**УЧАЩИМСЯ 10 «А» КЛАССА**

**Уважаемые ученики!**

**Будьте внимательны, старайтесь при выполнении заданий придерживаться вашего расписания уроков, чтобы задания были выполнены и сданы своевременно. Помните о своем здоровье!**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Классный руководитель: Комарова Ольга Сергеевна | | | |
| Группа/учитель | Предмет | Темы уроков и задания для выполнения  c 18.05-23.05 | Контрольное время сдачи выполненного задания |
| Сухова Е.А. | Русский язык | 1. 20.05 «Практикум. Работа с текстом»   Сжатое изложение с творческим заданием.  Текст для работы: <https://cloud.mail.ru/public/4tiS/4HcaS7Kdv>  Задание: озаглавьте текст и сжато перескажите его (8-10 предложений), применив все известные вам приёмы компрессии (исключение, обобщение, замена).  Сформулируйте проблему, поставленную автором текста, и выскажите своё мнение по этой проблеме. Можете привести свой пример, иллюстрирующий проблему. (5-7 предложений).   1. 23.05 «К Дню славянской письменности и культуры»   посмотрите этот ролик:  <https://www.youtube.com/watch?v=1etV-6eUBN0>  С праздником!  И не забывайте индивидуально заниматься! | 1. 22.05 2. –   [yelena.sukhova.70@mail.ru](mailto:yelena.sukhova.70@mail.ru)  (в теме письма указать  ФИ ученика, класс и предмет) |
| Профиль/  Сухова Е.А. | Литература | 1. 19.05 «Сочинение по творчеству А.П.Чехова»   В **Приложении № 1** вы найдёте цитаты из произведений, писем, дневников А.П.Чехова. Выберите одно из высказываний, которое вам кажется наиболее интересным, или понятным, или парадоксальным и т.д.. Напишите небольшое размышление-эссе на основе этого высказывания. Обязательное условие: размышление должно строиться на вашем жизненном опыте и на материале прочитанных вами произведений А.П.Чехова (хотя бы одного). Объём работы – 15-20 предложений.   1. 21.05 «Литературное краеведение»   Познакомьтесь с Литературной картой Ярославского края  <https://sites.google.com/site/literaturnaakarta/>  Полистайте страницы сайта, познакомьтесь с литературной жизнью нашего края в 19 веке.   1. 22.05 – 23.05 «Зарубежная литература 19 века»   В нашем списке:  О. де Бальзак. «Гобсек» (роман),  Г. де Мопассан. «Ожерелье» (новелла),  Г.Ибсен. «Кукольный дом» (драма).  Знакомьтесь, читайте, перечитывайте, думайте. | 1. 21.05 2. – 3. –   [yelena.sukhova.70@mail.ru](mailto:yelena.sukhova.70@mail.ru)  (в теме письма указать  ФИ ученика, класс и предмет) |
| Базовый/  Романова Т.П. | Русский язык | **20.05.-23.05.**  Советы по написанию текста-повествования стр.168. Учебник А.Власенкова.  **Упр. 295.**  Составить текст повествовательного типа. | [tanechka.romanova.1956@bk.ru](mailto:tanechka.romanova.1956@bk.ru)  **22.05** |
| Романова Т.П. | Литература | **19.05.**  Написать сочинение-рассуждение на тему: «Есть ли настоящая жизнь в рассказе А.Чехова «Ионыч» (не менее двух аргументов из текста , соблюдая жанровую композицию).  **22.05.-23.05.**  Читать «маленькую трилогию» А.Чехова. «Человек в футляре», «Крыжовник», «О любви». | **23.05.**  [tanechka.romanova.1956@bk.ru](mailto:tanechka.romanova.1956@bk.ru)  **23.05.** |
| Ошанина Е.В. | Геометрия | **20.05. Тема «Симметрия в пространстве»**   1. Разобрать видеоуроки или презентации 29, 30, 31 по теме «Симметрия», «Понятие правильного многогранника», «Симметрия правильных многогранников».      1. Выполнить тестовые задания № 30.   **Видеоуроки, презентации и задания находятся в папке по адресу:**  [**https://cloud.mail.ru/public/3u7L/5JUfXzr72**](https://cloud.mail.ru/public/3u7L/5JUfXzr72) | Дата: 20.05.20  Готовое задание можно отправить на электронную почту учителя:  [oshan76@mail.ru](mailto:oshan76@mail.ru) |
| Ошанина Е.В. | Алгебра | **18.05 – 19.05** **Темы уроков «Повторение курса 10 класса»**  Задание: решить задания тренажеров, которые находятся в папке по адресу:  <https://cloud.mail.ru/public/3u7L/5JUfXzr72>  **ВНИМАНИЕ! После сдачи всех работ вы получаете по почте итоговую контрольную работу.** | Дата: 19.05.20  Готовое задание можно отправить на электронную почту учителя:  [oshan76@mail.ru](mailto:oshan76@mail.ru) |
| Ошанина Е.В. | Подготовка к ЕГЭ/  математика | В период с 12.05 по 16.05 необходимо решить:   * профильный уровень - вариант № 311 или 312 с сайта alexlarin.net; * базовый уровень – вариант 4 в папке по адресу:   <https://cloud.mail.ru/public/4WUG/AbKbfzxXv>  **(задание 14 не решать!!!)** | Дата: 15.05.20  Готовое задание можно отправить на электронную почту учителя:  [oshan76@mail.ru](mailto:oshan76@mail.ru) |
| Профиль  Синицына Н.Г. | Физика | 1)18. 05 ЯКласс. Повторение 5  2)19. 05 ЯКласс. Повторение 6  3)21.05 ЯКласс. Повторение 7  4)22.05 ЯКласс. Повторение 8  5)23.05 ЯКласс. Повторение 9 | 1)18.05  2)19.05  3)21.05  4)22.05  5)23.05 |
| Общая/  Игнатьева И.А. | Физика | 19.05. «Энергия заряженного конденсатора»  <https://videouroki.net/video/68-enierghiia-zariazhiennogho-kondiensatora-primienieniie-kondiensatorov.html>  Задание: § 66.Задачи стр. 269  Итоговый тест за 10 класс  <https://videouroki.net/tests/promiezhutochnaia-attiestatsiia-itoghovyi-tiest-po-fizikie-10-klass-1-variant.html>  Скрин результата теста прислать на электронную почту.  Внимание! Ограничение по времени при выполнении теста. | Ответы прислать на электронную почту учителя  (в теме письма указать ФИученика, класс)  [irina30ig@mail.ru](mailto:Nvs8484@bk.ru) |
| Игнатьева И.А. | Астрономия | 22.05.-26.05.«10 фактов о Космосе и нас»  <https://www.youtube.com/watch?v=5-fSwxqce24> | У кого есть долги и исправления срочно отправить на электронную почту учителя  (в теме письма указать ФИученика, класс)  [irina30ig@mail.ru](mailto:Nvs8484@bk.ru) |
| Профиль/  Запросова Н.Г. | Биология | **1) 18.05.2020** **«Основные методы селекции растений» -** изучить теорию (см. любой учебник)  Домашнее задание:  Письменно: Назовите основные методы селекции растений и дайте их характеристику.  **2) 20.05.2020 «Центры происхождения культурных растений» -** изучить теорию (см. любой учебник)  Домашнее задание:  Письменно: таблицу по этой теме сделать в тетради.  **3) 21.05.2020 «Основные методы селекции животных» -** изучить теорию (см. любой учебник)  Домашнее задание:  Письменно: Назовите основные методы селекции животных и дайте их характеристику. | 1. **18.05.2020** 2. **20.05.2020** 3. **21.05.2020**   Готовое задание можно отправить на электронную почту учителя (в теме письма указать ФИ ученика, класс):  **nata.zaprosova@yandex.ru** |
| Смирнова В.А. | Биология | **Тема:** Дигибридное скрещивание. Третий закон Менделя.  **Задание:** Пройдите по ссылке <https://resh.edu.ru/> на платформу Российская электронная школа (РЭШ).  **Выберите:**  вкладка – предметы - биология - 10 класс - урок 14 – Дигибридное скрещивание. Третий закон Менделя или  пройдите на урок по ссылке:  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5386/start/74570/>  Последовательно изучите информационные модули и выполните тренировочные задания, далее контрольные задания В1 и В2.  Сделайте скриншот результатов (с количеством верных ответов) и вышлите преподавателю или прикрепитесь к классу на платформе РЭШ по ссылке <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4725/start/107947/> | **Дата: 18.05-24.05**  Готовое задание можно отправить на электронную почту Смирновой В.А - [svavella1@gmail.com](mailto:svavella1@gmail.com).  При отправке в теме письма укажите задание 7 и ФИО отправителя.  или В группу [WhatsApp](https://add-groups.com/whatsapp) по ссылке – <https://chat.whatsapp.com/HQKjj8AsQP0ApuCNDamvuj> |
| 10 юноши | Физическая культура | Выполнить тест ( смотри ниже Приложение 4) | До 22.05 прислать результаты теста  [olga.komarova@inbox.ru](mailto:olga.komarova@inbox.ru) |
| Углубление/  Иванова И.Н. | Алгебра | 1) 18.05  п.11.1 (стр.295-298)  **Д.З. № 11.7**  2) 19.05  п.11.2 ( стр. 299-302)  **Д.З. № 11.10 (а,б,з), № 11.12 (б,в,д,е,л,м)**  3) 20.05  п. 11.3 (стр. 303- 306) – примеры  п. 11.4 (стр. 307-309)  **Д.З. 11.15 – 11.19 ( все а)**, **11.26 (а), 11.27 (а)** | Дата: 1) 18.05  2) 19.05  3) 20.05  Готовое задание можно отправить на электронную почту учителя:  [ivanova-irina-nikolaevna-8@mail.ru](mailto:ivanova-irina-nikolaevna-8@mail.ru) |
| Углубление/  Иванова И.Н. | Геометрия | 21.05  п. 40-42 (стр.87-89)  **Д.З. 330, 335, 337, 341** | Дата: 21.05  Готовое задание можно отправить на электронную почту учителя:  [ivanova-irina-nikolaevna-8@mail.ru](mailto:ivanova-irina-nikolaevna-8@mail.ru) |
| Папушкина Н.В. | География | 22.05  Просмотр урока по ссылке, выполнение тренировочных заданий и контрольных заданий после регистрации на сайте  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5438/start/221362/>  или проработать тема 5, §1, стр. 147-149  *Д/З: выслать скриншот выполненных заданий на сайте или выполнить задание в тетради:*  *а) Перечислить главные регионы развития химической промышленности.*  *б) Лесные пояса и лесные страны мира, расположенные в пределах основных лесных поясов*  *в) Текстильные регионы мира и текстильные страны мира, расположенные в пределах основных текстильных регионов.* | Готовое задание можно отправить на электронную почту (в теме письма указать ФИ ученика, класс)  [sidimdoma0420@mail.ru](mailto:sidimdoma0420@mail.ru)  Срок сдачи до 22.05 |
| Папушкина Н.В. | Экономика | 18.05  Проработать §15  *Д/З: выполнить задание в тетради:*  *Что такое рынок труда, какими особенностями он отличается?* | Готовое задание можно отправить на электронную почту (в теме письма указать ФИ ученика, класс)  [sidimdoma0420@mail.ru](mailto:sidimdoma0420@mail.ru)  Срок сдачи до 22.05 |
| Профиль/ Коровницкая О.Ю. | История | Учебник на сайте: <http://vagu-m-v.narod.ru/load/metodicheskie_posobija/istorija/predmetnaja_linija_uchebnikov_istorija_rossii_pod_redakciej_a_torkunova/111-1-0-958>  Другой вариант: <https://drive.google.com/file/d/0B_hqWRqBGMxsbnBqaEg0WDBHV0E/view>   1. 18.05. СССР и Мир в начале 1980-х гг. Предпосылки реформ. §39; **прочитать внимательно**   Просмотреть на образовательной платформе «Российская электронная школа» **История 11 класс** <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4875/start/211485/>урок № 22. **Зарегистрироваться, выполнить Тренировочные задания, (В1 и В2 не выполнять), прислать слайд «Дневник» на почту.**   1. 20.05. Социально-экономическое развитие СССР в 1985-1991 гг. §40; **прочитать внимательно**   **РЭШ История 11 класс** <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4874/start/211516/> урок № 23. **Зарегистрироваться, выполнить Тренировочные задания, (В1 и В2 не выполнять), прислать слайд «Дневник» на почту.**   1. 21.05. Перемены в духовной сфере жизни в годы перестройки. §41, **прочитать внимательно**   На образовательной платформе «Российская электронная школа» **11 класс** <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6402/start/282379/> урок № 24. **Зарегистрироваться, выполнить Тренировочные задания, (В1 и В2 не выполнять), прислать слайд «Дневник» на почту.**   1. 22.05. Новое политическое мышление и перемены во внешней политике. §43; **прочитать внимательно**   На образовательной платформе «Российская электронная школа» **11 класс** <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6368/start/211578/> урок № 25. **Зарегистрироваться, выполнить Тренировочные задания, (В1 и В2 не выполнять), прислать слайд «Дневник» на почту.** | 1) 18.05.  2) 20.05.  3) 21.05.  4) 22.05.  Готовое задание можно отправить на электронную почту гимназии  (в теме письма указать: ФИО учителя, ФИ ученика, класс)  [Gim8dom@mail.ru](mailto:Gim8dom@mail.ru) |
| Коровницкая О.Ю. | Обществознание | 1) 20.05. Международная защита прав человека. &29; (внимательно прочитать)  Просмотреть на образовательной платформе «Российская электронная школа» **11 класс** <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4880/start/99071/> урок №8; Просмотреть.  **выполнить Тренировочные задания, (В1 и В2 не выполнять), прислать слайд «Дневник» на почту.**  2) 23.05. Правовые основы антитеррористической политики Российского государства. &30; с.329, работа с Документом, (устно). Стр.332, эссе по цитате Энгельса, (письменно) | 1) 20.05.  2) 23.05.  Готовое задание можно отправить на электронную почту гимназии  (в теме письма указать: ФИО учителя, ФИ ученика, класс)  [Gim8dom@mail.ru](mailto:Gim8dom@mail.ru) |
| Коровницкая О.Ю. | Право | 1. 18.05.   Правоохранительные органы Российской Федерации. Система органов внутренних дел. §33, внимательно прочитать.  Просмотреть на образовательной платформе «Российская электронная школа» Право урок № 17. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4700/start/213115/> **Зарегистрироваться, выполнить Тренировочные задания, задания В1 и В2, прислать слайд «Дневник» на почту**   1. 23.05. Порядок обращения в правоохранительные органы.   Просмотреть на образовательной платформе «Российская электронная школа» Право урок № 18. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4701/start/222215/> **просмотреть, выполнить Тренировочные задания, задания В1 и В2, прислать слайд «Дневник» на почту** | 1) 18.05.  2) 23.05  Готовое задание можно отправить на электронную почту гимназии  (в теме письма указать: ФИО учителя, ФИ ученика, класс)  [Gim8dom@mail.ru](mailto:Gim8dom@mail.ru) |
| Леонидова Е.Г. | Английский язык | **1) 18.05. Module 6. Progress check.**  Задание на проверку:  **c**тр. 120 упр. 1 – 6 (письменно)  **2) 19.05. Module 7. стр. 136-137**  Задание на проверку:  стр. 136 Reading (письменно)  стр. 137 Use of English (письменно)  **3) 23.05.** **Module 7. Progress check.**  Задание на проверку:  стр. 138 упр. 1 – 5 (письменно) | **1) 20.05.2020**  **2) 21.05.2020**  **3) 25.05.2020**  Готовое задание можно отправить на электронную почту учителя (в теме письма указать ФИО учителя, ФИ ученика, класс):  **Gim8dom@mail.ru** |
| Зиминкова Н.В. | Английский язык | 1. стр. 120 Pr. Check 1 – 6 (письм.) 2. стр. 136 Reading,   Use of English (письм.)  3) стр. 138 Pr. Check 1 – 5 (письм.) | 19.05  22.05  23.05  Задание можно отправить на почту учителя:  [ziminkova207@mail.ru](mailto:ziminkova207@mail.ru) |
| Смирнова Н.Н. | Английский язык | 1. 18.05 – «Progress check»   стр.120 №1 -6 письменно   1. 19.05 –«Подготовка к экзаменам»   стр.136-137 №1-5 reading письменно, №1-9 use of English письменно | 1. 18.05 2. 19.05   Готовое задание можно отправить на электронную почту учителя  (в теме письма указать  ФИ ученика, класс)  natali.smirnova.1963@inbox.ru |
| База/  Павлов Ф.Э. | История | Чт. 21.05. Посмотреть видео-урок и выполнить тренировочные задания <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6088/start/282986/> Скриншот (фото) выполненного задания выслать. | 25.05.  Задание можно отправить на почту учителя: [filipp.pavlov.1992@mail.ru](mailto:filipp.pavlov.1992@mail.ru)  В теме письма указать ФИ ученика и класс |
| Углубление/  Лебедева И.В. | Химия | **1)** Белки: химические свойства, синтез белков <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4743/main/150746/>  **Д/з тренировочные и контрольные задания**  **2)** Нуклеиновые кислоты [https://videouroki.net/video/39-nukleinovye-kisloty.html](https://videouroki.net/video/39-nukleinovye-kisloty.html%20)  **Д/з §28 (с.289 -294), в.1-6**  3) Нуклеиновые кислоты <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6296/start/212589/>  **Д/з 1. тренировочные и контрольные задания**  **2. §28 (с.294 -297), в. 8 или 9 (***на выбор)*  4)Витамины  <https://videouroki.net/video/42-vitaminy-lekarstva.html>  **Д/з §29, в.1-6** | **1) 18.05.**  2**) 20.05.**  3) 22.05  **4) 24.05**  Готовое задание можно отправить на электронную почту  [IVLebedeva95@yandex.ru](mailto:IVLebedeva95@yandex.ru) |
| База/  Мачигина Н.Ю. | Химия | **Изучение нового материала**  **Тема:** Витамины, гормоны, лекарства  §20  ( минимум знаний по этой теме: в конце параграфа выделенным шрифтом в рамочке указан)  **Домашнее задание**: стр.160 упр3, стр. 161 упр. 11 | Готовое задание можно отправить на электронную почту учителя:  [machigina@bk.ru](mailto:machigina@bk.ru) |
| Девочки/  Морозова Н.В. | Физическая  культура | **Подходит к концу учебный год, проверь еще раз, все ли задания ты выполняла?**  1. Задания с РЭШ урок №15  2.Проба Летунова  3.Проба Штанге/Генчи + проба Руфье  4.Определение телосложения  5. Отправить видео отжиманий любым из предложенных способов  **Если ВСЁ сделала - УМНИЦА!**  Если что-то не успела, то поторопись! | Готовое задание можно отправить на электронную почту учителя до 22.05.20  (в теме письма указать  ФИ ученика, класс)  [natulya.morozova.1975@list.ru](mailto:natulya.morozova.1975@list.ru) |
| Лебедева И.В. | ОБЖ | **Юноши - учебные сборы 14-20.05**  ***19.05. Девушки:*** Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5824/start/98883/>  Первая помощь при неотложных состояниях  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4983/start/114023/> Решить тренировочные и контрольные задания | 22.05. Готовое задание можно отправить на электронную почту [IVLebedeva95@yandex.ru](mailto:IVLebedeva95@yandex.ru) |
| Смирнова Н.В. | Информатика | **14.05**  **Тема1:** **«Обработка мультимедийной информации»**  **Тема2: «Криптография и шифрование»**  **Сдать долги**  **(кто не приступил к выполнению заданий предыдущих недель)**  Перейти по ссылке и просмотреть видеоурок, затем выполнить контрольные задания B1 и B2 на сайте. Для выполнения данных заданий необходимо зарегистрироваться в системе <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5424/start/116842/>  Ссылка дана на портал РЭШ (Российская электронная школа) информатика 10 класс, урок №18.  *(ссылку можно скопировать в любой удобный для вас браузер)*  Сделать фото выполненного задания B1и B2 из дневника РЭШ) и отправить на почту учителя. | **До 14.05**  Готовое задание можно отправить на электронную почту учителя  (в теме письма указать  ФИ, класс)  [Nvs8484@bk.ru](mailto:Nvs8484@bk.ru) |
| Хрущева И.Е. | Информатика | На портале **РЭШ** видеоролик «Обработка массивов» <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4905/start/15665/>  Продолжаем решать задачи на обработку массивов:  <https://yadi.sk/d/Fslh3IQv7ZyHUg>  Доделываем и сдаём индивидуальные проекты. | **14.05** – задачи в паскале в беседе VK.  **15.05** – приём индивидуальных проектов. |
| Внеурочная деятельность | | <http://gim8.rybadm.ru/pruch/p2aa1.html> |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Чт. 21.05. Посмотреть видео-урок и выполнить тренировочные задания <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6088/start/282986/> Скриншот (фото) выполненного задания выслать. | 25.05.  Задание можно отправить на почту учителя: [filipp.pavlov.1992@mail.ru](mailto:filipp.pavlov.1992@mail.ru)  В теме письма указать ФИ ученика и класс |

**Приложение № 1.**  10 класс. Литература (углублённый уровень). Сухова Е.А.

***Цитаты для сочинения по творчеству А.П.Чехова***

* «Ах, [свобода](https://citaty.info/topic/svoboda), свобода! Даже намёк, даже слабая [надежда](https://citaty.info/topic/nadezhda) на её возможность даёт душе [крылья](https://citaty.info/topic/krylya), не [правда](https://citaty.info/topic/pravda) ли?»
* «Берегите в себе человека»
* «В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли»
* «Надо, чтобы за дверью каждого довольного, счастливого человека стоял кто-нибудь с молоточком и постоянно напоминал бы стуком, что есть несчастные…»
* «[Никогда](https://citaty.info/topic/nikogda) не рано спросить себя: делом я занимаюсь или пустяками?»
* «Оно, конечно, так-то так, всё это прекрасно, да как бы чего не вышло»
* «[Покой](https://citaty.info/topic/pokoi) и довольство человека не вне его, а в нем самом»
* «Тогда [человек](https://citaty.info/topic/chelovek-lyudi) станет лучше, когда вы покажете ему, каков он есть…»
* «Уходить от людей — это [самоубийство](https://citaty.info/topic/samoubiistvo)»

**Приложение 4. Для 10 (юноши) класса (Комарова О.С.)**

**Тест по физической культуре 10 класс.**

**1. Какая организация руководит современным олимпийским движением?**

а) Организация объединенных наций

б) Международный совет физического воспитания и спорта

в) Международный олимпийский комитет

г) Международная олимпийская академия

**2. Что не входит в определение уровня физического развития?**

а) Вес;

б) Рост;

в) Челночный бег 3х10.

**3. Как называется свод Олимпийских законов?**

а) конституция;

б) устав;

в) хартия.

**4. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения:**

а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;

б) упражнения, способствующие снижению веса тела;

в) упражнения, способствующие быстроте движений.

**5. Признаки наркотического отравления:**

а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;

б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;

в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

**6. Основными составляющими тренированности организма являются:**

а) сердечная и дыхательная выносливость, мышечная выносливость, скоростные качества и гибкость;

б) сила, ловкость, умение выдерживать различные нагрузки, высокая работоспособность;

в) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция, центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.

**7.  Под физическим качеством гибкости понимается:**

а) комплекс свойств опорно-двигательного аппарата, определяющего глубину наклона;

б) способность делать движения с большой амплитудой;

в) эластичность мышц и связок.

**8. Двигательная активность это:**

а) ежедневная физическая тренировка организма;

б) обязательные периодические физические нагрузки на мышцы и скелет человека;

в) сумма движений, выполняемых в процесс своей жизнедеятельности.

**9. Физическая культура представляет собой:**

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) процесс совершенствования возможностей человека.

**10. Что понимают под термином «средства физической культуры?**

а) Лекарственные средства

б) медицинские обследования

в) оздоровительные силы природы

г) физические упражнения

**11. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в Олимпийской эмблеме?**

а) Азия;

б) Австралия;

в) Африка;

г) Европа;

д*)* Америка.

**12. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в......**

а) Нападении;

б) Защите;

в) Противодействии;

г) Взаимодействии.

**13. Основными средствами развития силовых способностей являются:**

а) Специальные упражнения на тренажерах;

б) Упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;

в) Упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с отягощениями;

г) Изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением.

**14. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?**

а) « На старт! Внимание! Марш!»

б) « На старт! Марш!»

в) «Внимание! Марш!»

г) «Приготовиться! Марш!»

**15. Под здоровым образом жизни понимается:**

а) Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;

б) Регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;

в) Определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;

г) Поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

**16. Под физическим качеством  «ловкость»  понимают:**

а) Способность точно дозировать величину мышечных усилий;

б) Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;

в) Освоить действие и сохранить равновесие;

г) Способность технически верно повторить заданное упражнение.

**17.** **Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:**

а) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;

б)  Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния,   покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;

в)  Тепло на место ушиба,  давящая повязка на область кровоизлияния,   покой ушибленной части тела;

г)  Тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела.