**ВОПРОСЫ К ОЛИМПИАДЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ГБОУ СПО СТИСП**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_         \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Фамилия                                                                Имя

**1.Термин «Олимпиада» означает:**

а)четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б)первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**2.В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:**

а)1944г;

б)1976.;

в)1980г.;

г) еще не проводились?

**3.Процес обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения :**

 а)основ техники;

 б) ведущего звена техники ;

 в)деталей техники.

**4.Физическая культура-это :**

а)стремление к высшим спортивным достижениям:

б)разновидность развлекательной деятельности человека

в)часть человеческой культуры

**5.Физическая подготовленность характеризуется:**

а)высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям

б)уровнем развития физических качеств

в)хорошим развитием систем дыхания и кровообращения

г)высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

**6.Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:**

а)85-90 уд./мин.

б)80-84 уд./мин.

в)60-80 уд./мин.

**7.Основными показателями физического развития человека являются:**

а)антропометрические характеристики человека

б)результаты прыжка в длину с места

в) результаты в челночном беге

г)уровень развития общей выносливости

**8.Физическое упражнение –это**:

а)одно из вспомогательных средств физической культуры, напрвленное на решение конкретной задачи

б)один из методов физического воспитания

в)основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания

**9.При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:**

а)сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий

б)степенью преодалеваемых трудностей

в)утомлением , возникающим в результате их выполнения

**10.Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у** **нетренированного человека:**

а)180-200 уд/мин

б)170-180 уд/мин

в)140-160 уд/мин

**11.Что понимается под закаливанием:**

а)купание в холодной воде и хождение босиком

б)приспособление организма к воздействиям внешней среды

в)сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

**12.Что называется осанкой:**

а)качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

б)пружинные характеристики позвоночника и стоп

в)привычная поза человека в вертикальном положении

**13.Под физическим развитием понимается:**

а)процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека

б)процесс совершенствования физических качеств

в)уровень , обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом

**14.Главной причиной нарушения осанки является:**

а)привычка определенным позам

б)слабость мышц

в)отсутствие движения во время школьных уроков

г)ношение сумки, портфеля в одной руке

**15.Под быстротой как физическим качеством понимается:**

а)комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью

б)комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени

в)способность человека быстро набирать скорость

**16.Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:**

а)100 м.

б)200м.

в)500м

**17.Что такое двигательный навык:**

а)умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания

б)двигательное действие, доведенное до автоматизма

в)знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

**18.Чем характеризуется утомление:**

а)отказом от работы

б)временным снижением работоспособности организма

в)повышенной ЧСС

**19.Под силой как физическим качеством понимается:**

а)способность поднимать тяжелые предметы

б)возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений

в)возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

**20.Под техникой двигательных действий понимают:**

а)способ целесообразного решения двигательной задачи

б)способ организации движений при выполнении упражнений

в)последовательность движений при выполнении упражнений

**21.Выносливость человека не зависит от :**

а)функциональных возможностей систем энергообеспечения

б)быстроты двигательной реакции

в)настойчивости, выдержки, умения терпеть

**22.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

а)тяжелая атлетика

б)гимнастика

в)современное пятиборье

**23.Физическая культура направлена на совершенствование :**

а)морально-волевых качеств людей

б)техники двигательных действий

в)природных физических свойств человека

**24.Под выносливостью как физическим качеством понимается:**

а)комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения

б)комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению

в) способность сохранять заданные параметры работы

**25.При развитии выносливости какая ЧСС вызывает поддерживающий режим:**

а)110-130 уд/ мин.

б)140 уд/мин

в)140-160 уд/мин

г)свыше 160 уд/мин

**26.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе**

а) сила

б)выносливость

в)ловкость

г)быстрота

**27.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

**28.В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:**

а)1976г

б)1998г

в)1980г

**29.Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:**

а)дельфин

б)кроль на спине

в)брасс

г)кроль на груди

**30.На Олимпийских играх 776 г до н. э атлеты состязались в беге на дистанции, равной:**

а)200м.

б)двойной стадии

в)одной стадии

**31.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:**

а)стрельба

б)фехтование

в)гимнастика

г)верховая езда

**32.Укажите количество игроков волейбольной команды:**

а)5

б)6

в)7

**33.Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:**

а)их выполняют медленно

б)в качестве отягощения используется собственный вес тела

в)они вызывают значительное напряжение мышц.

**34.Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:**

а)подвижных и спортивных игр

б)прыжков высоту

в)бега с максимальной скоростью

**35.Укажите количество игроков баскетбольной команды:**

а)5

б)6

в)7

**36.Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:**

а)выполнение с мячом в руках одного шага

б) выполнение с мячом в руках двух шагов

в)выполнение с мячом в руках трех шагов

**37.Укажите количество игроков футбольной команды**

а)7

б)9

в)11

**38.Укажите,каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:**

а)1908г- Лондон

б)1912г - Стокгольм

в)1920г-Антверпен

**39.Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме**

а)Азия

б)Австралия

в)Африка

г)Америка

д)Европа

**40.С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета(МОК)**

а)желтый

б)синий

в)черный

г)красный

д)зеленый

БАЛЛЫ : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Правильные ответы на вопросы  к ОЛИМПИАДЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1-а                        11-б                          21-б                                  31-в

2-в                        12-в                          22-б                                  32-б

3-б                        13-а                          23-в                                  33-в

4-в                        14-б                          24-б                                  34-а

5-б                        15-б                          25-б                                  35-а

6-в                        16-в                          26-б                                  36-в

7-а                        17-б                          27-а                                  37-в

8-в                        18-б                          28-б                                  38-в

9-а                        19-в                          29-б                                  39-г

10-б                      20-а                          30-в                                  40-б

**Практическая часть олимпиады по физической культуре**

**ГБОУ СПО СТИСП**

1. Акробатическое упражнение: (юноши)

 - стойка пловца, длинный кувырок, короткий кувырок, кувырок назад в упор присев, толчком правой руки в упор лежа, прыжком упор присев, стойка на голове с кувырком вперед, переворот боком, прыжок прогнувшись.

 Акробатическое упражнение: (девушки)

 - равновесие (ласточка), стойка пловца, кувырок вперед, кувырок назад, перекат назад – мост, встать боком в упор лежа, прыжком в упор присев, переворот боком, прыжок прогнувшись.

2. Челночный бег 3х10

3. Прыжки в длину с места

4. Подтягивание на высокой перекладине (ю), низкая перекладина (д)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Количество | Баллы |
| 1. | **Акробатическое упражнение: (юноши)** -стойка пловца-длинный кувырок- короткий кувырок-кувырок назад в упор -толчком правой руки в упор лежа -прыжком упор присев -стойка на голове с кувырком вперед- переворот боком -прыжок прогнувшись**Акробатическое упражнение: (девушки)** **-**равновесие (ласточка) -стойка пловца- кувырок вперед- кувырок назад- перекат назад – мост -встать боком в упор лежа- прыжком в упор присев- переворот боком- прыжок прогнувшись |  | 100,510,51,50,50,52,52,50,51010,511,510,50,531 |
| 2. | Челночный бег 3х10 (юноши) (девушки) | 6,9 и ниже7,37,78,08,1 и выше7,3 и ниже7,88,08,59,0 | 108642108642 |
| 3.4. | Прыжки в длину с места (юноши)  (девушки)**Подтягивание (юноши)** **(девушки) на низкой перекладине** | 260 и выше250240230220210200190180170160 и ниже230 и выше220210200190180170160150140130 и ниже12111098765432 и меньше40373532292522191512 и меньше | 10987654321010987654321010987654321010987654320 |

**РЕЗУЛЬТАТЫ: - свыше 80% оценка отлично**

 **- свыше 65% оценка хорошо**

 **- свыше 45% оценка удовлетворительно**

 **- ниже 45% оценка неудовлетворительно**