



*Внимание! Во всех вопросах только один правильный ответ.

1. Какая игра изображена на рисунке?

- A) плавание
- B) гимнастика
- C) баскетбол
- D) волейбол



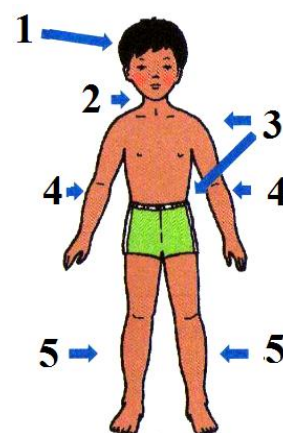
2. Отметьте, кто из ребят передвигается таким же способом, что и животное, изображённое на рисунке.






A)	B)	C)	D)

3. Зарядка состоит из упражнений для различных частей тела. Отметьте, какая часть тела обозначена под № 3.

- A) шея
- B) голова
- C) туловище
- D) ноги



4. Ребятам было отдана команда: «Лыжи на плечо». Отметьте, кто из ребят выполнил команду правильно.



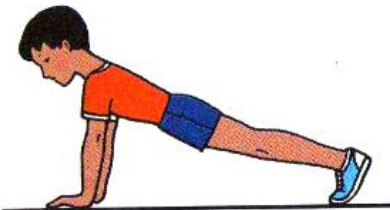

A)	B)	C)	D)
			<p>все ребята выполнили команду правильно</p>

5. Укажите, какие слова необходимо вставить на месте пропусков.

Передвижение колонны начинается с _____ ноги по команде _____.

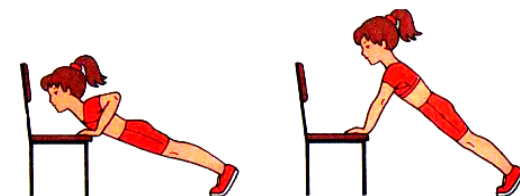
- A) правой – «Шагом марш»
- B) левой – «Шагом марш»
- C) правой – «Бегом»
- D) левой – «На месте стой!»

6. Физические упражнения начинают выполнять из исходных положений. Отметьте, где изображён упор лёжа.

A)	B)	C)	D)
			

7. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие – это основные физические качества. Укажите, на развитие какого физического качества направлено данное упражнение.

- A) силы
- B) быстроты
- C) выносливости
- D) равновесия



8. Укажите, о каком физическом качестве идёт речь:

Способность человека легко и свободно сгибать и прогибать своё тело при выполнении движений.

- A) сила
- B) гибкость
- C) выносливость
- D) равновесие

9. Отметьте, какое упражнение выполняет лыжник.

- A) спуск в основной стойке
- B) торможение «плугом»
- C) подъём «лесенкой»
- D) подъём «ёлочкой»



10. Определите пульс Саши (количество ударов в минуту), если за 10 секунд он насчитал 13 ударов.

- A) 12 уд./мин.
- B) 130 уд./мин.
- C) 65 уд./мин.
- D) 78 уд./мин.

11. Обливание – это следующий после обтирания этап закаливания. Укажите, какой должна быть температура воды для начала закаливания.

- A) выше $+30^{\circ}$
- B) $+24^{\circ}$... $+22^{\circ}$
- C) $+18^{\circ}$... $+16^{\circ}$
- D) ниже $+20^{\circ}$

12. Укажите вид акробатического упражнения.

- A) «мост»
- B) лазанье по канату
- C) прыжки через скакалку
- D) кувырок назад



13. Отметьте, какие правила следует соблюдать на занятиях в бассейне.

- A) Перед тем как войти в воду, нужно обязательно вымыться под горячим душем с мылом.
- B) Плавать следует в резиновой шапочке.
- C) Спуститься в бассейн нужно по трапу.
- D) все ответы верны

14. В какой стране проходили XXXI Олимпийские летние игры 2016 года?

- A) в Бразилии
- B) в Италии
- C) в Китае
- D) в России

15. Олимпийский флаг представляет собой белое атласное полотно с переплетёнными кольцами. Укажите, сколько колец изображено на Олимпийском флаге.

- A) 3
- B) 4
- C) 5
- D) 6