

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. Какая из дистанций не считается стайерской?

- а) 1500 м;
- б) 5000 м;
- в) 3000 м
- г) 10000 м.

2. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку;
- г) обгонять соперника.

3. В каком виде спорта Маргарита Мамун, Евгения Канаева, Яна Кудрявцева, Ирина Чащина становились победителями и призерами Олимпийских игр..?

- а) синхронное плавание;
- б) спортивная гимнастика;
- в) художественная гимнастика;
- г) фигурное катание.

4. В каких единицах измеряют жизненную емкость легких?

- а) в граммах;
- б) в литрах;
- в) в кубических миллиметрах;

г) в метрах.

5. С помощью динамометра измеряют?

- а) артериальное давление;
- б) окружность рудной клетки;
- в) жизненную емкость легких;
- г) силу.

6. Какие ограничения по возрасту существуют в Олимпийском футбольном турнире у мужчин?

- а) не старше 21 года;
- б) не старше 23 лет;
- в) не старше 25 лет;
- г) никаких.

7. На каком расстоянии наносится линии штрафного броска (ее дальний край) от лицевой линии в баскетболе?

- а) 3,80 м.;
- б) 4,80 м.;
- в) 5,80 м.;
- г) 6,80 м..

8. Что является ошибкой при выполнении кувырка вперед в группировке:

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног;
- г) «круглая» спина.

9. Сколько игроков находятся на площадке в волейболе?

- а) 12 человек;
- б) 7 человек;
- в) 5 человека;
- г) 6 человек.

10. Какой технический прием не относится к технике игры полевого игрока в футболе ?

- а) ловля;
- б) удары;
- в) остановка мяча;
- г) дриблинг.

- 11. Какой российский город будет принимать игры Евро 2021 по футболу?**
- а) Москва;
 - б) Санкт-Петербург;
 - в) Нижний Новгород;
 - г) Казань.
- 12. Какой из видов спорта не имеет пляжного варианта?**
- а) футбол;
 - б) регби;
 - в) волейбол;
 - г) дзюдо.
- 13. Перекат от кувырка отличается:**
- а) постановкой рук
 - б) постановкой ног
 - в) положением головы
 - г) переворотом через голову
- 14. Какие виды спорта включены в программу Летних Олимпийских игр 2020?**
- а) карате;
 - б) сёрфинг;
 - в) бейсбол;
 - г) сквош;
 - д) скалолазание.
- 15. Несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением в баскетболе называется**
- 16. Изгиб позвоночника, обращенный выпуклостью назад называется**
- 17. Способ выполнения движений, с помощью которых решается двигательная задача называется физических упражнений.**
- 18. Длина марафонского бега составляет 42 кмм**
- 19. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются**
- 20. Размеры волейбольной площадки составляют 9* _____ м**
- 21. Действия занимающихся после команды учителя (преподавателя) для принятия того или иного строя называется**

22. Какой из современных видов спорта предполагает использование компьютерных игр _____

23. В каком виде спорта каждый из перечисленных спортсменов добились высоких спортивных результатов.

1. Елена Исинбаева	а) фигурное катание
2. Виктор Ан	б) легкая атлетика
3. Алина Загитова	в) лыжные гонки
4. Александр Большунов	г) шорт-трек

1	2	3	4



24. Установите соответствие между классификацией физических упражнений и их признаками.



Признак	Классификация
1) по признаку спортивной специализации	а) упражнения для мышц ног, рук, туловища
2) по анатомическому признаку	б) силовые упражнения, скоростно-силовые упражнения, скоростные упражнения
3) по биомеханическому признаку	в) общеподготовительные упражнения, специально-подготовительные, соревновательные упражнения
4) по преимущественному проявлению отдельных физических качеств	г) циклические, ациклические, смешанные упражнения

1	2	3	4

25. Перечислите коньковые виды спорта _____

26. Укажите каким пиктограммам соответствует вид спорта

1		
2		

3		
4		

27. Впишите название положений

