

9-11 КЛАССЫ

Задания в закрытой форме

1. Кто стал первым в истории современных Олимпийских игр Олимпийским чемпионом?

- а) Д. Конноли б) К.Шуман в) С.Луис г) Р.Гаррети

2. В каком году проходили первые зимние Олимпийские игры:

- а) 1928 б) 1924 в) 1930 г) 1920

3. Как в Древней Греции называли подростков и юношей, не достигших 20-летнего возраста, участвовавших в Играх Олимпиад?

- а) эфеб б) ювенил в) триаст г) пересодоник

4. В каком виде гребли спортсмены соревнуются на бурном участке водного потока?

- а) гребля на байдарках б) гребля на каноэ
в) гребной слалом г) академическая гребля

5. Как называется в шахматах замена пешки на другую фигуру (на нового ферзя, ладью, слона или коня того же цвета), когда она при своём ходе продвигается на самую дальнюю от исходного положения горизонталь, и это является частью того же хода?

- а) рокировка б) превращение в) подмена г) переход

6. Укажите название спортивного инвентаря, который имел историческое название «Паук».

- а) велосипед б) волейбольная сетка в) ипровые ворота г) стартовые колодки

7. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространённым при воспитании

- а) специальной выносливости б) скоростной выносливости
в) общей выносливости г) элементарных форм выносливости

8. Вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях тела, включает ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией, без предметов.

- а) синхронное плавание б) фигурное катание
в) художественная гимнастика г) эстетическая гимнастика

9. Развитием вестибулярной устойчивости способствуют...

- а) упражнения «на равновесие» б) подвижные игры

- в) прыжки через скакалку г) челночный бег

10. В каких видах спорта спортсмен для выполнения стартового движения использует специальное оборудование?

- а) лыжные гонки б) кёрлинг в) конькобежный спорт г) скейтбординг

11. Каким стилем пловцы проходят третий этап в комбинированной эстафете?

- а) брасс б) кроль на спине в) вольный стиль г) баттерфляй

12. Сколько ступеней выделяют при сдвиге норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»?

- а) 15 б) 20 в) 18 г) 12

13. Что из перечисленного относится к показателям объёма физической нагрузки?

- а) расстояние в прыжке в длину б) количество серий выполнения упражнений

в) координационная сложность упражнения г) скорость бега по дистанции

14. Имеет ли право судья в футболе добавлять время игры по истечении основного времени?

- а) да, но не более 5 минут б) да, если разрешает комиссар матча
в) да, любое количество времени на свое усмотрение г) нет

15. Двигательными умениями и навыками принято называть...

- а) способы выполнять упражнение без активизации внимания
б) правильное выполнение двигательных действий
в) уровень владения движением при активизации внимания

г) способы управления двигательными действиями

16. Лучшие условия для развития быстрой реакции создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр б) выпрыгиваний вверх с места
в) скоростно-силовых упражнений г) прыжков в длину

17. При проведении ортостатической пробы регистрируется...

- а) частота дыхания б) пульс и/или артериальное давление
в) сила мышц г) гибкость

18. Какое из физических упражнений относится к скоростно-силовым?

- а) махи одной ногой б) перешагивание через барьеры
в) прыжки на одной ноге г) стойка на одной ноге

19. В каком году был издан Указ Президента Российской Федерации № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»?

- а) 2016 б) 2015 в) 2013 г) 2014

20. Объединение классических спортивных игр и киберспорта при помощи VR-технологий называется ...

- а) военно-прикладной спорт б) фиджитал спорт
в) компьютерный спорт г) служебное двоеборье

Задания в открытой форме

21. Имя олимпийника, который завоевал семь лавровых венков в соревнованиях по борьбе.

22. Комплекс стронений, в которых размещаются участники Олимпийских игр и сопровождающие их лица.

23. Как называется половина баскетбольной площадки, на которой находится своя корзина?

24. Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в короткое время....

25. Ограниченное скопление крови при закрытых повреждениях, сопровождающихся разрывом сосуда и излиянием крови в окружающие ткани, называется

Задания на последовательность

26. Представьте в виде последовательности виды спорта по мере их возникновения.

- а) волейбол б) киберспорт в) панкратион г) сноуборд д) баскетбол е) гандбол

27. Перечислите группы здоровья, на которые распределяются школьники при проведении уроков физической культуры.

28. Перечислите способы торможения на лыжах при спуске со склона из школьной программы.

Задание на установление соответствия

29. Сопоставьте имена Олимпийских чемпионов на Играх XXXI Олимпиады с видами спорта, в которых они достигли успехов.

Ф.И. олимпийских чемпионов		Виды спорта	
1	Яна Кудрявцева	А	плавание
2	Роман Власов	Б	бокс
3	Денис Аблизин	В	греко – римская борьба
4	Евгений Тищенко	Г	спортивная гимнастика
5	Юлия Ефимова	Д	художественная гимнастика

30. Установите соответствие между отдельными видами спорта и средствами преимущественного развития физических качеств, имеющих профессионально-прикладной характер. Ответ буквами запишите в бланк ответов

Виды спорта		Средства	
1	с преимущественным развитием выносливости	А	альпинизм, горный туризм, спортивное скалолазание
2	требующие сложной сенсорномоторной координации в вариативно-конкретной ситуации	Б	стрельба пулевой, стрельба из лука, шахматы
3	на координацию движений	В	баскетбол, волейбол, гандбол, ретби, теннис, хоккей, футбол, единоборства
4	на координацию движений и выносливость	Г	прыжки в воду, прыжки на батуте, спортивная акробатика, спортивная гимнастика
5	требующие предельно напряженной нервной деятельности	Д	бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание, пеший туризм, велоспорт, трекбил, конькобежный спорт

Задания с графическим изображением

31. Изобразите графическую запись, представленного упражнения.

Терминологическая запись ОРУ: И.п. – о.с.

1. Стойка на левой, правая в сторону на носок

2. И.п.

3. Наклон вперед прогнувшись, руки на пояс

4. И.п.

Вы закончили выполнение заданий. Поздравляем!