

A photograph of a modern school building with a playground in the foreground. The building is multi-story with a mix of beige and brown panels and many windows. The playground features colorful equipment, including slides and climbing structures. The sky is overcast.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 213 «Открытие»

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ РАБОТА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ **10-11** КЛАССА



Инструкция для ученика:

1. Внимательно прочитай задание.
2. Выполни его в соответствии с требованием. Ответ должен быть полным, развернутым. Ответы запиши на отдельном листке.
3. Нельзя начинать второй и/или третий уровень, не выполнив предыдущий.
4. Внутри уровня задания можно выполнять в любой последовательности.
5. Время выполнения работы – 40 минут.



Инструкция для ученика:

Фамилия Имя _____

Класс _____





Базовый уровень

(количество баллов за задание **1** балл)

1. Первые олимпийские игры состоялись в:

1. Древняя Греция 712 г. до н.э.
2. Древняя Греция 776 г. до н.э.
3. Древний Рим 740 г. до н.э.
4. Олимпия 805 г. до н.э.

2. Способность выполнять движения с большей амплитудой:

1. Ловкость
2. Плавание
3. Гибкость
4. Метание на дальность



Базовый уровень

(количество баллов за задание **1** балл)

3. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- 1. Сила*
- 2. Быстрота*
- 3. Воля*
- 4. Выносливость*



Повышенный уровень (количество баллов за задание 2 балла)

4. Торможение «плугом» используется в:

1. Велоспорте
2. Академической гребле
3. Лыжном спорте
4. Мотогонках

5. На сколько временных отрезков делится стандартный баскетбольный матч:

1. Два тайма
2. Три периода
3. Четыре четверти
4. Пять раундов



Повышенный уровень (количество баллов за задание 2 балла)

6. Известны случаи, когда спортсмены отказывались с ним бороться, трехкратный олимпийский чемпион, девятикратный чемпион мира, 12-кратный чемпион Европы, это-

1. Мохаммед Али
2. Майк Тайсон
3. Александр Карелин
4. Морфиус



Олимпиадный уровень

(количество баллов за задание 3 балла)

7. Назовите 4 обязательных испытаний в V ступени ГТО:

1. Бег 60 м, Плавание, метание гранаты на дальность, стрельба из винтовки;
2. Бег 100 м, Бег 2-3 км, подтягивание/рывок гири/отжимание, наклон вперед из положения стоя;
3. Бег 100 м, Бег 2-3 км, метание, наклон вперед;
4. Бег на лыжах 2 км, подтягивание/рывок гири/отжимание, турпоход, прыжок в длину с разбега.



Олимпиадный уровень

(количество баллов за задание 3 балла)

8. Кто стал чемпионом мира по футболу в 2018 году:

1. Англия
2. Хорватия
3. Бразилия
4. Франция

9. Назовите **15** зимних Олимпийских видов спорта