**Тест № 1**

**Вопрос № 1**
Где зародились Олимпийские игры?

 Древняя Русь
 Римская Империя
 Древняя Греция
 Византия

**Вопрос № 2**
Какому древнегреческому герою мифы приписывали учреждение
древних Олимпийских игр?

 Персей
 Тесей
 Ахиллес
 Геракл

**Вопрос № 3**
Талисман Олимпийских игр 1980 года в Москве

 красный ягуар
 античные куклы
 собачка Коби
 медвежонок Миша

**Вопрос № 4**
Кто является инициатором возрождения современных Олимпийских
игр?

 Людвиг Гуттман
 Алексей Дмитриевич Бутовский
 Пьер де Кубертен
 Деметриус Викелас

**Вопрос № 5**
Как звучит девиз Олимпийских игр?

 «Спорт, здоровье, радость!»
 «Дальше, выше, быстрее!»
 «Быстрее, выше, сильнее!»
 «Будь всегда первым!»

**Вопрос № 6**
Когда и где состоятся следующие зимние Олимпийские игры?

 в 2020 г. в США
 в 2022 г. в Китае
 в 2020 г. в Японии
 в 2022 г. в России

**Вопрос № 7**
Как называется положение, из которого начинают выполнять физическое
упражнение?

 основная стойка
 свободная стойка
 исходное положение
 стойка ноги врозь

**Вопрос № 8**
Что такое осанка?

 силуэт человека
 привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается
 привычка к определённым позам
 качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

**Вопрос № 9**
Чтобы успеть сделать уроки, помочь родителям по дому, почитать, погулять, позаниматься самостоятельно физическими упражнениями или
в спортивной секции, надо

 составить правильный режим дня
 отодвинуть время отхода ко сну
 учиться во вторую смену
 пойти в группу продлённого дня

**Вопрос № 10**
Сколько времени должны занимать физкультминутки во время уроков в школе и выполнения домашних заданий?

 1–2 минуты
 10–15 мину
 30–40 минут
 1–1,5 часа

**Вопрос № 11**
Какова цель утренней гимнастики?

 вовремя успеть на первый урок в школе
 воспитать силу
 выступить на школьных соревнованиях
 ускорить полное пробуждение организма

**Вопрос № 12**
Что понимается под закаливанием?

 купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время
 посещение бани, сауны
 повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды
 укрепление здоровья

**Вопрос № 13**
В каком году появился баскетбол как игра?

 1887
 1890
 1891
 1895

**Вопрос № 14**
Первой ступенью закаливания организма является закаливание

 водой
 солнцем
 воздухом
 холодом

**Вопрос № 15**
Какие составляющие относятся к здоровому образу жизни?

 рациональное питание
 режим дня
 закаливание
 все перечисленные

**Вопрос № 16**
В каком виде спорта мяч забрасывается в ворота?

 бейсбол
 баскетбол
 волейбол
 гандбол

**Вопрос № 17**
Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

 5
 10
 6
 7

**Вопрос № 18**
Какой вид спорта относится к летним видам?

 лыжные гонки
 бадминтон
 конькобежный спорт
 биатлон

**Вопрос № 19**
К какому разделу школьной программы относится кувырок назад?

 лёгкая атлетика
 гимнастика
 силовой атлетизм
 ко всем перечисленным разделам

**Вопрос № 20**
С каких частей тела необходимо начинать разминку?

 с мышц ног
 с мышц шеи
 последовательность роли не играет
 с мышц брюшного пресса и спины.

**Вопрос № 21**
Полоса препятствий используется для воспитания

 быстроты
 силы
 ловкости
 гибкости

**Вопрос № 22**
Какое из перечисленных качеств относится к физическим?

 целеустремлённость
 трудолюбие
 смелость
 выносливость

**Вопрос № 23**
Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

 охладить место ушиба
 приложить тепло на место ушиба
 наложить шину
 обработать место ушиба йодом

**Вопрос № 24**
Кто был первым победителем Олимпийских игр в Древней Греции?

 Леонидас
 Короибос
 Милон
 Нерон

**Тест № 2**

**Вопрос № 1**
Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости.

 Тяжелая атлетика
 Гимнастика
 Современное пятиборье

**Вопрос № 2**
Укажите количество игроков в футбольной команде.

 7
 9
 11

**Вопрос № 3**
Выберите вариант, где указаны разновидности передвижения человека.

 Прыжки, ходьба, подтягивание
 Лазанье, прыжки, ползанье
 Упор, метание, группировка
 Вис, бег, кувырок

**Вопрос № 4**
В каком виде спорта заброшенный мяч может принести 1, 2 или 3 очка.

 Баскетбол
 Гандбол
 Футбол
 Волейбол

**Вопрос № 5**
Родиной баскетбола является …

 Франция
 Россия
 США
 Англия

**Вопрос № 6**
Получили травму, ваши действия

 Сообщите учителю
 Самостоятельно обратитесь к врачу
 Без разрешения уйдёте с урока

**Вопрос № 7**
Перед проведением подвижных игр следует

 провести разминку
 встать в строй
 уложить маты в местах возможных падений

**Вопрос № 8**
Заниматься гимнастикой можно только в обуви

 с нескользкой подошвой
 в любой спортивной обуви
 только без обуви

**Вопрос № 9**
Подвижные игры следует проводить

 только на спортивной площадке
 только с соблюдением правил и техники безопасности
 только в спортивном зале

**Вопрос № 10**
Во время приёма мяча, при игре в волейбол, снизу нельзя

 сгибать руки в запястьях
 сгибать руки в локтях
 оба варианта верны

**Вопрос № 11**
При приёме мяча в волейболе, пальцы рук следует выставить вперёд, так ли это

 да
 нет
 по желанию

**Вопрос № 12**
Играть в баскетбол следует только на площадке с нескользким покрытием, так ли это

 нет
 да
 по желанию

**Вопрос № 13**
В какой из этих игр используется мяч наибольшей величины

 футбол
 волейбол
 баскетбол

**Вопрос № 14**
Количество игроков на баскетбольной площадке

 8
 10
 12

**Вопрос № 15**
Что такое закаливание

 повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям
 выполнение утренней гигиенической гимнастики
 переохлаждение или перегрев организма

**Тест № 3**

**Вопрос № 1**
Термин "Олимпиада" в Древней Греции означал:

 четырехлетний период между Олимпийскими играми
 первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
 соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**Вопрос № 2**
Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх

 только свободные греки мужчины
 греки мужчины и женщины
 только греки мужчины
 все желающие

**Вопрос № 3**
Факел олимпийского огня современных игр зажигается

 в Спарте
 у горы Олимп
 в Олимпии
 в Афинах

**Вопрос № 4**
Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения звучит так:

 "Быстрее, выше, сильнее";
 "Главное не победа, а участие";
 "О спорт - ты мир";
 ) "Ум, честь и слава".

**Вопрос № 5**
В честь афинского воина Филипидиса, принесшего в Афины весть о победе над персами в античные времена, во время современных игр Олимпиады проводятся соревнования в

 плавании
 борьбе
 марафоне
 гимнастике

**Вопрос № 6**
В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

 1944г
 1976
 1980
 ещё не проводились

**Вопрос № 7**
Марафонская дистанция составляет

 33 км,100 м
 40 км,300 м
 42 км,195 м
 42 км, 235 м

**Вопрос № 8**
Физическая культура-это?

 стремление к высшим спортивным достижениям
 разновидность развлекательной деятельности человека
 сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья...
 всё выше перечисленное

**Вопрос № 9**
Физическая подготовленность характеризуется -

 высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям
 уровнем развития физических качеств
 хорошим развитием систем дыхания и кровообращения
 высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

**Вопрос № 10**
Основными показателями физического развития человека являются

 антропометрические характеристики человека;
 развитием мышц
 результаты в физических нормативах
 уровень развития общей выносливости

**Тест № 4**

**Вопрос № 1**
Перечислить физические качества человека.

 сила, ловкость, гимнастика, быстрота (скоростные способности).
 быстрота (скоростные способности), выносливость, двигательно-координационные способности (ловкость), гибкость, сила.
 гибкость, активная гибкость, пассивная гибкость, сила, двигательно-координационные способности (ловкость), выносливость.
 быстрота (скоростные способности), выносливость, двигательно-координационные способности (ловкость), гибкость, сила, умственные способности.

**Вопрос № 2**
ОФП - расшифровка.

 организация физической подготовки
 общественная форма правил
 основные физические принципы
 общая физическая подготовка

**Вопрос № 3**
ОРУ – расшифровка.

 организация упражнений
 общественное развитие учащихся
 обще-развивающие упражнения
 основное развитие учеников

**Вопрос № 4**
ОРУ бывает?

 на скамейке, на матах
 через сетку, в кольцо
 через скакалку, на улице
 в ходьбе, в беге, на месте

**Вопрос № 5**
Гибкость – это?

 способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.
 способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).
 это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).
 способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой

**Вопрос № 6**
Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

 высокий
 средний
 низкий
 любой

**Вопрос № 7**
Сила – это?

 способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.
 это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).
 способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).
 способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой

**Вопрос № 8**
Быстрота (скоростные способности) – это?

 это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).
 способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности
 способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой
 способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени)

**Вопрос № 9**
Выносливость – это?

 способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности
 способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени)
 способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой
 это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

**Вопрос № 10**
Фазы - прыжок в длину с места.

 отталкивание, полёт, приземление
 разбег, отталкивание, полёт, приземление
 прыжок, полёт, приземление
 скачек, полёт, приземление

**Вопрос № 11**
Как измеряется результат в прыжках в длину?

 частью тела, которое ближе к зоне прыжков
 по ноге, по руке
 частью тела, которое ближе к зоне отталкивания
 по пятке, по руке

**Вопрос № 12**
Другое название этих упражнений – пресс, отжимание

 сгибание рук, поднимание туловища
 поднимание туловища, сгибание и разгибание рук
 туловища поднимание, разгибание и сгибание рук
 поднимание головы, разгибание рук

**Вопрос № 13**
Под физической культурой понимается:

 часть культуры общества и человека;
 процесс развития физических способностей;
 вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
 развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**Вопрос № 14**
Результатом физической подготовки является:

 физическое развитие;
 физическое совершенство;
 физическая подготовленность;
 способность правильно выполнять двигательные действия.

**Вопрос № 15**
Как проверяется ОФП?

 бегом, прыжком
 контрольными тестами (нормативами)
 ору
 играми

**Вопрос № 16**
Контрольным тестом - бег 30 метров проверятся какое физическое качество?

 выносливость
 скоростные способности (быстрота)
 двигательно-координационные способности
 умственные способности

**Тест № 5**

**Вопрос № 1**
В первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776г. до
нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

 одному стадию
 двойной длине стадиона
 200м
 во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге

**Вопрос № 2**
Чем награждались победители олимпионики

 оливковой ветвью и лавровым венком
 лавровой ветвью и оливковым венком
 оливковой ветвью и золотым руном
 лавровым венком

**Вопрос № 3**
Что означает в баскетболе термин "пробежка" при выполнении броска в кольцо

 Выполнения с мячом в руках одного шага
 Выполнения с мячом в руках двух шагов
 Выполнения с мячом в руках трех шагов

**Вопрос № 4**
Вид спорта, известный как "королева спорта"

 Легкая атлетика
 Стрельба из лука
 Художественная гимнастика

**Вопрос № 5**
Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?

 Ходьбу
 Наклоны
 Бег на длинную дистанцию

**Вопрос № 6**
Главной причиной нарушения осанки является:

 привычка к определенным позам;
 слабость мышц;
 отсутствие движений во время школьных уроков
 ношение сумки, портфеля на одном плече.

**Вопрос № 7**
Утренняя гимнастика - это..:

 Важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений.
 Метод быстрого просыпания
 Один из методов похудания

**Вопрос № 8**
При развитии гибкости следует стремиться к:

 гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
 достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
 оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах;
 восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

**Вопрос № 9**
Какие мероприятия необходимо включить перед выполнением физических упражнений,
требующих максимального мышечного усилия?

 кроссовый бег на длинную дистанцию для повышения функциональной готовности;
 контроль за функциональным состоянием организма, правильный выбор физических упражнений, контроль за правильным выполнением упражнений;
 психологический настрой
 провести тщательную разминку, выполнить подводящие упражнения.

**Вопрос № 10**
Как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?

 найти подходящее место и напарника;
 учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения;
 проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий.

**Вопрос № 11**
Чем характеризуется утомление:

 отказом от работы;
 временным снижением работоспособности организма;
 повышенной ЧСС;
 пониженной ЧСС.

**Вопрос № 12**
Измерить длину тела можно с помощью:

 секундомера
 ростомера
 динамометра

**Вопрос № 13**
С какой целью планируют режим дня:

 с целью организации рационального режима питания
 с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
 с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
 с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

**Вопрос № 14**
Где зажигается факел олимпийского огня?

 на олимпийском стадионе в Афинах
 на олимпийском стадионе в Риме
 на стадионе города-организатора Игр
 на олимпийском стадионе в Риме.
 у развалин храма Геры в Олимпии

**Вопрос № 15**
Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:

 стрельба;
 фехтование
 гимнастика
 верховая езда

**Вопрос № 16**
Основные источники энергии для организма

 белки, витамины;
 углеводы, жиры
 углеводы, минеральные элементы
 белки, жиры

**Вопрос № 17**
Главная опора человека при движении:

 мышцы
 внутренние органы
 скелет

**Вопрос № 18**
Что такое физическое развитие?

 Уровень, антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т.д.)
 Мышцы, которыми человек может управлять
 Физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость)

**Вопрос № 19**
Оказание доврачебной помощи при появлении мозолей:

 вымыть этот участок тела, проколоть и наложить марлевую повязку
 необходимо проколоть и вымыть этот участок
 срезать, промыть дезинфицирующим раствором и положить марлевую повязку
 нельзя ее срезать и прокалывать.

**Вопрос № 20**
В какой профессии больше проявляется физическое качество "ловкость":

 Инженер
 Бухгалтер
 Кондитер

**Тест № 6**

**Вопрос № 1**
Правильная осанка – это положение, при котором человек, стоя спиной к стене, касается ее…

 затылком, ягодицами, пятками
 лопатками, ягодицами,
 затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**Вопрос № 2**
Гиподинамия - это...

 повышение двигательной активности человека
 ослабление мышечной деятельности организма в результате малоподвижного образа жизни
 чрезмерное переедание

**Вопрос № 3**
Поверхность какого спортивного оборудования должна быть гладкой и непокрашенной?

 футбольных ворот
 баскетбольных щитов
 рабочей поверхности перекладины

**Вопрос № 4**
Что необходимо сделать при растяжении мышц?

 наложить на поврежденное место холодный компресс и тугую повязку
 промыть поврежденное место чистой водой и обработать перекисью водорода
 смазать йодом или 2%-ным раствором бриллиантовой зелени (зеленкой)

**Вопрос № 5**
Какие разновидности отдыха вы знаете?

 Пассивный, активный, смешанный
 Пляжный, туристический.
 Поход в кино, поход в горы, туризм.

**Вопрос № 6**
Назовите основные физические качества

 Сила, быстрота, выносливость.
 Быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость
 Ловкость, зоркость, меткость.

**Вопрос № 7**
Недостаток какого витамина снижает зрение и может вызвать куриную слепоту?

 Недостаток витамина B1 (тиамин)
 Недостаток витамина А (ретинол)
 Недостаток витамина Е (токоферол)

**Вопрос № 8**
Что является причиной травм во время занятий бегом?

 попутный ветер или встречный ветер, погодные условия.
 неровности грунта, отсутствие разминки, неудобная обувь
 замечания прохожих

**Вопрос № 9**
Признаки не характерные для правильной осанки?

 стороны тела симметричны
 приподнятая грудь
 развернутые плечи ровная спина
 запрокинутая или опущенная голова

**Вопрос № 10**
К чему приводит курение?

 плоскостопие, дальнозоркость
 раковые заболевания, болезни сердца и лёгких, облысение,
 курение не вредит здоровью

**Вопрос № 11**
На что необходимо обратить внимание после зарядки?

 на погоду
 на самочувствие
 на время

**Вопрос № 12**
Что можно рекомендовать для профилактики появления избыточного веса?

 обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было меньше овощей и фруктов
 заниматься физическими упражнениями по воскресеньям (один раз в неделю по 5 мин)
 как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные телевизионные передачи (не менее 4-6ч в сутки)
 регулярно заниматься физическими упражнениями (каждый день по 30 мин)

**Вопрос № 13**
При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать ...

 через рот и нос попеременно
 через рот и нос одновременно
 только через рот
 только через нос

**Вопрос № 14**
К чему приводит неправильная осанка?

 к снижению аппетита
 к развитию вегето-сосудистой дистонии
 к развитию быстроты, силы и выносливости.
 к смещению органов грудной полости

**Вопрос № 15**
Из перечисленных качеств человека выберите физические.(Выберите несколько вариантов)

 Быстрота
 Зоркость
 Меткость
 Сила
 Выносливость
 Гибкость
 Ловкость

**Вопрос № 16**
Укажите часть тела на которой нельзя измерить пульс.

 Запястье
 Шея
 Височная артерия
 Пятка
 Бедренная артерия

**Вопрос № 17**
Что такое осанка?

 Это аномальное искривление позвоночника.
 Это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.
 Это искривление верхнего отдела позвоночника.

**Вопрос № 18**
Сколиоз - это...

 Это искривление позвоночника, обращенное выпуклостью сзади, сутулостью.
 Это искривление позвоночника в боковую сторону.
 Это выпуклость вперед поясничного отдела.

**Вопрос № 19**
Кифоз - это...

 Это искривление позвоночника, обращенное выпуклостью сзади, сутулостью.
 Это искривление позвоночника в боковую сторону.
 Это выпуклость вперед поясничного отдела.

**Вопрос № 20**
Лордоз - это

 Это выпуклость вперед поясничного отдела.
 Это искривление позвоночника в боковую сторону.
 Это искривление позвоночника, обращенное выпуклостью сзади, сутулостью.

**Вопрос № 21**
Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является...

 двигательный режим
 рациональное питание
 закаливание организма

**Вопрос № 22**
Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые … мин?

 25 - 30 минут
 40 - 45 минут
 50 - 55 минут

**Вопрос № 23**
Что измеряет спирометр?

 прибор для измерения скорости
 прибор для измерения объёма воздуха, поступающего из лёгких при наибольшем выдохе после наибольшего вдоха.
 прибор для измерения силы удара

**Вопрос № 24**
Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

 правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением
 чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 измерять пульс.

**Вопрос № 25**
Что относится к показателям физического развития человека?

 сила и гибкость
 быстрота и выносливость
 рост и вес
 ловкость и прыгучесть

**Вопрос № 26**
Какое тестовое задание служит для определения уровня гибкости?

 челночный бег
 наклон вперед
 прыжок в высоту
 подтягивание на перекладине

**Вопрос № 27**
Как следует рассматривать понятие здоровый образ жизни?

 как дань моде Олимпийским играм
 как форму поведения, сохраняющую здоровье
 только как рациональное питание
 только как достаточную двигательную активность

**Вопрос № 28**
Какой тест используют для определения координационных способностей?

 челночный бег
 прыжок в высоту
 подтягивание на перекладине
 наклон вперед

**Вопрос № 29**
Какой тест используют для определения скоростных возможностей?

 челночный бег
 бег 30 метров
 прыжок с места

**Вопрос № 30**
Динамометр служит для измерения показателей:

 роста
 жизненной емкости легких
 силы воли
 силы кисти

**Вопрос № 31**
Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:

 время выполнения двигательного действия
 продолжительность сна
 коэффициент выносливости
 величина частоты сердечных сокращений

**Вопрос № 32**
При активной мышечной деятельности усиливается кровообращение, кровь переносит к мышцам больше

 токсинов
 кислорода
 витаминов

**Вопрос № 33**
Под ловкостью как физическим качеством понимается:

 способность организма быстро скоординировать движения;
 способность организма овладевать новыми движениями и быстро переключаться с одного вида деятельности на другой;
 способность организма выполнять упражнения с большой скоростью

**Вопрос № 34**
Под выносливостью как физическим качеством понимается:

 способность организма человека выполнять разнообразные двигательные действия;
 способность организма человека при двигательной деятельности длительное время противостоять утомлению;
 способность организма человека сохранять заданные параметры работы;

**Вопрос № 35**
Под силой как физическим качеством понимается:

 возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных сокращений;
 способность человека поднимать тяжелые предметы;
 способность организма преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных сокращений;

**Вопрос № 36**
Под гибкостью как физическим качеством понимают:

 свойства опорно-двигательного аппарата человека, определяющие глубину наклона;
 способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных усилий;
 комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющий подвижность его звеньев;

**Вопрос № 37**
Под быстротой как физическим качеством понимается :

 способность организма человека, позволяющая быстро реагировать на сигналы;
 способность организма человека выполнять работу с наибольшей частотой движения за единицу времени;
 способность человека быстро набирать скорость.

**Вопрос № 38**
Бег на длинные дистанции развивает:

 гибкость
 ловкость
 быстроту
 выносливость

**Вопрос № 39**
Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики направлено

 ускорение полного пробуждения организма
 совершенствование силы воли
 выступление на Олимпийских играх

**Вопрос № 40**
Как называется принцип физического воспитания, предусматривающий сочетание физического и духовного развития?

 Принцип всестороннего и гармоничного развития личности
 Принцип оздоровительной направленности
 Принцип активности

**Тест № 7**

**Вопрос № 1**
Какая страна считается родиной Олимпийских игр?

 Италия
 Греция
 Германия

**Вопрос № 2**
Кем в конце XIX века была возрождена традиция проведения Олимпийских игр?

 Пабло Пикассо
 Пьером Кюри
 Пьером де Кубертеном

**Вопрос № 3**
Что является символом Олимпийских игр?

 три пятиконечных звезды
 шесть разноцветных квадратов
 пять скрепленных колец

**Вопрос № 4**
Кто выбирает место проведения Олимпийских игр?

 победители уже прошедших Олимпийских игр
 президенты всех государств
 Международный олимпийский комитет

**Вопрос № 5**
В каком году Олимпийские игры проводились в Москве?

 в 1980 году
 в 1990 году
 в 2000 году

**Вопрос № 6**
Девиз Олимпийских игр современности?

 "Быстрее, лучше, выносливее"
 "Быстрее, выше, сильнее"
 "Сильнее, дальше, выше"

**Вопрос № 7**
В каком году Олимпийские игры проводились в Сочи?

 в 2012году
 в 2014 году
 в 2016 году

**Вопрос № 8**
Когда состоялись первые Олимпийские игры?

 в 776 году нашей эры
 в 776 году до нашей эры
 в 1864 году

**Вопрос № 9**
Что символизируют пять колец на Олимпийском флаге?

 Пять континентов
 Пять пальцев
 Пять - лучшая оценка

**Вопрос № 10**
Какой древнегреческий философ дважды становился победителем Олимпийских игр?

 Сократ
 Плутарх
 Платон

**Вопрос № 11**
Национальный гимн, какой страны обязательно звучит на открытии Олимпийских игр?

 гимн Греции
 гимн России
 гимн олимпийского комитета

**Вопрос № 12**
Как называются спортивные игры для инвалидов?

 паралимпийские игры
 таких игр не существует
 олимпийские игры

**Вопрос № 13**
В честь какого бога согласно мифам Древней Греции организовали первые олимпийские игры?

 в честь Артемида
 в честь Афины
 в честь Зевса

**Вопрос № 14**
Как звали победителя игр в Древней Греции?

 Олимпионик
 Чемпион
 Победитель

**Вопрос № 15**
Как назывались судьи и распорядители игр в Древней Греции?

 Судью
 Олимпионики
 Элладоники