***Олимпиадные задания***  ***по физической культуре***

***1 вариант***

1. **Физическая культура представляет собой…** а) выполнение упражнений , б) процесс совершенствования возможностей человека**,** в) часть человеческой культуры .
2. **Закаливающие процедуры не рекомендуется** **проводить**  .. a)сразу после уроков в школе, б) до еды, в) перед выполнением домашних заданий, г) перед сном.
3. **Под быстрой , как физическим качеством понимается**.. а) способность передвигаться с большой скоростью, б) комплекс свойств, позволяющие выполнять не продолжительную работу, в) способность быстро набирать скорость, г) комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.
4. **Первые Олимпийские игры современности состоялись в**… а) 1898г.- Париж, б) 1908г.-Лондон, в) 1896г.- Афины, г) 1904 –Сент-Луис.
5. **В каком варианте правильно названы** цвета олимпийского символа…. а) синий, черный, голубой , белый , красный. б) желтый , зелёный , коричневый, голубой, красный., в) красный, желтый , фиалетовый, белый, коричневый, г) синий, черный, красный, желтый, зеленый.
6. **Кто имел право принимать участие в Древнегреческих**  Олимпийских играх… а) только свободные греки мужчины, б) только греки мужчины, в) греки мужчины и женщины, г) все желающие.
7. **Какой вид спорта известен как «Королева спорта»…** а) стрельба из лука, б) гимнастика, в) лёгкая атлетика, г) плавание.
8. **Длина дистанции марафонского бега…** а) 32км.195м. б) 39км.8м., в) 42км.195м, г) 40км.192м.
9. **Какое качество развивает бег на длинные дистанции** .. а) силу, б)скорость, в)выносливость, г) гибкость.
10. **Какая постановка ног должна быть при ходьбе и беге баскетболиста**.. а) с носка на пятку, б) с пятки на носок, в) на всю стопу, г) на внешнюю сторону стопы.
11. **Какое ведение мяча в баскетболе будет не правильным** ….. а) ведение мяча правой рукой, б)ведение мяча левой рукой, в) ведение мяча двумя руками одновременно, г)поочерёдное ведение правой и левой рукой.
12. **Какая ошибка чаще всего встречается в начале ведения мяча..** а)двойное ведение, б)пробежка, в)голова опущена вниз,

г)задержка времени. **13. Первая помощь утопающему**… а) сделать массаж, б) проверить свободные ли дыхательные пути и сделать искусственное дыхание, в) сделать прямой массаж сердца, г) укутать и дать горячего чая. **14.Какого цвета артериальная кровь…** а)красная, б) тёмно-красная, в)ярко-красная, г) тёмно-вишнёвая.

**15.Накрушение осанки приводит к нарушению функций** … а)памяти, б) слуха, в) сердца, лёгких, г)зрения.

**16. Владимир Куц, Валерий Брумель, Александр Попов – чемпионы Олимпийских игр в…** а) плавании, б)гимнастике, в) лёгкая атлетика, г) лыжные гонки.

**17. Александр Карелин – чемпион Олимпийских игр по ..** а) гимнастике, б) боксу, в) борьбе, г) стрельбе.

**18.** **Для чего нужны палки в лыжных гонках**… а) для торможения, б)для размахивания, в)для устойчивого равновесия тела, г) для отталкивания.

**19.Назови способы подъёма в гору на лыжах….** а)плугом, б)ёлочкой, в)решёткой, г)упором.

**20.Какие бывают классические ходы лыжника**… а)попеременный двухшажный, б)коньковый ход, в) свободный ход.

**21. Что может являться причиной травматизма во время занятий по гимнастике…** а) выполнение упражнений на самодельной перекладине, б) выполнения упражнений без страховки, в) выполнение упражнений без присутствия врача, г) выполнения опорного прыжка без гимнастического мостика.

**22. В чём назначение спортивной одежды..** а) защищать тело от неблагоприятных воздействий внешней среды, б)подчеркнуть индивидуальные особенности телосложения спортсмена, в)рекламировать товары массового потребления известных фирм.

**23. Что происходит с воздухом при попадании его в верхние дыхательные пути..** а) обогащается витамином С, б)насыщает организм кислородом, в)понижает давление в грудной клетке, г) очищается от микробов и инородных частиц

**24. Фланг это…** а)направление, в котором выполняется упражнения, б)середина строя, в) то,что находится впереди строя, г) правое и левое окончание строя.

**25.Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ..** а) развитие физических качеств, б) поддержание высокой работоспособности, в)сохранение и улучшение здоровья людей.

**26.Какой термин определяет движение в колонне вдоль границ зала…** а)зигзаг, б) противоход, в) обход, г) змейка.

**27. Что такое вис…** а)обычная поза человека при ходьбе, б)когда плечевая ось находится выше снаряда, в) когда плечевая ось находится ниже снаряда.

**28.Что понимается под термином «Дистанция»..** а) расстояние между занимающими по фронту, б) расстояние между занимающими в глубину, в) расстояние между флангами.

**29.Шеренга это** …. а) строй , в котором учащиеся стоят вдоль одной линии один возле другого и обращены лицом в одну сторону, б)строй, в котором занимающие расположены в затылок друг другу.

**30. Основная стойка это…** а) это когда ноги на ширине плеч, руки на поясе, б)пятки вместе, носки врозь, руки в произвольном положении, в)пятки вместе, носки врозь, руки чуть сжаты в кулачках и находятся вдоль тела**.**

***В этой части содержатся задания, требующие дополнить информацию письменно. Ответы на эти задания следует записать***.

31. Для развития быстроты движений необходимо соблюдать такое условие- двигательное действие выполнять с …………….. скоростью.

32. Наиболее распространным средством развития выносливости является……………..

33.Олимпийская эмблема- пять переплетённых колец, обозначающих ……………….

34.Проверте свою осанку. Для этого, сохраняя привычную для вас осанку, подойдите к стене, встаньте к ней в плотную. Если при этом вы касаетесь стены затылком, ………….(перечислить),,,,,, то у вас правильная осанка.

35. При неправильном или нечётком выполнении двигательного действия звучит команда ………………..

36.Чтоб из одной шеренги построиться в одну колонну, нужно……………………………..

37.Как звучит Олимпийский девиз ……………….

38. В воле6йболе мяч подаётся …………………………

39.Необходимо принимать пищу …….. раза в день.

40. Стоящий с право в начале строя называется……………….