

1. Торможение «плугом» выполняется:

- а) за счёт разведения пяток, постановки лыж на внутренние ребра лыж;
- б) за счёт сведения носков лыж и постановки лыж на внутренние рёбра;
- в) за счёт сведения носков лыж, разведения пяток в сторону и постановки лыж на внутренние рёбра;
- г) за счёт сведения носков лыж, разведения пяток и постановки лыж на внешние рёбра.

2. При появлении признаков обморожения необходимо:

- а) растереть варежкой поверхность тела рядом с обморожением;
- б) растереть поверхность тела рядом с обморожением снегом;
- в) растереть варежкой место обморожения;
- г) растереть место обморожения.

3. В какой последовательности происходит прыжок в длину?

- а) толчок, полёт, приземление, разбег;
- б) полёт, приземление, разбег, толчок;
- в) разбег, толчок, полёт, приземление;
- г) разбег, приземление, толчок, полёт.

4. Рекорд Елены Исимбаевой, установленный на Олимпийских играх в Пекине составляет:

- а) 4м 90 см;
- б) 5м 00 см;
- в) 5м 05 см;
- г) 5м 10 см.

5. Кто был инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

- а) Хуан Антонио Самаранч (Испания);
- б) Пьер де Кубертен (Франция);
- в) Жан Рогг (Бельгия);
- г) Деметриус Викелас (Греция).

6. Когда прошли первые зимние Олимпийские игры?

- а) 1924 г.;
- б) 1896 г.;
- в) 1928 г.;
- г) 1956 г.

7. Что относится к спортивной гимнастике:

- а) упражнения с лентами;
- б) упражнения с мячом;
- в) упражнения на тренажёре;
- г) упражнения на коне.

8. Опорный прыжок – это:

- а) упражнения на бревне;
- б) упражнения на брусках;
- в) прыжок через барьер;
- г) прыжок через коня.

9. Перед началом выполнения заданий по физической культуре следует:

- а) почитать книгу;
- б) сделать разминку;
- в) поиграть в футбол;
- г) помыть пол.

10. На занятиях по лыжной подготовке необходимо:

- а) двигаться по обледенелым склонам;
- б) двигаться по снегу, покрытым ледяной коркой;
- в) двигаться по местности, где растёт кустарник;
- г) быть соответственно одетым и выполнять задания учителя.

11. Сколько раз наши футболисты становились чемпионами Олимпийских игр?

- а) три;
- б) один;
- в) два;
- г) ни разу.

12. Содержащиеся в табачном дыме никотин, окись углерода, сенильная кислота и другие ядовитые вещества, отравляют организм, разрушают многие его системы. На какие системы организма человека, в первую очередь, влияет табакокурение?

- а) сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему;
- б) дыхательную систему, пищеварительную систему;
- в) сердечно-сосудистую систему, пищеварительную систему, нервную систему;
- г) дыхательную систему, нервную систему, эндокринную систему.

13. Углеводы – это:

- а) строительный материал нашего организма, активнейшие участники создания и постоянного обмена клеток и тканей организма;
- б) самый главный источник энергии в организме;
- в) обеспечивает рост и восстановление клеток и тканей организма, сопротивляемость организма к каким-либо внешним воздействиям;
- г) участвуют в пластических процессах формирования костей и тканей, образовании белковых структур, регулируют обмен веществ и жидкости.

14. Назовите размеры баскетбольной площадки:

- а) 28м x 14м;
- б) 30м x 15м;
- в) 32м x 16м;
- г) 28м x 15м.

15. Поддача в волейболе выполняется из зоны:

- а) №3;
- б) №6;
- в) №1;
- г) №5.

11 Башмаков