**ВОПРОСЫ К ОЛИМПИАДЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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

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.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

**8.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

**9.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

**10.Что называется осанкой:**

а)качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

б)пружинные характеристики позвоночника и стоп

в)привычная поза человека в вертикальном положении

**11.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

**12.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

**13.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

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

а)100 м.

б)200м.

в)500м

**15.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

**16.Чем характеризуется утомление:**

а)отказом от работы

б)временным снижением работоспособности организма

в)повышенной ЧСС

**17.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

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

а)тяжелая атлетика

б)гимнастика

в)современное пятиборье

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

а) сила

б)выносливость

в)ловкость

г)быстрота

**20.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

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

а)1976г

б)1998г

в)1980г

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

а)дельфин

б)кроль на спине

в)брасс

г)кроль на груди

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

а)стрельба

б)фехтование

в)гимнастика

г)верховая езда

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

а)5

б)6

в)7

**25.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

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

а)5

б)6

в)7

**27.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

**28.Укажите количество игроков футбольной команды**

а)7

б)9

в)11

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

а)Азия

б)Австралия

в)Африка

г)Америка

д)Европа

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

а)желтый

б)синий

в)черный

г)красный

д)зеленый

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