

1. Первой ступенью закаливания организма является?

1. холод
2. воздух
3. вода
4. солнце

2. Переворот через голову с касанием отдельными частями тела в гимнастике называется...?

1. сальто
2. колесо
3. кувырок
4. стойка на лопатках

3. Сколько попыток дается участнику по прыжкам в высоту на каждую попытку?

1. 1
2. 2
3. 4
4. 3

4. Какой из способов плавания самый быстрый?

1. кроль на груди
2. брасс
3. кроль на спине
4. баттерфляй

5. Во время этой игры на площадке должно находиться по 5 человек с каждой стороны

1. волейбол
2. баскетбол
3. хоккей
4. футбол

6. Как часто проводятся Олимпийские игры (летние или зимние)?

1. раз в 2 года
2. раз в 5 лет
3. раз в 4 года
4. раз в 3 года

7. Какие показатели относятся к физической подготовленности человека?

1. сила, быстрота, выносливость
2. давление, пульс, сила
3. вес, рост, длина стопы
4. быстрота, скорость, дыхание

8. В каком году сборная команда России впервые выступила на Олимпийских играх?

1. 1905
2. 1911
3. 1907
4. 1908

9. Каковы причины избыточной массы тела человека?

1. обильное питьё
2. недостаточная двигательная активность
3. ожирение
4. правильное питание

10. В каком виде спорта прославился знаменитый чемпион Александр Карелин?

1. бокс
2. плавание
3. борьба
4. велоспорт

11. Как в баскетболе обозначается «пробежка»?

1. выполнение более двух шагов с мячом в руках
2. выполнение двух шагов с мячом в руках
3. выполнение одного шага с мячом в руках
4. выполнение более одного шага с мячом в руках

12. Кто являются «родоначальниками» футбола?

1. русские
2. бразильцы
3. немцы
4. англичане