А. ***Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов***

***Вопрос №1.***

**В чем примечательность Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро 2016 году?**

 1. использование талисманов и атрибутов

 2. первые игры в Южной Америке

 3. игры прошли в период календарной зимы

 4. в программу вернулись регби и гольф

***Вопрос №2.***

**На церемонии открытия Паралимпиады в Рио-де-Жанейро 2016 г., флаг сборной России нёс...**

1. Андрей Ащев;

2. Роман Власов;

3. Андрей Фомочкин;

4. Артём Чеботарёв.

***Вопрос №3.***

**Когда празднуются зимние Олимпийские игры?**

1. Это зависит от решения МОК.

2. В течение первого года празднуемой Олимпиады,

3. В течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады,

4. В течение последнего года празднуемой Олимпиады.

***Вопрос №4.***

**Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...**

1. Олимпийской хартии.

2. Олимпийской клятве.

3. Положении об Олимпийской солидарности.

4. Официальных разъяснениях МОК.

***Вопрос №5.***

**Отличительным признаком физической культуры является:**

1 – воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;

2 – использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;

3 – высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности;

4 – определенным образом организованная двигательная активность.

***Вопрос №6.***

**Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение**:

1 – развития резервных возможностей организма человека;

2 - физической подготовленности человека к жизни;

3 – сохранения и восстановления здоровья;

4 – подготовки к профессиональной деятельности.

***Вопрос №7.***

**Какие задачи решаются в основной части урока физической культуры?** 1**.**Функциональная подготовка организма.

2.Разучивание двигательных действий.

3.Коррекция осанки.

4.Воспитание физических качеств.

5.Восстановление работоспособности.

6.Активизация внимания.

***Вопрос №8.***

**Какая группа физических упражнений используется для исправления различных нарушений в состоянии здоровья человека?**

1.подводящие

2. имитационные

3. корригирующие

4. общеразвивающие

***Вопрос №9.***

**С помощью каких показателей определяется интенсивность**

**выполнения упражнения?**

1.темп движений

2. ускорение

3. объём нагрузки

4. время выполнения

***Вопрос №10.***

**Какие наиболее значимые признаки характеризуют физическое**

**здоровье человека?**

1.уровень благосостояния

2. уровень физической подготовленности

3. двигательная активность

4. уровень физического развития

***Вопрос №11.***

**Определи, как переносится физическая нагрузка школьником, если после выполнения упражнения величина пульса восстановилась за 30 секунд.**

1.относительно легко и ее можно повторить

2. трудно, следует вернуться только на следующем занятии

3. отрицательно, нагрузку следует прекратить

4. можно повторить после продолжительного отдыха

***Вопрос №12.***

**Какие факторы преимущественно обусловливают уровень проявления общей выносливости?**

1. Скоростно-силовые способности.

2. Личностно-психические качества.

3. Факторы функциональной экономичности.

4. Аэробные возможности.

***Вопрос №13.***

 **На уроках физической культуры наиболее благоприятная температура в спортивном зале должна быть в пределах ...**

1. 12 - 13 °С;

2. 14 - 16 °С;

3. 18 - 20 °С;

4. 22 - 24 °С.

***Вопрос №14.***

**Что является основной целью проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:** 1. Повышение уровня физической подготовленности.. 2. Снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки. 3. Укрепление здоровья и совершенствование культуры движений. 4. Содействие улучшению физического развития.

***Вопрос №15.***

**Способность организма выполнять движения с максимальной амплитудой в суставах это: …**

1.. физическое развитие

2. ловкость.

3. гибкость.

4. .координация

***Вопрос №16 .***

**Какое из представленных определений сформулировано некорректно?**

1. …Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности, соответствующая требованиям общества. 2. …Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать функции, необходимые обществу.

3. …Физическое совершенство – это процесс изменения свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

***Б. Задания, в которых правильный ответ надо дописать.***

***Вопрос №17*.**

Закончи утверждение. Нормальной считается реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, если разность пульса в положении лёжа и стоя составляет не более *…*

***Вопрос №18.***

Закончи определение: Максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела называется …

***Вопрос №19****.*

Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется ...

***В. Задания на соотнесение понятий и определений****.*

***Вопрос №20.***

 **Соотнесите формы самостоятельных занятий физическими**

**упражнениями с их характеристикой:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 - Физкультминутка  | А. Система упражнений, цель которой является укрепление организма и развитие основных физических качеств |
| 2 – Тренировка  | Б. Комплекс упражнений, направленный на облегчение перехода от сна к бодрствованию |
| 3 - Утренняя зарядка | В. Комплекс упражнений, который проводится на уроках для снижения утомления |
| 4-Спорт | Г. Соревновательная деятельность, направленная на достижении высоких спортивных результатов |

***Вопрос №21.***

**Найдите пару с учётом наличия логической связи. Ответ запишите**

**в виде Цифра-Буква**

|  |  |
| --- | --- |
| 1) Атрибут Олимпийских игр, который несли на церемонии открытия Ирина Роднина и Владислав Третьяк | А) Бах |
| 2) Прыжок в фигурном катании на коньках,в переводе с английского «петля на носке» | Б) Автодром |
| 3) Древнегреческий философ, математик, участник древних Олимпийских игр | В) Огонь |
| 4) Глава Международного Олимпийского комитета | Г) Флаг |
|  | Д) Пифагор |
|  | Е) Тулуп  |
|  | Ё) Леопард |

***Г. Задания процессуального или алгоритмического толка.***

***Вопрос №22.***

**Запишите правильную последовательность обучения броску баскетбольного мяча двумя руками от груди :**

1. броски мяча со средней дистанции;
2. согласованность движения рук и ног в процессе броска;
3. броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами;
4. исходное положение;
5. броски мяча с близкой дистанции;
6. применение элемента в игре.

***Вопрос №23.***

**Для оказания первой доврачебной помощи при тепловом ударе необходимо принять следующие меры**:

А) дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную нашатырным спиртом;
Б) вызвать скорую помощь;
В) положить холодный компресс на голову и грудь пострадавшему;
Г) перенести пострадавшего в прохладное место;
Д) снять с пострадавшего стесняющую одежду;
Е) дать пострадавшему холодную подсоленную воду или холодный сладкий чай примерно 100-150мл.

***Д. Задания, связанные с перечислениями.***

***Вопрос №24***

 **Перечислите функции игроков в волейболе**.

***Вопрос №25.***

**Перечислите, в каких видах спорта, российские спортсмены одержали победы на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро в 2016 году**