

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Физическая культура это:**

а. часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, туризм, искусство и лечебную физическую культуру;

б. **явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений;**

в. часть общей культуры, характеризующая определенным образом организованной двигательной активностью для совершенствования природных. физических свойств людей.

**Физическая культура представляет собой**

а) учебный предмет в школе

б) выполнение физических упражнений

в) процесс совершенствования возможностей человека

г) **часть человеческой культуры**

**Физическая культура личности характеризуется**

а) знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности. правилах контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью

б) уровнем развития физических качеств силы. быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного вида спорта.

в) **качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности. владении знаниями. умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий**

**Отличительными признаками физической культуры являются :**

а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;

б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы.

в) высокие результаты в учебной. трудовой и спортивной деятельности,

г) **определенным образом организованная двигательная активность.**

**Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается**

**в:**

а) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей,

б) обучение двигательным действиям и повышения работоспособности,

в) **совершенствовании природных, физических свойств людей,**

г) создании специфических духовных ценностей.

**Один из видов человеческой культуры. специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей, принято называть:**

а) физическим развитием,

б) физическим воспитанием,

в) **физической культурой,**

г) физическими упражнениями.

**Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:**

а) **физической подготовленности человека к жизни,**

б) развитие резервных возможностей организма человека,

в) сохранение и восстановление здоровья,

г) подготовку к профессиональной деятельности.

**Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

а) развития резервных возможностей человека.

б) **физической подготовленности человека к жизни.**

в) сохранение и восстановление здоровья.

г) подготовка к профессиональной деятельности.

**Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?**

- а) знания. принципы, правила и методика использования упражнения.
- б) виды гимнастики, спорта. игр, разновидности комплексов упражнений,
- в) обеспечение безопасности жизнедеятельности,**
- г) положительные изменения в физическом состоянии человека.

**Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека:**

- а) занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности,
- б) занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения. положительно сказываются на развитии умственных. эстетических. нравственных качеств человека,
- в) занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека. укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности. приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм ЗОЖ,**
- г) занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей и подготовки к участию в соревнованиях.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ.**

**Физическое воспитание представляет собой:**

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- б) процесс воздействия на развитие индивида.**
- в) процесс выполнения физических упражнений.
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

**Физическое воспитание представляет собой:**

- а) специализированный педагогический процесс по направленному использованию ценностей средств и методов физической культуры для преимущественного становления системы двигательных способностей человека;
- б) направленный педагогический процесс формирования активности личности в восприятии. чувствовании и оценивании прекрасного в культуре социума;
- в) специализированный педагогический процесс формирования комплекса знаний о физической культуре.

**Специфика физического воспитания заключается в:**

- а) в повышении адаптационных возможностей организма человека,
- б) в формировании двигательных умений и навыков человека,
- в) в воспитании физических качеств человека,
- г) создание благоприятных условий для развития человека.**

**Физическое воспитание представляет собой...**

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- б) процесс выполнения физических упражнений.
- в) способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.**
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

**Под физическим развитием понимается**

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни**

- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

**Для оценки физического развития человека наиболее часто используют:**

- а) индивидуальные показатели жизненной емкости легких, формы осанки и телосложения, длины и массы тела;**
- б) индивидуальные показатели уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- в) индивидуальные показатели сформированности двигательных умений и навыков.

**Под физическим развитием понимается:**

- а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека, протекающей на протяжении всей его жизни,**
- б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств,
- в) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека, протекающий под влиянием занятий физическими упражнениями,
- г) педагогический процесс о формировании правильной осанки и развитию мышц, обеспечивающих ее поддержание.

**Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть:**

- а) физическим совершенствованием,
- б) физическим развитием,**
- в) физическим воспитанием,
- г) физической подготовкой.

**Под физическим развитием понимается:**

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни,**
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность,
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений,
- г) уровень обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**Что такое спорт? Укажите наиболее полное определение:**

- а) собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности;**
- б) специфическая деятельность по удовлетворению двигательных потребностей человека, повышению уровня его физической подготовленности и работоспособности;
- в) специфическая деятельность по обучению двигательным действиям в избранном виде спортивной деятельности.

**Под физическим развитием понимается...**

- а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.**
- б) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- в) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.
- г) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ.**

**Физическая подготовка представляет собой:**

- а) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом,
- б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью,
- в) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств,
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**Физическая подготовка представляет собой:**

- а) целенаправленный педагогический процесс подготовки человека к трудовой деятельности;
- б) целенаправленный процесс воспитания двигательных(физических) качеств человека и связанных с ними способностей;
- в) целенаправленный педагогический процесс по восстановлению физических и духовных сил человека

**Деятельность, составляющая основу физической культуры, обозначается как...**

- а) физическое развитие.
- б) физическое совершенство.
- в) физическое упражнение.
- г) физическая подготовка.

**Физическая подготовка представляет собой...**

- а) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
- б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности характеризуется:**

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям,
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков (или разносторонностью двигательного опыта),
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности,
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

**Физическая подготовленность характеризуется...**

- а) Высокими результатами в спортивной деятельности.
- б) Устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов.
- в) Эффективностью и экономичностью двигательных действий.
- г) Уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.

## **ЗДОРОВЬЕ**

**Какое из определений наиболее полно характеризует состояние здоровья человека? Здоровье это:**

- а) отсутствие наследственных хронических заболеваний и вредных привычек;
- б) высокая устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды, к инфекционным и вирусным заболеваниям;
- в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, сочетающегося с активной творческой деятельностью и максимальной продолжительностью жизни.

**Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:**

- а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы

- б) человек обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических нагрузок
- в) человек бодр и жизнерадостен
- г) **наблюдается все вышеперечисленное.**

**При возникновении легких ушибов во время занятий физическими упражнениями необходимо:**

- а) растереть ушибленное место, затем обратиться к врачу;
- б) наложить тепло (горячую грелку, шерстяную кофту и т.п.) на ушибленное место и затем обратиться к врачу;
- в) **наложить холод (лед, смоченную холодной водой тряпку и т.п.) на ушибленное место и затем обратиться к врачу.**

**Правильное дыхание характеризуется**

- а) более продолжительным вдохом,
- б) **более продолжительным выдохом,**
- в) равной продолжительностью вдоха и выдоха, вдохом через нос и выдохом ртом.

**При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:**

- а) рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны,
- б) прогибания туловища назад,
- в) возвращения в исходное положение после поворота, вращения тела,
- г) **поворотах, вращениях тела, наклонах.**

## **ЗАКАЛИВАНИЕ**

**Что понимается под закаливанием**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) **приспособление организма к воздействию внешней среды**
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
- г) укрепление здоровья.

**Закаливающие процедуры следует начинать с обливания**

- а) горячей водой;
- б) теплой водой;
- в) **водой, имеющей температуру тела;**
- г) прохладной водой.

**Какой из приведенных принципов закаливания является наиболее значимым**

- а) Эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур внешним условиям, в которых эти процедуры проводятся (в домашних условиях, на открытом воздухе, в летний или зимний период и т. п.)
- б) **Эффективность закаливания обеспечивается последовательным и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными;**
- в) Эффективность закаливания существенно повышается, если с каждой последующей процедурой интенсивно изменять температуру воды или воздуха;
- г) Эффективность закаливания существенно повышается при регулярном чередовании видов закаливающих процедур.

**Закаливание включает:**

- а) **систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;**
- б) систему организационных форм физической культуры, несущих ярко выраженный тренирующий эффект;
- в) систему физических упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности.

**Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**

- а) сочетая упражнения с закаливанием можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов:

**б) гигиенические фактор могут применяться как самостоятельных средства физического воспитания,**

в) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» - он проявляется в различных условиях повседневной жизни,

г) все представленные утверждения соответствуют действительности.

**Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий с закаливающими процедурами?**

а) когда принимаются солнечные ванны надо использовать головной убор,

б) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении,

**в) после занятий надо принять холодный душ.**

г) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия.

**Какое из представленных утверждений не соответствует действительности ?**

а) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.

б) проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.

в) оздоровительной эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда.

**г) все представленные утверждения соответствуют действительности**

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.**

**Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на**

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

**в) сохранение и улучшение здоровья людей;**

г) подготовку к профессиональной деятельности.

**Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются:**

а) недостатком кислорода в мышцах и тканях организма;

б) избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма после окончания работы;

**в) достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки.**

**Какие физические упражнения не являются основными тренировочными средствами систем «Атлетическая гимнастика» и «Шейпинг»:**

а) физические упражнения, выполняемые в режиме статического напряжения мышц;

б) физические упражнения, выполняемые со средним отягощением на работающие мышцы;

**в) физические упражнения, выполняемые с максимальным отягощением на работающие мышцы.**

**Определите наиболее полный и правильный ответ на вопрос «Каковы общие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?»**

а) необходимо подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий и интересами к разным физическим упражнениям; проверить наличие необходимого спортивного инвентаря;

б) расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению

и необходимо планировать занятия в определенное время в режиме дня,

**в) необходимо подготовить место для занятий и разработать план-конспект занятия, уточнить его в соответствии с погодными условиями и текущим самочувствием и отнести содержание занятия с наличием инвентаря и спортивной одежды,**

г) необходимо распланировать последовательность выполнения упражнений и подобрать соответствующую спортивную одежду, подготовить место для занятий подвижными или спортивными играми, индивидуальными или коллективными видами физических упражнений.

**Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...**

- а) развитие физических качеств людей.
- б) поддержание высокой работоспособности людей.
- в) сохранение и улучшение здоровья людей.
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

**Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...**

- а) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.
- б) нагревать.
- в) **охлаждать.**
- г) потереть, почесать.

**Транспортная шина должна захватить 3 сустава при переломах ...**

- а) **плечевой и бедренной кости.**
- б) локтевой и бедренной кости.
- в) лучевой и малоберцовой кости.
- г) большеберцовой и малоберцовой кости.

## **ОСАНКА**

**Что принято называть осанкой?**

- а) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- б) Пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) **Привычная поза человека в вертикальном положении;**
- г) силуэт человека.

**Осанкой называется:**

- а) **привычная поза человека в вертикальном положении;**
- б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- в) особенности телосложения человека.

**Правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание:**

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) затылком, спиной, пятками;
- в) **затылком, лопатками, ягодицами, пятками.**

**Главной причиной нарушения осанки является:**

- а) привычка к определенным позам,
- б) **слабость мышц.**
- в) отсутствие движений во время школьных уроков,
- г) ношение сумки-портфеля на одном плече.

**Признаки, не характерные для правильной осанки:**

- а) развернутые плечи, ровная спина,
- б) приподнятая грудь,
- в) **запрокинутая или опущенная голова.**
- г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

**Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:**

- а) скоростных упражнений,
- б) упражнений на «гибкость»,
- в) **силовых упражнений.**
- г) упражнений «на выносливость».

**Признаки, не характерные для правильной осанки:**

- а) **запрокинутая назад голова.**
- б) развернутые плечи, ровная спина.
- в) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

г) приподнятая грудь.

**При формировании телосложения не эффективны упражнения ... ?**

- а) способствующие увеличению мышечной массы.
- б) способствующие снижению веса тела.
- в) объединенные в форме круговой тренировки.
- г) способствующие повышению быстроты движений.

#### **РЕЖИМ ДНЯ**

**Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:**

- а) позволяет избежать неоправданных физических напряжений;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня.

**С какой целью планируют режим дня?**

- а) с целью организации рационального режима питания,
- б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма,
- в) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки,
- г) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений.

#### **УТОМЛЕНИЕ**

**Чем характеризуется утомление:**

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенный ЧСС?

**Укажите группу внешних признаков, характеризующих острое переутомление 1 степени :**

- а) значительное покраснение кожного покрова, учащенное поверхностное дыхание (38-46 в минут), напряженная мимика;
- б) небольшое покраснение кожи, бодрая походка, спокойная мимика;
- в) учащенное поверхностное дыхание (до 22-26 в минуту), отказ от дальнейших движений, изможденное выражение лица.

**Главным для определения нагрузки при выполнении физических упражнений является:**

- а) напряжение определенных мышечных групп;
- б) величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- в) чувство усталости

**Укажите признаки чрезмерной психофизической нагрузки на человека:**

- а) увеличение мышечной силы и жизненной емкости легких;
- б) адекватное возвращение показателей к норме;
- в) неустойчивые кривые пульса, дыхания, артериального давления во время занятий с тенденцией к снижению этих величин после краткосрочного отдыха.

### **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Физическими упражнениями называются:**

- а) двигательные действия, используемые для формирования техники движений;
- б) двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
- в) двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях;
- г) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки при решении конкретных задач.



### **Физическое упражнение – это**

- а) действие, выполняемое для приобретения и совершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков
- б) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека
- в) двигательное действие с помощью которого развиваются физические качества, укрепляется здоровье и повышается работоспособность человека**

### **Физическими упражнениями называются:**

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.**

### **Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

- а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;
- б) величиной их воздействия на организм;**
- в) временем и количеством повторений двигательных действий;
- г) напряжением определенных мышечных групп.

### **Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...**

- а) основы техники.
- б) ведущего звена техники.**
- в) деталей техники.
- г) исходного положения.

### **Подготовительные упражнения применяются если...**

- а) обучающийся недостаточно физически развит.**
- б) в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- в) необходимо устранять причины возникновения ошибок.
- г) применяется метод целостно-аналитического упражнения.

### **Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как...**

- а) функциональные системы.
- б) мышечные напряжения.
- в) физические качества.**
- г) координационные способности.

### **Нагрузка физических упражнений характеризуется...**

- а) величиной их воздействия на организм.**
- б) напряжением определенных мышечных групп.
- в) временем и количеством повторений двигательных действий.
- г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

**Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

**Величина физической нагрузки дозируется:**

- а) регулированием объема и интенсивности выполнения физических упражнений
- б) регулированием степени утомления, возникающего в результате выполнения физических упражнений;
- в) регулированием состояния самочувствия при выполнении физических упражнений;
- г) регулированием интервалов отдыха при выполнении физических упражнений.

**Техникой физических упражнений принято называть**

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
- б) последовательность движений и элементов, включенных в упражнение
- в) выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии
- г) ритмичность выполнения физического упражнения

**Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:**

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

**Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:**

- а) обеспечивают усиленную работу мышц;
- б) обеспечивают выполнение большого объема мышечной работы с разной интенсивностью;
- в) обеспечивают усиленную работу систем дыхания и кровообращения;
- г) обеспечивают усиленную работу системы энергообеспечения.

**Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:**

- а) от технической и физической подготовленности занимающихся;
- б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
- в) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполнения физических упражнений;
- г) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

**ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ И НАВЫК**

**Что такое двигательное умение**

- а) еще окончательно не сформированный двигательный навык

- б) способность выполнять двигательное действие, концентрируя внимание на каждом входящем в него движении**
- в) усвоенный субъектом способ выполнения действия

#### **Что такое двигательный навык**

- а) выполнение двигательного действия автоматизировано, то есть при минимальном контроле со стороны сознания за основами спортивной техники**
- б) способность выполнять действие, акцентируя внимание на условиях и результатах действия, а не на отдельных движениях, его составляющих
- в) приобретенное в результате обучения и повторения умение разрешать трудную задачу, оперируя орудиями труда с заданной точностью и скоростью

#### **Какой из перечисленных признаков не характеризует двигательный навык?**

- а) выраженная слитность операций при выполнении двигательного действия;
- б) избыточная изменчивость техники движения;**
- в) повышенная устойчивость техники к сбивающим факторам.

#### **Двигательными умениями и навыками принято называть**

- а) способность выполнять упражнения без активизации внимания;
- б) правильное выполнение двигательных действий;
- в) способы управления двигательными действиями.**

#### **Двигательные умения характеризуются:**

- а) автоматизмом при осуществлении операций;
- б) стереотипностью параметров действий;
- в) нестандартностью параметров и результатов действия**

#### **Отличительным признаком навыка является...**

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
- б) направленность сознания на реализацию цели действия;**
- в) нестандартность параметров и результатов действия;
- г) растянутость действия во времени

#### **Отличительным признаком умения является...**

- а) нестандартность параметров и результатов действия;**
- б) участие автоматизмов при осуществлении операций;
- в) стереотипность параметров действия;
- г) сокращение времени выполнения действия.

#### **Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...**

- а) биомеханическими характеристиками двигательного действия;
- б) закономерностями формирования двигательных навыков;**
- в) соотношением методов обучения и воспитания;
- г) индивидуальными особенностями обучаемого.

#### **Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...**

- а) физического развития;
- б) физического воспитания;**
- в) физической культуры;
- г) физического совершенства.

**Наиболее важную часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как...**

- а) главное звено техники;**
- б) основу техники;
- в) детали техники;
- г) корень техники.

**Обучение двигательным действиям строится в соответствии с ...**

- а) закономерностями формирования двигательных навыков;**
- б) задачами физического воспитания;
- в) целевыми установками обучения;
- г) пожеланиями обучающихся.

**В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется:**

- а) от двух до четырех этапов в зависимости от целевых задач;
- б) четыре этапа;
- в) три этапа;**
- г) два этапа.

**Освоение двигательного действия следует начинать с ...**

- а) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
- б) выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- в) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;**
- г) формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.

**Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...**

- а) исходного положения;
- б) главного звена техники;**
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

**Основу двигательных способностей составляют...**

- а) двигательные автоматизмы;
- б) сила, быстрота, выносливость;
- в) гибкость и координированность;
- г) физические качества и двигательные умения.**

**Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...**

- а) корнем техники;
- б) главным звеном техники;
- в) деталями техники;
- г) основой техники.**

**Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большой эффективностью, принято называть...**

- а) формой физического упражнения;
- б) моделью техники движений;

**в) соотношением методов обучения и воспитания;**

г) индивидуальными особенностями обучаемого.

**Техникой физических упражнений принято называть...**

а) совершенные формы двигательных действий.

**б) способ целесообразного решения двигательной задачи.**

в) способ организации движений при выполнении упражнений.

г) состав и последовательность движений при выполнении упражнений

**Отличительным признаком умения является...**

а) участие автоматизмов при осуществлении операций.

**б) нестандартность параметров и результатов действия.**

в) стереотипность параметров действия.

г) сокращение времени выполнения действия.

**Отличительным признаком навыка является...**

а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов.

б) растянутость действия во времени.

**в) направленность сознания на реализацию цели действия.**

г) нестандартность параметров и результатов действия.

**Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...**

а) физической культуры.

б) физического развития.

**в) физического воспитания.**

г.) укрепления здоровья.

**Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным, принято называть...**

а) деталями техники.

б) главным звеном техники.

в) корнем техники.

**г) основой техники.**

**Обучение двигательным действиям строится в соответствии с...**

а) рекомендациями дидактических принципов.

б) задачами физического образования.

в) с целевыми установками обучения.

**г) закономерностями формирования двигательных навыков.**

## **ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА**

**Физическими (двигательными) качествами принято называть:**

а) способности человека правильно выполнять двигательные действия в сложных незнакомых жизненных ситуациях;

**б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна двигательная деятельность человека;**

в) способности человека к быстрому освоению двигательного действия.

**Под силой как физическим качеством понимается:**

а) величина максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек.

- б) комплекс психофизических свойств организма, обеспечивающих возможность человеку противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений.
- в) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений.
- г) **комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешние сопротивления либо противодействовать им за счет мышечных напряжений.**

**Под силой как физическим качеством понимается:**

- а) способность поднимать тяжелые предметы,
- б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений,
- в) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений.
- г) **комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.**

**При воспитании максимальной силы используются веса (ПМ – повторный максимум):**

- а) очень малый (свыше 15 повторных максимумов(ПМ));
- б) **малый (8-12 ПМ);**
- в) предельный и околопредельный (1-3 ПМ).

**И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощениями. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуются:**

- а) **полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениями, нагружающим другую группу мышц,**
- б) чередовать серию упражнений, включающие в работу различные мышечные группы,
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений,
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном походе.

**При развитии силы используют специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что:**

- а) в качестве отягощения используется собственный вес человека,
- б) они выполняются до утомления,
- в) **они вызывают значительное напряжение мышц,**
- г) они выполняются медленно.

**Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения ?**

- а. упражнения, способствующие увеличению силы;
- б. упражнения, способствующие повышению выносливости;
- в. упражнения, способствующие формированию правильной осанки;
- г. упражнения, способствующие повышению скорости движений.

**Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является:**

- а) быстрый рост абсолютной силы.
- б) увеличение собственного веса,
- в) **увеличение физиологического поперечника мышц,**
- г) повышается опасность перенапряжения.

**Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является:**

- а) интервальная тренировка,
- б) метод расчлененно-конструктивного упражнения,
- в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью,
- г) **метод повторного выполнения упражнения.**

**Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в :**

- а) преодолевающем режиме,
- б) удерживающем режиме,
- в) **уступающем режиме,**
- г) статическом режиме.

**Какое из предложенных определений сформулировано не корректно:**

- а) **взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей**
- б) сила проявляется в собственности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений,
- в) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений,
- г) все предложенные определения сформулированы конкретно,

**Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время:**

- а) челночного бега,
- б) **прыжков в глубину,**
- в) подвижных игр,
- г) приседаний со штангой.

**Под быстротой как физическим качеством человека понимается:**

- а) **скорость перемещения тела человека в пространстве и времени;**
- б) комплекс психофизических свойств, позволяющих перемещать тело человека или отдаленные его звенья за минимально короткий отрезок времени;
- в) способность человека ускорять перемещение тела на коротком отрезке дистанции;
- г) быстрота реакции человека в ответ на неожиданно возникающий внешний раздражитель.

**Под быстротой как физическим качеством человека понимается:**

- а) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью.
- б) **комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.**
- в) способность быстро набирать скорость,
- г) комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

**Для развития быстроты используют:**

- а) подвижные и спортивные игры,
- б) упражнения в беге с максимальной скоростью,
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений,
- г) **двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.**

**Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:**

- а) **подвижных и спортивных игр,**
- б) челночного бега,
- в) прыжков в высоту,

г) метаний.

**Под гибкостью как физическим качеством понимается:**

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона,
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений,
- в) комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев,
- г) эластичность мышц и связок.

**Как дозируются упражнения на развитие гибкости, т.е. сколько движений следует делать в одной серии:**

- а) упражнения выполняют до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений,
- б) выполняют 12- 16 циклов движений,
- в) упражнения выполняют до появления пота,
- г) упражнения выполняют до появления болевых ощущений.

**Под гибкостью как физическим качеством понимается:**

- а) комплекс анатомо-морфологических свойств, определяющих глубину наклонов вперед-назад и вправо-влево;
- б) комплекс анатомо-морфологических свойств, обеспечивающих выполнять движения с разной амплитудой;
- в) комплекс анатомо-морфологических свойств, определяющих подвижность в суставах;
- г) комплекс анатомо-морфологических свойств, определяющих эластичность мышц и связок.

**При развитии гибкости следует стремиться к:**

- а) к гармоничному увеличению подвижности в основных суставах,
- б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах.
- в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах,
- г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

**Если после выполнения упражнения величина частоты сердечных сокращений (ЧСС) восстанавливается до исходного уровня за 30 секунд то это свидетельствует, что физическая нагрузка во время выполнения упражнения:**

- а. мала и ее следует увеличить;
- б. переносится организмом достаточно легко, и ее можно повторить;
- в. достаточно большая, но ее можно повторить, увеличив время отдыха;
- г. чрезмерная и ее надо уменьшить.

**Если после выполнения упражнения величина частоты сердечных сокращений (ЧСС) восстанавливается до исходного уровня за 60 секунд то это свидетельствует, что физическая нагрузка во время выполнения упражнения:**

- а. мала и ее следует увеличить;
- б. переносится организмом относительно легко, и ее можно повторить;
- в. достаточно большая, но ее можно повторить, увеличив время отдыха;
- г. чрезмерная и ее надо уменьшить.

**Если после выполнения упражнения величина ЧСС восстанавливается до исходного уровня за 120 секунд, то это свидетельствует, что физическая нагрузка во время выполнения упражнения:**

- а. мала и ее следует увеличить;
- б. переносится организмом относительно легко, и ее можно повторить;
- в. достаточно большая, но ее можно повторить, увеличив время отдыха;
- г. чрезмерная и ее надо уменьшить.



**Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:**

- а.** обеспечивают усиленную работу мышц;
- б.** обеспечивают выполнение большого объема мышечной работы с разной интенсивностью;
- в.** обеспечивают усиленную работу систем дыхания и кровообращения;
- г.** обеспечивают усиленную работу системы энергообеспечения.

**Укажите, в каком из комплексов утренней зарядки последовательность выполнения упражнений представлена наиболее правильно:**

- 1. дыхательные упражнения;
- 2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости;
  - 3. потягивания;
  - 2. бег с переходом на ходьбу;
  - 3. ходьба с постепенным повышением частоты шагов;
  - 4. прыжки;
  - 5. поочередное напряжение и расслабление мышц;
  - 6. бег в спокойном темпе.

Комплекс - а ( 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8).

Комплекс - б (7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4).

Комплекс - в (3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1).

Комплекс - г (3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4).

**Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений для основной части занятия по общей физической подготовке (ОФП):**

- 1. ходьба или спокойный бег в чередовании, с «дыхательными» упражнениями;
- 2. упражнения, постепенно включающее в работу все большее количество мышечных групп;
- 3. упражнения «на выносливость»;
- 4. упражнения «на быстроту и гибкость»;
- 5. упражнения на «силу»;
- 6. дыхательные упражнения;

**а.** 1, 2, 5, 4, 3, 6.

**б.** 6, 2, 3, 1, 4, 5.

**в.** 2, 6, 4, 5, 3, 1.

**г.** 2, 1, 3, 4, 5, 6.

**Выносливость человека не зависит от:**

- а.** функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б.** антропометрических данных человека;
- в.** выдержки и умения терпеть утомление;
- г.** сократительных свойств мышц.

**При развитии выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим ?**

- а.** 110 - 120 ударов в минуту;
- б.** 120 - 140 ударов в минуту;
- в.** 140 - 160 ударов в минуту;
- г.** свыше 160 ударов в минуту.

**При развитии выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:**

- а)** максимальная активность систем энергообеспечения,
- б)** умеренная интенсивность,

**в) максимальная интенсивность,**

г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательных аппаратов.

**При развитии выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:**

а) максимальная активность систем энергообеспечения,

б) большая продолжительность,

**в) максимальная амплитуда движений,**

г) умеренная интенсивность.

**Выносливость человека не зависит от :**

**а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата,**

б) силы воли,

в) силы мышц,

г) возможности систем дыхания и кровообращения.

**Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?**

а. взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей.

б. скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота.

в. быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.

г. все предложенные определения сформулированы корректно.

**Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является...**

а. увеличение объема мышц.

б. повышение уровня функциональных возможностей организма.

в. укрепление опорно-двигательного аппарата.

г. быстрый рост абсолютной силы.

**Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...**

а. интервальная тренировка.

б. метод повторного выполнения упражнений.

в. метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью.

г. метод расчлененно-конструктивного упражнения.

**Фактором преимущественно обуславливающим проявление общей выносливости является уровень развития...**

а. скоростно- силовых способностей.

б. личностно-психических качеств.

в. функциональная экономичность.

г. аэробных возможностей.

**Упражнения «на гибкость» выполняются...**

а. до появления пота.

б. по 8-16 циклов движений в серии.

в. пока не начнет увеличиваться амплитуда движений.

г. до появления болевых ощущений.

**Основу непрерывности физического воспитания составляет...**

а. взаимодействие эффектов занятий физическими упражнениями.

б. разнообразие форм занятий.

в. специфика урочных форм занятий.

г. сочетание занятий подготовительной и развивающей направленности.

**Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна во время основной части урока по общефизической подготовке (ОФП) ?**

1. Выносливость.
2. Гибкость.
3. Быстрота.
4. Сила.

- а. 1, 2, 3, 4.
- б. 2, 3, 1, 4.
- в. 3, 2, 4, 1.
- г. 4, 2, 3, 1.

**Частота сердечных сокращений, как правило, не превышает 140 уд/мин во время занятий ...**

- а. обще - подготовленной направленности.
- б. обще - развивающей направленности.
- в. в форме уроков.
- г. обще - укрепляющей направленности.

**Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры ?**

- |                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| 1. Упражнения «на выносливость». | а. 1, 5. |
| 2. Дыхательные упражнения.       | б. 3, 5  |
| 3. Силовые упражнения.           | в. 2, 4. |
| 4. Скоростные упражнения.        | г. 2, 6. |
| 5. Упражнения «на гибкость».     |          |
| 6. Упражнения «на внимание».     |          |

**Основную часть занятия, урока рекомендуется начинать с ...**

- а. разучивания координационно сложных действий.
- б. закрепления сформированных навыков.
- в. воспитания выносливости.
- г. совершенствования гибкости.

**Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...**

- а. США
- б. Канаде.
- в. Японии.
- г. Германии.

**Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

**Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как подсед...**

**Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как соскок...**

**Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как группировка...**

**Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется хват**

**Завершите утверждение, вписав соответствующие числа в бланк ответов.**

**Для занятия какими видами спорта характерны следующие виды травм?**

- |              |                        |                       |
|--------------|------------------------|-----------------------|
| 1. Биллиард. | 5. Велосипедный спорт. | 9. Гребной спорт.     |
| 2. Бокс.     | 6. Горнолыжный спорт.  | 10. Легкая атлетика.  |
| 3. Борьба.   | 7. Конькобежный спорт. | 11. Тяжелая атлетика. |
| 4. Шахматы   | 8. Лыжный спорт.       | 12. Спортивные игры   |

Растяжение связок голеностопного, коленного суставов ...

Потертости, обморожения ...

**Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся ...**

- а. следуют указаниям преподавателя.
- б. переоценивают свои возможности.
- в. не умеют владеть своими эмоциями.
- г. владеют навыками выполнения движений.

**Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

**Катание на доске за воздушным змеем называется ...**

**Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры, называется упор...**

**Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется ...**

**Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил характеризует ... гибкость.**

**Временное снижение работоспособности принято называть ...**

**Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется физическим ...**

**Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как ... вис**

**Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как ...**

**Двойной шаг, но только с фазой полета в конце движения в волейболе обозначается как ...**

- а. шаг.
- б. прыжок.
- в. скачок +
- г. падение.

**Олимпизм**

**Термин «Олимпиада» означает...**

- а. синоним Олимпийских игр.
- б. собрание спортсменов в одном городе.
- в. четырехлетний период между Олимпийскими играми.**
- г. первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми.

**Спортсмены России впервые участвовали в Играх Олимпиад в ...**

- а. в 1908 г. на I У Олимпийских играх в Лондоне.
- б. в 1912 г. на У Олимпийских играх в Стокгольме.
- в. в 1952 г. на У I зимних Олимпийских играх в Осло.
- г. в 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони.

**В нашей стране Олимпийские игры проводились в...**

- а. 1944 г., но они были отменены из-за II мировой войны.
- б. 1976 г. XII зимние олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне.
- в. 1980 г. XXII Олимпийские игры в Москве.
- г. 1984 г. XXIII Олимпийские игры проводились в Санкт-Петербурге.

**Зимние Олимпийские игры проводятся в...**

- а. Течение первого года празднуемой Олимпиады.
- б. Течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
- в. течение последнего года празднуемой Олимпиады.
- г. это зависит от решения МОК.

**Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – Чемпионы Олимпийских игр в ...**

- а. хоккее.
- б. гимнастике.
- в. борьбе и боксе.
- г. легкой атлетике.

**Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...**

- а. 1984 г. за проект Олимпийской Хартии.
- б. 1912 г. за «Оду спорту».**
- в. 1914 г. за флаг, подаренный Кубертену МОК.
- г. 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

**Впервые олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала в**

...

- а. 1912 г.
- б. 1920 г.
- в. 1952 г.
- г. 1960 г.

**В истории современного олимпийского движения (до 2005 г.) было проведено...**

- а. 20 Игр Олимпиад и 16 зимних Олимпийских игр.
- б. 25 Игр Олимпиад и 18 зимних Олимпийских игр.
- в. 28 Игр Олимпиад и 19 зимних Олимпийских игр.
- г. 30 Игр Олимпиад и 21 зимние Олимпийские игры.

**Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...**

- а. Вверху – синее, черное, красное, внизу – желтое и зеленое.
- б. Вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое.
- в. вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое.
- г. вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое.

**Когда празднуются Игры Олимпиады?**

- А) это зависит от решения МОК;
- Б) в течение первого года празднуемой Олимпиады;
- В) в течение второго календарного года, следующего после начала Олимпиады;
- Г) в течение последнего года празднуемой Олимпиады.

**Первые современные Игры Олимпиады праздновались в**

- А) 1986 г.;
- Б) 1989 г. ;
- В) 1900 г.;
- Г) 1902г.

**Когда проводились первые Всемирные Юношеские игры?**

- а) 1975 год
- б) 1998 год**
- в) 1961 год.

**Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались:**

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах;
- г) в Олимпии.

**Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом:**

- а) гимнасий;
- б) амфитиатр;
- в) стадион.

**Олимпийские зимние игры состоят из:**

- а) соревнований по летним или зимним видам спорта;
- б) Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр;
- в) соревнований между странами.

**В каком году был создан Олимпийский комитет СССР?**

- а) 1951 год**
- б) 1956 год
- в) 1932 год

**Кто стал первым советским олимпийским чемпионом на зимних играх?**

- а) Евгений Гришин;
- б) Любовь Козырева;**
- в) Николай Панин-Коломенский.

**Кто из советских и российских спортсменов вошел в список 25 «Атлетов века»?**

- а) Роднина, Третьяк;
- б) Латынина, Карелин,
- в) Сметанина, Лазутина.

**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.

**В 776 году до нашей эры состоялись первые Олимпийские игры древних греков. Кто стал чемпионом?**

- а. Геродот;
- б. Геракл;
- в. **Коррибос.**

**В каком году создан Международный олимпийский комитет:**

- а. 1894 год,
- б. 1952 год.
- в. **1896 год**

**Назовите первого россиянина, вошедшего в состав МОК:**

- а. Смирнов;
- б. **Бутовский;**
- в. Шахлин.

**Развитие олимпийского движения содействует:**

**а. созданию новых духовных и материальных ценностей физической культуры, форм и видов спортивных соревнований и занятий физическими упражнениями, накоплению знаний и технологий по развитию и совершенствованию физических возможностей человека, подготовки его к соревновательной деятельности;**

б. увеличению количества людей разного возраста, регулярно занимающихся физической культурой, использованию спортивных технологий в укреплении их здоровья и повышения творческого долголетия, пропаганде здорового образа жизни;

в. экономическому и техническому развитию государств, развитию архитектуры, искусства, литературы, здравоохранения и образования в обществе.

**Укажите, к каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:**

- а) 1908 г. – Лондон;
- б) 1912 г. – Стокгольм;
- в) 1920 г. – Антверпен.

**Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме:**

- а) Азия;
- б) Австралия;
- в) Африка;
- г) Америка;
- д) Европа?