

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

Ф-11-Ф-1

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
- 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
- 1 в) 20
- г) 23

9. **Круговая тренировка относится к группе методов...?**

- а) Нестрогой регламентации нагрузки
- 1 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
- 1 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
- 1 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.....?**

- 1 а) Процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды
- б) Процесс чередования нагрузки и отдыха
- в) Процесс восстановления после нагрузке
- 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

- 2 17. Составная часть физической культуры, исторически сложившиеся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям определяется как состязание спорт
- 2 18. Термин, обозначающий сгибание тела .... наклон.....
- 2 19. Как расшифровывается РУСАДА Российская национальная антидопинговая организация.
- 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.....
- 2 22. Перечислите спортивные разряды .... 1-разряд, 2-разряд, 3-разряд, 4-разряд.
- 2 23. Перечислите виды прыжков в легкой атлетике?  
прыжок с места, прыжок с разбега, прыжок в высоту.
- 4 24. Сессия МОК внесла изменение в олимпийский девиз на «Быстрее, выше, сильнее - ..... вместе.....»

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

1-б; 2-а; 3-в; 4-г.

26. Впишите название физических качеств, которые оцениваются по представленным тестам

	Физические качества	Содержание теста
1	<u>скорость</u>	а) Бег на длинные дистанции.
2	<u>скорость</u>	б) Челночный бег
3	<u>скоростно-силовые</u>	в) Опускание и подъем туловища из положения сидя или лёжа.
4	<u>гибкость</u>	г) Наклон вперед из положения стоя.




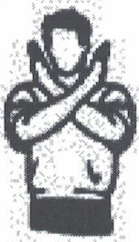
27. Укажите призовые места сборных по футболу на чемпионате Европы 2021...

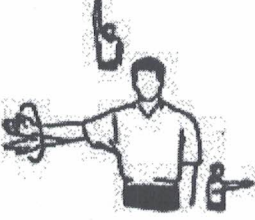
- а Англия
- б Италия
- в Дания
- г Испания

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

			
Лыжный спорт 1	Триатлон	Бег	Лыжное зверобье 1

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

	24 секунды касание мяча пальцами
	не правильно или происходит замена 1

	<p>Доблор</p>
	<p>пробенка</p>

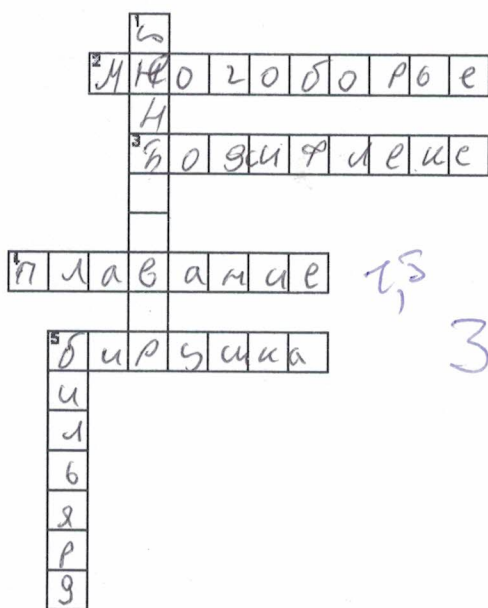
30. Решите кроссворд

**По горизонтали**

2. Вид спорта, представляющий собой единоборство на холодном спортивном оружии (рапира, сабля, шпага)
3. Корейское боевое искусство. Характерная особенность — активное использование ног в бою
4. Вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций
5. Спортивная командная игра с мячом и битой на травяной площадке, похожая на русскую лапту

**По вертикали**

1. Роль самого высокого игрока в баскетбольной команде.
5. Игра шарами на специальном столе по особым правилам



15  
1

38  
365  
Резнинов А.В.