

Школьный этап.

11 класс.

1. Цикл попеременно - двухшажного хода состоит:

- + ☐ а) из двух скользящих шагов и двух одновременных отталкиваний палками;
☒ б) из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками;
в) из одного скользящего шага и двух попеременных отталкиваний палками;
г) из двух скользящих шагов и четырёх попеременных отталкиваний палками.

2. Лыжный спорт развивает:

- + ☐ а) силу, координацию, ловкость, выносливость, быстроту;
б) координацию, силу, выносливость, гибкость, ловкость, быстроту;
в) гибкость, силу, координацию, выносливость;
г) быстроту, силу, координацию, ловкость.

3. Какой американский спортсмен завоевал 9 Олимпийских медалей в лёгкой атлетике?

- ☐ а) Бенджамин Джонсон;
☒ б) Линфорд Кристи;
в) Карл Льюис;
г) Боб Бимон.

4. Виктор Санеев – трехкратный олимпийский чемпион по лёгкой атлетике:

- ☐ а) в прыжках с шестом;
б) в тройном прыжке;
☒ в) в прыжках в длину;
г) в прыжках в высоту.

5. Кто был первым победителем Олимпийских игр?

- ☐ а) атлет Коронбос;
б) бегун Монидос;
в) борец Милон;
☒ г) прыгун Джеймс Конноли.

6. В каком году советские спортсмены впервые приняли участие в зимних Олимпийских играх?

- ☐ а) 1924 г - Шамони (Франция);
б) 1948 год – Санкт-мориц (Швейцария);
☒ в) 1952 г – Осло (Норвегия);
г) 1956 г – Кортина д'Ампеццо (Италия).

7. Что относится к спортивной гимнастике?

- ☐ а) обруч;
б) булава;
в) подкидной мостик;
г) гантели.

8. Сколько видов соревнований в спортивной гимнастике?

- + ☐ а) 8;
☒ б) 6;
в) 4;
г) 2.

9. Физкультминутка – это

- ☐ а) соревнование;
б) разминка во время урока;
☒ в) игра;
г) аэробика.

10. (Лыжная подготовка) при падении следует:

- а) выставить лыжные палки вперед;
- б) снять и отбросить лыжные палки в сторону;
- в) руки с лыжными палками раскинуть в стороны и падать на бок или назад;
- г) руки с лыжными палками раскинуть в стороны и падать вперед.

11. Дать определение здоровью:

- а) это разумное чередование труда и отдыха с использованием физических упражнений, отказ от вредных привычек, своевременное посещение врача;
- б) это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков;
- в) это соблюдение человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья. Оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности;
- г) это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека.

12. Способность организма к усвоению организмом алкоголя очень низкая. В течение часа организм может утилизировать лишь 7-9 г алкоголя. Все, превышающее это количество остаётся в организме в виде токсических продуктов неполного окисления (Ацетальдегид), превращается в холестерин и жир. В каких органах преимущественно накапливаются продукты распада?

- а) печень, селезенка, почки;
- б) печень, поджелудочная железа, почки;
- в) печень, почки, головной мозг;
- г) почки, селезенка, головной мозг.

13. В каком году была создана международная федерация баскетбола (ФИБА)

- а) 1930 г;
- б) 1929 г;
- в) 1940 г;
- г) 1932 г.

14. За какой клуб играл легендарный вратарь сборной СССР Лев Яшин?

- а) «Динамо»;
- б) «Спартак»;
- в) ЦСКА;
- г) «Локомотив».

15. Прямой нападающий удар состоит:

- а) из разбега, прыжка, удара по мячу, приземления;
- б) из прыжка, удара по мячу, приземления, отходу назад;
- в) удара по мячу, приземления, отходу назад;
- г) прыжка, удара по мячу, приземления.

7 Бачуров