***Приложение 2***

**КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ОТВЕТАМИ**

**7-11 КЛАСС**

1.В каком году проводились зимние Олимпийские игры в нашей стране:

а. 1952г;

б. 1980;

в. 1992г;

г. Еще не проводились.

2.Сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом, называется

а. Фланг;

б. Фронт;

в. Левая;

г. Правая;

3.Физическая культура-это:

а. Исторически сложившаяся деятельность людей направленная на соревнования;

б. Деятельность людей направленная на оздоровление и развлечение;

в. Совокупность материальных и духовных ценностей, используемых обществом для физического совершенствования, укрепления здоровья человека;

г. Деятельность людей направленная на оздоровление и лечение.

4.Идеал физического развития характерный для данного исторического периода:

а. Физическая подготовка;

б. Физическое совершенство;

в. Физическое развитие;

г. Физические качества.

5.Физические качества человека — это:

а. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

б. Врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

в. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

г. Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

6.Физическое упражнение – это:

а. Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи;

б. Один из методов физического воспитания;

в. Основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания;

г. Технология физического воспитания.

7.Каковы размеры волейбольной площадки?

а. 9 х 18 м;

б. 10 х 20 м;

в. 16 х 22 м;

г. 15 х 28 м.

8.Под осанкой человека понимается:

а. Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

б. Пружинные характеристики позвоночника и стоп;

в. Привычная поза человека в вертикальном положении;

г. Положение тела в пространстве.

9.Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

а. Тестами (контрольными упражнениями);

б. Индивидуальными спортивными результатами;

в. Разрядными нормативами единой спортивной классификации;

г. Индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

10.Основу двигательных способностей человека составляют:

а. Психодинамические задатки;

б. Физические качества;

в. Двигательные умения;

г. Двигательные навыки.

11. Под выносливостью, как физическим качеством понимается:

а. Способность противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности;

б. Возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

в. Возможность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий;

г. Способность человека долго выполнять силовые упражнения;

12.Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

а. Охладить;

б. Постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу;

в. Нагреть, наложить теплый компресс;

г. Наложить жгут.

13. Какую первоначальную направленность носила физическая культура на Северном Кавказе:

а. Военную;

б. Трудовую;

в. Культовую;

г. Социальную.

14.Основной состав баскетбольной команды включает:

а. 4 игрока;

б. 5 игроков;

в. 6 игроков;

г. 7 игроков.

15.Подавая команду, построение в шеренгу, учитель становится лицом в сторону:

а. Фронта;

б. Фланга;

в. Направляющего;

г. Замыкающего.

16.В каком городе были впервые проведены Олимпийские игры современности?

а.   Афины;

б.  Берлин;

в.   Лондон;

г.   Париж.

17.Физическая подготовка - это

а. Процесс, направленный на развитие физических качеств и обучения двигательным действиям;

б. Педагогический процесс, направленный на физическое развитие и укрепление здоровья человека;

в.Процесс, направленный на воспитание двигательных качеств, способностей, необходимых в жизни, профессиональной и спортивной деятельности человека;

г. Совокупность материальных и духовных ценностей, используемых обществом для физического совершенствования, укрепления здоровья человека.

18. Основным средством физического воспитания является:

а.   Закаливание;

б.  Физическое упражнение;

в.   Естественные силы природы;

г.   Личная гигиена;

19.Здоровый образ жизни – это вид жизнедеятельности, направленный на:

а.   Физическое совершенствование человека;

б.  Сохранение высокой работоспособности человека;

в.   Поддержание и улучшение здоровья человека;

г.   Подготовку к профессиональной деятельности.

20. При размыкании и смыкании стоя действия учащихся

а. Последовательны;

б. Поочередны;

в. Переменны;

г. Одновременны.

21.Каким свойством характеризуется правильное дыхание:

а.   Более продолжительным выдохом;

б.  Более продолжительным вдохом;

в.   Вдохом через рот и выдохом через нос;

г.   Равной продолжительностью вдоха и выдоха.

22. Закаливающую процедуру начинают с воды, имеющей:

а.  Индифферентную температуру;

б.  Прохладную температуру;

в.  Теплую температуру;

г.   Горячую температуру.

23.Плавность движений при выполнении физических упражнений характеризуется…

а. Ярко выраженной силой и скоростью выполнения, благодаря чему занимающийся преодолевает значительные сопротивления;

б. Отсутствием или минимумом лишних моментов и минимально необходимыми затратами энергии (при совершенной технике и высокой эффективности);

в. Изменяющимися мышечными напряжениями, с постепенным ускорением и замедлением, с закругленными траекториями при смене направления движений;

г. Постепенным переходом от ярко выраженной силы и скорости выполнения к минимуму лишних моментов.

24. Учащийся, идущий в колонне последним называется

а. Направляющим;

б. Замыкающим;

в. Последним;

г. Фланговым.

25.  Кто не допускался к участию в древних Олимпийских Играх ?

а. Воины;

б. Победители предыдущих Олимпиад;

в. Рабы;

г. Патриции.

26. В какой стране зажигают Олимпийский огонь, перед проведением очередных Олимпийских игр?

а. В стране, где проводятся Олимпийские Игры;

б. В стране предыдущих Олимпийских игр;

в. В стране, где проводились первые Олимпийские игры современности;

г. В стране, которая заняла первое место на предыдущих Олимпийских играх.

27.   Самым эффективным способом восстановления организма человека является?

а. Закаливающие процедуры;

б. Занятия физическими упражнениями;

в. Обильное питание;

г. Сон.

28.  Одним из составляющих, какого физического качества человека являются координационные способности?

а. Ловкость;

б. Быстрота;

в. Гибкость;

г. Сила.

29. Термином «олимпиада» в древности называли:

а. Четырехлетний промежуток между соревнованиями;

б. Дни проведения соревнований;

в. Месяц подготовки, предшествовавший соревнованиям;

г. Месяц подготовки и дни проведения соревнований;

30. Под определением понятия «физическое развитие» понимается:

а. Закономерный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека;

б. Формирование специальных физкультурных знаний;

в. Процесс овладения двигательными умениями и навыками;

г. Изучение закономерностей развития физических качеств человека.

31. Физическое качество ловкость характеризуется:

а. Способностью противостоять утомлению в процессе игровой деятельности;

б. Способность быстро, точно, целесообразно выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях;

в. Способностью сохранять статическое и динамическое равновесие;

г. Способностью выполнятьопределенную работу в минимальный отрезок времени.

32. Как определялся победитель в соревнованиях по бегу у древних греков?

а. По песочным часам;

б. Все участники забега стартовали одновременно и таким образомопределялся сильнейший;

в. По жребию определяли пары, побежденный выбывал. Финалист иоказывался победителем;

г. Среди первых трех – пяти финишировавших по жребию.

33. Какие мероприятия включает в себя процесс закаливания водой

а. Душ, обтирание, обливание, купание;

б. Обливание, обтирание, купание;

в. Обтирание, обливание, душ, купание;

г. Принятие воздушных ванн, обливание, обтирание, купание.

34. Основные принципы рационального питания школьника:

а. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией,расходуемой человеком во время жизнедеятельности, соблюдение режимапитания, баланс энергии во время приема пищи, соблюдение режимаприема воды;

б. Определенное время приема пищи и определенное количество пищи прикаждом приеме; баланс энергии во время приема пищи, соблюдение режимаприема воды;

в. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией,расходуемой человеком во время жизнедеятельности, соблюдение режимапитания, нормализация белков, жиров и углеводов;

г. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией,

расходуемой человеком во время жизнедеятельности; удовлетворениепотребности организма в определенном количестве и соотношении пищевыхвеществ; соблюдение режима питания.

35.Основная цель подготовительной части урока физической культурой:

а. Обучение двигательным действиям. При этом важно вовлечь в работу все мышцы и суставы;

б. Обеспечение функциональной подготовки организма к предстоящим двигательным действиям, постепенное врабатывание организма с вовлечением в работу всех основных мышечных групп;

в. Обеспечение психофизиологической подготовки основных мышечных групп и связок организма к предстоящим двигательным действиям, постепенное врабатывание организма;

г. Формирование необходимых физических качеств. При этом важно вовлечь в работу все мышцы и суставы.

36. Питательные вещества, необходимые организму школьника для жизнедеятельности и занятий физической культурой:

а. Белки, жиры, углеводы, витамины, вода;

б. Белки, жиры, углеводы, вода;

в. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода;

г. Белки, жиры, углеводы, витамины.

37. Основными составляющими здорового образа жизни школьника являются?

а. Рациональное использование свободного времени; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;

б. Режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек;

в. Сбалансированный режим дня, двигательная активность, выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек;

г. Рациональное использование свободного времени; режим работы и отдыха; организация сна; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

38. Физкультурный комплекс «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО), для школьников, был введен в…

а. 1928 году;

б. 1931 году;

в. 1934 году;

г. 1940 году.

39. Средства, направленные на развитие физических качеств и физическую подготовку человека, принято называть…

а. Физическим совершенствованием;

б. Физической культурой;

в. Физическими упражнениями;

г. Физическим воспитанием.

40. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры как общественного явления определялось…

а. Социальной необходимостью;

б. Материальным статусом;

в. Законом выживания;

г. Личной заинтересованностью.