**ЗАДАНИЯ**

**9-11 класс**

**1.** **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.

**2. В Олимпийской эмблеме кольцо зеленого цвета символизирует…**

а. …Азию.

б. …Австралию.

в. …Африку.

г. …Америку.

д. …Европу.

**3.** **Бег** **с** **остановками** **и** **изменением** **направления** **по** **сигналу** **преимущественно** **способствует** **совершенствованию…**

а. …быстроты реакции.

б. …техники движений.

в. …скоростной силы.

г. …координации движений.

**Отметьте** **все** **позиции.**

**4. Какие из перечисленных категорий являются спортивными званиями?**

а. мастер спорта.

б. кандидат в мастера спорта.

в. заслуженный мастер спорта.

г. мастер спорта международного класса.

**Отметьте** **все** **позиции.**

**5. 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.

**6**. **Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

В шахматах – защита своей фигуры от атаки дальнобойной фигуры соперника путем выдвижения другой своей фигуры, которая «принимает огонь» на себя,

обозначается как…

**7. Какой из перечисленных видов спорта не является олимпийским?**

а. гребной слалом.

б. пауэрлифтинг.

в. гандбол.

г. стрельба из лука.

**8. 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.

**9. 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.

**10. 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 |

**11. 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.

**12. Самый высокий игрок в баскетбольной команде, основная задача которого — игра под кольцом, называется…**

а. …разыгрывающий защитник.

б. …атакующий защитник.

в. …форвард.

г. …центровой.

**13.** **Основными источниками энергии для организма являются…**

а. …белки и витамины.

б. …углеводы и жиры.

в. …углеводы и минеральные элементы.

г. …белки и жиры.

**14. Согласно ЕВСК, 4-й спортивный разряд присваивается…**

а. …в конкуре.

б. …в шахматах.

в. …во всех командных видах спорта.

г. …ни в одном виде спорта.

**15. Укажите последовательность включения указанных видов спорта в программу Олимпийских игр.**

футбол

 художественная гимнастика

 плавание

 дзюдо

**16. Какой снаряд не используется в соревнованиях по легкой атлетике?**

а. молот.

б. булава.

г. ядро.

д. диск.

**17. На дальность полета снарядов в легкой атлетике влияют…**

а. начальная скорость вылета снаряда.

б. угол вылета.

г. высота точки, в которой снаряд покидает руку.

д. сопротивление воздушной среды.

**Отметьте** **все** **позиции.**

**18. 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.

**19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время…**

а. …подвижных и спортивных игр.

б. …челночного бега.

в. …метаний.

г. …прыжков в высоту.

**20. Жизненная емкость легких у взрослого человека в среднем равна…**

а. …2500мл.

б. …3000мл.

в. …3500мл.

г. …4500мл.

**21. 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.

**22. 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.

**23. 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.

**24. 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.

**25. Сопоставьте имена многократных Олимпийских чемпионов и виды спорта, в которых они выступали.**

|  |  |
| --- | --- |
| Имя, фамилия | Вид спорта |
| 1. Уле-Эйнар Бьерндален | А). легкая атлетика |
| 2. Лариса Латынина | Б). фигурное катание  |
| 3. Ирина Роднина | В). биатлон |
| 4. Майкл Джонсон | Г). спортивная гимнастика |

**26. Осанкой называется…**

а. …силуэт человека.

б. …привычная поза человека в вертикальном положении.

в. …качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.

г. …пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**27. Укажите порядок стилей плавания в комбинированной эстафете.**

баттерфляй

 брасс

 на спине

 вольный стиль

**28. 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.

**29. 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.

**30. 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.

**Вы закончили выполнение заданий. Поздравляем!**