

**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) венки 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



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 3x10.

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 быстрой скорости движений.

4. С какого года ведут отчет 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.