**Уважаемые учащиеся приглашаем вас принять активное участие в олимпиаде «Знатоки спорта». Мы надеемся, что вы будете активными, сосредоточенными и внимательными и мы увидим вас в призерах нашей Олимпиады, желаем удачи!!!**

1. Под физической культурой понимают:

а) уроки физической культуры для повышения функционального состояния человека;

б) физические упражнения, их комплексы и соревнования;

в) компонент общей культуры, деятельность, направленную на физическое развитие и совершенствование;

г) средства и методы физического воспитания.

2. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

а) НХЛ;

б) УЕФА;

в) МОК;

г) Министерство спорта РФ

3. Занятия на свежем воздухе в основном обеспечивают:

а) закаливание организма

б) повышение возможностей организма

в) улучшение развития организма

г) улучшение настроения

4. Какой вид старта принимается в беге на короткой дистанции?

а) низкий

б) средний

в) высокий

г) любой

5. В какой стране зародились Олимпийские игры?

а) В Древней Греции

б) В Риме

в) В Италии

г) В Испании

6. Этот вид спорта сочетает в своей программе прыжки на лыжах с трамплина и лыжные гонки. Как называется этот вид спорта?

а) Фристайл

б) Лыжное двоеборье

в) Горнолыжная комбинация

г) Супергиганский спалом

7. Утренняя гимнастика необходима для:

а) быстрейшего пробуждения человека

б) развития физических качеств

в) эмоционального настроя

г) оптимизации деятельности организма

8. Какие виды спорта включают в спортивные игры?

а) футбол, баскетбол, волейбол

б) футбол

в) прыжки в высоту

г) баскетбол,волейбол

9. К циклическим видам спорта относятся:

а) борьба, бокс, фехтование

б) баскетбол, волейбол, футбол

в) хотьба, бег, лыжные гонки, плавание

г) метание мяча, диска, молота

10. Какое физическое качество, необходимо для успеха в беге на короткие дистанции:

а) сила;

б) гибкость;

в) быстрота;

г) скоростная выносливость.

11. Что такое режим дня?

а) порядок выполнения повседневных дел;

б) строгое соблюдение определенных правил;

в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения;

г) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых.

12. . Временное снижение работоспособности принято называть:

а) передозировкой;

б) усталостью;

в) напряжением;

г) утомлением.

13. Основные средства физического воспитания – это

а) учебные занятия;

б) физические упражнения;

в) средства обучения;

г) средства закаливания.

14. Какой из перечисленных видов спорта обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости?

а) акробатика;

б) тяжёлая атлетика;

в) борьба;

г) плавание.

15. К показателям физической подготовленности относятся:

а) сила, быстрота, выносливость;

б) рост, вес, окружность грудной клетки;

в) артериальное давление, пульс;

г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

16. Двигательное умение – это:

а) уровень владения тактической подготовкой;

б) уровень владения знаниями о движениях;

в) уровень владения системой движений;

г) уровень владения двигательным действием.

17. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

а) 5

б) 6

в) 4

г) 7

18. Пионербол - подводящая игра:

а) к баскетболу

б) к волейболу

в) к настольному теннису

г) к футболу

19. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время…

а) подвижных и спортивных игр

б) прыжков в высоту

в) бега с максимальной скоростью

г) занятий легкой атлетикой

20. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

а) энциклопедия

б) кодекс

в) хартия

г) конституция

21. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?

а) несогласованность действий стран

б) отказ от участия в Играх большинства стран

в) первая и вторая мировые войны

г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

22.Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

а) расстояние между занимающимися « В глубину»

б) расстояние между занимающимися «по фронту»

в) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя

г) расстояние от первой шеренги до последней

23. «ЛИБЕРО» в волейболе – это…

а) игрок защиты

б) игрок нападения

в) капитан команды

г) запасной игрок

24. Мяч в баскетболе становится «живым», когда…

а) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком

б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок

в) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки

г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки

25. Каковы причины нарушения осанки?

а) неправильная организация питания;

б) слабая мускулатура тела;

в) увеличение роста человека.

г) увеличение веса человека

26. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

а) гибкостью;

б) ловкостью;

в) выносливостью

г) силой

27. Способность человека преодолевать внешнее сопротивлению называется:

а) гибкостью;

б) ловкостью;

в) силой

г) быстротой

28. Самым быстрым способом плавания является

а) брасс

б) баттерфляй

в) кроль на груди

г) кроль на спине

29. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека?

а) 80 – 85 уд/мин;

б) 66 – 75 уд/мин;

в) 86 – 92 уд/мин

г) 55 – 60 уд/мин

30. Сколько дней продолжалась эстафета Олимпийского огня Сочи 2014?

а) 33 дня

б) 63 дня

в) 93 дня

г) 123 дня

***Уважаемые участники просьба присылать ответы в предлагаемой форме, работы не соответствующие требованиям и присланные позже указанного срока комиссией рассматриваться не будут. Форма для ответов представлена ниже.***

Форма для ответа

|  |  |
| --- | --- |
| Район, школа |  |
| Ф.И.О. (учащегося) |  |
| Класс  |  |
| Ф.И.О. (учителя) |  |
|  |  |

Форма ответов на задание

|  |  |
| --- | --- |
| № вопроса | Ответ |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 20 |  |
| 21 |  |
| 22 |  |
| 23 |  |
| 24 |  |
| 25 |  |
| 26 |  |
| 27 |  |
| 28 |  |
| 29 |  |
| 30 |  |