**тест**

**1.Что не входит в определение уровня физического развития?**

а) Вес;

б) Рост;

в)челночный бег 3х10

**2. Как называется свод Олимпийских законов?**

а) конституция;

б) устав;

в)хартия

**3.Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения:**

а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;

б) упражнения, способствующие снижению веса тела;

в) упражнения, способствующие быстроте движений.

**4.С какого года ведут отсчет Олимпийские игры Древней Греции?**

А) 836 до н.э

Б) 776 до н.э

В)  684 до н.э

Г)  595 до н.э

**5.Почему античные Олимпийские игры называли праздниками Мира?**

А) Олимпийские игры имели мировую известность

Б) В Олимпийских играх принимали участие атлеты со всего мира

В) В период проведения игр прекращались войны

Г) Игры отличались миролюбивым характером соревнований

**6. Признаки наркотического отравления:**

а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;

б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;

в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

**7. Основными составляющими тренированности организма являются:**

а) сердечная и дыхательная выносливость, мышечная выносливость, скоростные качества и гибкость;

б) сила, ловкость, умение выдерживать различные нагрузки, высокая работоспособность;

в) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция, центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.

**8.  Под физическим качеством гибкости понимается:**

а) комплекс свойств опорно-двигательного аппарата, определяющего глубину наклона;

б) способность делать движения с большой амплитудой;

в) эластичность мышц и связок.

**9. Двигательная активность это:**

а) ежедневная физическая тренировка организма;

б) обязательные периодические физические нагрузки на мышцы и скелет человека;

в) сумма движений, выполняемых в процесс своей жизнедеятельности.

**10. Один из признаков сотрясения головного мозга:**

а) нечеткое зрение и неодинаковые зрачки;

б) увеличение лимфатических узлов;

в) появление сыпи на руках и ногах;

г) покраснение кожи в области суставов.

**11. Физическая культура представляет собой:**

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) процесс совершенствования возможностей человека.

**12. Что понимают под термином «средства физической культуры?**

А) Лекарственные средства

Б) медицинские обследования

В) оздоровительные силы природы

Г) физические упражнения

**13.В каком году, и в каком городе было положено начало проведению Зимних Олимпийских игр?**

а) 1916г. – Осло;

б) 1920г. - Лейк – Плейсид;

в) 1924г.  – Шамони;

г) 1928г. - Сент – Мориц.

**14. Владимир Сальников, Галина Прозуменщикова, Андрей Крылов,**

**Александр  Попов- чемпионы Олимпийских игр в …….**

а) Биатлон;

б) Плавание;

в) Конькобежный спорт;

г) Легкая атлетика.

**15.  Какая дисциплина была включена в программу XVIII зимних**

**Олимпийских Игр  в г. Нагано (Япония)?**

а) Фристайл;

б) Сноубординг;

в) Керлинг;

г) Скелетон.

**16. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в Олимпийской эмблеме?**

а) Азия;

б) Австралия;

в) Африка;

г) Европа;

д) Америка.

**17. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в......**

а) Нападении;

б) Защите;

в) Противодействии;

г) Взаимодействии.

**18. Основными средствами развития силовых способностей являются:**

а) Специальные упражнения на тренажерах;

б) Упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;

в) Упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с отягощениями;

г) Изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением.

**19. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?**

а) « На старт! Внимание! Марш!»

б) « На старт! Марш!»

в) «Внимание! Марш!»

г) «Приготовиться! Марш!»

**20. Под здоровым образом жизни понимается:**

а) Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;

б) Регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;

в) Определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;

г) Поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

**21. Под физическим качеством  «ловкость»  понимают:**

а) Способность точно дозировать величину мышечных усилий;

б) Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;

в) Освоить действие и сохранить равновесие;

г) Способность технически верно повторить заданное упражнение.

**22.** **Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:**

а) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;

б)  Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния,   покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;

в)  Тепло на место ушиба,  давящая повязка на область кровоизлияния,   покой ушибленной части тела;

г)  Тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части

**23. Гиподинамия – это..**

а) Нарушение опорно-двигательного аппарата;

б) Недостаточная физическая активность;

в) Расстройство вестибулярного аппарата;

г) Расстройство функции движения.

**24. Назовите родину шахмат**

а/ Англия;

б/ Индия;

в/ Россия;

г/ Франция

**25. Советский двукратный Олимпийский чемпион в спринтерском беге**.

а/ В.Борзов;

б/ В.Брумель;

в/ И.Льюис;

г/ А.Перлов

ответы;!в,2в,3в,4б,5в,6а,7а,8б,9в,10а,11в,12г,13в,14б,15в16д,17б,18б,19б,20в,21б,22б,23б,24б,25а