**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