

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

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

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

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

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

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

4. Физические упражнения – это.....

- ☐ 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

- ☒ 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 нагрузке
- 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 ТРЕНИРОВКА

18. Термин, обозначающий сгибание тела НАКЛОН

19. Как расшифровывается РУСАДА РОССИЙСКАЯ АНТИ ДОПИНГОВАЯ АГЕНСТВО

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

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

22. Перечислите спортивные разряды МЛАДШИЙ, ЮНОШЕСКИЙ, ВЗРОСЛЫЙ, КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА, МАСТЕР СПОРТА, МАСТЕР СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА

23. Перечислите виды прыжков в легкой атлетике?
С МЕСТА, С РАЗБЕГА, С ВЫСОТЫ, С ШЕСТОМ, ГОРИЗОНТАЛЬНО, ВЕРТИКАЛЬНО

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

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

1 + 2 + 3 - 4
 в п а б

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

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

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

а Англия

2 +

б Италия

1 +





в Дания

4 +


г Испания



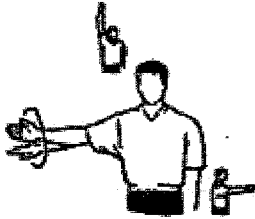
3 +

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

			
лыжный спорт -	бобслей +	шорттрек +	прыжки с лыжами -

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

	
---	--

	ОТМЕНА
	ПРОБЕЖКА +
	ФОЛ —

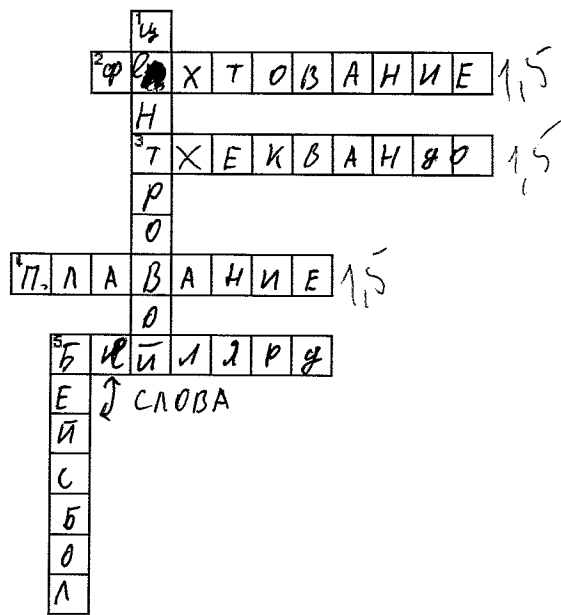
4,5 30. Решите кроссворд

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



Поздравляем Вы выполнили задания!