

- † 1. Античные олимпийские игры получили свое название потому, что соревнования проводились... а. ...у подножия горы Олимп.
б. ...в местности, называемой Олимпией.
в. ...в честь олимпийских богов.
г. ...после зажжения олимпийского огня.
- † 2. Физические упражнения – это...
а. ...естественные движения и способы передвижения.
б. ...движения, выполняемые на уроках физической культуры. б.
в. ...действия, выполняемые по определенным правилам.
г. ...сложные двигательные действия.
- † 3. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150 – 180 ударов в минуту оценивается как... а. ...легкая.
б. ...средняя.
в. ...большая.
г. ...очень большая.
- † 4. Сложные и многообразные изменения, происходящие в организме человека на протяжении жизни объединены понятием...
а. ...физическое воспитание.
б. ...филогенез.
в. ...физическое развитие.
г. ...физическое совершенство.
- † 5. Вид человеческой культуры, ориентированный на оптимизацию природных свойств людей, обозначается как...
а. ...физическое воспитание. б.
...физическое упражнение. в.
...физическая подготовка. г.
...физическая культура.
- † 6. Предметом обучения в физической воспитании являются... а.
...физически упражнения.
б. ...двигательные действия. в.
...физкультурные знания. г.
...методы воспитания.
- † 7. Основным специфическим средством физического воспитания является... а.
...закаливание.
б. ...соблюдение режима дня. в.
...физическое упражнение. г.
...солнечная радиация.
- 8. Двигательными умениями и навыками принято называть... а.
...способность выполнить упражнение без активизации внимания. б.
...правильное выполнение двигательных действий.
в. ...уровень владения движениями при активизации внимания. г.
...способы управления двигательными действиями.

- + 9. Подготовительные упражнения применяются если... а.
...обучающийся недостаточно физически развит.
б. ...в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы. в.
...необходимо устранять причины возникновения ошибок.
г. ...применяется метод целостно-аналитического упражнения.

- + 10. Какие из предложенных определений сформулированы некорректно?
а. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.
б. Взрывная сила обуславливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время.
 в. Быстрота является качеством, от которого преимущественно зависит скорость бега.
г. Уровень проявления общей выносливости определяют аэробные возможности организма.

- 11. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время... а.
...прогибания туловища назад.
 б. ...скрещивания рук. в.
...вращениях тела.
 г. ...разведения рук в стороны.
Отметьте все позиции.

- + 12. При формировании телосложения не эффективны упражнения, способствующие...
а. ...способствующие увеличению мышечной массы.
б. ...способствующие повышению быстроты движений. в.
...способствующие снижению веса тела.
г. ...формированию правильной осанки.

- 4812
13. Распределите стили плавания по возрастанию скорости передвижения в воде.
1. На спине. 2. Брасс. 3. Баттерфляй. 4. Кроль.

- а. б. в. г.
+ 14. Прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом, обозначается как *штык*
15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм. Нарисуйте изображения движений:

Приседания
Наклоны в сторону
Наклоны вперед
Повороты туловища
Ходьба
Бег
Мах правой ногой
вправо Мах правой ногой назад

Вы закончили выполнение задания. Поздравляем!

1455

БЛАНК ОТВЕТОВ

7 – 8 класс









Фамилия, Имя, Отчество Турецкая Татьяна Александровна
 Субъект Федерации МБОУ СОШ № 4 Город, школа, класс 17 К

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1 а б в г

2 а б в г

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	9	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
2	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	10	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
3	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	11	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
4	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	11	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
5	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	12	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
6	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	13	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
7	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	14	<u>люблю</u>			
8	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	15				

Описание	Изображение	Оценка
Приседание		
Наклоны в сторону		
Наклоны вперед		
Повороты туловища		
Ходьба		
Бег		
Мах правой ногой вправо		
Мах правой ногой назад		

35.

Вы закончили выполнение задания.

БЛАНК ОТВЕТОВ

9 – 11 класс

Фамилия, Имя, Отчество Машонтова Дарья Валерьевна
 Субъект Федерации Западноуральский обл. Город, школа, класс 10-К

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1 а б в г

2 а б в г

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г	9	<u>Поздравление</u>			
2	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	10	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
3	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г	11	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г
4	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г	11	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
5	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	12	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
6	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	13	<u>Возвращение</u>			
7	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	14	_____			
8	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	15	Записи на обороте бланка			

Запишите графически комплекс утренней зарядки №1.

Описание	Изображение	Оценка
И.п. – о.с. 1 – руки вверх, подняться на носки, вдох; 2 – вернуться в и.п., выдох.		
И.п. – о.с. 1-4 – ходьба, сгибая ноги вперед.		
И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.		
И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку назад. 2 – выпрямиться в и.п.		
И.п. – упор стоя на коленях. 1 – правую назад; 2 – приставить правую.		
И.п. – сед. 1 – поднять правую, хлопок руками под коленом; 2 – приставить правую.		
И.п. – стойка руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе.		
И.п. – о.с. 1-4 – ходьба на месте.		

Оценка (слагаемые и сумма)

1685

35

135

9-11 класс

- + 1. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на...
- а. ...изменение окружающей природы.
 - б. ...приспособление к окружающим условиям.
 - в. ...воспитание физических качеств.
 - г. ...преобразование собственных возможностей.
- + 2. Физическая подготовка представляет собой...
- а. ...процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.
 - б. ...физическое воспитание с выраженным прикладным эффектом.
 - в. ...уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
 - г. ...процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
- + 3. Какие из представленных определений сформулированы некорректно?
- а. ...Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности, соответствующая требованиям общества.
 - б. ...Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать функции, необходимые обществу.
 - в. ...Физическое совершенство – это процесс протяжении индивидуальной жизни.
 - г. ...Физическое совершенство – состояние оптимальной готовности, обуславливающее достижение высоких спортивных результатов.
- Отметьте все позиции.
- + 4. Нарушения осанки обуславливают...
- а. ...силовую асимметрию.
 - б. ...невозможность занятий спортом.
 - в. ...большое потоотделение.
 - г. ...изменения в работе систем организма.
- + 5. Нагрузка физических упражнений характеризуется...
- а. ...величиной их воздействия на организм.
 - б. ...подготовленностью и другими особенностями занимающихся.
 - в. ...временем и количеством повторений двигательных действий.
 - г. ...напряжением мышечных групп.
- + 6. Подводящие упражнения применяются, если...
- а. ...обучающийся недостаточно развит.
 - б. ...в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
 - в. ...необходимо устранять возникающие ошибки.
 - г. ...применяется метод целостно-аналитического упражнения.
- + 7. В процессе освоения движений принято выделять..
- а. ...два этапа.
 - б. ...три

этапа.

в. ...четыре этапа.

г. ...от двух до четырех в зависимости от сложности движений.

+ 8. **Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...**

а. ...поддержание высокой работоспособности людей.

б. ...подготовку к профессиональной деятельности.

в. ...развитие физических качеств людей.

г. ...сохранение и улучшение здоровья людей.

+ 9. **Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как...** *Подседание.*

+ 10. **Древние Олимпийские игры проводились...**

а. ...в течение первого года празднуемой Олимпиады.

б. ...в течение последнего года празднуемой Олимпиады.

в. ...в високосный год.

г. ...по решению жрецов.

+ 11. **В каких видах спорта выдающиеся тренеры России подготовили Чемпионов мира и Олимпийских игр?**

1. Татьяна Анатольевна Тарасова. 4 а. Волейбол.

2. Ирина Александровна Винер. 2 б. Художественная гимнастика.

3. Виктор Михайлович Кузнецов. 3 в. Греко-римская борьба.

4. Николай Васильевич Карполь. 1 г. Фигурное катание.

+ 12. **Представьте последовательность смены стилей, предусмотренную правилами соревнований по плаванию при преодолении этапов комбинированной эстафеты.**

1. Вольный стиль. 2. Брасс. 3. На спине. 4. Баттерфляй

+ 13. **Последовательные толчки баскетбольного мяча в площадку без его задержки обозначается как...** *3 2 4 1*
Взрыв.

14. **Перечислите известные Вам показатели уровня физического развития.**

15. **Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм. Запишите графически комплекс утренней зарядки №1:**

И.п. – о.с. 1 – руки вверх, подняться на носки, вдох; 2 – вернуться в и.п., выдох. И.п. – о.с. 1-4 – ходьба, сгибая ноги вперед.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в и.п. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку назад. 2 – выпрямиться в и.п.

И.п. – упор стоя на коленях. 1 – правую назад; 2 – приставить правую.

И.п. – сед. 1 – поднять правую, хлопок руками под коленом; 2 – приставить правую. И.п. – стойка руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе.

И.п. – о.с. 1-4 – ходьба на месте.

120

7-8 класс

- † 1. Античные олимпийские игры получили свое название потому, что соревнования проводились... а. ...у подножия горы Олимп.
б. ...в местности, называемой Олимпией.
в. ...в честь олимпийских богов.
г. ...после зажжения олимпийского огня.
- † 2. Физические упражнения – это...
а. ...естественные движения и способы передвижения.
б. ...движения, выполняемые на уроках физической культуры.
в. ...действия, выполняемые по определенным правилам.
г. ...сложные двигательные действия.
- † 3. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150 – 180 ударов в минуту оценивается как... а. ...легкая.
б. ...средняя.
в. ...большая.
г. ...очень большая.
- † 4. Сложные и многообразные изменения, происходящие в организме человека на протяжении жизни объединены понятием...
а. ...физическое воспитание.
б. ...филогенез.
в. ...физическое развитие.
г. ...физическое совершенство.
- † 5. Вид человеческой культуры, ориентированный на оптимизацию природных свойств людей, обозначается как...
а. ...физическое воспитание. б.
...физическое упражнение. в.
...физическая подготовка. г.
...физическая культура.
- † 6. Предметом обучения в физической воспитании являются... а.
...физические упражнения.
б. ...двигательные действия. в.
...физкультурные знания. г.
...методы воспитания.
- † 7. Основным специфическим средством физического воспитания является... а.
...закаливание.
б. ...соблюдение режима дня. в.
...физическое упражнение. г.
...солнечная радиация.
- 8. Двигательными умениями и навыками принято называть... а.
...способность выполнить упражнение без активизации внимания. б.
...правильное выполнение двигательных действий.
в. ...уровень владения движениями при активизации внимания. г.
...способы управления двигательными действиями.

- + 9. Подготовительные упражнения применяются если... а. ...обучающийся недостаточно физически развит.
б. ...в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы. в. ...необходимо устранять причины возникновения ошибок.
г. ...применяется метод целостно-аналитического упражнения.

- + 10. Какие из предложенных определений сформулированы некорректно?
а. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.
б. Взрывная сила обуславливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время.
в. Быстрота является качеством, от которого преимущественно зависит скорость бега.
г. Уровень проявления общей выносливости определяют аэробные возможности организма.

- + 11. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время... а. ...прогибания туловища назад.
б. ...скрещивания рук. в. ...вращениях тела.
г. ...разведения рук в стороны.
Отметьте все позиции.

- + 12. При формировании телосложения не эффективны упражнения, способствующие...
а. ...способствующие увеличению мышечной массы.
б. ...способствующие повышению быстроты движений. в. ...способствующие снижению веса тела.
г. ...формированию правильной осанки.

- 13. Распределите стили плавания по возрастанию скорости передвижения в воде.
1. На спине. 2. Брасс. 3. Баттерфляй. 4. Кроль.

а. 4 б. 2 в. 1 г. 3

- + 14. Прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом, обозначается как... *шарики*

15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм. Нарисуйте изображения движений:

Приседания
Наклоны в сторону
Наклоны вперед
Повороты
туловища
Ходьба
Бег
Мах правой ногой
вправо Мах правой
 ногой назад

Вы закончили выполнение задания. Поздравляем!

1555

БЛАНК ОТВЕТОВ

7-8 класс

Фамилия, Имя, Отчество Венков Олег Георгиевич
 Субъект Федерации Магусов 4 Город, школа, класс 7 А

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1 а б в г

2 а б в г

№ вопрос	Варианты ответов	№ вопроса	Варианты ответов
1	<input type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	9	<input checked="" type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
2	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input checked="" type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	10	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input checked="" type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
3	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input checked="" type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	11	<input type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input checked="" type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
4	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input checked="" type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	11	<input type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input checked="" type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
5	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input checked="" type="checkbox"/> г	12	<input type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
6	<input type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	13	<input checked="" type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
7	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input checked="" type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	14	<u>новые</u>
8	<input type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	15	

Описание	Изображение	Оценка
Приседание		
Наклоны в сторону		
Наклоны вперед		
Повороты туловища		
Ходьба		
Бег		
Мах правой ногой вправо		
Мах правой ногой назад		

38

+ 1. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на...

- а. ...изменение окружающей природы.
- б. ...приспособление к окружающим условиям.
- в. ...воспитание физических качеств.
- г. ...преобразование собственных возможностей.

+ 2. Физическая подготовка представляет собой...

- а. ...процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.
- б. ...физическое воспитание с выраженным прикладным эффектом.
- в. ...уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- г. ...процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

3. Какие из представленных определений сформулированы некорректно?

- а. ...Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности, соответствующая требованиям общества.
- б. ...Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать функции, необходимые обществу.

+ жизни. в. ...Физическое совершенство – это процесс протяжения индивидуальной

- г. ...Физическое совершенство – состояние оптимальной готовности, обуславливающее достижение высоких спортивных результатов.

Отметьте все позиции.

+ 4. Нарушения осанки обуславливают...

- а. ...силовую асимметрию.
- б. ...невозможность занятий спортом.
- в. ...большое потоотделение.
- г. ...изменения в работе систем организма.

— 5. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- а. ...величиной их воздействия на организм.
- б. ...подготовленностью и другими особенностями занимающихся.
- в. ...временем и количеством повторений двигательных действий.
- г. ...напряжением мышечных групп.

+ 6. Подводящие упражнения применяются, если...

- а. ...обучающийся недостаточно развит.
- б. ...в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- в. ...необходимо устранять возникающие ошибки.
- г. ...применяется метод целостно-аналитического упражнения.

+ 7. В процессе освоения движений принято выделять..

- а. ...два этапа.
- б. ...три

этапа.

в. ...четыре этапа.

г. ...от двух до четырех в зависимости от сложности движений.

+ 8. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

а. ...поддержание высокой работоспособности людей.

б. ...подготовку к профессиональной деятельности.

в. ...развитие физических качеств людей.

г. ...сохранение и улучшение здоровья людей.

+ 9. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как... *предавание*

— 10. Древние Олимпийские игры проводились...

а. ...в течение первого года празднуемой Олимпиады.

б. ...в течение последнего года празднуемой Олимпиады.

в. ...в високосный год.

г. ...по решению жрецов.

— 11. В каких видах спорта выдающиеся тренеры России подготовили Чемпионов мира и Олимпийских игр?

1. Татьяна Анатольевна Гарасова.

а. Волейбол.

2. Ирина Александровна Винер.

б. Художественная гимнастика.

3. Виктор Михайлович Кузнецов.

в. Греко-римская борьба.

4. Николай Васильевич Карпиль.

г. Фигурное катание.

— 12. Представьте последовательность смены стилей, предусмотренную правилами соревнований по плаванию при преодолении этапов комбинированной эстафеты.

1. Вольный стиль. 2. Брасс. 3. На спине. 4. Баттерфляй

+ 13. Последовательные толчки баскетбольного мяча в площадку без его задержки обозначается как... *верение*

— 14. Перечислите известные Вам показатели уровня физического развития.

15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм. Запишите графически комплекс утренней зарядки №1:

И.п. – о.с. 1 – руки вверх, подняться на носки, вдох; 2 – вернуться в и.п., выдох. И.п. – о.с. 1-4 – ходьба, сгибая ноги вперед.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в и.п. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку назад. 2 – выпрямиться в и.п.

И.п. – упор стоя на коленях. 1 – правую назад; 2 – приставить правую.

И.п. – сед. 1 – поднять правую, хлопок руками под коленом; 2 – приставить правую. И.п. – стойка руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе.

И.п. – о.с. 1-4 – ходьба на месте.

Вы закончили выполнение задания.

БЛАНК ОТВЕТОВ

9 – 11 класс

Фамилия, Имя, Отчество Шибанов Дамир Александрович
 Субъект Федерации МБДОУ СОШ №4 Город, школа, класс М.Р. 11 А

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1 а б в г

2 а б в г

№ вопроса	Варианты ответов	№ вопроса	Варианты ответов
1	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input checked="" type="checkbox"/> г	9	<u>приседания</u>
2	<input type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	10	<input type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
3	<input type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input checked="" type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	11	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
4	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input checked="" type="checkbox"/> г	11	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
5	<input type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	12	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
6	<input type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	13	<u>велосипед</u>
7	<input type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	14	
8	<input type="checkbox"/> а <input type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input checked="" type="checkbox"/> г		

15 Записи на обороте бланка

Запишите графически комплекс утренней зарядки №1.

Описание	Изображение	Оценка
И.п. – о.с. 1 – руки вверх, подняться на носки, вдох; 2 – вернуться в и.п., выдох.		
И.п. – о.с. 1-4 – ходьба, сгибая ноги вперед.		
И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.		
И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку назад. 2 – выпрямиться в и.п.		
И.п. – упор стоя на коленях. 1 – правую назад; 2 – приставить правую.		
И.п. – сед. 1 – поднять правую, хлопок руками под коленом; 2 – приставить правую.		
И.п. – стойка руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе.		
И.п. – о.с. 1-4 – ходьба на месте.		

Оценка (слагаемые и сумма)

125 4

38