***Ответить на задания, отправить на WA до 7.02.2022 включительно***

***Екатерина Анатольевна: 89041691599***

**Часть 1**

**1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание…**

а) водой,

б) солнцем,

в) воздухом,

г) холодом.

**2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые …мин.**

а) 25-30,

б) 40-45,

в) 55-60,

г) 70-75.

**3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся…**

а) переоценивают свои возможности,

б) следует указаниям преподавателя,

в) владеют навыками выполнения движений,

г) не умеют владеть своими эмоциями.

**4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…**

а) акробатика,

б) «колесо»,

в) кувырок,

г) сальто.

**5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:**

а) признавали победителем,

б) секли лавровым веником,

в) объявляли героем,

г) изгоняли со стадиона.

**6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в…**

а) в конце подготовительной части занятия,

б) в  начале основной части занятия,

в) в середине основной части занятия,

г) в конце  основной части занятия.

**7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

а) высокий,

б) средний,

в) низкий,

г) любой.

**8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?**

а) две попытки на каждой высоте,

б) три попытки на каждой высоте,

в) одна попытка на каждой высоте,

г) четыре попытки на каждой высоте.

**9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

а) кроль на спине,

б) кроль на груди,

в) баттерфляй (дельфин),

г) брасс.

**10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?**

а) летающий мяч,

б) прыгающий мяч,

в) игра через сетку,

г) парящий мяч.

**11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

а) 5,

б) 10,

в) 6,

г) 7.

**12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?**

а) головой,

б) ногой,

в) рукой,

г) туловищем.

**13. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

а) в Древней Греции,

б) в Риме,

в) в Олимпии,

г) во Франции.

**14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**

а) охладить ушибленное место,

б) приложить тепло на ушибленное место,

в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

**15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:**

а) футбол,

б) волейбол,

в) хоккей,

г) баскетбол.

**16. Осанкой называется:**

а) силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном положении,

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**17. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?**

а) только свободные греки мужчины,

б) греки мужчины и женщины,

в) только греки мужчины,

г) все желающие.

**18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?**

а) техникой бега,

б) скоростью бега,

в) местом проведения занятий,

г) работой рук.

**19. Гибкость не зависит от:**

а) анатомического строения суставов,

б) ростовых показателей,

в) эластичности мышц и связок,

г) температуры тела.

**20. Ценности Олимпийских игр.**

а) дружба,  совершенство, уважение;

б) равенство, богатство, единство;

в) верность, дружба, любовь;

г) дружба, уважение, верность.

**21.   Под физической культурой понимается:**

А) часть культуры общества и человека;

Б) процесс развития физических способностей;

В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**22.   Результатом физической подготовки является:**

А) физическое развитие;

Б) физическое совершенство;

В) физическая подготовленность;

Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

**23.  Международный Олимпийский комитет был создан в:**

А)Олимпии;

Б) Париже;

В) Люцерне;

Г)Лондоне.

**24.  Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

А) координации движений;

Б) техники движений;

В) быстроты реакции;

Г) скоростной силы.

**25. Солнечные ванны лучше всего принимать:**

A) с 12 до 16 часов дня;

Б) до 12 и после 16 часов дня;

B) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

Г) с 10 до 14 часов.

**26. К циклическим видам спорта относятся...:**

A) борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

B) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
Г) метание мяча, диска, молота.

**27.Что надо делать для профилактики избыточного веса?**

1)Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.

2)в рационе питания было больше жиров и сладких блюд

3) регулярно заниматься физическими упражнениями

4) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

**28.Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?**

1)5-10 мин.

2)30-45 мин

3)1-2 часа

4)3-4часа

**29.Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?**

1) Бег, прыжки ( в длину и высоту), метание

2) Метание, лазание по канту.

3) Бег, прыжки

4) Прыжки в высоту

**30. Сколько фаз в прыжках?**

1) Четыре

2) Одна

3) Шесть

4) Две

**31.Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?**

1)шесть

2) семь

3)пять

4)один

**32.Где впервые зародилась игра в баскетбол?**

1) Америке

2) Франции

3) Италии

4) России

**33.Какие способы передвижений применяются в баскетболе?**

1)бег

2)ведения

3) ходьба

4)прыжки

**34.Какая страна считается родиной футбола?**

1)Америка

2) Россия

3)Финляндия

4) Англия

**35.В каком году и где будет проходить Олимпиада в России?**

1) 2011 в Москве

2) 2014 в Сочи

3) 2012 в Саратове

4) 2013 в Санкт- Петербурге

**36. Когда и где зародились Олимпийские игры?**

1) 673г. до н.э в России

2)776г до н.э. в Древней Греции

3)367г до н.э. в Америке

4) 700г. до н.э. в Англии

**37. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

1) «Быстрее! Выше! Сильнее!

2) «Самый сильный и выносливый»

3) «Быстрее! Сильнее! Выше!

4) «Я -победитель»

**38.Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?**

1)Пьер де Кубертен

2)Николай Панин

3)Эдита Пьеха

4)Виктор Цой

**39.сколько существуют основных двигательных способностей?**

1)6,

2)5

3)7

4)8

**40.С какой стороны на письменном столе должно быть освещение?**

1)слева

2)справа

3)сверху

4)снизу

**41.Какие виды спорта включают в спортивные игры?**

1)футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол

2)футбол

3) прыжки в высоту

4)баскетбол, волейбол

**42. Олимпиониками в Древней Греции называли:**

а) жителей Олимпии;

б) участников Олимпийских игр;

в) победителей Олимпийских игр;

г) судей Олимпийских игр.

**43. Гиподинамия – это следствие:**

а) понижения двигательной активности человека;

б) повышения двигательной активности человека;

в) нехватки витаминов в организме;

г) чрезмерного питания.

**44. Недостаток витаминов в организме человека называется:**

а) авитаминоз;

б) гиповитаминоз;

в) гипервитаминоз;

г) бактериоз.

**45. С низкого старта бегают:**

а) на короткие дистанции;

б) на средние дистанции;

в) на длинные дистанции;

г) кроссы.

**46. Размеры волейбольной площадки составляют:**

а) 6х9 м;

б) 9х12 м;

в) 8х16 м;

г) 9х18 м.

**47. В баскетболе запрещены:**

а) игра руками;

б) игра ногами;

в) игра под кольцом;

г) броски в кольцо.

**48. Пионербол – подводящая игра:**

а) к баскетболу;

б) к волейболу;

в) к настольному теннису;

г) к футболу.

**Часть 2**

1.Массу тела, или вес, нужно контролировать, измеряя её хотя бы раз в месяц с помощью \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

2.Длину тела, или рост, можно измерить, встав спиной \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и воспользовавшись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

3.Осанка – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.

4.Без ущерба для вашего здоровья можно работать за компьютером непрерывно лишь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_мин и только \_\_\_\_\_\_\_\_\_раза в неделю, через день.

5.Опорно-двигательную систему составляют \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

6. Кровеносная система состоит из \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.