

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

ЧК 11059

- 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

18. Термин, обозначающий сгибание тела растяжение

19. Как расширяется РУСАДА _____

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 допинг

22. Перечислите спортивные разряды III юношеский, II юношеский, I юношеский, II взрослый, I взрослый, КМС, МС, мастер спорта международного класса.

23. Перечислите виды прыжков в легкой атлетике? прыжок в высоту; 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	скорость	б) Челночный бег
3	мышечная масса	в) Опускание и подъем туловища из положения сидя или лёжа.
4	растяжка	г) Наклон вперед из положения стоя.

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

а Англия

2

б Италия

3





в Дания

4


г Испания



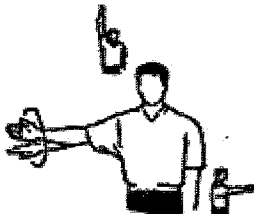
1

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

			
лыжи на лыжах	бобслей	шорт-трек	рогати на лыжах

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

	задержка мяча
---	---------------

	<p>защита</p>
	<p>пробешка</p>
	<p>пронос мечей</p>

30. Решите кроссворд

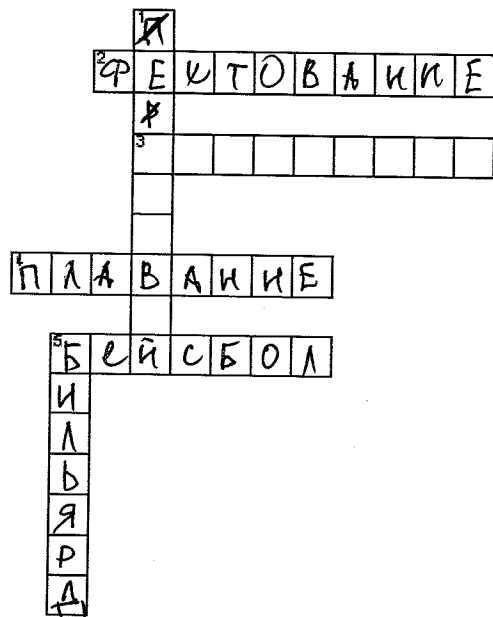
По горизонтали

- 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

9К 11059



63

Поздравляем Вы выполнили задания!