

5-71 КЛ ... 22 ?

1. В каком городе находится Международная олимпийская академия?

- а) Лозанна;
- б) Париж;
- в) Афины;
- г) Олимпия .

2. К какой разновидности физической культуры относится физкультур-минутка?

- а) гигиенической;
- б) производственной ;
- в) базово-продолжительной;
- г) лечебной.

3. Кто был первым президентом российского олимпийского комитета?

- а) А.Д. Бутовский;
- б) Г.И. Рибопьер;
- в) Н.А. Панин-Коломенкин;
- г) В.И. Срезневский .

4. Какие упражнения целесообразно использовать для снижения избыточной массы тела?

- а) сложно-координационные;
- б) статические;
- в) скоростно-силовые;
- г) циклические .

5. Какому физическому качеству нужно уделять наибольшее внимание для повышения общего уровня здоровья?

- а) выносливости ;
- б) скорости;
- в) ловкости;
- г) гибкости.

6. Какие упражнения используются для увеличения гибкости?

- а) с внешним отягощением;
- б) махи с максимальной амплитудой;
- в) движения с максимальной частотой;
- г) всё перечисленное.

7. В каком виде спорта ограничено время владения мячом?

- а) в футболе;
- б) в волейболе;
- в) в баскетболе;
- г) всё перечисленное.

8. Какие выделяют виды выносливости?

- а) основную и дополнительную;
- б) общую и специальную;
- в) главную и побочную;
- г) специфическую и неспецифическую.

9. Какие упражнения применяют для формирования правильной осанки?

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения для мышц брюшного пресса и спины;
- в) упражнения, моделирующие фрагменты основной позы прямохождения;
- г) всё перечисленное .

10. Что является специфическим содержанием спорта?

- а) выступление на соревнованиях;

- б) занятия в фитнес-клубе;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) повышение уровня физического развития.

11. Какой из методов физического воспитания предусматривает непрерывное выполнение физического упражнения?

- а) повторный;
- б) равномерный;
- в) интервальный;
- г) круговой.

12. Как называется изгиб позвоночника вперёд в поясничном отделе?

- а) лордоз;
- б) кифоз;
- в) хондроз;
- г) остеопороз.

13. Что относится к естественным факторам внешней среды, как к средствам физического воспитания?

- а) солнечная радиация и воздушная среда;
- б) воздушная и водная среда;
- в) водная среда и солнечная радиация;
- г) солнечная радиация, воздушная и водная среда.

14. Кто в настоящее время является президентом олимпийского комитета РФ?

- а) П.А. Колобков;
- б) О.В. Матыцин;
- в) С.А. Поздняков;
- г) А.Д. Жуков.

15. В каком виде спорта на площадке может максимально находиться 7 игроков одной команды?

- а) в баскетболе;
- б) в волейболе;
- в) в футболе;
- г) в гандболе.

16. Назовите место окончания дистанции в циклических видах спорта, которое специально оборудовано приборами для автоматической фиксации результатов.

Ответ: финиш

17. Назовите оговорённое заранее положение рук, ног, туловища перед началом выполнения упражнения.

18. Назовите сооружение для занятий водными видами спорта.

19. Назовите вид спорта, в котором четырёхкратный олимпийский чемпион, президент Всероссийской спортивной федерации Владимир Сальников первым преодолел рубеж 15 минут на полуторакилометровой дистанции.

20. Как называется спортивная обувь для игры в футбол со сменными

шипами на подошве и укреплённым широким носком для удара по мячу.

21. Установите соответствие между городом и годом проведения игр Олимпиады.

1908 Москва
1952 Лос-Анджелес
1980 Париж
1984 Лондон
2024 Хельсинки

22. Установите соответствие между определением и термином.

Закономерный процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей

Физическое воспитание

Система освоения человеком рациональных способов управления своими движениями, преобразования таким путем необходимых в жизни двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний

Физическая подготовка

Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и способностей, формирование двигательных умений и навыков и овладение физкультурно-спортивными знаниями, необходимыми в жизни

Физическое развитие

Конкретная направленность, процесс воспитания физических качеств и способностей с учётом их прикладной направленности на трудовую или любую другую деятельность, требующую конкретной физической подготовки

Физическое образование

23. Установите соответствие между летними видами спорта и принадлежностью их к олимпийской и неолимпийской программе.

летние олимпийские виды спорта

киберспорт
триатлон
сёрфинг
спортивные танцы

летние не олимпийские
виды спорта

софтбол
городки
хоккей на траве

24. Установите последовательность действий в подготовительной части урока.

- 1 общая разминка;
- 2 специальная разминка;
- 3 вводный ритуал;
- 4 установочные действия.

25. Дайте правильную формулировку гимнастическому упражнению.

Используя предложенный перечень слов, выберите нужные и расположите в верной последовательности при описании гимнастического упражнения.

Будьте внимательны, даны лишние слова.

- 1 в сед
- 2 в упор лёжа
- 3 в упор присев
- 4 вперёд
- 5 из
- 6 кувырок
- 7 на руках
- 8 назад
- 9 пережат
- 10 присед
- 11 прогнувшись
- 12 согнувшись
- 13 стойки__