**«Физическая культура»**

**1. ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет в среднем…**

а. 40-50 уд/мин.

б. 60-80 уд/мин.

в. 100-120 уд/мин.

г.120 – 140 уд/мин.

**2. Осанка – это …**

а. вертикальная поза, вертикальное положение тела человека.

б. привычная поза в покое и при движении.

в. плоская или плоско-вогнутая спина.

г. показатель [здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5) и [физической культуры](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) человека.

**3. Форма упражнений характеризуется….**

а. конструкцией инвентаря, снарядов, оборудования

б. стилем выполнения

в. технической готовностью

г. пространственно – временными параметрами движения.

**4. Международный Олимпийский комитет был создан в:**

а. Олимпии;

б. Париже;

в. Люцерне;

г. Лондоне.

**5. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

а. координации движений;

б. техники движений;

в. быстроты реакции;

г. скоростной силы.

**6. Под физической культурой понимается:**

а. часть культуры общества и человека;

б. процесс развития физических способностей;

в. вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств.

**7. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

а. календарь соревнований;

б. положение о соревнованиях;

в. правила соревнований;

г. программа соревнований.

**8. Какие упражнения входили в такой вид состязаний как пентатлон:**

а. кулачный бой, верховая езда, стрельба из лука, бег, метание диска.

б. бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба.

в. метание диска, гонка на колесницах, плавание, бег, кулачный бой.

г. бой на мечах, бег, ме6тание копья, верховая езда, прыжки в длину.

**9. Личная гигиена включает в себя:**

а. уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;

б. организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;

в. водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

**10. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является …**

а. Римский император Феодосий I

б. Пьер де Фреди, барон де Кубертен

в. Философ-мыслитель древности Аристотель

г. Хуан Антонио Самаранч

**11. Что такое Олимпийская хартия?**

а. свод законов, по которым живет олимпийское движение

б. название оды, написанной Пьером де Кубертеном

в. правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады

г. документ, устанавливающий условия празднования Олимпийских игр.

**12. Как называются виды соревнований, при выступлении в которых задействуется несколько дисциплин (одного вида спорта)?**

а. комплекс;

б. многоборье;

в. триплекс;

г. интегральные.

**13.** **Под закаливанием понимается….**

а. купание в холодной воде и хождение босиком

б. использование оздоровительных сил природы и гигиенических факторов

в. приспособление организма к воздействию внешней среды

г. сочетание воздушных и солнечных ванн с упражнениями.

**14. К внешним признакам утомления относят:**

а. головокружение, рвота, появление острых болевых ощущений в мышцах.

б. изменение цвета кожи, выделение пота, ритм дыхания и координацию движений.

в. отсутствие интереса к занятию, рассеянность, трудность восприятия (объяснения преподавателя) команд, к показу упражнений.