

Дорогие ребята, уважаемые родители!

В период дистанционного обучения необходимо соблюдать двигательный режим. Выполнение утренней зарядки и физических упражнений в течение дня позволит сохранить свое здоровье, значительно улучшить самочувствие и повысить работоспособность в течение всего дня.

№	тесты	девочки			мальчики		
		5	4	3	5	4	3
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	22	12	8	39	25	15
2	Прыжки через скакалку 1 мин	110	100	90	90	80	70
3	Поднимание туловища 30сек	31	19	12	33	21	13
4	Наклон вперед из положения сидя на полу	20	11	6	15	10	6
5	Подтягивание	20	15	9	12	10	8
6	Прыжки в длину с места	195	180	170	215	200	190
7	Равномерный бег (на месте) 5-10 мин	-	-	-	-	-	-

Домашние задания по физической культуре 9 класс

Заведите тетрадь по физической культуре. Сделайте доклад или презентацию (можно оформить газету или публикацию) «Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.»

Ежедневно (по расписанию) фиксируйте результаты тестирования в таблице:

№	тесты	Дата урока по расписанию							
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа								
2	Прыжки через скакалку 1 мин								
3	Поднимание туловища 30сек								
4	Наклон вперед из положения сидя на полу								
5	Подтягивание								
6	Прыжки в длину с места								
7	Равномерный бег (на месте) 5-10 мин								

Тест 1. История физической культуры

1. Состязания атлетов, известные в мировой истории как Олимпийские игры, зародились в Древней Греции. В каком году состоялись первые Олимпийские игры?

- а. в 770 г. до н.э.
- б. в 772 г. до н.э.
- в. в 774 г. до н.э.
- г. в 776 г. до н.э.

2. Как известно, древнегреческую историю с некоторой степенью достоверности отображает мифология. Один из поэтических мифов древней Греции повествует о победе над кровожадным титаном Кроносом. Эту легенду связывают с одним из основоположников древних Олимпийских игр. Назовите его имя.

- а. Аполлон
- б. Посейдон
- в. Зевс
- г. Аид

3. Олимпийский герой въезжал в родной город на колеснице, одетый в пурпур, въезжал не через обычные ворота, а через пролом в стене, который в тот же день заделывали, чтобы олимпийская победа вошла в город и никогда не покидала его. Вместе с всеобщим признанием победитель Олимпийских игр получал особую награду. Что это за награда?

- а. Медаль
- б. Грамота
- в. Лавровый венок
- г. Кубок

4. Согласно традиции, победитель игр в Олимпии провозглашался сразу по окончании состязаний на стадионе. Глашатай громогласно объявлял имя победителя, имя его отца и название города, откуда он прибыл. Какое почетное звание присваивали победителю Олимпийских игр?

- а. чемпион
- б. рекордсмен
- в. мастер спорта
- г. Олимпионик

5. Первое время в программе Олимпийских игр был только стадион – бег на один стадий (192,27 м). Греческие боги и мифологические герои причастны к появлению не только Олимпийских игр в целом, но и отдельных их дисциплин. К примеру, считалось, что бег на один стадий ввел сам Геракл, лично отмерявший эту дистанцию в Олимпии (1 стадий равнялся длине 600 ступней). Первым древнегреческим олимпийским чемпионом в беге на один стадий стал повар. Назовите его имя.

- а. Милон из Кротона
- б. Корэб из Элиды
- в. Астил из Кротона
- г. Леонид из Родоса

6. В числе участников и победителей Олимпийских игр были известные ученые и мыслители. Великий древнегреческий математик, оставивший в «наследство» знаменитую теорему, был олимпийским чемпионом в кулачном бою. Назовите его имя.

- а. Евклид
- б. Диофант Александрийский
- в. Пифагор
- г. Архимед

7. В 394 г. н. э. Римский император Феодосий 1 издал указ, запрещающий дальнейшее проведение Олимпийских игр. В конце 19 века появились предложения о включении спортивных организаций в программы международных ярмарок. Идею возрождения Олимпийских игр смог воплотить в жизнь французский просветитель Пьер де Кубертен (1863-1937 г.г.). Когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности?

- а. 1896 г., Афины, Греция
- б. 1890 г, Лондон, Великобритания
- в. 1900 г, Париж, Франция
- г. 1906 г, Афины, Греция

8. Пьер де Кубертен был основоположником проведения Белых Олимпиад. Великий француз добился создания комиссии по организации зимних Игр, в которую были включены представители Швеции, Франции, Норвегии, Швейцарии и Канады, а затем настоял на организации «Недели зимнего спорта», как средства пропаганды предстоящей летней Олимпиады. В каком году прошли I зимние Олимпийские игры?

- а. 1920 г.
- б. 1924 г.
- в. 1930 г.
- г. 1936 г.

9. Эта фраза из трех слов впервые была сказана французским священником Анри Мартином Дидоном на открытии спортивных соревнований в своем колледже. Девиз понравился Кубертену, он посчитал, что именно эти слова отражают цель атлетов всего мира. Назовите девиз Олимпийских игр.

- а. «О, спорт, ты – мир!»
- б. «Быстрее, сильнее, активнее!»
- в. «Главное не победа, а участие!»
- г. «Быстрее, выше, сильнее!»

10. На церемонии открытия Олимпийских игр во время парада команды-участницы идут в алфавитном порядке. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны. Какой?

- а. Россия
- б. Франция
- в. Страна-организатор
- г. Греция

11. Международная организация, созданная (23 июня 1894 года) для возрождения Олимпийских игр и пропаганды олимпийского движения. Штаб-квартира комитета находится в Лозанне, Швейцария. Как называется эта организация?

- а. НХЛ
- б. ФИФА
- в. МОК
- г. НБА

12. В послевоенные годы в СССР вырос интерес к спорту молодежи, развивалась спортивная наука, ведущие спортсмены стали получать поддержку государства. Это привело к успехам наших спортсменов на чемпионатах мира и Европы. Советский спорт вышел на передовые позиции. И советские руководители решили... вернее, решились на участие в Олимпийских Играх. В каком году советские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх?

- а. в 1948 г, X Олимпийские игры
- б. в 1952 г, XI Олимпийские игры
- в. в 1956 г, XII Олимпийские игры
- г. в 1980 г, XXII Олимпийские игры

13. В 1908 году по инициативе спортивных клубов и обществ на Игры в Лондон впервые отправились спортсмены России. Делегация состояла из 8 человек. Назовите имя и фамилию первого российского олимпийского чемпиона по фигурному катанию.

- а. Евгений Плющенко
- б. Андрей Миненков
- в. Николай Панин-Коломенкин
- г. Александр Горшков

14. После распада СССР сборная России на Олимпийских играх стала выступать как отдельная страна. Когда и где в честь побед российских спортсменов впервые на Олимпийских играх современности подняли российский триколор?

- а. 1992г, Барселона, Испания
- б. 1980 г., Москва, СССР
- в. 1984 г, Лос-Анжелес, США
- г. 1996г, Атланта, США

15. Недостигаемым лидером по количеству наград высшего достоинства является американский пловец Майкл Фелпс – 22 олимпийские награды, из них – 18 золотых. На втором месте в списке медальных рекорсменов наша соотечественница, гимнастка – 18 олимпийских наград, из них 9 золотых. Кто это?

- а. Алина Кабаева
- б. Светлана Хоркина
- в. Лариса Латынина
- г. Ирина Турищева

16. Ее называют одной из лучших спортсменок двадцатого века. Она сумела сделать свой вид спорта – фигурное катание – одним из самых популярных и значительных. Назовите имя трехкратной советской олимпийской чемпионки в парном фигурном катании.

- а. Людмила Пахомова
- б. Ирина Роднина
- в. Людмила Белоусова
- г. Наталья Бестемьянова

17. Зимние Олимпийские игры – крупнейшие международные соревнования по зимним видам спорта, проводящиеся один раз в 4 года. С 1924 по 1992 годы зимние Олимпийские игры проводились в те же годы, что и летние. С 1994 зимние Олимпийские игры проводятся со сдвигом в 2 года от летних Олимпийских игр. В каком городе проходили XXII зимние Олимпийские игры?

- а. Пхенчхан
- б. Сочи
- в. София
- г. Зальцбург