

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. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни воспитания называется физическим

- 1
- ☒ а) Развитием
 - ☐ б) Совершенствованием
 - ☐ в) Воспитанием
 - ☐ г) Явлением

2. Какой индекс характеризует пропорциональность развития грудной клетки...?

- 0
- ☐ а) Индекса Кетле
 - ☐ б) Индекса Эрисмана
 - ☐ в) Индекса Брока
 - ☒ г) Индекс Пинье

3. К базовым акробатическим элементам статического характера не относятся.....?

- 0
- ☒ а) Шпагаты
 - ☐ б) Висы
 - ☐ в) Стойки
 - ☐ г) Перекаты
 - ☐ д) Упоры
 - ☐ е) Равновесия

4. Физические упражнения – это.....

- 0
- ☐ а) Такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков.
 - ☐ б) Такие виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма.
 - ☐ в) Такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.
 - ☒ г) Такие двигательные действия, которые направлены на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

5. Финальная часть Чемпионат мира по футболу 2022 пройдет

- 1
- ☒ а) Катар

- б) Турция
- в) Мексика
- г) Англия

6. XXXIII Летние Олимпийские игры пройдут?

- а) Лос-Анжелесе
- б) Париже
- в) Будапешт
- г) Гамбург

7. В программе Олимпийских игр 2024 года представлено дополнительно спортивное скалолазание

- а) Да
- б) Нет

8. Количество золотых медалей, завоеванных Российскими спортсменами на Олимпийских играх в Токио 2020 (2021)

- а) 10
- б) 17
- в) 20
- г) 23

9. Круговая тренировка относится к группе методов...?

- а) Нестрогой регламентации нагрузки
- б) Строгой регламентации нагрузки
- в) Частичной регламентации нагрузки
- г) Игровой организации процесса физического воспитания

10. Туфли для бега называются:

- а) Кеды
- б) кроссовки
- в) чешки
- г) шиповки

11. Какой формы футбольный мяч?

- а) Цилиндрической
- б) Круглой
- в) Сферической
- г) Овальной

12. Под физическим качеством «ловкость» понимают...?

- а) Способность точно дозировать величину мышечных усилий в двигательной деятельности
- б) Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новых движений
- в) Осваивать действия и сохранять равновесие
- г) Способность технически верно повторить заданное упражнение

13. Адаптация это.....?

- а) Процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды
- б) Процесс чередования нагрузки и отдыха
- в) Процесс восстановления после нагрузки
- г) Система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировок

14. Принцип, предусматривающий оптимальное соответствие задач, средств, методов физического воспитания возможностям учащимся называется

- а) Принцип сознательности и активности
- б) Принцип систематичности
- в) Принцип доступности и индивидуализации
- г) Принцип наглядности

15. Любые формы двигательной физической активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда называется...?

- а) Физическая рекреация
 б) Активный отдых
 в) Активность личности
 г) Физическое восстановление

16. Разновидность высокоинтенсивного фитнеса, при котором занятие проходит на стационарных велосипедах.

- а) Сайклинг
 б) Скипинг
 в) Бодифлекс
 г) Аэройога

17. Составная часть физической культуры, исторически сложившиеся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям определяется как спортивная.

18. Термин, обозначающий сгибание тела сгибание.

19. Как расшифровывается РУСАДА Российское антидопинговое агентство

20. Изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов называется

21. Употребление в спорте любых веществ природного или синтетического происхождения, позволяющих в результате их приема добиться улучшения спортивных результатов называется допинг.

22. Перечислите спортивные разряды юношеский, взрослый

23. Перечислите виды прыжков в легкой атлетике?
прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега

24. Сессия МОК внесла изменение в олимпийский девиз на «Быстрее, выше, сильнее -»

25. Сопоставьте выдающихся спортсменов и виды спорта, в которых они выступают.

| Спортсмены | Виды спорта |
|-----------------------|-------------------------|
| - 1. Мария Ласицкене | а. Греко-римская борьба |
| + 2. Заур Угуев | б. Легкая атлетика |
| + 3. Муса Евлоев | в. Фехтование |
| - 4. София Позднякова | г. Вольная борьба |

26. Впишите название физических качеств, которые оцениваются по представленным тестам

| | Физические качества | Содержание теста |
|---|--------------------------|--|
| 1 | выносливость — | а) Бег на длинные дистанции. |
| 2 | + выносливость, ловкость | б) Челночный бег |
| 3 | гибкость — | в) Опускание и подъем туловища из положения сидя или лёжа. |
| 4 | — | г) Наклон вперед из положения стоя. |

27. Укажите призовые места сборных по футболу на чемпионате Европы 2021...

а Англия

2 +

б Италия

1 +





в Дания

4 +


г Испания

3 +

28. Напишите название Олимпийских видов спорта в соответствии с пиктограммами.

| | | | |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| лыжный спорт | бобслей | | |

29. Напишите название жестов судей в баскетболе в соответствии с представленными картинками.

| | |
|---|--|
|  | |
|---|--|

УЧ. РАБОТ. КС

| | |
|--|-------------------------|
|  | <p>Не рекомендуется</p> |
|  | <p>Зачем</p> |
|  | <p>Можно смирить.</p> |

9г. 30. Решите кроссворд

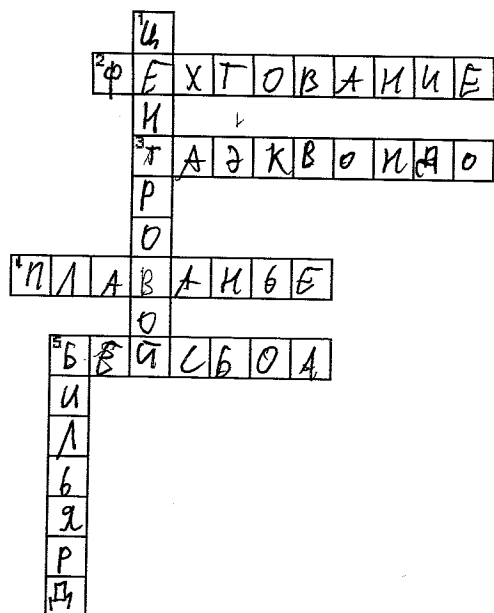
По горизонтали

- Вид спорта, представляющий собой единоборство на холодном спортивном оружии (рапира, сабля, шпага)
- Корейское боевое искусство. Характерная особенность — активное использование ног в бою
- Вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций
- Спортивная командная игра с мячом и битой на травяной площадке, похожая на русскую лапту

По вертикали

- Роль самого высокого игрока в баскетбольной команде.
- Игра шарами на специальном столе по особым правилам

ФК 100810



98.

Поздравляем Вы выполнили задания!