкость.

**24.Основными источниками энергии для организма являются...**

а).Белки и витамины.

б).Углеводы и жиры.

в**)**Углеводы и минеральные элементы.

г)    Белки и жиры.

**Районный тур** **10-11 класс**

**1.Что не входит в определение уровня физического развития?**

а) Вес;

б) Рост;

в) Челночный бег 3х10.

**2. Как называется свод Олимпийских законов?**

а) конституция;

б) устав;

в) хартия.

**3.Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения:**

а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;

б) упражнения, способствующие снижению веса тела;

в) упражнения, способствующие быстроте движений.

**4.С какого года ведут отсчет Олимпийские игры Древней Греции?**

А) 836 до н.э

Б) 776 до н.э

В)  684 до н.э

Г)  595 до н.э

**5.Почему античные Олимпийские игры называли праздниками Мира?**

А) Олимпийские игры имели мировую известность

Б) В Олимпийских играх принимали участие атлеты со всего мира

В) В период проведения игр прекращались войны

Г) Игры отличались миролюбивым характером соревнований

**6. Признаки наркотического отравления:**

а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;

б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;

в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

**7. Основными составляющими тренированности организма являются:**

а) сердечная и дыхательная выносливость, мышечная выносливость, скоростные качества и гибкость;

б) сила, ловкость, умение выдерживать различные нагрузки, высокая работоспособность;

в) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция, центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.

**8.  Под физическим качеством гибкости понимается:**

а) комплекс свойств опорно-двигательного аппарата, определяющего глубину наклона;

б) способность делать движения с большой амплитудой;

в) эластичность мышц и связок.

**9. Двигательная активность это:**

а) ежедневная физическая тренировка организма;

б) обязательные периодические физические нагрузки на мышцы и скелет человека;

в) сумма движений, выполняемых в процесс своей жизнедеятельности.

**10. Один из признаков сотрясения головного мозга:**

а) нечеткое зрение и неодинаковые зрачки;

б) увеличение лимфатических узлов;

в) появление сыпи на руках и ногах;

г) покраснение кожи в области суставов.

**11. Физическая культура представляет собой:**

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) процесс совершенствования возможностей человека.

**12. Что понимают под термином «средства физической культуры?**

А) Лекарственные средства

Б) медицинские обследования

В) оздоровительные силы природы

Г) физические упражнения

**13.В каком году, и в каком городе было положено начало проведению Зимних Олимпийских игр?**

а) 1916г. – Осло;

б) 1920г. - Лейк – Плейсид;

в) 1924г.  – Шамони;

г) 1928г. - Сент – Мориц.

**14. Владимир Сальников, Галина Прозуменщикова, Андрей Крылов,**

**Александр  Попов- чемпионы Олимпийских игр в …….**

а) Биатлон;

б) Плавание;

в) Конькобежный спорт;

г) Легкая атлетика.

**15.  Какая дисциплина была включена в программу XVIII зимних**

**Олимпийских Игр  в г. Нагано (Япония)?**

а) Фристайл;

б) Сноубординг;

в) Керлинг;

г) Скелетон.

**16. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в Олимпийской эмблеме?**

а) Азия;

б) Австралия;

в) Африка;

г) Европа;

д) Америка.

**17. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в......**

а) Нападении;

б) Защите;

в) Противодействии;

г) Взаимодействии.

**18. Основными средствами развития силовых способностей являются:**

а) Специальные упражнения на тренажерах;

б) Упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;

в) Упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с отягощениями;

г) Изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением.

**19. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?**

а) « На старт! Внимание! Марш!»

б) « На старт! Марш!»

в) «Внимание! Марш!»

г) «Приготовиться! Марш!»

**20. Под здоровым образом жизни понимается:**

а) Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;

б) Регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;

в) Определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;

г) Поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

**21. Под физическим качеством  «ловкость»  понимают:**

а) Способность точно дозировать величину мышечных усилий;

б) Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;

в) Освоить действие и сохранить равновесие;

г) Способность технически верно повторить заданное упражнение.

**22.** **Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:**

а) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;

б)  Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния,   покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;

в)  Тепло на место ушиба,  давящая повязка на область кровоизлияния,   покой ушибленной части тела;

г)  Тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

**23. Гиподинамия – это..**

а) Нарушение опорно-двигательного аппарата;

б) Недостаточная физическая активность;

в) Расстройство вестибулярного аппарата;

г) Расстройство функции движения.

**24. Назовите родину шахмат**

а/ Англия;

б/ Индия;

в/ Россия;

г/ Франция

**25. Советский двукратный Олимпийский чемпион в спринтерском беге**.

а/ В.Борзов;

б/ В.Брумель;

в/ И.Льюис;

г/ А.Перлов

ВЫПОЛНЯЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАНИЯ ЗАВЕРШИТЕ УТВЕРЖДЕНИЯ, ВПИСАВ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ СЛОВО В  БЛАНК ОТВЕТОВ.

**27. Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев называется …балансирование………………..**

**28. Выход мяча за пределы площадки или поля в спортивных играх называется** …аут……….

**30. Форма индивидуальной и регулирующей деятельности, направленной на обеспечение оптимальных условий для физического развития называется .........** самоконтроль………

**31. Состояние организма, возникающие при длительном выполнении какой-либо работы и приводящее к временному снижению работоспособности называется** …утомление…………..

**32. Альпинизм, парашютный спорт, фристайл, сноубординг,**

**относятся к** .     экстремальным.***……….*** **видам спорта.**