

Предмет Физическая культура

Фамилия, имя, отчество, дата рождения Захаренко Александра Михайловна, 18.08.2001.

Образовательное учреждение БОУ "Митинская СОШ"

Класс 11^А

Учитель Ватова Т.А.

ШИФР Ф-11-18-40-А

в) ритуальных танцев;

б) биологической потребности в движении. - 0

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

- а) всех участников Игр;
- б) только победителей Игр; - 0
- в) жителей Эллады;
- г) судей и строителей Игр.

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

- а) в Олимпии в 1894 году;
- б) в Париже в 1894 году; 1
- 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; 0
- 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; 0
- в) спортивное;
- г) массовое оздоровительно-рекреативное;
- д) лечебно-реабилитационное.

6. Индивидуальное развитие организма обозначается как ...

- а) генезис;
- б) онтогенез; 1
- 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; 1
- г) объема и интенсивности нагрузки.

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

- а) повторного упражнения;
- б) упражнений комбинированного типа; 0
- 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) перехожение.

18. 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.

- 0 19. Слоган XXII Олимпийских зимних игр в Сочи – «Жаркие. Зимние. ~~Летние~~ *Летние! Спортивные!*
- 0 20. Высшую степень гармоничного физического развития и всесторонней двигательной подготовленности человека обозначают как *атлетическая подготовка*
- 0 21. Главным механизмом, на основе которого достигается тренировочный эффект от воздействия физических упражнений, является механизм... *выносливости.*
- 0 22. К методам частично регламентированного упражнения относятся игровой и *тактический*
- 2 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

2
0,5
0,5
0,5
0,5

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

-
-
-
0,5

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.

42 351

Задание на перечисление

26. Перечислите дисциплины современного пятиборья

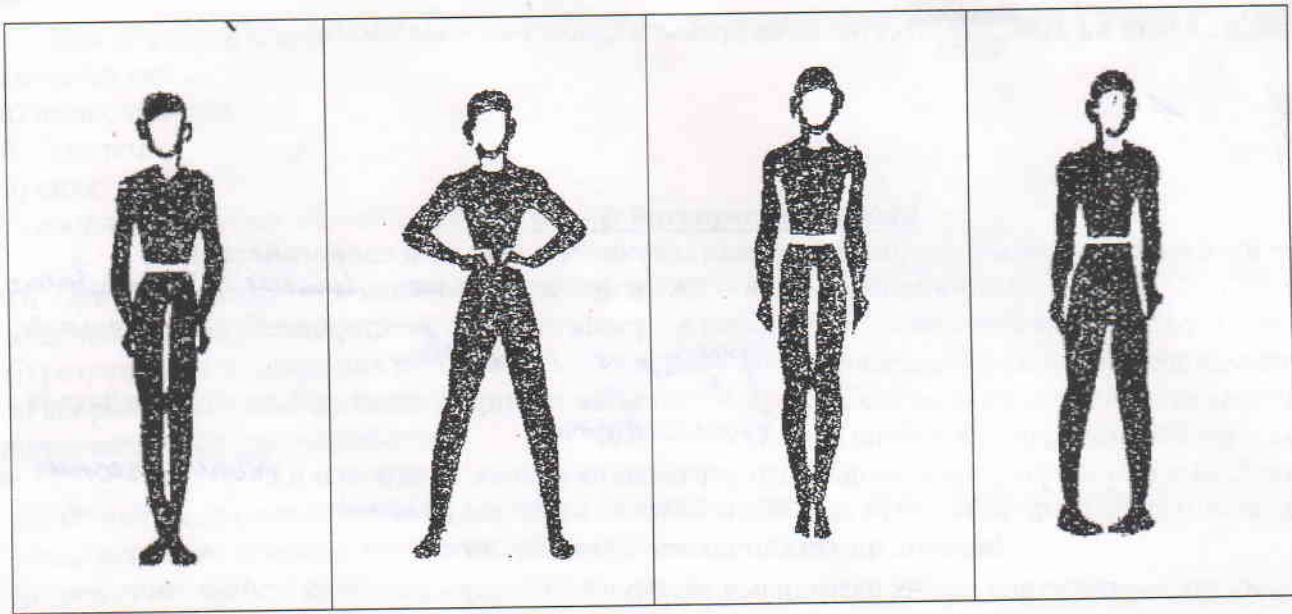
Бег, стрельба, фехтование, конное, прыжки.

Задания с графическим изображением двигательных действий

28. Впишите названия стоек

А	Б	В	Г
<i>и.п. ос. пятки вместе носки врозь, руки по швам.</i>	<i>и.п. ос. ноги на ширине плеч, руки на пояс.</i>	<i>и.п. ос. руки по швам, ноги вместе.</i>	<i>и.п. ос. руки по швам, пятки врозь, носки вместе.</i>

0



Задание-кроссворд

29. Решите кроссворд, записав ответы-слова

1		3	М						4				
		К							О				
		Н							У				
		Н							И				
		В		5	Р		6		7				
		С	К	А	Л	О	У	А	Ж	А	Н	В	Е
				Г		И		Ю		У			
				М		Б		Г					
				И		Ф		О					
				И									
				М									
				Р									
				Н									

72

2

писки
печки

2, 4, 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, загоня маленький мячик в специальные лунки ударами клюшек
7. Японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное Дзигоро Каном.