1. По какой части тела замеряется длина прыжка?
 - а) По руке и ноге;
 - б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
 - в) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;
 - г) По любой части тела.
2. Как подразделяется современный спорт ?
 - а) На массовый спорт и спорт высших достижений;
 - б) На массовый спорт и детский спорт;
 - в) На массовый спорт и женский спорт;
 - г) На юношеский спорт и спорт высших достижений.
3. Что относится к заливающим процедурам:
 1. Солнечные ванны;
 2. Воздушные ванны;
 3. Водные процедуры;
 4. Лечебные процедуры;
 5. Подводный массаж;
 6. Гигиенические процедуры.
 - а) 2, 4, 6.
 - б) 1, 2, 3.
 - в) 2, 3, 5.
 - г) 3, 4, 6.
4. Что символизируют Олимпийские кольца?
 - а) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;
 - б) Единство спортсменов пяти континентов земного шара;
 - в) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;
 - г) Основные двигательные навыки.
5. Кто является обладателем наибольшего числа золотых олимпийских медалей?
 - а) П. Нурми;
 - б) Л. Латынина;
 - в) М. Фелпс;
 - г) М. Спитц.
6. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:
 - а) Применяют холод, создают покой;
 - б) Накладывают стерильную повязку;
 - в) Производят тугое бинтование, применяют холод, создают покой;
 - г) Наложение специальных шин или подручных средств путем фиксации близлежащих суставов.
7. Временное снижение работоспособности принято называть ...
 - а) Переутомлением;
 - б) Утомлением;
 - в) Нагрузкой;
 - г) Перегрузкой.
8. Результатом физической подготовки является:
 - а) Физическое развитие человека;
 - б) Физическое совершенство;
 - в) Физическая подготовленность;
 - г) Физическое воспитание.
9. Физические качества – это:
 - а) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
 - б) Врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;

- в) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определенных результатах;
- г) Двигательные умения и навыки, присущие человеку.

10. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

- а) Двигательной реакцией;
- б) Скоростными способностями;
- в) Скоростью одиночного движения;
- г) Скоростно-силовыми способностями.

11. Перечислите порядок чередования способов в комплексном плавании.

- а) на спине, брасс, дельфин, вольный стиль;
- б) брасс, на спине, дельфин, вольный стиль;
- в) вольный стиль, на спине, брасс, дельфин;
- г) дельфин, кроль на спине, брасс, вольный стиль.

12. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а) Гибкость;
- б) Быстроту;
- в) Координацию;
- г) Ловкость.

13. К основным физическим качествам относятся ...

- а) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила
- б) Бег, прыжки, метания
- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

14. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?

- а) 8 человек;
- б) 6 человек;
- в) 4 человека;
- г) 5 человек.

15. Физическое упражнение – это ...

- а) Один из методов физического воспитания;
- б) Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- в) Основное средство физического воспитания;
- г) Методический прием обучения двигательным действиям.

16. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- а) 42 км 195 м;
- б) 32 км 195 м;
- в) 50 км 195 м;
- г) 43 км 195 м.

17. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

- а) Массаж сердца;

- б) Дать нашатырный спирт;
- в) Искусственное дыхание;
- г) Вызвать врача.

18. Женские соревнования по легкой атлетике были включены в программу Олимпийских Игр в?

- а) 1916;
- б) 1928;
- в) 1924;
- г) 1932.

19. Сколько видов проводится в женских дисциплинах по легкой атлетике на Олимпийских Играх?

- а) 18;
- б) 24;
- в) 23;
- г) 12.

20. К составным частям здоровья относится ?

- а) Гиподинамия;
- б) Закаливание;
- в) Методы контроля за функциональным состоянием;
- г) Выносливость.

21. В какой игре от каждой команды на площадке одновременно присутствует пять игроков?

- а) Баскетбол;
- б) Волейбол;
- в) Хоккей;
- г) Водное поло.

22. В каком году пляжный волейбол был включен в программу Олимпийских игр?

- а) 2004;
- б) 1992;
- в) 2000;
- г) 1996.

23. Первой спортсменкой преодолевшей высоту 5 метров в прыжках с шестом стала?

- а) Стейси Драгила;
- б) Светлана Феофанова;
- в) Дженнифер Стучински;
- г) Елена Исинбаева.

24. XXI - Зимние Олимпийские игры пройдут в?

- а) Ванкувер;
- б) Сочи;
- в) Зальцбург;
- г) Калгари.

25. К аэробным упражнениям относятся ?

- а) Бег;
- б) Волейбол;
- в) Поднятие тяжести;

- г) Спринт;
- д) Плавание.

ВЫПОЛНЯЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАНИЯ ЗАВЕРШИТЕ УТВЕРЖДЕНИЯ,
ВПИСАВ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ СЛОВО В БЛАНК ОТВЕТОВ.

26. Субъективным ощущением утомления является

27. Процесс изменения морфофункциональным средств в организме на протяжении жизни называется

28. Связующее звено между организмом человека и внешней средой называется