**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.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