

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 Бейелаттуру – 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.

- A) 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:

- A) «Спорт – посол мира»
 - B) Быстрее, выше, сильнее»
 - B) «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?

- A) 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 касаешь 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?

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 тур10-11 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) повышенение 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:

- a) 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:

- a) 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.....

- a) Нападении;
- б) Зашите;
- 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

ВЫПОЛНИЯ 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.