

1. Спуску на лыжах надо начинать учиться:

- ☒ а) на пологих склонах в основной стойке с палками;
- б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;
- в) на крутых склонах в низкой стойке без палок;
- г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

2. Подъем «полуелочкой» выполняется

- а) ступающим шагом прямо на склон;
- б) ступающим шагом наискось склона;
- ☒ в) скользящим шагом прямо на склон
- г) скользящим шагом наискось склона.

3. Бег на короткие дистанции – это:

- а) 200 и 400 метров;
- ☒ б) 30 и 60 метров;
- в) 800 и 1000 метров;
- г) 1500 и 2000 метров.

4. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:

- а) «ножницы»;
- б) «перешагивание»;
- ☒ в) «согнув ноги»;
- г) «прогнувшись».

5. Как часто проходят Олимпийские игры?

- ☒ а) каждый год;
- б) один раз в два года;
- в) один раз в три года;
- г) один раз в четыре года.

6. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;

- б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, дальше».

7. Строевые упражнения – это:

- а) попеременно двухшажный ход;
- б) низкий старт;
- в) повороты на месте, перестроения;
- г) верхняя подача.

8. Акробатика – это:

- а) прыжок через козла;
- б) повороты, перестроения;
- в) кувырки, перестроения;
- г) упражнения с гантелями.

9. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) джинсы;
- б) спортивную форму;
- в) сапоги;
- г) халат.

10. При проведении соревнований по баскетболу запрещается:

- а) играть без судьи;
- б) сидеть в раздевалке;
- в) быть в спортивной форме и снять все украшения;
- г) быть в школьной форме.

11. Выберите родину футбола:

- а) Франция;
- б) Англия;
- в) Италия;
- г) Бразилия.

12. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

- а) 50-60 ударов в минуту;
- б) 70-80 ударов в минуту;

- в) 90-100 ударов в минуту;
- г) 100-110 ударов в минуту.

13. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

- а) 1 час 30 минут;
- б) 1 час;
- в) 40-45 минут;
- г) 25-30 минут.

+

14. Назовите количество человек в баскетбольной команде:

- а) 10;
- б) 5;
- в) 12;
- г) 8.

15. Игра « Волейбол » появилась в:

- а) В Великобритании;
- б) в США;
- в) В Италии;
- г) во Франции.

+

16. Одновременный бесшажный ход применяется при движении:

- а) на равнине и в гору;
- б) в гору и под уклон;
- в) под уклон и на равнине;
- г) с крутой горы и под уклон.

17. При спуске с горы на лыжах следует соблюдать дистанцию:

- а) не менее 10 метров;
- б) не менее 30 метров;
- в) не менее 20 метров;
- г) не менее 40 метров.

18. Бег на длинные дистанции – это:

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500 и 2000 метров;
- в) 100 и 200 метров;
- г) 30 и 60 метров.

19. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:

- ☒ а) «перекидной»;
- ☐ б) «волна»;
- ☐ в) «флоп»;
- ☐ г) «перешагивание».

20. Где будут проходить зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- ☐ а) в Москве;
- ☒ б) в Санкт-Петербурге;
- ☐ в) в Сочи;
- ☐ г) в Киеве.

21. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:

- ☐ а) тигренок Ходори;
- ☐ б) медвежонок Миша;
- ☐ в) пёс Коби;
- ☒ г) зверёк Иззи.

22. Что относится к гимнастике?

- ☒ а) ворота;
- ☒ б) перекладина;
- ☐ в) шиповки;
- ☐ г) ласты.

23. Акробатика – это:

- ☐ а) строевые упражнения;
- ☐ б) упражнения на брусках;
- ☐ в) прыжок через козла;
- ☒ г) кувырки.

24. На занятиях по гимнастике следует:

- ☐ а) заниматься в школьной форме;
- ☐ б) заниматься без учителя;
- ☒ в) заниматься в спортивной форме с учителем;
- ☐ г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

25. На занятиях по баскетболу нужно играть:

- а) футбольным мячом;  
б) волейбольным мячом;  
в) баскетбольным мячом;  
г) резиновым мячом.

26. Количество замен в футболе:

- а) одна;  
б) четыре;  
в) три;  
г) две.

27. Назовите частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

- а) 50-60 ударов в минуту;  
б) 70-80 ударов в минуту;  
в) 90-100 ударов в минуту;  
г) 100-110 ударов в минуту.

28. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

- а) 1 час 30 минут;  
б) 1 час;  
в) 40-45 минут;  
г) 25-30 минут.

29. Назовите количество человек в баскетбольной команде:

- а) 10;  
б) 5;  
в) 12;  
г) 8.

30. Игра «Волейбол» появилась в:

- а) 1905 году;  
б) 1870 году;  
в) 1915 году;  
г) 1895 году.