





**21. Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультминуток на уроках в школе:**

- а) повышение уровня физической подготовленности;
- б) снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки;
- в) укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
- г) содействие улучшению физического развития.

**22. Расстояние до ворот при выполнении пенальти в футболе:**

- а) 9 м;
- б) 10 м;
- в) 11 м;
- г) 12 м.

**Задания в открытой форме.**

**23. Способ преодоления пространства путем быстрого перемещения тела после отталкивания от опоры, обозначается как...**

**24. Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному спортивному коллективу, обозначается как...**

**25. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как...**

**26. Конечной целью шахматной игры является...**

**27. Мягкая подстилка, предохраняющая от ушибов при падении, смягчающая приземление при соскоках и различных прыжках обозначается как ...**

**28. Уровень развития каких физических способностей оценивается нормативами комплекса ГТО?**

Например: рывок гири – уровень развития силовых способностей.

| <b>Вид норматива ГТО</b>                            | <b>Способности</b> |
|---|--------------------|
| 1. Прыжок в длину с места                           | 1.                 |
| 2. Бег 60 или 100м                                  | 2.                 |
| 3. Подтягивание                                     | 3.                 |
| 4. Бег 2 км   | 4.                 |
| 5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами | 5.                 |
| 6. Метания мяча в цель                              | 6.                 |

**29. Сопоставьте названия спортивных игр и имена авторов, сформулировавших их правила.**

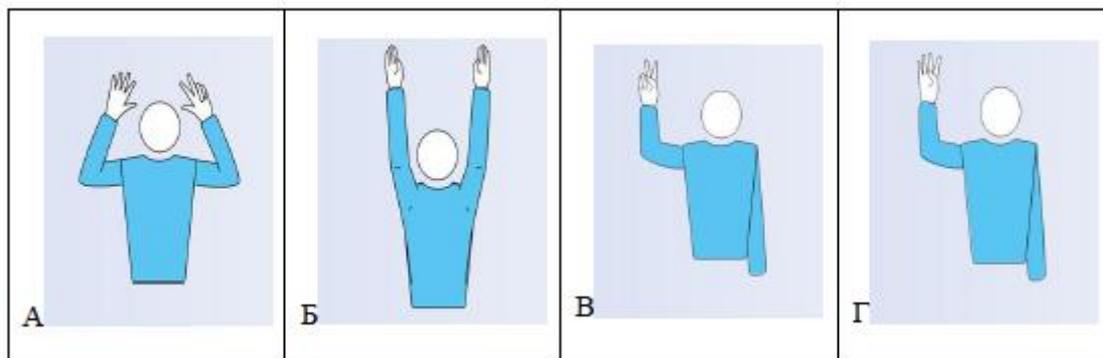
| <b>Вид спортивной игры</b> | <b>Автор, сформулировавший их правила</b> |
|----------------------------|---|
| 1. Волейбол                | а) Джеймс Нейсмит                         |
| 2. Баскетбол               | б) Уильям Морган                          |
| 3. Гандбол                 | в) Хольгер Нильсен                        |

**30. Установите правильную последовательность упражнений в разминке.**

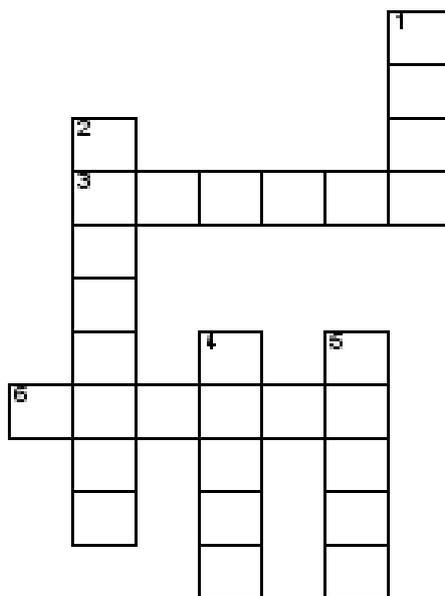
- а) ходьба;
- б) специальные беговые упражнения;
- в) упражнения для мышц ног;
- г) упражнения для мышц туловища;
- д) упражнения для мышц рук;
- е) упражнения для мышц шеи;
- ж) бег трусцой.

31. Перечислите виды испытаний (тесты) обязательные относящиеся к сдачи норм ГТО V ступени (для юношей, для девушек):

32. Судьей в волейболе показаны жесты. Впишите название жестов:



33. Решите кроссворд на тему «Легкая атлетика», записав ответы-слова в бланке ответов.



**По горизонтали**

- 3. Бег на короткие дистанции
- 6. Из какого материала делали первые шесты для прыжков с шестом

**По вертикали**

- 1. Снаряд для прыжков в высоту
- 2. Соревнования спортивных команд - бег, движение на дистанции, при котором на определенном этапе один спортсмен, сменяясь, передает другому условленный предмет
- 4. В какой Африканской стране наиболее развита легкая атлетика
- 5. Спортивный снаряд для метания (ядро на тросе с ручкой)