

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...?**

- 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-Анджелесе
- 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

- 0 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
- 0 16. Разновидность высокоинтенсивного фитнеса, при котором занятие проходит на стационарных велосипедах.
- а) Сайклинг  
б) Скипинг  
в) Бодифлекс  
г) Аэройога
- 0 17. Составная часть физической культуры, исторически сложившиеся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям определяется как .....
- 0 18. Термин, обозначающий сгибание тела .....
- 0 19. Как расшифровывается РУСАДА .....
- 2 20. Изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов называется плоскостопие .....
- 2 21. Употребление в спорте любых веществ природного или синтетического происхождения, позволяющих в результате их приема добиться улучшения спортивных результатов называется допинг .....
- 0 22. Перечислите спортивные разряды ....
- 0 23. Перечислите виды прыжков в легкой атлетике?
- 0 24. Сессия МОК внесла изменение в олимпийский девиз на «Быстрее, выше, сильнее - .....»
- 4 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		б) Челночный бег
3		в) Опускание и подъем туловища из положения сидя или лёжа.
4	гибкость	г) Наклон вперед из положения стоя.

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

а Англия

3

б Италия

1





в Дания

2


г Испания



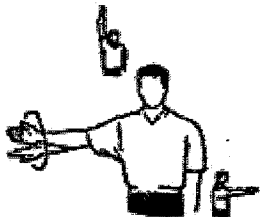
4

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

			
биатлон	бобслей		

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

	<del>нарушение</del> истечение 24-х секунд на атаку
---	--

	<p>замена</p> <p>+</p>
	<p>пробелка</p> <p>+</p>
	<p>засун центральный линии</p>

### 30. Решите кроссворд

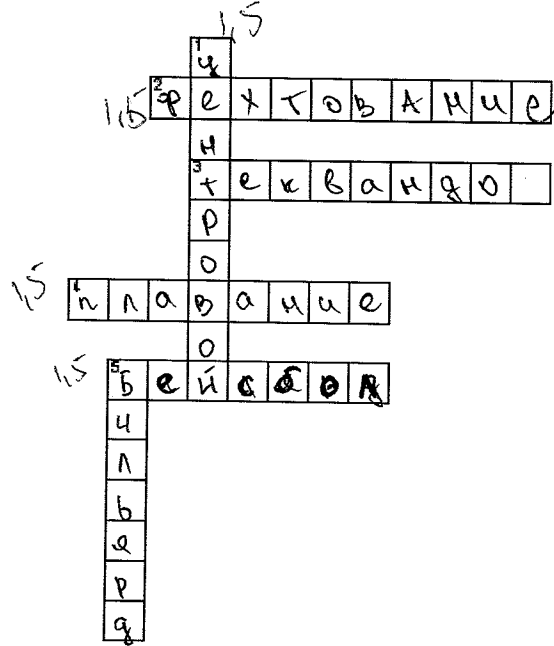
#### По горизонтали

- 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

7,5



**Поздравляем Вы выполнили задания!**