**ЗАДАНИЯ**

**для учащихся 9-11 классов**

**по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»**

**1. Каким обязательным условием для начала Игр Олимпиады древности было:**

А) приезд участников;

Б) собрание судей;

В) перемирие;

Г) построение спортсменов.

**2. Пьер де Кубертен рассматривал олимпийскую идею как:**

А) подготовку к Олимпийским играм;

Б) радость от тренировки, культуры и красоты мускулов;

В) награждение победителей;

Г) бои за медали.

**3. Олимпийские принципы, на которых базируется олимпизм:**

А) взаимное уважение, понимание между людьми, культурами и странами;

Б) достижение победы любым путем;

В) главное не победа, а участие;

Г) мировой рекорд.

**4. Олимпийские игры состоят из:**

А) Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр;

Б) из празднования Олимпийских игр;

Б) торжественных церемоний;

Г) осенних и весенних Олимпийских игр.

**5. В каком документе изложены правила и официальные разъяснения Международного олимпийского комитета:**

А) законе о физической культуре и спорте;

Б) олимпийской хартии;

В) уставе международной федерации;

Г) в инструктивно-методическом письме.

**6. Что такое здоровый образ жизни?**

А) перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

Б) лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс;

В) регулярные занятия физкультурой;

Г) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

**7**. **Что такое рациональное питание?**

А) питание, с учетом потребностей организма в витаминах и микроэлементах;

Б) питание, с определенным набором продуктов;

В) питание, распределенное во время принятия пищи;

Г) питание, с определенным соотношением питательных веществ.

**8. Выберите из предложенных наиболее правильное определение, раскрывающее содержание понятия «личная гигиена»:**

А) наука о закономерностях здорового образа жизни и его влиянии на здоровье человека;

Б) система знаний о правилах правильного поведения человека в целях поддержания чистоты и порядка в местах личного пользования;

В) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здо­ровья человека;

Г) правила поведения человека в общественных местах,' а также профилактика инфекционных заболеваний.

**9. Каково соотношение основных питательных веществ в рационе питания человека?**

А) белки – 1 часть, жиры – 1 часть, углеводы – 4 часть;

Б) белки – 1 часть, жиры – 1 часть, углеводы – 1 часть;

В) белки – 1 часть, жиры – 2 часть, углеводы – 4 часть;

Г) белки – 1 часть, жиры – 1 часть, углеводы – 2 часть.

**10. Под физической культурой понимается:**

А) часть культуры общества и человека;

Б) процесс развития силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости;

В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических способностей;

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**11. Физическое упражнение –это:**

А) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи;

Б) один из методов физического воспитания;

В) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания;

Г) бег, прыжки, метание, ходьба.

**12. Техника физических упражнений это:**

А) наиболее рациональный способ выполнения двигательных действий;

Б) способ организации движений при выполнении двигательных действий;

В) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

Г) дополнительные снаряды и оборудование для занятий физическими упражнениями.

**13. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу способствует развитию:**

А) выносливости;

Б) гибкости;

В) координационных способностей;

Г) скоростных способностей.

**14. Бег 1500 метров по пересеченной местности способствует развитию:**

А) выносливости;

Б) гибкости;

В) координационных способностей;

Г) скоростных способностей.

**15. Упражнения, способствующие развитию выносливости, целесообразно применять в:**

А) в конце подготовительной части урока;

Б) в начале основной части урока;

В) в конце основной части урока;

Г) в заключительной части урока.

**16. Выберите упражнение, характеризующее проявление скоростно-силовых способностей:**

А) прыжки на скакалке максимальное количество раз за 60 секунд;

Б) наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;

В) бег 60 метров;

Г) сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

**17. Челночный бег 4х9 способствует развитию:**

А) выносливости;

Б) гибкости;

В) координационных способностей;

Г) скоростных способностей.

**18. Для развития быстроты реакции на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» применяют:**

А) эстафеты и подвижные игры;

Б) бег по пересеченной местности;

В) акробатические упражнения;

Г) все вышеперечисленное.

**19. …** – это педагогический процесс, направленный на формирование двигательных умений, навыков, способов физкультурной деятельности, воспитание двигательных способностей, освоение связанных с ними знаний с целью разностороннего физического, интеллектуального и духовного развития личности.

**20.** Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике называется – **…**.