

## ТЕОРИЯ

**1. Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх ...**

- а. II Олимпиады в Париже (1900).
- б. IV Олимпиады в Лондоне (1908).
- в. V Олимпиады в Стокгольме (1912).
- г. VII Олимпиады в Антверпене (1920).

**2. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?**

- а) Венок из ветвей оливкового дерева;
- б) звание почетного гражданина;
- в) медаль, кубок
- г) денежное вознаграждение

**3. Кто является автором игры в баскетбол?**

- а. Хольгер Нильсен.
- б. Джеймс Нейсмит.
- в. Дзигоро Кано.
- г. Уильям Морган.

**4. Светлана Ишмуратова – чемпионка Олимпийских игр в ...**

- а. легкой атлетике.
- б. лыжных гонках.
- в. биатлоне.
- г. велоспорте.

**5. Что означает термин «здоровье»?**

- а) Состояние, при котором отсутствуют болезни;
- б) духовно-нравственное и физическое благополучие;
- в) отсутствие болезней, физическое, психическое и духовно-нравственное благополучие.
- г) физическое благополучие.

**6. Кто является автором игры в волейбол?**

- а. Хольгер Нильсен.
- б. Джеймс Нейсмит.
- в. Дзигоро Кано.
- г. Уильям Морган.

**7. Что такое закаливание?**

- а) Укрепление здоровья;
- б) приспособление организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.
- г) прогулки на свежем воздухе

**8. В Олимпийских играх 776 г. до нашей эры атлеты состязались в беге на дистанции, равной:**

- А) одному стадиону;
- Б) 100 ярдов;
- В) одному стадию;
- Г) 200 метрам.

**9. Осанкой называется...**

- а. силуэт человека.
- б. привычная поза человека в вертикальном положении.
- в. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.
- г. пружинные характеристики позвоночника и стоп.

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

- а. переутомлением.
- б. утомлением.
- в. нагрузкой.
- г. перегрузкой.

**11. В легкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка» называется...**

- а. молот.
- б. ядро.
- в. копье.
- г. диск.

**12. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...**

- а. водой.
- б. солнцем.
- в. воздухом.
- г. холодом.

**13. Первая помощь при ушибах мягких тканей:**

а. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела. искусственное дыхание.

б. Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье.

в. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

г. Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

**14. Сколько игроков в команде по баскетболу играют на площадке?**

- а) 8;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 11.

**15. Что надо сделать, если вы очевидец несчастного случая на воде во время занятий?**

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).
- г) самому спасать.

**16. Что наиболее важно в процессе занятий физической культурой?**

- а) Двигаться красиво;
- б) добиваться победы;
- в) помогать менее подготовленным сверстникам;
- г) просто заниматься.

**17. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку
- г) ждать соседа.

**18. Какими основными качествами должны обладать спортивная одежда и обувь?**

- а) Красота и стиль;
- б) удобство и прочность;
- в) соответствие виду деятельности;
- г) должна быть как у всех.

**19. Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?**

- А) Платон (философ);
- Б) Пифагор (математик);
- В) Архимед (механик);
- Г) Фалес (математик).

**20. Сколько раз в неделю надо заниматься физическими упражнениями для того, чтобы успешно развивать скоростные, скоростно-силовые двигательные качества, общую выносливость?**

- А) 1-2 раза;
- Б) 3-4 раза;
- В) 6-7 раз;
- Г) 5 раз

