

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. К видам легкой атлетики не относятся.....? (Отметьте все позиции)

- а) Триатлон;
- б) Толкание ядра;
- в) Метание молота;
- г) Пятиборье;
- д) Семиборье;
- ж) Марафон.

2. Какой талисман выбран для Зимних игр в 2022 года?

- а) Бобр;
- б) Мишка;
- в) Тигренок;
- г) Панда.

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

- а) шпагаты;
- б) висы;
- в) стойки;
- г) перекаты;
- д) упоры;
- е) равновесия.

4. Индекс Эрисмана является показателем.....?

- а) типа телосложения;
- б) развития степени ожирения;
- в) развития пропорциональности грудной клетки;
- г) пропорциональности развития.

5. Для развития специальной выносливости используются следующие методы...?

- а) метод непрерывного упражнения;
- б) метод интервального прерывного упражнения;
- в) метод наглядного воздействия;
- г) метод направленного прочувствования двигательного действия.

6. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.

- а) физическая рекреация;
- б) физическое воспитание;
- в) спорт;
- г) физическая реабилитация.

7. Высота баскетбольного кольца составляет?

- а) 3.00;
- б) 3.05;
- в) 3.07;
- г) 3.10.

8. На замену игрока в баскетболе отводится.....?

- а) 10 секунд;
- б) 15 секунд;
- в) 20 секунд;
- г) 25 секунд.

9. К неолимпийским видам спорта относятся.....?

- а) Армспорт, айкидо, боулинг;
- б) Ушу, шахматы, спортивные танцы;
- в) Пляжный футбол, аквабайк, водные лыжи.

10. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

11. Скиппинг – это

- а) бег трусцой;
- б) разновидность нетрадиционной оздоровительной системы;

- в) прыжки через скакалку;
- г) сайклинг.

12. В street ball играют:

- а) 3*3;
- б) 4*4;
- в) 5*5.

13. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

14. Какое количество видов спорта представлено в программе Зимних Олимпийских играх?

- а) 6
- б) 7
- в) 9
- г) 11

15. Назовите город, который станет первым городом, принимающим и летние и зимние Олимпийские игры?

- а) Харбин;
- б) Пекин;
- в) Сараево;
- г) Монреаль .

16. Отличительной особенностью развития силы является выполнение упражнений, которые:

- а) вызывают значительное напряжение мышц;
- б) выполняются медленно;
- в) выполняются до утомления.

17. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а) факторы функциональной экономичности;
- б) аэробные возможности;
- в) скоростно-силовые способности;
- г) личностно-психические качества.

18. Техника движений принято называть:

- а) рациональную организацию двигательных действий;
- б) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в) способ организации движений при выполнении упражнений;

г) способ целесообразного решения двигательной задачи.

19. Впишите определение понятия

Физическая рекреация – использование потенциала физической культуры в системе свободного времени в целях рациональной организации досуга.

20. Формы физической культуры, имеющие кондиционную, оздоровительную и спортивную направленность, основанные на использовании широкого комплекса упражнений: аэробики, шейпинга, танцевальных движений, элементов гимнастики, боевых искусств, психотренинга, объединяются понятием.....

21. Любой биологический материал, собираемый с целью проведения допинг-контроля называется.....проба.

22. Официальное лицо, обученное антидопинговой организацией и наделенное ее полномочиями управлять сеансами взятия проб называется ... допинг-контроля

23. Перечислите виды спортивной гимнастики

Спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика.

24. Перечислите олимпийские дистанции в плавании брассом

25. Перечислите фазы опорного прыжка:

26. Сопоставьте термин с его определением

Термин	Определение
1. Рекреативная физическая культура	а) использование потенциала физической культуры в целях восстановления или компенсации временно (ЛФК) или постоянно (инвалиды) утраченных или ослабленных физических функций и способностей.

2.Физическое воспитание	б) отношение человека к собственной жизнедеятельности, обеспечивающее использование всех форм и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.
3.Адаптивная физическая культура	в) педагогическая система физического совершенствования человека.
4.Здоровый образ жизни	г) использование потенциала физической культуры в системе свободного времени в целях рациональной организации досуга.


27.Сопоставьте метод с его определением




1.Метод активных движений.	а)предполагает позы занимающегося в определенном положении в течение 15–20 с.
2.Метод пассивных движений.	б) Упражнения выполняют за счет активного сокращения определенной группы мышц и растягивания их антагонистов
3.Метод статических положений	в) Упражнения выполняются с помощью партнера с использованием дополнительных отягощений или собственной массы.

28.Сопоставьте, какими упражнениями, какие физические качество возможно развивать.

Физические способности:	Контрольное упражнение (тест):
1. скоростные	а) 12 - минутный бег
2. координационные	б) наклон вперед из положения стоя
3. выносливость	в) челночный бег 3 x 10 метров
4. гибкость	г) бег 30 метров

29.Укажите каким пиктограммам соответствует вид спорта

1		
---	---	--

2		
3		
4		

30. Впишите название положений

