

1. **Когда состоялись первые Олимпийские игры?**
 - А) 774 г. до н.э.
 - Б) 775 г. до н.э.
 - В) 776 г. до н.э.

2. **У подножия какой горы начинается факельная эстафета?**
3. **А) Олимп**
 - Б) Кронос
 - В) Алфей

4. **Чему равна «стадия»?**
5. **А) 145м 20см**
 - Б) 192м 27см
 - В) 186м 42см

6. **Как назывался вид спорта, соединяющий в себе борьбу и кулачный бой?**
7. **А) пентатлон**
 - Б) панкратион
 - В) пентакрион

8. **Как называлось священное перемирие?**
 - А) эйфория
 - Б) мирос
 - В) экехейрия

6. **Кто такие «элланодики»?**
 - А) судьи и распорядители игр
 - Б) тренеры и спортсмены
 - В) добровольные помощники

7. **Первый Олимпийский чемпион древности**
8. **А) Леонидас**
 - Б) Милон
 - В) Корибос

8. **Семейство какого спортсмена с острова Родос, выступало на Олимпийских играх древности более 80-ти лет?**
 - А) Диагора
 - Б) Пифагора
 - В) Геродота

9. **Как назывались победители древних Игр?**
 - А) олимпионосы
 - Б) олимпионики
 - В) олимпийцы

10. **В каком году римский император Феодосий 1 запретил Олимпийские соревнования?**
 - А) 289г. н.э.
 - Б) 368г. н.э.
 - В) 394г. н.э.

11. Кто являлся основателем Олимпийских игр современности?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Анри де Байе-Латур
- В) Зигфрид Эдстрем

12. Где и когда был создан Международный Олимпийский комитет? (МОК)

- А) Лондон 21 июня 1893г
- Б) Париж 23 июня 1894г
- В) Брюссель 22 июня 1892г

13. Кто был первым россиянином – членом МОК?

- А) Бутовский А.Д.
- Б) Бутов Г.С.
- В) Ботвинов Н.А.

14. Кто был первым президентом МОК?:

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Деметриус Викелас
- В) Хуан Антонио Самаранч

15. Где и когда прошли первые Олимпийские игры современности?

- А) 6 апреля 1896 год Афины
- Б) 16 апреля 1897 год Париж
- В) 5 мая 1896 год Афины

16. Какой вид спорта не входил в программу 1-х Олимпийских игр современности?

- А) бокс
- Б) легкая атлетика
- В) велогонки

17. Кто стал первым Олимпийским чемпионом современных Олимпийских игр?

- А) Роберт Гаррет
- Б) Джеймс Конноли
- В) Спирос Луис

18. Кто стал первым российским Олимпийским чемпионом?

- А) Николай Орлов
- Б) Николай Панин-Коломенкин
- В) Александр Петров

19. Когда и где была проведена первая зимняя Олимпиада?

- А) Сен-Мориц 1928 год
- Б) Шамони 1924 год
- В) Лейк-Плесид 1932 год

20. Каких три Олимпиады современности не были проведены и почему?

21. На каких Олимпийских играх впервые стали выступать женщины?

- А) 2-я 1900 г. Париж
- Б) 1-е 1896 г. Афины
- В) 16-е 1956 г. Мельбурн

22. В каком году был создан Российский олимпийский комитет (РОК)?

- А) 1913
- Б) 1911

В) 1912

23. Кто стал первым председателем РОК?

- А) Мартин Клейн
- Б) Вячеслав Срезневский
- В) император Николай 2-й

24. Где и когда прошла первая Всероссийская олимпиада?

- А) Киев 1913 год
- Б) Москва 1912 год
- В) Рига 1914 год

25. На каких играх впервые был поднят олимпийский флаг, прозвучал девиз олимпийцев и клятва участников?

- А) 7-е 1920 год Антверпен
- Б) 8-е 1924 год Париж
- В) 16-е 1956 год Мельбурн

26. На каких летних играх состоялся дебют спортсменов СССР?

- А) 1952 год Хельсинки
- Б) 1956 год Мельбурн
- В) 1960 год Рим

27. Кто, и в каком виде спорта, стал первым Олимпийским чемпионом в истории СССР?

28. Кто является рекордсменом Олимпийских игр по количеству золотых медалей, и в каком виде спорта

29. Назовите хотя бы одного из четырех спортсменов (вид спорта), имеющих в своем активе девять золотых олимпийских медалей?

30. В каком виде спорта есть три спортсмена-россиянина, обладателей семи золотых медалей?

- А) легкая атлетика
- Б) гимнастика
- В) плавание

31. Когда, какие по счету и где состоялись Олимпийские игры в СССР?

- А) 22-я Москва 1980 год
- Б) 23-я Москва 1980 год
- В) 21-я Москва 1984 год

32. На каких играх выступала команда СНГ, а не СССР?

- А) Барселона 1992 год
- Б) Атланта 1996 год
- В) Сеул 1988 год

33. Какой спортсмен из команды СНГ и по какому виду спорта завоевал 6 золотых медалей на одних играх?

- А) Александр Попов, плавание
- Б) Виталий Щербо, гимнастика
- В) Александр Кровопусков, фехтование

34. Какие игры стали последними в 20-м веке? (летние, зимние, где и когда проводились)

35. Кто стал первым чемпионом зимних игр?

- А) Соня Хени
- Б) Класс Гунберг
- В) Ялмар Андерсен

36. Назовите спортсмена(ку) и вид спорта, завоевавшего(ую) первую в истории советского спорта золотую медаль зимних игр.

37. Какие игры стали рекордными по количеству стран, участников и разыгрываемых комплектов медалей?

- А) 27-е Сидней 2000 г.
- Б) 28-е Афины 2004 г.
- В) 29-е Пекин 2008 г.

38. Где, какие по счету и когда состоялись последние зимние игры 20-го века?

39. Назовите Олимпийский девиз: _____

40. Кто придумал Олимпийский девиз?

- А) Пьер да Кубертен
- Б) Анри Дидону
- В) Деметриус Веласкес

41. На каких играх появилась традиция зажигать олимпийский огонь на стадионе?

- А) 9-е летние игры, 1928 год Амстердам
- Б) 6-е зимние игры, 1952 год Осло
- В) 11-е летние игры, 1936 год Берлин

42. Талисман Олимпиады в Москве.

- А) волк
- Б) заяц
- В) медведь

43. Кто такие волонтеры?

- А) судьи
- Б) добровольные помощники
- В) техперсонал команд

44. Кто является нынешним президентом МОК?

- А) Хуан Антонио Самаранч
- Б) Жак Рогге
- В) Шамиль Тарпищев

45. Кто является нынешним президентом РОК?

- А) Александр Жуков
- Б) Леонид Тягачев
- В) Вячеслав Фетисов

46. Что такое «Фэйр Плэй»?

47. В какой интервал времени проводятся Олимпиады?

- А) 1 раз в 4 года
- Б) 1 раз в 2 года
- В) 1 раз в 5 лет

Ответы на вопросы с выбором варианта оцениваются в 1 балл. Описательные ответы по 5-ти бальной системе.

Тест разработан на основе книги «Твой Олимпийский учебник» изд. Москва «Советский спорт» 2011 г.

ТАБЛИЦА ОТВЕТОВ

| | |
|----|---|
| 1 | В |
| 2 | Б |
| 3 | Б |
| 4 | Б |
| 5 | В |
| 6 | А |
| 7 | В |
| 8 | А |
| 9 | Б |
| 10 | В |
| 11 | А |
| 12 | Б |
| 13 | А |
| 14 | Б |
| 15 | А |
| 16 | А |
| 17 | Б |
| 18 | Б |
| 19 | Б |
| 20 | 6-е 1916 г, 12-е 1940г, 13-е 1945 г. из-за войн |
| 21 | А |
| 22 | Б |
| 23 | Б |
| 24 | А |

| | |
|----|--|
| 25 | А |
| 26 | А |
| 27 | Метательница диска Нина Пономарёва (Ромашкова) |
| 28 | Майкл Фэлбс, плавание, 14 медалей |
| 29 | Лариса Латынина, Карл Льюис, Пааво Нурми, Марк Спитц |
| 30 | Б |
| 31 | А |
| 32 | А |
| 33 | Б |
| 34 | 27-е летние Сидней 2000 г. |
| 35 | Б |
| 36 | Лыжница Любовь Баранова (Козырева) |
| 37 | В |
| 38 | 18-е Нагано 1998 г |
| 39 | «Быстрее! Выше! Сильнее!» |
| 40 | Б |
| 41 | В |
| 42 | В |
| 43 | Б |
| 44 | Б |
| 45 | А |
| 46 | Кодекс спортивной чести |
| 47 | А |

Тест с ответами по физкультуре

1. Что является предметом изучения методики физического воспитания?
— общие закономерности функционирования и развития физического воспитания
— конкретные (отдельные) закономерности физического воспитания +
2. Есть ли закономерности физического воспитания детей школьного возраста предметом изучения методики физического воспитания?
— Нет
— да +
3. Методика физического воспитания реализует общие закономерности физического воспитания в конкретном педагогическом процессе.
— лож
— истина +
4. Автором элементарной (суставной) гимнастики является Ян Амос Коменский.
— Лож +
— Истина
5. Изучает ли теория физического воспитания взаимосвязь эстетического и физического воспитания?
— Нет
— да +
6. Влияет ли практика общественной жизни на развитие теории и методики физического воспитания?
— Нет
— да +
7. Где возникли первые формы организованного физического воспитания?
— Древний Египет
— Древняя Греция +
8. Основным специфическим содержанием физического воспитания является воспитание силовых способностей.
— лож +
— истина
9. Физическая культура — это составная часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, развитие физических, моральных, волевых и интеллектуальных способностей человека.
— лож
— истина +
10. Неспециализированным процессом физического воспитания, направленным на создание предпосылок успеха в различных видах деятельности является ...
— специальная физическая подготовка
— общая физическая подготовка +
11. Что способствует успеху в конкретном виде деятельности (вид спорта, профессия, военная подготовка)?
— общая физическая подготовка
— специальная физическая подготовка +

12. Свидетельствуют ли морфофункциональные показатели об уровне физического развития человека?
— Нет
— да +
13. Что является морфологическим показателем физического развития человека?
— состояние сердечно-сосудистой системы
— масса тела +
14. С помощью физических упражнений нельзя влиять на морфологические показатели человека.
— Истина
— лож +
13. Что влияет на физическое развитие человека?
— закон переноса двигательного навыка
— закон наследственности +
16. Является ли высокая физическая работоспособность показателем физически совершенного человека?
— Нет
— да +
17. Соревновательная деятельность людей в двигательных действиях с целью достижения высоких показателей это ...
— Физическая культура
— спорт +
18. Процесс использования двигательных действий и других средств физического воспитания (природных, гигиенических, вспомогательных) с целью организации активного отдыха это ...
— физическая реабилитация
— физическая рекреация +
19. Общеобразовательные учебные заведения являются общественно-самодеятельной формой организации, руководства и управления физическим воспитанием.
— истина
— лож +
20. Основной образовательной задачей процесса физического воспитания школьников является формирование правильной осанки
— лож +
— истина
21. Какая из следующих задач физического воспитания принадлежит к образовательным задачам?
— формирование прикладных двигательных умений и навыков +
— Усовершенствование защитных функций организма
22. Формирование системы специальных знаний по здоровому образу жизни является ...
— оздоровительной задачей процесса физического воспитания
— образовательной задачей процесса физического воспитания +
23. Какие качества личности школьников формируются учителем на уроке, когда ученики помогают ему устанавливать и убирать спортивное оборудование?
— Нравственные +
— волевые

24. В каком из представленных положений конкретизируется принцип содействия всестороннему гармоничному развитию личности?
— обеспечение единства всех видов воспитания +
— Широкое использование оздоровительных сил природы и гигиенических факторов

25. На что ориентирует реализация принципа взаимосвязи физического воспитания с практикой жизни?
— обеспечение регулярности и единства лекарственного и педагогического контроля в процессе занятий и соревнований
— использования средств, которые формируют двигательные умения и навыки прикладного характера +

26. Целью спортивного направления системы физического воспитания является укрепление здоровья, поддержание высокого уровня работоспособности детей и взрослых в учебной, трудовой и бытовой деятельности.
— истина
— лож +

27. Обеспечение оптимального уровня и характера физической подготовленности, которые необходимы в конкретной трудовой или военной деятельности является задачей ...
— Общефизической подготовки
— Профессионально-прикладной физической подготовки +

28. Физические упражнения — это двигательные действия?
— Нет
— да

29. Физические упражнения выполняются в соответствии с ...
— Законов производства
— закономерностей физического воспитания +

30. Индивидуальные особенности учащихся влияют на результативность физических упражнений?
— да +
— нет

31. Укажите название перемещения инертной массы приборов в пространстве.
а) метание +
б) прыжки
в) барьерный бег
г) стрипль-чез

32. Назовите страну, родину футбола.
а) США
б) Россия
в) Англия +
г) Испания

33. Отметьте вид гимнастики, что относится к спортивным видам.
а) лечебная гимнастика

- б) утренняя гимнастика
- в) вечерняя гимнастика
- г) художня гимнастика +

34. Укажите вид бега, длина дистанции которого 42 км 195 м.

- а) кроссовый бег
- б) стпиль-чез
- в) марафонский бег +
- г) бег с препятствиями

35. Назовите, какой вид спорта называют «Королевой спорта».

- а) легкая атлетика +
- б) художественная атлетика
- в) плавание
- г) спортивная гимнастика

36. Дайте определение термина «гигиена».

- а) наука о активный отдых
- б) наука о чистоте
- в) наука о здоровье +
- Г) наука о закаливание

37. Укажите какой вид спорта никогда не входил в программы Олимпийских игр Древней Греции.

- а) борьба
- б) плавание +
- в) бег
- г) метание копья

38. Назовите, в честь какого бога проводились античные Олимпийские игры.

- а) Аполлона
- б) Зевса +
- в) Посейдона
- г) Диониса

39. Обязательно футбольная площадка должно иметь травяной покров?

- а) да
- б) желательно
- в) нет, но площадка повенний быть ровный и без ям +

40. Может ли игрок без разрешения арбитра покинуть пределы футбольного поля?

- а) нет +
- б) да

41. За счет каких движений усиливается отгалкивание в прыжках?

- а) за счет разгибания туловища
- б) за счет маха рук +
- в) за счет поворотов

42. Как называется увеличение скорости после старта?

- а) старт
- б) стартовый бег +
- в) ускорение

43. Что такое физическое развитие?

- а) это процесс изменения форм и функций организма в течение жизни +
- б) это уровень развития двигательных умений, навыков, физических качеств

в) это способность организма к физическим упражнениям и нагрузкам

44. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...

- а) Римский император Феодосий I
- б) Пьер де Фреды, барон де Кубертен +
- в) Философ-мыслитель древности Аристотель
- г) Хуан Антонио Самаранч

45. Укажите упражнения, которые относятся к акробатическим.

- а) вис на перекладине
- б) опорный прыжок
- в) опорный прыжок через "козла"
- г) кувырок вперед +

46. Укажите, какими частями кисти выполняют передачи, ведения, броски мяча:

- А. Средней частью ладони
- Б. Пальцами +
- В. Средней частью ладони и пальцами
- Г. Ладонями.

47. Назовите гимнастический снаряд, через который выполняют опорные прыжки:

- А. Гимнастическая перекладина
- Б. Гимнастический козел +
- В. Гимнастическая скамейка
- Г. Гимнастическая скакалка

48. Укажите упражнения, направленные на профилактику нарушений и коррекцию осанки:

- А. Приседы
- Б. Прыжки в длину с места
- В. Поднимание туловища в сед +
- Г. многоскоки.

49. Укажите, как называется положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже хвата:

- А. Вис+
- Б. Упор
- В. Мах
- Г. Хват.

50. Физическая культура-это:

- + часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

51. Основным средством физического воспитания являются:

- + физические упражнения;
- оздоровительные силы природы;
- тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи;

52. Спорт (в широком понимании) – это:

- процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
-) вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;
- + собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности;

53. Мышечный насос – это:

- сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме;
- + механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц;
- механизм сокращения и расслабления мышц, происходящих в процессе мышечной деятельности;

54. Максимальное потребление кислорода – это:

- + наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;
- количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
- количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту;

55. Гомеостаз – это:

- приспособление функций организма к окружающей среде;
- соморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания др. физиологических процессов, происходящих в организме;
- + постоянство внутренней среды организма человека;

56. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- + принцип доступности и индивидуализации;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип последовательности;

57. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- эластичностью;
- растяжкой;
- + гибкостью;

58. Одной из задач ОФП является:

- достижение высоких спортивных результатов;
- овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфике выбранного спорта или конкретной профессии
- + всестороннее и гармоничное развитие человека

59. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:

- состояние окружающей среды;
- генетика человека;
- + образ жизни;

60. К основному признаку здоровья относится:

- максимальный уровень развития физических качеств;
- + хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;
- совершенное телосложение;

61. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:

- сила;
- + выносливость;
- быстрота;

62. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы:

- тренировочные занятия 1 раз в неделю;
- ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику;
- + тренировочные занятия 3 раза в неделю;

63. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:

- 90 уд/мин.;
- + 120 уд/мин.;
- 160 уд/мин.;

64. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:

- интенсивная физическая нагрузка;
- + сочетание работы с активным отдыхом;
- тренировочные занятия играми, единоборствами;

65. Что не входит в определение уровня физического развития?

- а) Вес;
- б) Рост;
- в) Челночный бег 3x10.+

66. Как называется свод Олимпийских законов?

- а) конституция;
- б) устав;
- в) хартия.+

67. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения:

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- в) упражнения, способствующие быстроте движений.+

68. С какого года ведут отсчет Олимпийские игры Древней Греции?

- А) 836 до н.э
- Б) 776 до н.э+
- В) 684 до н.э
- Г) 595 до н.э

69. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками Мира?

- А) Олимпийские игры имели мировую известность
- Б) В Олимпийских играх принимали участие атлеты со всего мира
- В) В период проведения игр прекращались войны+
- Г) Игры отличались миролюбивым характером соревнований

70. Признаки наркотического отравления:

- а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;+
- б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;
- в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

71. Основными составляющими тренированности организма являются:

- а) сердечная и дыхательная выносливость, мышечная выносливость, скоростные качества и гибкость;+
- б) сила, ловкость, умение выдерживать различные нагрузки, высокая работоспособность;
- в) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция, центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.

72. Под физическим качеством гибкости понимается:

- а) комплекс свойств опорно-двигательного аппарата, определяющего глубину наклона;
- б) способность делать движения с большой амплитудой;+
- в) эластичность мышц и связок.

73. Двигательная активность это:

- а) ежедневная физическая тренировка организма;
- б) обязательные периодические физические нагрузки на мышцы и скелет человека;
- в) сумма движений, выполняемых в процесс своей жизнедеятельности.+

74. Один из признаков сотрясения головного мозга:

- а) нечеткое зрение и неодинаковые зрачки;+
- б) увеличение лимфатических узлов;
- в) появление сыпи на руках и ногах;
- г) покраснение кожи в области суставов.

75. Физическая культура представляет собой:

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека.+

76. Что понимают под термином «средства физической культуры»?

- А) Лекарственные средства
- Б) медицинские обследования
- В) оздоровительные силы природы
- Г) физические упражнения +

77. В каком году, и в каком городе было положено начало проведению Зимних Олимпийских игр?

- а) 1916г. – Осло;
- б) 1920г. - Лейк – Плейсид;
- в) 1924г. – Шамони;+
- г) 1928г. - Сент – Мориц.

78. Владимир Сальников, Галина Прозуменщикова, Андрей Крылов, Александр Попов- чемпионы Олимпийских игр в

- а) Биатлон;
- б) Плавание;+
- в) Конькобежный спорт;
- г) Легкая атлетика.

79. Какая дисциплина была включена в программу XVIII зимних Олимпийских Игр в г. Нагано (Япония)?

- а) Фристайл;
- б) Сноубординг;
- в) Керлинг;+
- г) Скелетон.

80. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в Олимпийской эмблеме?

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

81. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в.....

- а) Нападении;
- б) защите;+
- в) Противодействии;
- г) Взаимодействии.

82. Основными средствами развития силовых способностей являются:

- а) Специальные упражнения на тренажерах;
- б) Упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;+
- в) Упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с отягощениями;
- г) Изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением.

83. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?

- а) « На старт! Внимание! Марш!»
- б) « На старт! Марш!»+
- в) «Внимание! Марш!»
- г) «Приготовиться! Марш!»

84. Под здоровым образом жизни понимается:

- а) Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;
- б) Регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;
- в) Определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;+
- г) Поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

85. Под физическим качеством «ловкость» понимают:

- а) Способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- б) Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;+
- в) Освоить действие и сохранить равновесие;
- г) Способность технически верно повторить заданное упражнение.

86. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:

- а) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- б) Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;+
- в) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела;
- г) Тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

87. Гиподинамия – это..

- а) Нарушение опорно-двигательного аппарата;
- б) Недостаточная физическая активность;+
- в) Расстройство вестибулярного аппарата;
- г) Расстройство функции движения.

88. Назовите родину шахмат

- а/ Англия;
- б/ Индия;+
- в/ Россия;
- г/ Франция

89. Советский двукратный Олимпийский чемпион в спринтерском беге.

- а/ В.Борзов;+
- б/ В.Брумель;
- в/ И.Льюис;
- г/ А.Перлов