

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**5–6-Е КЛАССЫ**

За каждый правильный ответ 1 и 2 задания учащийся получает 1 балл.

Время выполнения задания – 30 минут.

1. Древнегреческие Олимпийские игры проводились...

а – в Афинах б – в Спарте в – у горы Олимп г – в Олимпии

2. Что означает слово ОЛИМПИАДА?

а – соревнования во время Олимпийских игр в – греческий високосный год
б – период времени, состоящий из 4-х лет г – имя богини спорта

3. В Древней Греции ОЛИМПИОНИКАМИ называли...

а – жителей Олимпии в – победителей Олимпийских игр
б – участников Олимпийских игр г – судей Олимпийских игр

4. Во время игр на всей территории Древней Эллады наступала ЭКЕХЕРИЯ. Что это?

а – суровое наказание в – всеобщий мир
б – начало соревнований г – вспыхивал олимпийский огонь

5. Принимали ли участие женщины в первых современных Олимпийских играх (Греция, Афины, 1896 г.)?

а – да б – нет

6. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит так:

а – «Быстрее, выше, сильнее» в – «О спорт – ты мир»
б – «Спорт любить – сильным быть» г – «Главное не победа, а участие»

7. Факел олимпийского огня современных игр зажигается...

а – в Афинах в – у горы Олимп
б – в Олимпии г – в Спарте

8. Международный олимпийский комитет в качестве города, принимающего в 2020 году XXXII Олимпийские игры, выбрал:

а – Монтевидео б – Токио в – Мадрид г – Пекин

9. Соблюдение режима дня способствует...

а – правильному распределению времени
б – исключению отрицательных эмоций
в – формированию силы воли
г – чередованию умственной и физической работы

10. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать...

а – через рот и нос попеременно в – через рот и нос одновременно
б – только через рот г – только через нос

11. Комплекс утренней гимнастики должен содержать:

а – упражнения на выносливость в – упражнения силового характера
б – упражнения на все группы мышц г – упражнения на ловкость

12. Причиной нарушения осанки является...

- а – неправильная поза за столом
б – сон в мягкой постели с высокой подушкой
- в – хождение с опущенной головой
г – слабость мускулатуры спины

13. Здоровье человека прежде всего зависит...

- а – от наследственности
б – образа жизни
- в – состояния окружающей среды
г – качества принимаемой пищи

14. Задачи физического воспитания учащихся направлены...**Какое утверждение не соответствует действительности?**

- а – на укрепление здоровья
б – содействие гармоническому физическому развитию
в – улучшение осанки
г – все утверждения соответствуют действительности

15. Что не относится к физическим качествам человека?

- а – объём лёгких
б – выносливость
- в – гибкость
г – сила

16. Показателем интенсивности нагрузки на уроках физической культуры является...

- а – учащённое дыхание
б – частота сердечных сокращений
в – обильное потоотделение
г – все утверждения соответствуют действительности

17. Под закаливанием понимается...

- а – приспособление организма к воздействиям внешней среды
б – использование солнца, воздуха и воды
в – сочетание солнечных и воздушных ванн с физическими упражнениями
г – купание в холодной воде и хождение босиком по снегу

18. Упражнения на гибкость выполняются...

- а – до появления пота
б – пока не получится сесть на шпагат
- в – до появления болевых ощущений
г – с помощью партнёра

19. Способ передвижения, в котором сохраняется постоянная опора о землю одной или двумя ногами называется...**20. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию принято называть...****21. Командная спортивная игра с мячом на площадке 18х9 м между командами по 6 человек обозначается как...****22. Президентом Национального олимпийского комитета России является...****23. Сколько городов России принимают чемпионат мира по футболу 2018 года...****24. Человек, возродивший современные Олимпийские игры, – это...****25. Самая протяжённая беговая дистанция в лёгкой атлетике называется...****Ответы**

- 1 – Г; 2 – Б; 3 – В; 4 – В; 5 – Б; 6 – А; 7 – Б; 8 – Б; 9 – В; 10 – В; 11 – Б; 12 – Г; 13 – Б; 14 – Г; 15 – А; 16 – Б; 17 – А; 18 – В; 19 – ходьба; 20 – Зарядка; 21 – волейбол; 22 – Александр Жуков; 23 – 11 (одиннадцать); 24 – Пьер де Кубертен; 25 – Марафон.

24. Прославленный русский полководец каждую утреннюю зарядку заканчивал обязательным обливанием холодной водой. Этот полководец _____.

а – Михаил Кутузов

в – Александр Суворов

б – Пётр Багратион

г – Георгий Жуков

25. Меры для предупреждения травм и несчастных случаев при выполнении спортивных упражнений называются _____.

Ответы

1 – В; 2 – Б; 3 – В; 4 – Б; 5 – В; 6 – Б; 7 – Александр Жуков; 8 – А; 9 – В; 10 – Б; 11 – А; 12 – Г; 13 – А; 14 – Б; 15 – А; 16 – Г; 17 – А; 18 – В; 19 – Г; 20 – Г; 21 – Б; 22 – А; 23 – активного; 24 – Александр Суворов; 25 – страховкой.

9–11-Е КЛАССЫ

За каждый правильный ответ 1 и 2 задания учащийся получает 1 балл.

Обратите внимание на бонусный вопрос! Правильный ответ на него принесет дополнительные баллы.

Время выполнения заданий – 30 минут.

1. Первым президентом Международного олимпийского комитета был...

а – Эвери Брендедж

в – Деметриус Викелас

б – Пьер де Кубертен

г – Зигфрид Эдстрём

2. основополагающие принципы современного олимпизма изложены...

а – в Олимпийской клятве

в – Олимпийской хартии

б – официальных разъяснениях МОК

г – Положении об олимпийской солидарности

3. В каком городе будут проводиться зимние Олимпийские игры 2018 года?

а – Токио

б – Пекин

в – Стокгольм

г – Пхёнчхан

4. За что отвечали элланодики?

а – за подготовку атлетов

б – награждали победителей и налагали штрафы на нарушителей правил

в – следили, чтобы места соревнований были в порядке

г – отвечали за всё перечисленное

5. Олимпийский символ – пять цветных переплетённых колец. Какого цвета кольцо в середине эмблемы?

а – красное

б – синее

в – чёрное

г – желтое

д – зелёное

6. Кто из выдающихся спортсменов Российской Федерации в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета.

а – Александр Карелин

в – Алина Кабаева

б – Елена Исинбаева

г – Андрей Кириленко

7. Эстафета олимпийских факелов, первый из которых вспыхивает в Олимпии, впервые состоялась на играх:

а – в 1920 г.

б – 1924 г.

в – 1932 г.

г – 1936 г.

8. Председателем Международного олимпийского комитета является...**9. Как называется подача в игре в волейбол?**

а – планер б – вертолёт в – самолёт г – ракета

10. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

а – обеспечивают усиленную работу мышц
б – обеспечивают выполнение большего объёма мышечной работы с разной интенсивностью
в – обеспечивают усиленную работу систем дыхания и кровоснабжения
г – обеспечивают усиленную работу систем энергообеспечения

11. Содержание уроков физической культуры в общеобразовательной школе прежде всего ориентировано:

а – на оздоровление учащихся
б – компенсацию вынужденной неподвижности во время уроков
в – базовое физическое воспитание учащихся
г – совершенствование физической подготовленности учащихся

12. Техникou физических упражнений принято называть:

а – способ целесообразного решения двигательной задачи
б – способ организации движений при выполнении упражнений
в – состав и последовательность движений при выполнении упражнений
г – рациональную организацию двигательных действий

13. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

а – физическая подготовка в – физическое развитие
б – физическое упражнение г – физическое совершенство

14. Что принято называть осанкой?

а – форму грудной клетки человека
б – физиологические изгибы позвоночника
в – привычную позу человека в вертикальном положении
г – хорошо развитую мускулатуру

15. Избыток углеводов в организме возникает в результате:

а – несоответствия прихода и расхода энергии в – низкой двигательной активности
б – чрезмерного употребления сахара г – недостатка витаминов

16. Какое из приведённых утверждений сформулировано некорректно?

а – спорт – это соревновательная деятельность
б – спорт – это неотъемлемая часть физической культуры
в – спорт – это соревновательная деятельность и подготовка к ней
г – все утверждения сформулированы корректно

17. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять ... части занятия.

а – в конце подготовительной в – середине основной
б – конце основной г – начале основной

18. Соотношение между объёмом и интенсивностью двигательной активности характеризуется:

- а – увеличением ответных реакций организма
- б – обратно пропорциональной зависимостью
- в – показателями темпа и скорости движений
- г – прямо пропорциональной зависимостью

19. Отличительным признаком физической культуры является:

- а – воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
- б – использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы
- в – высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
- г – определённым образом организованная двигательная активность

20. Смысл физической культуры, как компонента культуры общества, заключается:

- а – в укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
- б – обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
- в – совершенствовании природных, физических свойств людей
- г – создании специфических духовных ценностей

21. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а – обеспечения полноценного физического развития
- б – закалывания и физиотерапевтических процедур
- в – совершенствования телосложения
- г – формирования двигательных умений и навыков

22. Регулярное наблюдение занимающихся физическими упражнениями и спортом с помощью простых, общедоступных приёмов за состоянием своего физического здоровья называется...

23. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий одновременное выполнение всеми учащимися одних и тех заданий, называется...

24. Прыжки в длину с места проводятся с целью определения уровня развития _____ способностей.

25. Состояние психической напряжённости, возникающей под влиянием сильных раздражителей, называется...

Бонусный вопрос.

Назовите города, где будут проходить матчи чемпионата мира по футболу 2018 года?

Ответы

1 – В; 2 – В; 3 – Г; 4 – Г; 5 – В; 6 – Б; 7 – Г; 8 – Томас Бах; 9 – А; 10 – Б; 11 – В; 12 – А; 13 – Б; 14 – В; 15 – А; 16 – Б; 17 – Г; 18 – Б; 19 – Г; 20 – В; 21 – А; 22 – самоконтроль; 23 – фронтальным; 24 – скоростно-силовых; 25 – стресс.

Бонусный вопрос.

Матчи чемпионата мира будут проходить в следующих городах: Москва, Санкт-Петербург, Екатеринбург, Ростов-на-Дону, Самара, Волгоград, Нижний Новгород, Казань, Калининград, Саранск, Сочи.

За каждый правильно названный город даётся 1 балл.