1 Вариант

1. Систематические утренние физические упражнения, зависающие в среднем 10-15 мин, цель которых – помочь более быстрому переходу организма от состояния покоя.

А) подвижные игры

Б) спортивная эстафета

В) физкультминутка

Г) утренняя гимнастика

2. Определите правильное выполнение дыхания во время бега.

А) вдох выполнять через нос, выдох выполнять через нос

Б) вдох выполнять через рот, выдох выполнять через рот

В) вдох выполнять через нос, выдох через рот

Г) вдох выполнять через рот, выдох через нос

3. Короткие дистанции – это:

А) 200 и 400 метров

Б) 30 и 60 метров

В) 800 и 1000 метров

Г) 3000 и 5000 метров

4. 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

5. На какой высоте над землёй находится верхняя линия волейбольной сетки для женских команд?

А) 2, 24 м

Б) 2, 23 м

В) 2, 25 м

6. Сколько основных игроков от каждой команды находится на площадке при игре в волейбол?

А) 5

Б) 6

В) 7

7. В каком городе были проведены первые Олимпийские игры?

А) Ванкувер

Б) Турин

8. С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры?

А) один раз в три года

Б) один раз в четыре года

9. Предметом обучения в физическом воспитании являются...

А) двигательные действии;

Б) двигательные умения и навыки;

В) техника физических упражнений;

Г) способы решения двигательных задач.

10. Основу непрерывности физического воспитания составляет...

А) отсутствие интервалов отдыха;

Б) взаимодействие эффектов занятий физическими упражнениями;

В) сочетание занятий оздоровительной и развивающей направленности;

Г) разнообразие форм занятий.

2 вариант

1. Основными факторами, отрицательно воздействующими на здо­ровье человека в современном обществе, являются:

А) Отсутствие необходимых медицинских препаратов, недостаточ­ное количество специализированных медицинских учреждений, отсут­ствие у населения необходимых знаний о здоровье, способах оказания само- и взаимопомощи;

Б) Отсутствие личной заинтересованности в здоровье, незнание форм и методов укрепления здоровья;

В) Отсутствие стабильности, неуверенность в завтрашнем дне, вы­сокая интенсивность труда и низкая физическая активность во время работы, неудовлетворительная экология.

2. Из приведенных составляющих выберите основные для здорово­го образа жизни:

А) Оптимальный уровень двигательной активности;

Б) Малоподвижный образ жизни;

В) Небольшие и умеренные физические нагрузки;

Г) Занятия физической культурой и спортом;

Д) Рациональное питание;

Е) Курение и употребление алкоголя в небольших количествах;

Ж) Соблюдение режима труда и отдыха;

З) Закаливание организма.

3. Под руководством какой организации проводятся Олимпийские игры?

А) Международный Олимпийский комитет

Б) Национальный Олимпийский комитет

4. В каком году были проведены первые современные Олимпийские игры?

А) 1904

Б) 1896

5. Согласно историческим письменам об игре в волейбол ещё в III веке до н.э. знали древние

А) римляне

Б) греки

В) египтяне

Г) финикийцы

6. В каком году были приняты правила игры в волейбол в нашей стране?

А) 1925

Б) 1933

В) 1941

7. На уроках физкультуры нужно иметь:

А) повседневную форму

Б) спортивную форму

В) сапоги

Г) халат

8. При проведении соревнований по баскетболу нужно:

А) играть без судьи

Б) сидеть в раздевалке

В) быть в спортивной форме и снять все украшения

Г) быть в школьной форме

9. Привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается – это:

А) скелет

Б) осанка

В) походка

Г) манера поведения

10. Отметьте неверное утверждение:

А) Начинай закаливание в теплую погоду.

Б) Температуру воды для обливания, обтирания и душа нужно снижать ежедневно на 3-4 градуса Цельсия.

В) Выполняй закаливающие процедуры только будучи здоровым.

Г) Если начал закаляться, то делай это каждый день. Если пропустил 1-2 недели, то надо начинать все сначала.