**Олимпийские игры.**

**1.**В каком древнегреческом городе проходили самые известные спортивные состязания?

1. Аполлония

2. Олимпия

3. Афины

4. Микены

**2.**С какой периодичностью проходили Олимпийские игры в **Древней Греции**?

1. Один раз в пять лет.
2. Два раза в год.
3. Один раз в четыре года.
4. Четыре раза в год.

**3.**Продолжи фразу: Олимпийские спортсмены в Древней Греции состязались в таких видах спорта как:

1. Футбол и баскетбол.
2. Кулачный бой и бег.
3. Метание копья и керлинг.
4. Хоккей и гонки на колесницах.

**4.**На время проведения Олимпийских игр прекращались:

1. Войны.
2. Торговые отношения.
3. Морские перевозки.
4. Выдача пленных.

**5.**Олимпийским символом является:

1. Международный флаг.

2. Пять колец.

3. Оливковый венок.

4. гора Олимп.

**6.**Олимпийский девиз звучит как:

1. «Лучше, крепче, дальше»

2. «Быстрее, выше, сильнее»

3. «Смелее, круче, дальше»

4. «Ярче, светлее, смелее»

7.**Олимпийский** флаг:

1.Красное знамя.

2.Белое полотно.

3.Белое полотно с олимпийскими кольцами

4.Полотно с изображением гербов всех стран-участников.

**8.**Одним из главных торжественных ритуалов открытия Олимпийских игря является:

1. Исполнение гимна.

2.Представление участников

3. Объявление намерений.

4. Зажжение Олимпийского огня.

**Физическая культура.**

**9.** Выбери наиболее полное определение понятия «Физическая культура»:

1.Физическая культура – это спорт.

2.Физическая культура – это занятия физическими упражнениями, знания о работе своего организма, понимание правильного питания, режима дня и умение применять это все в повседневной жизни.

3.Физическая культура – это комплекс упражнений позволяющий быть здоровым и сохранить хорошую осанку.

4.Физическая культура – это школьная дисциплина.

**Твой организм.**

**10.** Что нельзя назвать основной частью тела:

1. Голову.

2.Ногу.

3.Живот.

4.Волосы.

**11**.Что нельзя назвать внутренним органом:

1.Легкие.

2.Клетка организма.

3.Кишечник.

4.Сердце.

**12.** Скелет человека состоит из более чем

1. 5 костей

2. 200 костей

3. 10 костей

4. 20 костей

**13**. **Лопатка, кисть, бедро, ключица – это**

1. части скелета

2. части внутренних органов

3. основные части тела

4. части мышечной системы

**14.** Человек может совершать движения в основном благодаря:

1. Внутренним органам

2. Мышцам и связкам, прикрепленным к костям

3. Кровеносной системе

4.Дыхательной системе

**15.** В каком возрасте идет наиболее активное развитие мелких мышц (которые отвечают за координацию и ловкость):

1. 1-3 года

2. 4-5 лет

3. 13-15 лет

4. 20-25 лет

**16.** Осанка это –

1. Правильное положение тела

2. Красивое положение тала

3. Привычное положение тела

4. Здоровое положение тела

**17.** Укажите наиболее полную причину нарушения осанки:

1. Неправильный сон

2. Неправильное ношение тяжестей

3. Неправильное положение тела и слабость мышц

4. Неправильное положение за столом

**18.**Как называются сосуды по которым кровь поднимается к сердцу?

1.Капилляры.

2.Вены.

3.Артерии.

4.Коронары.

**19**.Самые мелкие сосуды называются:

1.Вены

2.Артерии

3.Коронары

4.Каппиляры

**20.** Выбери верное утверждение:

1. Головной мозг находиться в полости черепа.

2. Головной мозг - часть сердечно-сосудистой системы.

3. Головной мозг – не связан со спинным мозгом

4. Головной мозг не обрабатывает сигналы поступающие от органов чувств.

**21.** Сколько всего органов чувств у человека?

1. 3 органа чувств

2. 4 органа чувств

3. 5 органов чувств

4. 7 органов чувств.

22. О чем идет речь:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - это переживание, душевное волнение, которое возникает у человека из-за различных причин.

1. Страх.
2. Эмоция.
3. Стресс.
4. Причина.

23. Органы дыхания…

1…. обеспечивают организм кислородом

2….обеспечивают организм питательными веществами

3….обеспечивают организм кровотокам

4…. Обеспечивают организм нервными импульсами

24. Что не входит в состав системы органов пищеварения?

1. Рот

2. Нос

3. Желудок

4. Пищевод

**25.**Органом осязания является:

1. Язык

2. Кожа

3. Глаза

4. Руки

**26.**Что бы глаза были здоровыми нужно:

1.Читать при неярком, тусклом свете

2.Делать расслабляющую зарядку для глаз

3.Смотреть без защиты на яркие источники света

4.При чтении наклоняться как можно ниже к книге.

**27**.Что бы уши были здоровыми нужно:

1. Регулярно чистить уши спичками или спицами

2. Громко слушать музыку

3. В холодную погоду одевать головной убор

4.Если уши заболят надо просто потерпеть

**28**.Что помогает очищать воздух при дыхании через нос.

1. Форма носа

2. «Реснички» тоненькие ворсинки, расположенные внутри носа

3. Размер носа

4. Обонятельные рецепторсладкий

**29**. Какие 4е основных вкуса различает язык?

**1**. горький, вкусный, сладкий, кислый

**2**. кислый, горький, сладкий, терпкий

**3**. соленый, горький, кислый, сладкий

**4**. сладкий, острый, горький, соленый

**Личная гигиена.**

**30.** Сколько раз в сутки нужно чистить зубы?

1. Минимум 2 а раза.

2. Только утром, после сна

3. Только вечером, перед сном

4. Через каждые 3и часа, так как бактерии накапливаются

**31**. Найди наиболее полный ответ: Руки нужно мыть:

1. С мылом перед едой, после туалета, поле прихода домой с улицы.

2. Только перед едой

3. Только после улицы

4. После еды.

**32**. Выбери не верное утверждение:

1. Выполняй закаливающие процедуры только будучи здоровым.

2. После водных процедур разотри тело полотенцем до легкого покраснения.

3. Если во время купания появились дрожь и озноб – не пугайся, потерпи, скоро это пройдет.

4. Нужно быстро сменить одежду если она промокла в холодную погоду.

**Питание**.

33. Чего больше всего содержится в белом хлебе?

1. Жиров

2. Белков

3. Углеводов

4. Витаминов

34. Выбери неверное утверждение

1. Не ешь в сухомятку

2. Старайся есть в одно и то же время

3.Чаще перекусывай между основными приемами пищи

4.Ешь не спеша, хорошо пережёвывая пищу.

35.Выбери неверное утверждение

1.Без воды человек может прожить около месяца

2.Вода источник жизни на земле

3.Пить сырую воду из неизвестного источника нельзя

4.Родниковую воду нужно пить маленькими глотками, что бы не заболело горло.

**Режим дня.**

36. Что помогает тебе в течение дня успеть сделать все что необходимо?

1. Расписание уроков
2. Режим дня
3. Очень ранний подъем
4. Контрастный душ

37. Каким образом нельзя посчитать пульс?

1. Приложив кончики пальцев к виску

2. приложив кончики пальцев к запястью

3. Приложив кончики пальцев к коленке

4. Приложив кончики пальцев к шее, ниже уха.

38. Выбери верное утверждение:

После физической нагрузки, пульс…

1….учащается

2….замедляется

3…. Не изменяется

4…ведет себя у всех по разному

39.Какое упражнение нужно сделать на оценку силы:

1. Подбрасывание теннисного мяча

2. Прыжок в высоту с места

3. Отжимание от пола

4. Наклоны вперед-вниз

40.Легкая атлетика включает в себя

1. ходьбу и прыжки

2. ходьбу, прыжки, метание, бег

3. бег, прыжки, отжимание

4. метание, плавание, бег

41.Какое части нет в прыжке:

1. Разбег

2. отталкивание

3. приседание

4. полет

42. Какого упражнения нет

1. Метание мяча с места

2. Метание мяча с 1 шага

3. Метание мяча в прыжке с разбегу

4. Метание мяча с 3 шагов

43. Выбери неверное утверждение

Бег на скорость выполняется на дистанции

1. 30 м
2. 60 м
3. 500 м
4. 100м

44. К спортивным метательным снарядам не относят:

1. Мяч

2. Копье

3. Топор

4. Ядро

45.Длительность бега измеряется…

1. в часах (минутах, секундах)

2. в км (метрах)

3. количеством шагов

4.темпом бега

46. К акробатическим упражнениям относиться

1. бег

2. прыжок в высоту

3. кувырок вперед

4. подтягивание

47. Упражнения в равновесии нужны для того чтобы стать более

1. сильным

2. быстрым

3. гибким

4. ловким

48. О какой игре идет речь

Все дети бегают свободно по площадке. Водящий пытается догнать одного из них и задеть. В случае если это случиться - водящим становиться участник которого задели.

1. «ноги на весу»
2. «салки-догонялки»
3. «мышеловка»
4. «точно в цель»

49. О какой игре идет речь

Все дети бегают свободно по площадке. Водящий пытается догнать одного из них и задеть. Спастись от передачи функции водящего можно только приняв положение где ступни находятся в воздухе.

1. Охотники и утки
2. Ноги на весу
3. Точно в цель
4. Салки догонялки

50. Какие подготовительные упражнения в воде помогут тебе научиться плавать

1. «уточка» и «собачка»

2. «поплавок» и «медуза»

3. «уточка» и «звездочка»

4. «рыбка» и «поплавок»

51. Какой способ плаванья не является спортивным

1. Кроль

2.Брасс

3. Баттерфляй

4.Дельфин

52. Выбери неверное утверждение

1. При переходе через проезжую часть лыжи необходимо снимать.

2. Кататься на лыжах можно при температуре до -25 С.

3.При потере равновесия на лыжах, надо падать на бок, не подставляя рук

4. При спуске с горы лыжные палки следует держать сзади концами вниз

53. Выбери неверное утверждение:

К основным физическим способностям относится…

1. Быстрота

2. Ловкость

3. Гибкость

4. Продуманность движений

54.Для оценки скоростных способностей используют…

1. Бег с высокого старта на короткие дистанции

2. Челночный бег

3.Прыжок в длину с места

4.Бег в течение 6 минут

55. Подтягивание на перекладине используется для оценки

1… скоростных способностей

2…силовых способностей

3… способностей к гибкости

4… координационных способностей