

10. Как называется этот прибор?

- А) Пульсометр
 Б) Тонометр
 В) Кардиолидер
 Г) Смарт-часы

**Ответы на часть I (за правильный ответ 4 балла):**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	Г	А	Б	Б	В	А	В	А	В

ЧАСТЬ II

За правильный ответ 6 баллов.

11. Установите соответствие между физическими качествами и упражнениями, которые их развивают:

<i>Физическое качество</i>	<i>Упражнение</i>
1. Сила	А) Подтягивания на перекладине
2. Быстрота	Б) Наклоны вперёд из положения сидя
3. Выносливость	В) Кросс на 3 км
4. Гибкость	Г) Бег на 60 м

Ответы:

1	2	3	4
А	Г	В	Б

12. Установите соответствие между видами упражнений и группами мышц, которые они развивают:

<i>Упражнения</i>	<i>Группы мышц</i>
1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	А) Широчайшие мышцы спины
2. Приседания	Б) Мышцы ног
3. Подтягивания в висе	В) Грудные мышцы, трицепсы
4. Удержание положения «упор лежа» 1 мин	Г) Мышцы пресса, спины

Ответы:

1	2	3	4
В	Б	А	Г

13. Установите соответствие между видами спорта и их основными характеристиками:

<i>Вид спорта</i>	<i>Характеристика</i>
1. Гимнастика	А) Развитие координации и гибкости
2. Лёгкая атлетика (прыжковые дисциплины)	Б) Развитие скоростно-силовых качеств
3. Плавание	В) Развитие выносливости
4. Борьба	Г) Развитие силовых и волевых качеств, координации

Ответы:

1	2	3	4
А	Б	В	Г

14. Установите соответствие между видами прыжков в лёгкой атлетике и их техникой:

<i>Вид прыжка</i>	<i>Техника выполнения</i>
1. Прыжок в длину с разбега	А) Три последовательных отталкивания одной ногой
2. Тройной прыжок	Б) Преодоление планки с использованием техники «фосбери-флоп» или «перешагивание»
3. Прыжок в высоту	В) Использование гибкого шеста для преодоления планки.
4. Прыжок с шестом	Г) Разбег и отталкивание одной ногой

Ответы:

1	2	3	4
Г	А	Б	В

15. Установите соответствие между фазами метания мяча и их характеристиками:

<i>Фаза метания</i>	<i>Характеристика</i>
1. Держание снаряда	А) Придание снаряду максимальной скорости
2. Подготовка к броску	Б) Удержание снаряда
3. Бросок	В) Прицеливание и подготовка к броску
4. Завершение	Г) Торможение после броска

Ответы:

1	2	3	4
Б	В	А	Г

ЧАСТЬ III

За правильный ответ 6 баллов.

16. Опишите, как правильно выполнять прыжок в длину с разбега. Укажите основные фазы прыжка и ключевые моменты техники.

Ответ:

Разбег (набирает скорость, 10–15 шагов).

Отталкивание (сильная нога, перенос веса тела вперёд).

Полёт (координация тела, группировка для максимального расстояния).

Приземление (мягкое, на обе ноги, с амортизацией).

17. Почему физическая активность важна для школьников?

Приведите 5 аргументов, подтверждающих важность регулярных занятий физкультурой для детей.

Ответ:

укрепляет опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, суставы);

развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы;

улучшает координацию, ловкость, быстроту реакции;

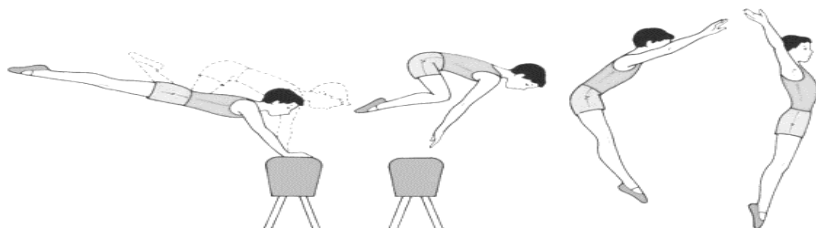
способствует правильному обмену веществ и контролю веса;

повышает иммунитет и устойчивость к болезням;

формирует дисциплину, командный дух, волевые качества;

снижает уровень стресса и улучшает настроение.

18. Напишите название упражнения, показанного на картинке.



Ответ: Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги.

19. Перечислите 5 факторов, влияющих на развитие физических качеств человека.

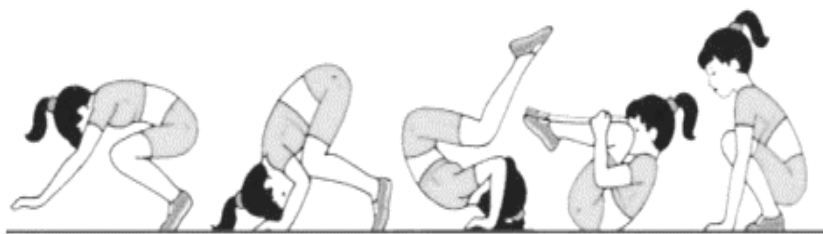
Ответ:

регулярность и динамика физических нагрузок;
сбалансированное питание и питьевой режим;
полноценный сон и отдых;
систематичность и индивидуализация физической нагрузки
генетическая предрасположенность;
правильная техника выполнения упражнений.

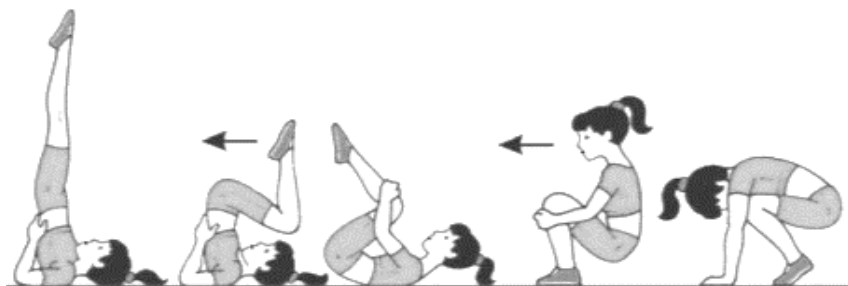
20. Расставьте картинки в правильном порядке и запишите в бланк ответов последовательность цифр.



1



2



3

Ответ: 1, 3, 2