

Предмет Физическая культура

Фамилия, имя, отчество, дата рождения Шушубаева Анастасия Андреевна 13.04.2003

Образовательное учреждение БОУ СОШ №10 "Городищенское СОШ"

Класс 9

ШИФР Ф-9-18-35-4

Учитель Суровцев Александр Иванович

г) биологической потребности в движении.

2. Элладиками в период проведения античных Олимпийских игр называли...

- а) всех участников Игр;
- б) только победителей Игр;
- в) жителей Эллады;
- г) судей и устроителей Игр.

3. Международный олимпийский комитет – МОК – был создан...

- а) в Олимпии в 1894 году;
- б) в Париже в 1894 году;
- в) в Афинах в 1896 году;
- г) в Лозанне в 1896 году.

4. На пункте допинг-контроля могут присутствовать ...

- а) только спортсмен и персонал по отбору проб;
- б) персонал по отбору проб, спортсмен и его представитель;
- в) персонал по отбору проб, спортсмен и переводчик;
- г) спортсмен, персонал по отбору проб, представитель спортсмена, переводчик.

5. Использование средств физической культуры в основном в процессе организации активного отдыха характеризует следующее направление физического воспитания:

- а) базовое;
- б) профессионально-прикладное;
- в) спортивное;
- г) массовое оздоровительно-рекреативное;
- д) лечебно-реабилитационное.

6. Индивидуальное развитие организма обозначается как ...

- а) генезис;
- б) онтогенез;
- в) филогенез;
- г) воспитание.

7. Величина физической нагрузки является производной от...

- а) количества повторений упражнений и их продолжительности;
- б) скорости, темпа и мощности движений;
- в) концентрации нагрузки во времени;
- г) объема и интенсивности нагрузки.

8. Пробежание отрезков 800, 400, 200, 100 м является примером использования метода...

- а) повторного упражнения;
- б) упражнений комбинированного типа;
- в) переменного непрерывного упражнения;
- г) переменного интервального упражнения.

9. Отрицательное влияние на гибкость при чрезмерном его развитии оказывает такое физическое качество как ...

- а) выносливость;
- б) быстрота;
- в) сила;
- г) координационные способности.

10. При освоении координационно сложных двигательных действий незаменимым является метод...

- а) целостного разучивания;
- б) разучивания упражнения по частям;
- в) сопряженного воздействия;
- г) управляемого взаимодействия.

11. Функциональные изменения в организме, фиксируемые в конце занятия физическими упражнениями, принято обозначать, как...

- а) тренировочный эффект;
- б) утомление;
- в) недовосстановление;
- г) оперативное состояние.

12. Аэробные возможности лежат в основе проявления ...

- а) быстроты;
- б) силы;
- в) гибкости;
- г) общей выносливости.

13. К циклическим видам спорта относится...

- а) фехтование;
- б) велоспорт;
- в) вольная борьба;
- г) гимнастика.

14. Первым приёмом прыжков в высоту, осваиваемым на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, является...

- а) перепрыгивание;
- б) перешагивание;
- в) перекидывание;
- г) перелезание.

15. Правила волейбола позволяют в каждой партии (сете) взять тайм-аут (перерыв)...

- а) один раз;
- б) два раза;
- в) три раза.
- г) четыре раза.

16. В гандболе игра начинается со свистка судьи, после которого следует...

- а) бросание мяча в центральном круге.
- б) бросок мяча в сторону ворот соперников.
- в) бросок мяча в любом направлении.
- г) выбрасывание мяча вратарём.

17. Первым приёмом поворотов на лыжах, осваиваемым на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, является...

- а) перешагивание;
- б) перепрыгивание;
- в) переступание;
- г) переходение.

Торможение в беге на лыжах осуществляется приёмом, обозначаемым как...

- а) ёлочка;
- б) борона;
- в) лесенка;
- г) шлуг.

Задания в открытой форме

Завершите истинное утверждение, вписав соответствующее слово или словосочетание.

- 19. Слоган XXII Олимпийских зимних игр в Сочи – «Жаркие. Зимние. ...». *Летимся*
- 20. Высшую степень гармоничного физического развития и всесторонней двигательной подготовленности человека обозначают как *физические упражнения*
- 21. Главным механизмом, на основе которого достигается тренировочный эффект от воздействия физических упражнений, является механизм... *выносливости*
- 22. К методам частично регламентированного упражнения относятся игровой и ...
- 23. Чемпионом мира по футболу 2018 года стала сборная команда ...

Задание на установление соответствия

24. Установите соответствие между названиями витаминов и содержащими их продуктами

Наименование витаминов		Продукты	
1	С	А	Сливочное масло
2	В ₁	Б	Гречневая крупа
3	РР	В	Капуста
4	А	Г	Овсяная крупа

25. Установите соответствие между группами видов спорта и отдельными видами спорта

Группа видов спорта		Виды спорта	
1	Сложно-координационные	А	Плавание
2	Скоростно-силовые	Б	Лыжное двоеборье
3	Циклические	В	Конный спорт
4	Многоборья	Г	Прыжки на лыжах

Задание на упорядочивание

26. Перечисленные этапы освоения двигательного действия (1 – формирование умения использовать усвоенные двигательные навыки в самостоятельных занятиях физическими упражнениями; 2 – формирование представлений об изучаемом двигательном действии; 3 – формирование двигательного навыка; 4 – формирование готовности к усвоению материала; 5 – формирование двигательного умения) в реальной практике осуществляются в следующей последовательности:

- а) 4,2,5,3,1;
- б) 2,3,4,1,5;
- в) 4,3,2,5,1;
- г) 5,4,3,1,2.

Задание на перечисление

26. Перечислите дисциплины современного пятиборья

Имеется равновесие.

Задания с графическим изображением двигательных действий

28. Впишите названия стоек

А	Б	В	Г
<i>Стойка на коленях с перекатом назад</i>	<i>Стойка на голове</i>	<i>Стойка руки в стороны (матроска)</i>	<i>на лопатках с перекатом вперед</i>



Задание-кроссворд

29. Решите кроссворд, записав ответы-слова

2	1	3	Л	Е	Т	И	К	9		4		
	Е											
	И											
	И											
	И		5		6			7				
	2	К	А	Л	О	Л	А	З	А	Н	И	Е
			9		Л							
			И		В							
			И		О							
			И									
			Т									
			О									
			И									

16,5

По горизонтали:

1. Совокупность упражнений, развивающих ловкость, силу, выносливость
2. Вид спорта и вид активного отдыха, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу.

По вертикали:

3. Спортивная игра с использованием ракеток и мяча.
4. Спортивная игра в шары, которая произошла от игры в кегли.
5. Спортивная игра с использованием ракеток и волана
6. Спортивная игра, в которой отдельные участники или команды соревнуются, загоняя маленький мячик в специальные лунки ударами клюшек
7. Японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное Дзигоро Каном.