**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. Быстрая утомляемость и сонливость, головные боли и головокружения в значительной мере обусловлены недостатком витаминов, особенно …

а) витамина А.

б) витамин B 1.

в) витамин С.

г) витамин D.

2. «Объявляю первые международные Олимпийские игры в Афинах открытыми!» - кто произнес на открытии Игр 1896 г. эти слова?

а) Пьер де Фреди барон де Кубертен

б) король Георг I

в) Диметриус Викелас

г) Мишель Теато

3. Когда в России ежегодно отмечается олимпийский день?

а) 15 марта

б) 1 августа

в) 23 июля

г) 20 сентября

4. Недостаточная физическая активность является фактором…

а)снижающим устойчивость организма к инфекциям.

б) приводящим к избыточной массе тела.

в) изменяющим структуру мышц.

г) приводящим к стрессу.

5. Официальными языками МОК является

а) русский и французский

б) итальянский и русский

в) французский и английский

г) английский и русский

6. Первый олимпийский чемпион современности в греко-римской борьбе:

а) Фредерик Уинтерс

б) Карл Шуман

в) Георгиас Цитас

г) Спиридон Луис

7. Регулярное выполнение комплексов упражнений, составляющих содержание утренней гигиенической гимнастики способствует…

а) повышению силы и выносливости.

б) развитию физических качеств.

в) формированию волевых качеств.

г) обучению двигательным действиям.

8. Для нормальной деятельности центральной нервной системы, регуляции обмена углеводного и аминокислот, необходим …

а) витамин А.

б) витамин B 1.

в) витамин С.

г) витамин D.

9. В каком году родилась традиция нести Олимпийский факел, зажженный от солнечных лучей на развалинах храма бога Зевса в Олимпии до чаши на стадионе в столице Игр

а) 1912

б)1936

в) 1836

г) 1937

10. Венгерский пловец, победитель Игр 1 Олимпиады и серебряный призер в конкурсе искусств игр VIII Олимпиады:

а) Альфред Хайош

б) Андрес Альгрен

в) Вигго Енсен

г) Чарли Джутроу

11. Физкультурные паузы в режиме дня способствуют…

а) закаливанию организма.

б) достижению максимума физического развития.

в) снижению возбуждения нервной системы.

г) повышению эффективности обучения.

12. Изометрические (статистические) упражнения преимущественно применяются при совершенствовании …

а) собственно-силовых способностей.

б) скоростных способностей.

в) скоростно-силовых способностей.

г) общей выносливости.

13. Внутреннюю сторону нагрузки в отдельных физических упражнениях характеризует…

а) время выполнения упражнения.

б) энергетическая стоимость упражнения.

в) мощность работы.

г) частота пульса.

14. Джоггинг – это обозначение …

а) бега трусцой.

б) вида «боевой» аэробики.

в) союз молодёжи спортивного клуба.

г) разновидности нетрадиционных видов единоборств.

15. В каком году произошло создание Российского Олимпийского Комитета?

а) 1917

б) 1911

в) 1918

г) 1924

16. В программу каких Игр был включен такой вид соревнований как «стрельба по живым голубям»?

а) Игры III Олимпиады ( 1904 г. Сент-Луис)

б) Игры IV Олимпиады (1908 г. Лондон)

в) Игры II Олимпиады (1900 г. Париж)

г) Игры XIX Олимпиады (1968 г. Мехико)

17. Параметры объёма и интенсивности нагрузки в отдельных упражнениях соотносятся…

а) прямо пропорционально.

б) обратно пропорционально.

в) кратковременно.

г) постоянно.

18. Методы упражнения в режиме непрерывной нагрузки характеризуются…

а) слитностью воздействий.

б) мини-макс интервалами.

в) стандартностью воздействий.

г) вариативностью воздействий.

19. Каким показателям должна соответствовать частота сердечных сокращений при выполнении циклических упражнений для воспитания общей выносливости?

а) 90–100 ударов в минуту;

б) 110–120 ударов в минуту;

в) 140–150 ударов в минуту;

г) 170–180 ударов в минуту.

20. На каких Олимпийских играх появился девиз: «Главное не победа, а участие»?

а) Афины

б) Париж

в) Сент-Луис

г) Лондон

21. Кто из атлетов первым завоевал четыре золотые медали на одних Олимпийских играх?

а) Алвин Кренцлейн

б) Карл Шуман

в) Джеймс Конноли

г) Марк Спиц

22. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме?

а) Азия

б) Австралия

в) Африка

г) Америка

23. В каком из видов спорта нет приёма «ведение мяча»?

а) футбол;

б) гандбол;

в) волейбол;

г) флорбол.

24. Где появились первые филантропины в Европе?

а) Чехия(Прага)

б) Германия(Дессау)

в) Швейцария(Базель)

г) Испания(Барселона)

25. Сколько человек вошло в состав первого Международного Олимпийского Комитета?

а) 12 человек из 12 стран

б) 16 человек из 11 стран

в) 14 человек из 12 стран

г) 13 человек из 13 стран

26. При планировании двигательной нагрузки соотношение между её объемом и интенсивностью характеризуется

а) числом ответных реакций организма

б) обратно пропорциональной зависимостью

в) показателями темпа и скорости движений

г) прямо пропорциональной зависимостью

27. Объективной (прямой) оценкой выносливости является:

а) время поддержания заданной активности.

б) коэффициент выносливости.

в) порог анаэробного обмена (ПАНО).

г) максимальное потребление кислорода.

28. В программу каких Игр был включен такой вид соревнований как стральба по живым голубям:

а) Игры 3 Олимпиады (1904г. Сент-Луис)

б )Игры 4 Олимпиады (1908г. Лондон)

в) Игры 2 Олимпиады (1900г. Париж)

29. Кто впервые произнес Олимпийскую клятву на открытии зимних Олимпийских игр?

а) Виктор Буан

б) Камиль Мадрийон

в) Эрнст Линдер

г) Эштон Итон

30. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на:

а) подготовку к профессиональной деятельности.

б) совершенствование физических возможностей человека.

в) сохранение и восстановление здоровья.

г) физической подготовленности к жизни.

***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 |  |