

Момкинаева А.

ФК 8029

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?

- 0
- а) Швейцария
 - б) Китай
 - в) Республика Корея
 - г) Германия.

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

- 0
- а) Координацию
 - б) Быстроту
 - в) Выносливость
 - г) Гибкость.

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

- 1
- а) Баскетбол
 - б) Волейбол
 - в) Мини-футбол
 - г) Гандбол

4. Ширина зоны подачи в волейболе составляет...

- 1
- а) 4 метра
 - б) 6 метров
 - в) 8 метров
 - г) 9 метров

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

- 0
- 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?

ФК Р229

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

ФК 802g

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 вращение

20. Установленное размещение занимающихся для совместных действий — называется тактическое построение

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

к летним 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 8029

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

3 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.)

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

а	✓ б	в	✓ г
			
Лыжная гонка со стрельбой	Фигурное катание	Шорт-трек	Кёрлинг

6 26. Решите кроссворд, записав слова в бланке ответов

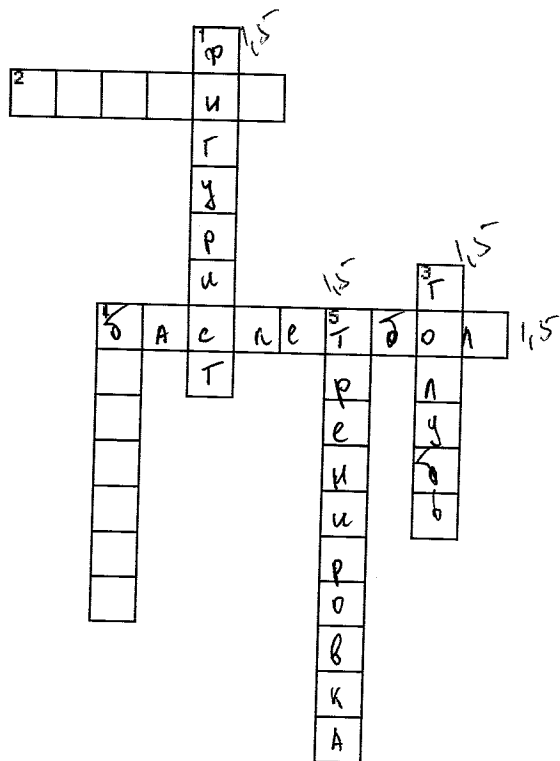
По горизонтали

- 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.

ФК 8029



Поздравляем Вы выполнили задания!