

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Физическая культура это:

а. часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, туризм, искусство и лечебную физическую культуру;

б. **явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений;**

в. часть общей культуры, характеризующая определенным образом организованной двигательной активностью для совершенствования природных. физических свойств людей.

Физическая культура представляет собой

а) учебный предмет в школе

б) выполнение физических упражнений

в) процесс совершенствования возможностей человека

г) **часть человеческой культуры**

Физическая культура личности характеризуется

а) знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности. правилах контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью

б) уровнем развития физических качеств силы. быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного вида спорта.

в) **качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности. владении знаниями. умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий**

Отличительными признаками физической культуры являются :

а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;

б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы.

в) высокие результаты в учебной. трудовой и спортивной деятельности,

г) **определенным образом организованная двигательная активность.**

Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается

в:

а) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей,

б) обучение двигательным действиям и повышения работоспособности,

в) **совершенствовании природных, физических свойств людей,**

г) создании специфических духовных ценностей.

Один из видов человеческой культуры. специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей, принято называть:

а) физическим развитием,

б) физическим воспитанием,

в) **физической культурой,**

г) физическими упражнениями.

Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:

а) **физической подготовленности человека к жизни,**

б) развитие резервных возможностей организма человека,

в) сохранение и восстановление здоровья,

г) подготовку к профессиональной деятельности.

Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

а) развития резервных возможностей человека.

б) **физической подготовленности человека к жизни.**

- в) сохранение и восстановление здоровья.
- г) подготовка к профессиональной деятельности.

Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- а) знания, принципы, правила и методика использования упражнения.
- б) виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений,
- в) обеспечение безопасности жизнедеятельности,**
- г) положительные изменения в физическом состоянии человека.

Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека:

- а) занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности,
- б) занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения. положительно сказываются на развитии умственных, эстетических, нравственных качеств человека,
- в) занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека. укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности. приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм ЗОЖ,**
- г) занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей и подготовки к участию в соревнованиях.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ.

Физическое воспитание представляет собой:

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- б) процесс воздействия на развитие индивида.**
- в) процесс выполнения физических упражнений.
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

Физическое воспитание представляет собой:

- а) специализированный педагогический процесс по направленному использованию ценностей средств и методов физической культуры для преимущественного становления системы двигательных способностей человека;
- б) направленный педагогический процесс формирования активности личности в восприятии, чувствовании и оценивании прекрасного в культуре социума;
- в) специализированный педагогический процесс формирования комплекса знаний о физической культуре.

Специфика физического воспитания заключается в:

- а) в повышении адаптационных возможностей организма человека,
- б) в формировании двигательных умений и навыков человека,
- в) в воспитании физических качеств человека,
- г) создание благоприятных условий для развития человека.**

Физическое воспитание представляет собой...

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- б) процесс выполнения физических упражнений.
- в) способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.**
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Под физическим развитием понимается

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

Для оценки физического развития человека наиболее часто используют:

- а) индивидуальные показатели жизненной емкости легких, формы осанки и телосложения, длины и массы тела;
- б) индивидуальные показатели уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- в) индивидуальные показатели сформированности двигательных умений и навыков.

Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека, протекающей на протяжении всей его жизни,
- б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств,
- в) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека, протекающий под влиянием занятий физическими упражнениями,
- г) педагогический процесс о формировании правильной осанки и развитию мышц, обеспечивающих ее поддержание.

Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть:

- а) физическим совершенствованием,
- б) физическим развитием,
- в) физическим воспитанием,
- г) физической подготовкой.

Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни,
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность,
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений,
- г) уровень обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

Что такое спорт? Укажите наиболее полное определение:

- а) собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности;
- б) специфическая деятельность по удовлетворению двигательных потребностей человека, повышению уровня его физической подготовленности и работоспособности;
- в) специфическая деятельность по обучению двигательным действиям в избранном виде спортивной деятельности.

Под физическим развитием понимается...

- а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- б) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- в) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

- г) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ.

Физическая подготовка представляет собой:

- а) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом,
- б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью,
- в) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств,
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

Физическая подготовка представляет собой:

- а) целенаправленный педагогический процесс подготовки человека к трудовой деятельности;
- б) целенаправленный процесс воспитания двигательных(физических) качеств человека и связанных с ними способностей;
- в) целенаправленный педагогический процесс по восстановлению физических и духовных сил человека

Деятельность, составляющая основу физической культуры, обозначается как...

- а) физическое развитие.
- б) физическое совершенство.
- в) физическое упражнение.
- г) физическая подготовка.

Физическая подготовка представляет собой...

- а) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
- б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности характеризуется:

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям,
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков (или разносторонностью двигательного опыта),
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности,
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

Физическая подготовленность характеризуется...

- а) Высокими результатами в спортивной деятельности.
- б) Устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов.
- в) Эффективностью и экономичностью двигательных действий.
- г) Уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.

ЗДОРОВЬЕ

Какое из определений наиболее полно характеризует состояние здоровья человека? Здоровье это:

- а) отсутствие наследственных хронических заболеваний и вредных привычек;
- б) высокая устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды, к инфекционным и вирусным заболеваниям;
- в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, сочетающегося с активной творческой деятельностью и максимальной продолжительностью жизни.

Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:

- а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
- б) человек обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических нагрузок
- в) человек бодр и жизнерадостен
- г) **наблюдается все вышеперечисленное.**

При возникновении легких ушибов во время занятий физическими упражнениями необходимо:

- а) растереть ушибленное место, затем обратиться к врачу;
- б) наложить тепло (горячую грелку, шерстяную кофту и т.п.) на ушибленное место и затем обратиться к врачу;
- в) **наложить холод (лед, смоченную холодной водой тряпку и т.п.) на ушибленное место и затем обратиться к врачу.**

Правильное дыхание характеризуется

- а) более продолжительным вдохом,
- б) **более продолжительным выдохом,**
- в) равной продолжительностью вдоха и выдоха,
- г) вдохом через нос и выдохом ртом.

При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:

- а) рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны,
- б) прогибания туловища назад,
- в) возвращения в исходное положение после поворота, вращения тела,
- г) **поворотах, вращениях тела, наклонах.**

ЗАКАЛИВАНИЕ

Что понимается под закаливанием

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) **приспособление организма к воздействию внешней среды**
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
- г) укрепление здоровья.

Закаливающие процедуры следует начинать с обливания

- а) горячей водой;
- б) теплой водой;
- в) **водой, имеющей температуру тела;**
- г) прохладной водой.

Какой из приведенных принципов закаливания является наиболее значимым

- а) Эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур внешним условиям, в которых эти процедуры проводятся (в домашних условиях, на открытом воздухе, в летний или зимний период и т. п.)

б) Эффективность закаливания обеспечивается последовательным и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными;

- в) Эффективность закаливания существенно повышается, если с каждой последующей процедурой интенсивно изменять температуру воды или воздуха;

г) Эффективность закаливания существенно повышается при регулярном чередовании видов закаливающих процедур.

Закаливание включает:

- а) **систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;**
- б) систему организационных форм физической культуры, несущих ярко выраженный тренирующий эффект;
- в) систему физических упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности.

Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- а) сочетая упражнения с закаливанием можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;
- б) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельных средства физического воспитания,**
- в) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» - он проявляется в различных условиях повседневной жизни,
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности.

Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий с закаливающими процедурами?

- а) когда принимаются солнечные ванны надо использовать головной убор,
- б) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении,
- в) после занятий надо принять холодный душ.**
- г) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия.

Какое из представленных утверждений не соответствует действительности ?

- а) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.
- б) проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.
- в) оздоровительной эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда.
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;**
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются:

- а) недостатком кислорода в мышцах и тканях организма;
- б) избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма после окончания работы;
- в) достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки.**

Какие физические упражнения не являются основными тренировочными средствами систем «Атлетическая гимнастика» и «Шейпинг»:

- а) физические упражнения, выполняемые в режиме статического напряжения мышц;
- б) физические упражнения, выполняемые со средним отягощением на работающие мышцы;
- в) физические упражнения, выполняемые с максимальным отягощением на работающие мышцы.**

Определите наиболее полный и правильный ответ на вопрос «Каковы общие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?»

- а) необходимо подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий и интересами к разным физическим упражнениям; проверить наличие необходимого спортивного инвентаря;
- б) расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению

и необходимо планировать занятия в определенное время в режиме дня,

- в) необходимо подготовить место для занятий и разработать план-конспект занятия, уточнить его в соответствии с погодными условиями и текущим самочувствием и отнести содержание занятия с наличием инвентаря и спортивной одежды,**

г) необходимо распланировать последовательность выполнения упражнений и подобрать соответствующую спортивную одежду, подготовить место для занятий подвижными или спортивными играми, индивидуальными или коллективными видами физических упражнений.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...

- а) развитие физических качеств людей.
- б) поддержание высокой работоспособности людей.
- в) сохранение и улучшение здоровья людей.
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...

- а) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.
- б) нагревать.
- в) **охлаждать.**
- г) потереть, почесать.

Транспортная шина должна захватить 3 сустава при переломах ...

- а) **плечевой и бедренной кости.**
- б) локтевой и бедренной кости.
- в) лучевой и малоберцовой кости.
- г) большеберцовой и малоберцовой кости.

ОСАНКА

Что принято называть осанкой?

- а) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- б) Пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) **Привычная поза человека в вертикальном положении;**
- г) силуэт человека.

Осанкой называется:

- а) **привычная поза человека в вертикальном положении;**
- б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- в) особенности телосложения человека.

Правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание:

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) затылком, спиной, пятками;
- в) **затылком, лопатками, ягодицами, пятками.**

Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам,
- б) **слабость мышц.**
- в) отсутствие движений во время школьных уроков,
- г) ношение сумки-портфеля на одном плече.

Признаки, не характерные для правильной осанки:

- а) развернутые плечи, ровная спина,
- б) приподнятая грудь,
- в) **запрокинутая или опущенная голова.**
- г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:

- а) скоростных упражнений,
- б) упражнений на «гибкость»,
- в) **силовых упражнений.**
- г) упражнений «на выносливость».

Признаки, не характерные для правильной осанки:

- а) запрокинутая назад голова.
- б) развернутые плечи, ровная спина.
- в) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.
- г) приподнятая грудь.

При формировании телосложения не эффективны упражнения ... ?

- а) способствующие увеличению мышечной массы.
- б) способствующие снижению веса тела.
- в) объединенные в форме круговой тренировки.
- г) способствующие повышению быстроты движений.

РЕЖИМ ДНЯ

Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:

- а) позволяет избежать неоправданных физических напряжений;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня.

С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания,
- б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма,
- в) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки,
- г) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений.

УТОМЛЕНИЕ

Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенный ЧСС?

Укажите группу внешних признаков, характеризующих острое переутомление 1 степени :

- а) значительное покраснение кожного покрова, учащенное поверхностное дыхание (38-46 в минут), напряженная мимика;
- б) небольшое покраснение кожи, бодрая походка, спокойная мимика;
- в) учащенное поверхностное дыхание (до 22-26 в минуту), отказ от дальнейших движений, изможденное выражение лица.

Главным для определения нагрузки при выполнении физических упражнений является:

- а) напряжение определенных мышечных групп;
- б) величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- в) чувство усталости

Укажите признаки чрезмерной психофизической нагрузки на человека:

- а) увеличение мышечной силы и жизненной емкости легких;
- б) адекватное возвращение показателей к норме;
- в) неустойчивые кривые пульса, дыхания, артериального давления во время занятий с тенденцией к снижению этих величин после краткосрочного отдыха.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, используемые для формирования техники движений;
- б) двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья;

в) двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях;

г) **двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки при решении конкретных задач.**

Физическое упражнение – это

а) действие, выполняемое для приобретения и совершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков

б) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека

в) **двигательное действие с помощью которого развиваются физические качества, укрепляется здоровье и повышается работоспособность человека**

Физическими упражнениями называются:

а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

г) **формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.**

Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;

б) **величиной их воздействия на организм;**

в) временем и количеством повторений двигательных действий;

г) напряжением определенных мышечных групп.

Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

а) основы техники.

б) **ведущего звена техники.**

в) деталей техники.

г) исходного положения.

Подготовительные упражнения применяются если...

а) **обучающийся недостаточно физически развит.**

б) в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.

в) необходимо устранять причины возникновения ошибок.

г) применяется метод целостно-аналитического упражнения.

Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как...

а) функциональные системы.

б) мышечные напряжения.

в) **физические качества.**

г) координационные способности.

Нагрузка физических упражнений характеризуется...

а) величиной их воздействия на организм.

б) напряжением определенных мышечных групп.

в) временем и количеством повторений двигательных действий.

г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

Величина физической нагрузки дозируется:

а) регулированием объема и интенсивности выполнения физических упражнений

б) регулированием степени утомления, возникающего в результате выполнения физических упражнений;

в) регулированием состояния самочувствия при выполнении физических упражнений;

г) регулированием интервалов отдыха при выполнении физических упражнений.

Техникой физических упражнений принято называть

а) способ целесообразного решения двигательной задачи

б) последовательность движений и элементов, включенных в упражнение

в) выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии

г) ритмичность выполнения физического упражнения

Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

а) обеспечивают усиленную работу мышц;

б) обеспечивают выполнение большого объема мышечной работы с разной интенсивностью;

в) обеспечивают усиленную работу систем дыхания и кровообращения;

г) обеспечивают усиленную работу системы энергообеспечения.

Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

а) от технической и физической подготовленности занимающихся;

б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;

в) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполнения физических упражнений;

г) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ И НАВЫК

Что такое двигательное умение

- а) еще окончательно не сформированный двигательный навык
- б) способность выполнять двигательное действие, концентрируя внимание на каждом входящем в него движении**
- в) усвоенный субъектом способ выполнения действия

Что такое двигательный навык

- а) выполнение двигательного действия автоматизировано, то есть при минимальном контроле со стороны сознания за основами спортивной техники**
- б) способность выполнять действие, акцентируя внимание на условиях и результатах действия, а не на отдельных движениях, его составляющих
- в) приобретенное в результате обучения и повторения умение разрешать трудную задачу, оперируя орудиями труда с заданной точностью и скоростью

Какой из перечисленных признаков не характеризует двигательный навык?

- а) выраженная слитность операций при выполнении двигательного действия;
- б) избыточная изменчивость техники движения;**
- в) повышенная устойчивость техники к сбивающим факторам.

Двигательными умениями и навыками принято называть

- а) способность выполнять упражнения без активизации внимания;
- б) правильное выполнение двигательных действий;
- в) способы управления двигательными действиями.**

Двигательные умения характеризуются:

- а) автоматизмом при осуществлении операций;
- б) стереотипностью параметров действий;
- в) нестандартностью параметров и результатов действия**

Отличительным признаком навыка является...

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
- б) направленность сознания на реализацию цели действия;**
- в) нестандартность параметров и результатов действия;
- г) растянутость действия во времени

Отличительным признаком умения является...

- а) нестандартность параметров и результатов действия;**
- б) участие автоматизмов при осуществлении операций;
- в) стереотипность параметров действия;
- г) сокращение времени выполнения действия.

Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...

- а) биомеханическими характеристиками двигательного действия;
- б) закономерностями формирования двигательных навыков;**
- в) соотношением методов обучения и воспитания;
- г) индивидуальными особенностями обучаемого.

Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...

- а) физического развития;

- б) физического воспитания;**
- в) физической культуры;
- г) физического совершенства.

Наиболее важную часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как...

- а) главное звено техники;**
- б) основу техники;
- в) детали техники;
- г) корень техники.

Обучение двигательным действиям строится в соответствии с ...

- а) закономерностями формирования двигательных навыков;**
- б) задачами физического воспитания;
- в) целевыми установками обучения;
- г) пожеланиями обучающихся.

В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется:

- а) от двух до четырех этапов в зависимости от целевых задач;
- б) четыре этапа;
- в) три этапа;**
- г) два этапа.

Освоение двигательного действия следует начинать с ...

- а) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
- б) выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- в) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;**
- г) формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.

Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а) исходного положения;
- б) главного звена техники;**
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

Основу двигательных способностей составляют...

- а) двигательные автоматизмы;
- б) сила, быстрота, выносливость;
- в) гибкость и координированность;
- г) физические качества и двигательные умения.**

Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...

- а) корнем техники;
- б) главным звеном техники;
- в) деталями техники;
- г) основой техники.**

Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большой эффективностью, принято называть...

- а) формой физического упражнения;
- б) моделью техники движений;
- в) соотношением методов обучения и воспитания;**
- г) индивидуальными особенностями обучаемого.

Техникой физических упражнений принято называть...

- а) совершенные формы двигательных действий.
- б) способ целесообразного решения двигательной задачи.**
- в) способ организации движений при выполнении упражнений.
- г) состав и последовательность движений при выполнении упражнений

Отличительным признаком умения является...

- а) участие автоматизмов при осуществлении операций.
- б) нестандартность параметров и результатов действия.**
- в) стереотипность параметров действия.
- г) сокращение времени выполнения действия.

Отличительным признаком навыка является...

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов.
- б) растянутость действия во времени.
- в) направленность сознания на реализацию цели действия.**
- г) нестандартность параметров и результатов действия.

Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...

- а) физической культуры.
- б) физического развития.
- в) физического воспитания.**
- г.) укрепления здоровья.

Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным, принято называть...

- а) деталями техники.
- б) главным звеном техники.
- в) корнем техники.
- г) основой техники.**

Обучение двигательным действиям строится в соответствии с...

- а) рекомендациями дидактических принципов.
- б) задачами физического образования.
- в) с целевыми установками обучения.
- г) закономерностями формирования двигательных навыков.**

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Физическими (двигательными) качествами принято называть:

- а) способности человека правильно выполнять двигательные действия в сложных незнакомых жизненных ситуациях;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна двигательная деятельность человека;**
- в) способности человека к быстрому освоению двигательного действия.

Под силой как физическим качеством понимается:

- а) величина максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек.
- б) комплекс психофизических свойств организма, обеспечивающих возможность человеку противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений.
- в) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений.
- г) **комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешние сопротивления либо противодействовать им за счет мышечных напряжений.**

Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы,
- б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений,
- в) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений.
- г) **комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.**

При воспитании максимальной силы используются веса (ПМ – повторный максимум):

- а) очень малый (свыше 15 повторных максимумов(ПМ));
- б) **малый (8-12 ПМ);**
- в) предельный и околопредельный (1-3 ПМ).

И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощениями. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуются:

- а) **полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениями, нагружающим другую группу мышц,**
- б) чередовать серию упражнений, включающие в работу различные мышечные группы,
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений,
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном походе.

При развитии силы используют специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что:

- а) в качестве отягощения используется собственный вес человека,
- б) они выполняются до утомления,
- в) **они вызывают значительное напряжение мышц,**
- г) они выполняются медленно.

Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения ?

- а. упражнения, способствующие увеличению силы;
- б. упражнения, способствующие повышению выносливости;
- в. упражнения, способствующие формированию правильной осанки;
- г. упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является:

- а) быстрый рост абсолютной силы.

- б) увеличение собственного веса,
- в) увеличение физиологического поперечника мышц,**
- г) повышается опасность перенапряжения.

Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является:

- а) интервальная тренировка,
- б) метод расчлененно-конструктивного упражнения,
- в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью,
- г) метод повторного выполнения упражнения.**

Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в :

- а) преодолевающем режиме,
- б) удерживающем режиме,
- в) уступающем режиме,**
- г) статическом режиме.

Какое из предложенных определений сформулировано не корректно:

- а) взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей**
- б) сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений,
- в) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений,
- г) все предложенные определения сформулированы конкретно,

Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время:

- а) челночного бега,
- б) прыжков в глубину,**
- в) подвижных игр,
- г) приседаний со штангой.

Под быстротой как физическим качеством человека понимается:

- а) скорость перемещения тела человека в пространстве и времени;**
- б) комплекс психофизических свойств, позволяющих перемещать тело человека или отдаленные его звенья за минимально короткий отрезок времени;
- в) способность человека ускорять перемещение тела на коротком отрезке дистанции;
- г) быстрота реакции человека в ответ на неожиданно возникающий внешний раздражитель.

Под быстротой как физическим качеством человека понимается:

- а) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью.
- б) комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.**
- в) способность быстро набирать скорость,
- г) комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

Для развития быстроты используют:

- а) подвижные и спортивные игры,
- б) упражнения в беге с максимальной скоростью,
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений,
- г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.**

Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр,**
- б) челночного бега,
- в) прыжков в высоту,
- г) метаний.

Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона,
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений,
- в) комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев,**
- г) эластичность мышц и связок.

Как дозируются упражнения на развитие гибкости, т.е. сколько движений следует делать в одной серии:

- а) упражнения выполняют до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений,
- б) выполняют 12- 16 циклов движений,
- в) упражнения выполняют до появления пота,
- г) упражнения выполняют до появления болевых ощущений.**

Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс анатомо-морфологических свойств, определяющих глубину наклонов вперед-назад и вправо-влево;
- б) комплекс анатомо-морфологических свойств, обеспечивающих выполнять движения с разной амплитудой;
- в) комплекс анатомо-морфологических свойств, определяющих подвижность в суставах;
- г) комплекс анатомо-морфологических свойств, определяющих эластичность мышц и связок.**

При развитии гибкости следует стремиться к:

- а) к гармоничному увеличению подвижности в основных суставах,**
- б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах.
- в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах,
- г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

Если после выполнения упражнения величина частоты сердечных сокращений (ЧСС) восстанавливается до исходного уровня за 30 секунд то это свидетельствует, что физическая нагрузка во время выполнения упражнения:

- а.** мала и ее следует увеличить;
- б.** переносится организмом достаточно легко, и ее можно повторить;
- в.** достаточно большая, но ее можно повторить, увеличив время отдыха;
- г.** чрезмерная и ее надо уменьшить.

Если после выполнения упражнения величина частоты сердечных сокращений (ЧСС) восстанавливается до исходного уровня за 60 секунд то это свидетельствует, что физическая нагрузка во время выполнения упражнения:

- а.** мала и ее следует увеличить;
- б.** переносится организмом относительно легко, и ее можно повторить;
- в.** достаточно большая, но ее можно повторить, увеличив время отдыха;
- г.** чрезмерная и ее надо уменьшить.

Если после выполнения упражнения величина ЧСС восстанавливается до исходного уровня за 120 секунд, то это свидетельствует, что физическая нагрузка во время выполнения упражнения:

- а. мала и ее следует увеличить;
- б. переносится организмом относительно легко, и ее можно повторить;
- в. достаточно большая, но ее можно повторить, увеличив время отдыха;
- г. чрезмерная и ее надо уменьшить.

Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- а. обеспечивают усиленную работу мышц;
- б. обеспечивают выполнение большого объема мышечной работы с разной интенсивностью;
- в. обеспечивают усиленную работу систем дыхания и кровообращения;
- г. обеспечивают усиленную работу системы энергообеспечения.

Укажите, в каком из комплексов утренней зарядки последовательность выполнения упражнений представлена наиболее правильно:

- 1. дыхательные упражнения;
- 2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости;
 - 3. потягивания;
 - 2. бег с переходом на ходьбу;
 - 3. ходьба с постепенным повышением частоты шагов;
 - 4. прыжки;
 - 5. поочередное напряжение и расслабление мышц;
 - 6. бег в спокойном темпе.

Комплекс - а (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8).

Комплекс - б (7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4).

Комплекс - в (3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1).

Комплекс - г (3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4).

Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений для основной части занятия по общей физической подготовке (ОФП):

- 1. ходьба или спокойный бег в чередовании, с «дыхательными» упражнениями;
 - 2. упражнения, постепенно включающее в работу все большее количество мышечных групп;
 - 3. упражнения «на выносливость»;
 - 4. упражнения «на быстроту и гибкость»;
 - 5. упражнения на «силу»;
 - 6. дыхательные упражнения;
- а. 1, 2, 5, 4, 3, 6.
 - б. 6, 2, 3, 1, 4, 5.
 - в. 2, 6, 4, 5, 3, 1.
 - г. 2, 1, 3, 4, 5, 6.

Выносливость человека не зависит от:

- а. функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б. антропометрических данных человека;
- в. выдержки и умения терпеть утомление;
- г. сократительных свойств мышц.

При развитии выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим ?

- а. 110 - 120 ударов в минуту;
- б. 120 - 140 ударов в минуту;**
- в. 140 - 160 ударов в минуту;
- г. свыше 160 ударов в минуту.

При развитии выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:

- а) максимальная активность систем энергообеспечения,
- б) умеренная интенсивность,
- в) максимальная интенсивность,**
- г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательных аппаратов.

При развитии выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:

- а) максимальная активность систем энергообеспечения,
- б) большая продолжительность,
- в) максимальная амплитуда движений,**
- г) умеренная интенсивность.

Выносливость человека не зависит от :

- а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата,**
- б) силы воли,
- в) силы мышц,
- г) возможности систем дыхания и кровообращения.

Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?

- а. взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей.
- б. скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота.
- в. быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.
- г. все предложенные определения сформулированы корректно.

Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является...

- а. увеличение объема мышц.
- б. повышение уровня функциональных возможностей организма.
- в. укрепление опорно-двигательного аппарата.
- г. быстрый рост абсолютной силы.

Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

- а. интервальная тренировка.
- б. метод повторного выполнения упражнений.
- в. метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью.
- г. метод расчлененно-конструктивного упражнения.

Фактором преимущественно обуславливающим проявление общей выносливости является уровень развития...

- а. скоростно- силовых способностей.
- б. личностно-психических качеств.
- в. функциональная экономичность.
- г. аэробных возможностей.

Упражнения «на гибкость» выполняются...

- а. до появления пота.

- б. по 8-16 циклов движений в серии.
- в. пока не начнет увеличиваться амплитуда движений.
- г. до появления болевых ощущений.

Основу непрерывности физического воспитания составляет...

- а. взаимодействие эффектов занятий физическими упражнениями.
- б. разнообразие форм занятий.
- в. специфика урочных форм занятий.
- г. сочетание занятий подготовительной и развивающей направленности.

Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна во время основной части урока по общефизической подготовке (ОФП) ?

- 1. Выносливость.
- 2. Гибкость.
- 3. Быстрота.
- 4. Сила.

- а. 1, 2, 3, 4.
- б. 2, 3, 1, 4.
- в. 3, 2, 4, 1.
- г. 4, 2, 3, 1.

Частота сердечных сокращений, как правило, не превышает 140 уд/мин во время занятий ...

- а. обще - подготовленной направленности.
- б. обще - развивающей направленности.
- в. в форме уроков.
- г. обще - укрепляющей направленности.

Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры ?

- | | |
|----------------------------------|----------|
| 1. Упражнения «на выносливость». | а. 1, 5. |
| 2. Дыхательные упражнения. | б. 3, 5. |
| 3. Силовые упражнения. | в. 2, 4. |
| 4. Скоростные упражнения. | г. 2, 6. |
| 5. Упражнения «на гибкость». | |
| 6. Упражнения «на внимание». | |

Основную часть занятия, урока рекомендуется начинать с ...

- а. разучивания координационно сложных действий.
- б. закрепления сформированных навыков.
- в. воспитания выносливости.
- г. совершенствования гибкости.

Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...

- а. США
- б. Канаде.
- в. Японии.
- г. Германии.

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как подсед...

Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как соскок...

Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как группировка...

Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется ...хват

Завершите утверждение, вписав соответствующие числа в бланк ответов.

Для занятия какими видами спорта характерны следующие виды травм?

- | | | |
|--------------|------------------------|-----------------------|
| 1. Биллиард. | 5. Велосипедный спорт. | 9. Гребной спорт. |
| 2. Бокс. | 6. Горнолыжный спорт. | 10. Легкая атлетика. |
| 3. Борьба. | 7. Конькобежный спорт. | 11. Тяжелая атлетика. |
| 4. Шахматы | 8. Лыжный спорт. | 12. Спортивные игры |

Растяжение связок голеностопного, коленного суставов ...

Потертости, обморожения ...

Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся ...

- а. следуют указаниям преподавателя.
- б. переоценивают свои возможности.
- в. не умеют владеть своими эмоциями.
- г. владеют навыками выполнения движений.

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Катание на доске за воздушным змеем называется ...

Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры, называется упор...

Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется ...

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил характеризует ... гибкость.

Временное снижение работоспособности принято называть ...

Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется физическим ...

Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как ...вис

Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как ...

Двойной шаг, но только с фазой полета в конце движения в волейболе обозначается как ...

- а. шаг. б. прыжок. в. скачок + г. падение.**

Олимпизм

Термин «Олимпиада» означает...

- а.** синоним Олимпийских игр.
б. собрание спортсменов в одном городе.
в. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
г. первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми.

Спортсмены России впервые участвовали в Играх Олимпиад в ...

- а.** в 1908 г. на I У Олимпийских играх в Лондоне.
б. в 1912 г. на У Олимпийских играх в Стокгольме.
в. в 1952г. на У1 зимних Олимпийских играх в Осло.
г. в 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони.

В нашей стране Олимпийские игры проводились в...

- а.** 1944 г., но они были отменены из-за II мировой войны.
б. 1976 г. XII зимние олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне.
в. 1980 г. XXII Олимпийские игры в Москве.
г. 1984 г. XXIII Олимпийские игры проводились в Санкт-Петербурге.

Зимние Олимпийские игры проводятся в...

- а.** Течение первого года празднуемой Олимпиады.
б. Течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
в. течение последнего года празднуемой Олимпиады.
г. это зависит от решения МОК.

Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – Чемпионы Олимпийских игр в ...

- а.** хоккее.
б. гимнастике.
в. борьбе и боксе.
г. легкой атлетике.

Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

- а.** 1984 г. за проект Олимпийской Хартии.
б. 1912 г. за «Оду спорту».
в. 1914 г. за флаг, подаренный Кубертену МОК.
г. 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

Впервые олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала в

- ...
а. 1912 г.
б. 1920 г.
в. 1952 г.

г. 1960г.

В истории современного олимпийского движения (до 2005 г.) было проведено...

- а. 20 Игр Олимпиад и 16 зимних Олимпийских игр.
- б. 25 Игр Олимпиад и 18 зимних Олимпийских игр.
- в. 28 Игр Олимпиад и 19 зимних Олимпийских игр.
- г. 30 Игр Олимпиад и 21 зимние Олимпийские игры.

Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

- а. Вверху – синее, черное, красное, внизу – желтое и зеленое.
- б. Вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое.
- в. вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое.
- г. вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое.

Когда празднуются Игры Олимпиады?

- А) это зависит от решения МОК;
- Б) в течение первого года празднуемой Олимпиады;
- В) в течение второго календарного года, следующего после начала Олимпиады;
- Г) в течение последнего года празднуемой Олимпиады.

Первые современные Игры Олимпиады праздновались в

- А) 1986 г.;
- Б) 1989 г. ;
- В) 1900 г.;
- Г) 1902г.

Когда проводились первые Всемирные Юношеские игры?

- а) 1975 год
- б) 1998 год**
- в) 1961 год.

Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались:

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах;
- г) в Олимпии.

Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом:

- а) гимнасий;
- б) амфитиатр;**
- в) стадион.

Олимпийские зимние игры состоят из:

- а) соревнований по летним или зимним видам спорта;
- б) Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр;
- в) соревнований между странами.

В каком году был создан Олимпийский комитет СССР?

- а) 1951 год**
- б) 1956 год
- в) 1932 год

Кто стал первым советским олимпийским чемпионом на зимних играх?

- а) Евгений Гришин;
- б) Любовь Козырева;**
- в) Николай Панин-Коломенский.

Кто из советских и российских спортсменов вошел в список 25 «Атлетов века»?

- а) Роднина, Третьяк;
- б) Латынина, Карелин,
- в) Сметанина, Лазутина.

Термин «Олимпиада» означает:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

В 776 году до нашей эры состоялись первые Олимпийские игры древних греков. Кто стал чемпионом?

- а. Геродот;
- б. Геракл;

в. Корибос.

В каком году создан Международный олимпийский комитет:

- а. 1894 год,
- б. 1952 год.

в. 1896 год

Назовите первого россиянина, вошедшего в состав МОК:

- а. Смирнов;
- б. Бутовский;**
- в. Шахлин.

Развитие олимпийского движения содействует:

а. созданию новых духовных и материальных ценностей физической культуры, форм и видов спортивных соревнований и занятий физическими упражнениями, накоплению знаний и технологий по развитию и совершенствованию физических возможностей человека, подготовки его к соревновательной деятельности;

б. увеличению количества людей разного возраста, регулярно занимающихся физической культурой, использованию спортивных технологий в укреплении их здоровья и повышению творческого долголетия. пропаганде здорового образа жизни;

в. экономическому и техническому развитию государств, развитию архитектуры, искусства, литературы, здравоохранения и образования в обществе.

Укажите, к каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:

- а) 1908 г. – Лондон;
- б) 1912 г. – Стокгольм;
- в) 1920 г. – Антверпен.

Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме:

- а) Азия;
- б) Австралия;
- в) Африка;
- г) Америка;
- д) Европа?