

Предмет ФЗК

Фамилия, имя, отчество, дата рождения Ермиловский Егор Александрович.

23.09.2001.

Образовательное учреждение Мокшаров СОШ.

Класс 11А.

ШИФР Ф-11-18-16-10

Учитель Вачковс Т. А

в) ритуальный танец,

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) вбрасывание 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.

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

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

Задания в открытой форме

Завершите истинное утверждение, вписав соответствующее слово или словосочетание.

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

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

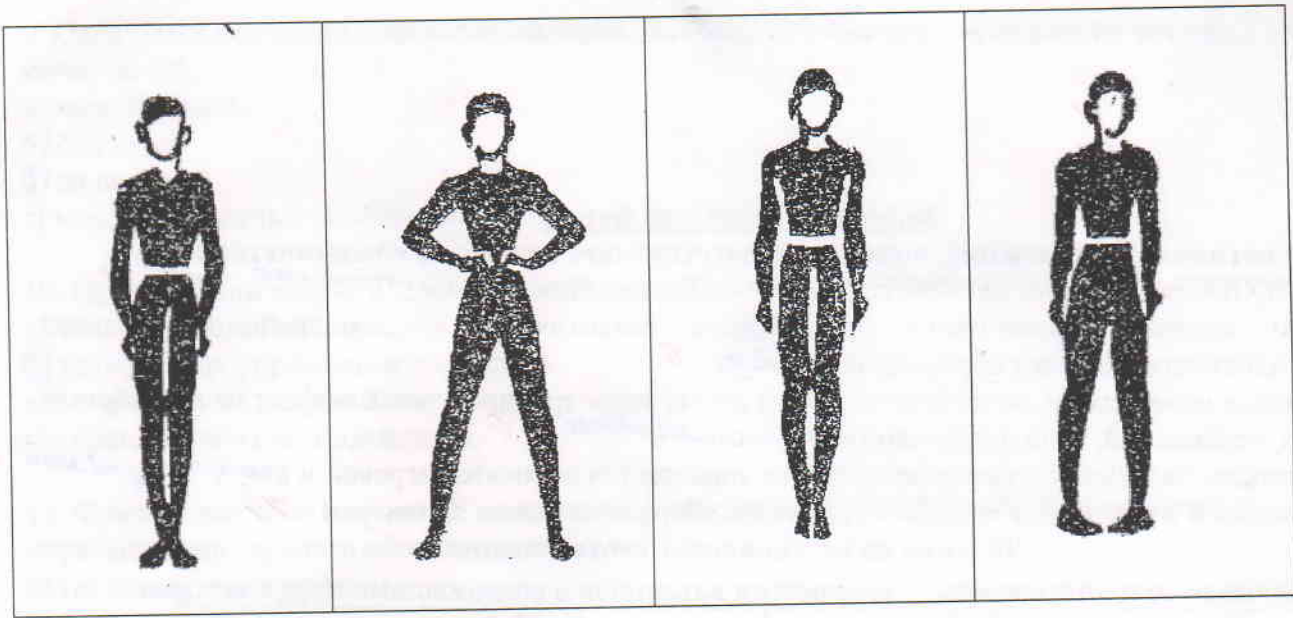
26. Перечислите дисциплины современного пятиборья

Фехтование, паралимпийский стрелковый спорт, плавание, Бег на коньках

Задания с графическим изображением двигательных действий

28. Впишите названия стоек

А	Б	В	Г
<i>Спинальная стойка мани вперед, ноги врозь, руки по швам</i>	<i>Руки на поясе, ноги на ширине плеч.</i>	<i>Ноги вместе, руки по швам.</i>	<i>Ноги вместе.</i>



Задание-кроссворд

29. Решите кроссворд, записав ответы-слова

10	3	А	М	О	В	М	Е			4	Б	
	Е									О		
	М									У		
	М									Л		
	И		5		6		7		И			
	2	К	А	Л	О	Л	А	А	М	И	Е	
			М		Л					Т		
			Б		Б							
			И		С				О			
			М									
			Т									
			О									
			М									

27

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 Кано.