Теория для обучающихся 4 – классов.

Время выполнения: 20 минут

1. Перечислите тестовые испытания для определения развития физических качеств:

- гибкость \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

-сила

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

-быстрота \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

-выносливость \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

-ловкость \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Опишите последовательность регистрации на сайте: gto.ru

Теория для обучающихся 10- х классов.

Время выполнения: 20 минут

1. **Перечислите субъективные и объективные данные самоконтроля.**
2. **Задание- задача.**

Ученик А обучается в 10 классе и занимается в детско-юношеской

спортивной школе греко-римской борьбой. Его рост 172 см, масса тела 68 кг.

Ученик Б обучается в 10 классе и занимается в детско-юношеской спортивной

школе баскетболом. Его рост 179 см, масса тела 55 кг.

Ученик В обучается в 11 классе и занимается в детско-юношеской спортивной

школе лыжными гонками. Его рост 175 см, масса тела 60 кг.

*Задание.*

1. Рассчитайте весоростовой индекс ученика А, результат округлите до целых

единиц. Все расчеты запишите в бланк ответа.

2. Рассчитайте весоростовой индекс ученика Б, результат округлите до целых

единиц. Все расчеты запишите в бланк ответа.

3. Рассчитайте весоростовой индекс ученика В, результат округлите до целых

единиц. Все расчеты запишите в бланк ответа.

4. Оцените весоростовой индекс ученика А, Б, В. Вашу оценку запишите в бланк ответа.

Бланк ответов, 10 класс.

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Ответ | Баллы |
| 1. |  |
| 2 |  |

Всего баллов: