



15

- в) тройной прыжок;
- г) опорный прыжок.

7. В ходьбе, в отличие от бега,

05

- а) другая координация работы рук и ног;
- б) отсутствует фаза полета;
- в) присутствует цикличность упражнения;
- г) длиннее шаги.

8. При каком способе плавания происходят попеременные движения руками?

15

- а) брасс;
- б) кроль на спине;
- в) баттерфляй;
- г) дельфин.

9. Какие из перечисленных упражнений могут использоваться для воспитания силы?

05

- а) кувырки;
- б) приседания;
- в) челночный бег;
- г) броски предметов в цель.

10. Какие фазы различают в прыжке в длину с разбега?

15

- а) исходное положение, прыжок, конечное положение;
- б) разбег, отталкивание, полёт, приземление;
- в) разбег, прыжок, выход из сектора, измерение результата;
- г) вызов в сектор, прыжок, измерение результата, объявление результата.

11. Физические упражнения являются...

15

- а) основным средством физической культуры;
- б) дополнительным средством физической культуры;
- в) специфическим методом физического воспитания;
- г) общепедагогическим методом физического воспитания.

12. Что из перечисленного относится к признакам правильной осанки?

05

- а) наличие изгибов позвоночника в сторону;
- б) отсутствие изгибов позвоночника вперёд и назад;
- в) голова запрокинута назад;
- г) наличие физиологических изгибов позвоночника вперёд и назад.

13. Как называется снаряд для метания в лёгкой атлетике?

05

- а) молот;
- б) ядро;
- в) фитбол;
- г) дротик.

14. С какой регулярностью рекомендуется проводить занятия физическими упражнениями?

15

- а) не более 1 раза в неделю;
- б) не менее 3 раз в неделю;
- в) 5–7 раз в месяц;
- г) каждые выходные.

15. К какому разделу школьной программы относится метание малого мяча?

15

- а) гимнастика;
- б) лёгкая атлетика;
- в) баскетбол;
- г) волейбол.

16. Что из перечисленного не относится к водным видам спорта?

- 10
- а) бобслей;
  - б) гребля;
  - в) парусный спорт;
  - г) водное поло.

### Задания в открытой форме

17. Назовите имя и фамилию основоположника Олимпийских игр современности. *Пьер де Кубертен*
18. Как называют экипировку пловца, которая надевается на ноги и позволяет увеличить скорость плавания? – *ласты*
19. Оговоренное заранее положение рук, ног, туловища перед началом выполнения упражнения называется... *исходным*
20. Способность выполнять физическое упражнение с большой амплитудой называется... *гибкость*
21. Как называют человека, занимающегося избранным видом спорта и выступающего на спортивных соревнованиях? *спортсмен* *с левой*
22. Дайте правильную формулировку гимнастическому упражнению. *45.*



Вы закончили выполнение заданий.  
Поздравляем!

*Моква З.А. - [signature]*  
*Умакаров Мурат - [signature]*  
*Умакаров Марат - [signature]*  
*Езев А.С. - [signature]*  
*Юкоев Н.Р. - [signature]*