

**ШКАЛА КОРРЕКЦИИ**  
**ОЦЕНОЧНЫЙ ТЕСТ 9 класс**  
**ОБЩИЕ КОГНИТИВНЫЕ НАВЫКИ**

№ кв.	баллы	Правильные ответы
1.	3	Физическое здоровье человека — это состояние организма, характеризующее степень развития, физической и функциональной подготовки, показатели которого соответствуют физиологическим нормам.
2.	2	<i><b>Гибкость</b></i> -это способность человека совершать движения большой амплитуды. <i><b>Быстрота</b></i> - способность человека совершать двигательные действия в минимально короткий отрезок времени.
3.	3	Физическое развитие человека следует понимать как состояние, отражающее развитие мышечной системы и других систем организма, обеспечивающих его функционирование.
4.	4	<i>Сидячая активность</i> - снижение двигательной активности, что негативно сказывается на здоровье человека. <i>Двигательная активность</i> - деятельность, характеризующаяся занятиями физическими упражнениями, которая способствует укреплению и поддержанию здоровья человека.
5.	4	<b>Пример:</b> 1. Участие в соревнованиях обогащает соревновательный опыт спортсмена. 2. Спортивная соревновательность свидетельствует о степени комплексной подготовки спортсмена.
6.	1	<i>малоподвижный образ жизни</i> - образ жизни, преимущественно статичный. <i>Гиподинамия</i> - уменьшение объема движений и физических усилий.
7.	3	Ответ обязательно будет содержать причину стресса и способ его устранения.
8.	2	...потому что во время двигательной активности центральная нервная система отвечает за выполнение движений и физических упражнений, тем самым снижая интенсивность стрессового состояния.
9.	2	1 - <i>Способствует изучению и совершенствованию спортивных техник.</i> 2 - <i>Спортивные результаты также в значительной степени зависят от степени развития специальных двигательных качеств.</i>
10.	3	Своевременное питание, богатое витаминами и минеральными солями. Соотношение трех основных компонентов рационального питания составляет: 55% углеводов; 30% жиров; 15% белков.
11.	2	По формуле <i><b>Кетле</b></i> мы определяем соотношение между массой тела и ростом человека, то есть уровень его физической подготовки.

12.	5	1 - F 2 - F 3 - F 4 - F 5 - F
13.	3	алкоголь, наркотики, курение.
14.	3	На земле на расстоянии 10 м друг от друга отмечены две параллельные линии. На первой линии, стартовой, размещаются два небольших предмета. Исполнитель, стоящий в верхней стартовой позиции на первой линии, по сигналу учителя берет один из предметов и, двигаясь (бежав с максимальной скоростью), размещает его на второй линии. Развернувшись за вторым предметом, он берет его, пробегает третий забег и, финишировав, ставит его на линию рядом с первым предметом.
15.	3	1. Систематическая практика спорта. 2. Рациональное питание. 3. Закаливание организма.
16.	1	...Пьер де Кубертен. 1896 год.
17.	3	а) 31 б) 1960 в) 8
18.	2	Национальный олимпийский и спортивный комитет. Руководитель - Николае ЮЖуравски.
19.	1	б;
20.	3	1; 2; 3;
21.	2	...скорость и координация движений.
22.	2	финиш; грудью
23.	2	Заполните поле после выбранного образца.
24.	4	7,9,15 Т 31
25.	4	Борьба – серебро – Анастасия Никита Дзюдо - Бронза - Денис Виеру Дзюдо - Бронза - Адиль Османов Байдарка-Каное - бронза - Сергей Тарновский

**Всего 67 баллов**