

7. Что является условием совершенствования силовых и волевых качеств ?

- а. закаливание организма;
- б. ежедневная утренняя гимнастики;
- в. выполнение физических упражнений;
- г. участие в соревнованиях.

8. Укажите наиболее важное слагаемое здорового образа жизни

- а. рациональное питание;
- б. двигательный режим;
- в. закаливание организма;
- г. личная гигиена;

9. Что является главной причиной нарушения осанки?

- а. привычка к определенным позам;
- б. слабость мышц;
- в. отсутствие движений во время урока;
- г. ношение сумки, портфеля на одном плече;

10. В каком году был возрожден комплекс ГТО?

- а. 2012;
- б. 2015;
- в. 2014;
- г. 2011;

11. Гибкость человека зависит

Отметьте все позиции.

- а. от длины тела (рост);
- б. от массы тела (вес);
- в. от строения суставов;
- г. от свойств мышц

12. К средствам физического воспитания относят

Отметьте все позиции.

- а. тренажерные устройства;
- б. физические упражнения;
- в. гигиенические факторы;
- г. оздоровительные силы природы

13. Укажите наиболее вредные привычки, способствующие ожирению детей и подростков.

Отметьте все позиции.

- а. заедать стресс сладостями;
- б. есть перед телевизором;
- в. питаться фаст-фудами;
- г. переждать на ночь

В. Задания на установление соответствия

20. Установите соответствие между термином и определением. Ответы буквами запишите в бланк ответов

№/п	Термин		Определение
1	Настольный теннис	А	вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой
2	Гандбол	Б	спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и поле, разграниченное сеткой пополам.
3	Водное поло	В	командный игровой вид спорта, основной целью в котором является забросить руками как можно больше мячей в ворота соперника
4	Регби	Г	спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам.
5	Большой теннис	Д	спортивная командная игра, которая проводится в воде
6	Волейбол	Е	контактный командный вид спорта

Критерии и методика оценивания: каждая верно указанная позиция оценивается в **0,5 балла**, неправильная – 0 баллов. Ответы с исправлениями оцениваются как неверные.

Г. Задание алгоритмического толка

21. Укажите последовательность упражнений в комплексе утренней гимнастики

- а. упражнения для мышц ног
- б. упражнения в потягивании
- в. упражнения на дыхание.
- г. упражнения для мышц туловища
- д. упражнения для мышц рук и плечевого пояса
- е. упражнения для мышц шеи

Критерии и методика оценивания: ответ, в котором содержится правильно установленная последовательность оценивается в **3 балла**. Если в ответе содержится хотя бы одна

неверная позиция, ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов. Ответ с исправлениями оценивается как неверный.

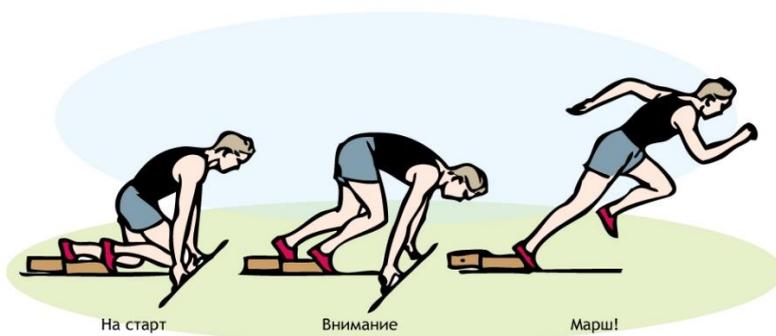
Д. Задание, предполагающее перечисления

22. Укажите прыжковые дисциплины, входящие в олимпийскую программу легкой атлетики

Критерии и методика оценивания: полный правильный ответ оценивается в **3 балла**. Если ответ неполный, то каждая верно указанная позиция оценивается в 0,5 балла, неверная – 0 баллов.

Е. Задание с иллюстрациями (пиктограммы)

23. Укажите, какой старт изображен на рисунке:



Критерии и методика оценивания: правильный ответ оценивается в **2 балла**, неправильный – 0 баллов. Ответ с ошибками в написании слов, зачеркиваниями и исправлениями оцениваются как неверный ответ.

Ж. Задание-кроссворд

24. Решите кроссворд, записав слова

По горизонтали

1. Вид спорта, включающий несколько спортивных дисциплин.
4. Уличная игра в баскетбол.
5. Народная спортивная игра, в которой необходимо с определенных расстояний «выбивать» прицельным метанием палки.
8. Вид спорта, включающий в себя три вида спортивных состязаний: плавание, велогонку и бег по шоссе.

10. Зимний олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном спортивном снаряде

По вертикали

2. Вид спорта, использующий ракетку и волан.
3. Командный вид спорта, в котором команды должны поочередно запускать по льду специальные камни в сторону мишени («дома»), стараясь при этом вытолкнуть камни соперника.
6. Спуск на скорость по ледяному жёлобу на двухполосных санях.
7. Зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки.
9. Спуск с горы на лыжах по трассе длиной 450—500 м, размеченной воротами

Критерии и методика оценивания: Каждая верно указанная позиция оценивается в **1 балл**, неправильная – 0 баллов. Ответ с ошибками в написании слов, зачеркиваниями и исправлениями оцениваются как неверный ответ.

3. Решение задачи

25. *Решите задачу.*

Иван, выполняя подтягивания сделал 3 подхода по 2 серии в каждом. В каждой серии он выполнил 3 подтягивания. Подсчитайте, суммарный объём нагрузки в данном упражнении. Ответ укажите цифрами в количестве раз.

Критерии и методика оценивания: Полный верный ответ оценивается в **5 баллов**. Неверный ответ и отсутствие решения оценивается в 0 баллов. Правильное решение, но ответ неполный, когда указана только цифра (не указаны единицы измерения), оценивается в **3 балла**. Верный ответ, без расчетов (пояснения) оценивается в 0 баллов.