

Батраков Р. 14.8

ФК 81010

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, город, школу и класс, который Вы представляете.

**Инструкция к тесту мне...**

а. Понятна. в. Понятна не полностью. б. Понятна отчасти. г. Не понятна.

**2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?**

а. Да. б. Нет. в. Не знаю. г. Да, но стесняюсь.

**Желаем удачи!**

**1. В 2022 году зимние Олимпийские игры пройдут в какой стране?**

- а) Швейцария
- ☒ б) Китай
- в) Республика Корея
- г) Германия.

**2. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...**

- ☒ а) Координацию
- б) Быстроту
- в) Выносливость
- г) Гибкость.

**3. В какой из перечисленных игр действует правило трех секунд?**

- ☒ а) Баскетбол
- б) Волейбол
- в) Мини-футбол
- г) Гандбол

**4. Ширина зоны подачи в волейболе составляет...**

- а) 4 метра
- ☒ б) 6 метров
- в) 8 метров
- г) 9 метров

**5. Какой показатель характеризует индекс массы тела ...?**

- ☒ а) Индекса Кетле
- б) Индекса Эрисмана
- в) Индекса Брока
- г) Индекс Пинье

**6. Какой из перечисленных показателей позволяет контролировать функциональное состояние организма во время занятий физическими упражнениями?**

ФХ 81010

- а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки)
- б) Измерение силы мышц кисти (до, во время и после окончания тренировки)
- ☒ в) Подсчет в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания
- г) Измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки

7. Амплитуда движения измеряется в ...

- ☒ а) Минутах
- б) Метрах
- в) Угловых градусах
- г) Секундах

8. С какого года акробатика включена в олимпийские виды спорта.

- ☒ а) с 2004
- б) с 2012
- в) с 2016
- г) с 2024

9. Никита Нагорный, Артур Далалоян, Денис Аблязин, Давид Белявский олимпийские чемпионы в командном первенстве на Олимпийских играх в Токио по какому виду спорта?

- ☒ а) Гребля академическая
- б) Спортивная гимнастика
- в) Плавание
- г) Фехтование

10. Два очка в баскетболе засчитываются при броске в корзину .....

- а) из зоны нападения
- б) из зоны защиты
- в) с любой точки площадки
- ☒ г) с любого места внутри шестиметровой линии

11. Какое упражнение в гимнастике предназначено только для девочек?

- а) на кольцах
- б) на перекладине
- ☒ в) на коне с ручками
- г) на брусьях

12. Какова продолжительность матча в баскетболе?

- а) 2x45
- б) 2x30
- ☒ в) 4x10
- г) 3x20

13. Какой вид спорта включен в программу Летних Олимпийских игр 2024 г. ?

- ☒ а) Регби – 7
- б) Баскетбол 3\*3
- в) Каратэ

г) Брейк-данс

*ЖК РЮКО*

14. Совокупность упражнений, приемов, методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, и их совершенствования обозначается как .....?

- ☒ а) Система занятий
- б) Тренировка
- в) Методика
- г) Спортивная подготовка

15. Физическое развитие это ...?

- а) Размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности систем организма, физическая активность.
- б) Процесс изменения морфофункциональных средств организма на протяжении жизни
- ☒ в) Процесс совершенствования физических качеств при выполнении упражнений.
- г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

16. Команда какой страны стала чемпионом Европы 2021 по футболу?

- ☒ а) Англия
- б) Дания
- в) Италия
- г) Испания

17. Как называется изгиб позвоночника, обращенный выпуклостью назад ?

- а) Лордоз
- б) Кифоз
- ☒ в) Сколиоз
- г) Анкилоз

18. Патологическое состояние, которое развивается при значительном ограничении физической активности и приводит к нарушению функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного, респираторного тракта и др. называется .....

19. Свободное движение относительно оси вращения называется *координация*

20. Установленное размещение занимающихся для совместных действий — называется *тренировка* .....

21. К каким видам спорта относятся ниже перечисленные виды спорта конный спорт, спортивное ориентирование, спортивный туризм, рыболовный спорт?

*Туризм* .....видам спорта.

22. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов называется *здоровье* .....

23. Сопоставьте фамилии Олимпийских чемпионов с видами спорта, в которых они добились высоких результатов.

ФК 810 Ю

Спортсмены	Виды спорта
1. Виталина Бацарашкина	а. Плавание
2. София Позднякова	б. тхэквондо
3. Максим Храмцов	в. пневматическая винтовка
4. Евгений Рылов	г. фехтование





1г; 2а; 3б; 4в

24. Сопоставьте название физических способностей с тестами, определяющие их уровень развития.

1. Скоростные	а) Челночный бег 3х10м, с
2. Скоростно-силовые	б) Наклон вперед из положения сидя, см
3. Выносливость	в) Бег 60 м с низкого старта, с.
4. Координационные	г) Подтягивание, раз
5. Гибкость	д) Прыжок в длину с места, см.
6. Силовые	е) Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)

1г 2б 3в 4г 5д 6е

25. Впишите название Олимпийских видов спорта в соответствии с пиктограммами.

а	б	в	г
			
свободное плавание	гимнастика	бег на коньках	

26. Решите кроссворд, записав слова в бланке ответов

По горизонтали

- спортивное соревнование, состоящее из серий встреч, матчей
- спортивная игра с мячом

По вертикали

- танец на коньках
- каких птиц принято выпускать на открытии Олимпийских игр
- зимний вид спорта, сочетающий лыжную гонку и стрельбу из винтовки
- процесс обучения и совершенствования техники, тактики, развития физических способностей, воспитания морально-волевых качеств, освоения системы знаний для достижения высоких спортивных результатов.

[illegible]

**Поздравляем Вы выполнили задания!**