1. Гимнастика бывает:

А. Простой

Б. Сложной

В. Спортивной, художественной и ритмической

2.Что такое быстрота?

 А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

 Б. Способность с помощью мышц производить активные действия

 В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

3.Ловкость – это:

 А. Умение жонглировать

 Б. Умение лазать по канату

 В.  Способность выполнять сложные движения

4.Подвижные игры помогут тебе стать:

А. Умным

Б. Сильным

В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

5. Командные спортивные игры это:

А. Теннис, хоккей, шашки

Б. Футбол, волейбол, баскетбол

В. Бадминтон, шахматы, лапта

6. Что такое выносливость?

     А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

     Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

     В. Способность с помощью мышц производить активные действия

7. Гибкость – это:

А. Умение делать упражнение « ласточка»

Б. Умение садиться на « шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

8.Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева

А. Прыжки в длину

Б. Прыжки в высоту

В. Прыжки с шестом

9. В какой стране зародились Олимпийские игры?

А. Греция

Б. Египет

В. Болгария

10.Как правильно дышать во время бега?

А. Через нос;

Б. Через рот;

В. Вдох через нос, выдох через рот.

11.  С низкого старта бегают:

а) на короткие дистанции;  
б) на средние дистанции;  
в) на длинные дистанции;

12. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

А. Предметы для игры

Б.  Школьные принадлежности

В. Спортивный инвентарь

13. Упражнения из какого  вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

А. шахматы

Б. гимнастика

В. легкая атлетика

14. Как называется линия, которую бегун пересекает при окончании дистанции:

а)боковая;

б)лицевая;

в)разметка;

г)финиш.

15. При каких ситуациях не засчитывается прыжок в длину?

 А. Заступ.

 Б. Падение вперед при приземлении.

 В. Касание руками сзади места приземления.

 Г. Толчок двумя ногами.