**6 класс**

**1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:**

а) в V в. до н.э.; б) в 776 г. до н.э.; в) в I в. н.э.; г) в 394 г. н.э.

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

а) жителей Олимпии; б) участников Олимпийских игр;  
в) победителей Олимпийских игр; г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

а) в 1894 г.; б) в 1896 г.; в) в 1900 г.; г) в 1904 г.

**4. Основоположником современных Олимпийских игр является:**

а) Деметриус Викелас; б) А.Д. Бутовский;  
в) Пьер де Кубертен; г) Жан-Жак Руссо.

**5. Девиз Олимпийских игр:**

а) «Спорт, спорт, спорт!»; б) «О спорт! Ты – мир!»;  
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»; г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

**6. Олимпийская хартия представляет собой:**

а) положение об Олимпийских играх;

б) программу Олимпийских игр;  
в) свод законов об Олимпийском движении;  
г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

**7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:**

а) в 1948 г.; б) в 1952 г.;  
в) в 1956 г.; г) в 1960 г.

**8. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:**

а) М.В. Ломоносов; б) К.Д. Ушинский;  
в) П.Ф. Лесгафт; г) Н.А. Семашко.

**9. Одним из основных средств физического воспитания является:**

а) физическая нагрузка; б) физические упражнения;  
в) физическая тренировка г) урок физической культуры.

**10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

а) на формирование правильной осанки;  
б) на гармоническое развитие человека;  
в) на всестороннее развитие физических качеств;  
г) на достижение высоких спортивных результатов.

**11. К показателям физической подготовленности относятся:**

а) сила, быстрота, выносливость;  
б) рост, вес, окружность грудной клетки;  
в) артериальное давление, пульс;  
г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**12. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:**

а) генезис; б) гистогенез;  
в) онтогенез; г) филогенез.

**13. К показателям физического развития относятся:**

а) сила и гибкость; б) быстрота и выносливость;  
в) рост и вес; г) ловкость и прыгучесть.

**14. Гиподинамия – это следствие:**

а) понижения двигательной активности человека;  
б) повышения двигательной активности человека;  
в) нехватки витаминов в организме;  
г) чрезмерного питания.

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

а) авитаминоз; б) гиповитаминоз;  
в) гипервитаминоз; г) бактериоз.

**16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

а) 60–90 уд./мин.; б) 90–150 уд./мин.; в) 150–170 уд./мин.; г) 170–200 уд./мин.

**17. Динамометр служит для измерения показателей:**

а) роста; б) жизненной емкости легких;  
в) силы воли; г) силы кисти.

**18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

а) общеразвивающими; б) собственно-силовыми;  
в) скоростно-силовыми; г) групповыми.

**19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:**

а) исходного положения; б) основ техники;  
в) подводящих упражнений; г) подготовительных упражнений.

**20. С низкого старта бегают:**

а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции;  
в) на длинные дистанции; г) кроссы.

**21. Бег на длинные дистанции развивает:**

а) гибкость; б) ловкость;  
в) быстроту; г) выносливость.

**22. Бег по пересеченной местности называется:**

а) стипль-чез;б) марш-бросок;  
в) кросс; г) конкур.

**23. Туфли для бега называются:**

а) кеды; б) пуанты; в) чешки; г) шиповки.

**24. Один из способов прыжка в высоту называется:**

а) перешагивание; б) перекатывание;  
в) переступание; г) перемахивание.

**25. Размеры волейбольной площадки составляют:**

а) 6х9 м; б) 9х12 м; в) 8х16 м; г) 9х18 м.

**26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:**

а) 10 мин.; б) 15 мин.; в) 20 мин.; г) 25 мин.

**27. В баскетболе запрещены:**

а) игра руками; б) игра ногами; в) игра под кольцом; г) броски в кольцо.

**28. Пионербол – подводящая игра:**

а) к баскетболу; б) к волейболу; в) к настольному теннису; г) к футболу.

**Правильные ответы**

1 – б; 2 – в; 3 – б; 4 – в; 5 – в; 6 – в; 7 – б; 8 – в; 9 – в; 10 – в; 11 – а; 12 – в; 13 – в; 14 – а; 15 – а; 16 – а; 17 – г; 18 – в; 19 – в; 20 – а; 21 – г; 22 – в; 23 – г; 24 – а; 25 – г; 26 – а; 27 – б; 28 – б; 29 – в; 30 – г