12. 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.

13. 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.

14. Олимпийские игры состоят из:

**а) Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр;**

б) из празднования Олимпийских игр;

в) торжественных церемоний;

г) осенних и весенних Олимпийских игр.

15. 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.

16. 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.**

17. 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.

18. 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.

19. 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.

20. 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.

21. 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.

22. 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.

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

а) выносливости;

б) гибкости;

**в) координационных способностей;**

г) скоростных способностей.

24. Бег 1500 метров по пересеченной местности способствует развитию:

**а) выносливости;**

б) гибкости;

в) координационных способностей;

г) скоростных способностей.

25. 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.

26. 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.

27. Челночный бег 4х9 способствует развитию:

а) выносливости;

б) гибкости;

**в) координационных способностей;**

г) скоростных способностей.

28. 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.

29. **Физическое воспитание** – 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.

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