

Предмет Физическая культура

Фамилия, имя, отчество, дата рождения Джиганова Ольга Сергеевна 11.12.2018

Образовательное учреждение БОУ "Нюксенская СОШ"

Класс 11 А

Учитель Ватова Татьяна Анатольевна

ШИФР Ф-11-18-37-Д

б) регулярных занятий; -----
г) биологической потребности в движении.

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

- а) всех участников Игр;
- б) только победителей Игр; 0
- в) жителей Эллады; 0
- г) судей и устроителей 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; 1
- 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; 0
- в) персонал по отбору проб, спортсмен и переводчик; 0
- 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; 1
- г) массовое оздоровительно-рекреативное; 1
- 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. Пробегание отрезков 800, 400, 200, 100 м является примером использования метода...

- а) повторного упражнения;
- б) упражнений комбинированного типа;
- в) переменного непрерывного упражнения; 1
- 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.

- Горможение 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. ...» Яркие 0
20. Высшую степень гармоничного физического развития и всесторонней двигательной подготовленности человека обозначают как Физическая подготовка 0
21. Главным механизмом, на основе которого достигается тренировочный эффект от воздействия физических упражнений, является механизм интервальной 0
22. К методам частично регламентированного упражнения относятся игровой и соревновательный 2
23. Чемпионом мира по футболу 2018 года стала сборная команда Франции 2

Задание на установление соответствия

24. Установите соответствие между названиями витаминов и содержащими их продуктами

Наименование витаминов		Продукты	
0,5 В	1 С	А	Сливочное масло
1 - Б	2 В ₁	Б	Гречневая крупа
- Г	3 РР	В	Капуста
0,5 А	4 А	Г	Овсяная крупа

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

Группа видов спорта		Виды спорта	
- А	1 Сложно-координационные	А	Плавание
- В	2 Скоростно-силовые	Б	Лыжное двоеборье
- Г	3 Циклические	В	Конный спорт
0,5 Б	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

качки плавание, стрельба, шахматы, коньки, фехтование

Задания с графическим изображением двигательных действий

28. Впишите названия стоек

А	Б	В	Г
основная стойка	ноги на ширине плеч, руки на пояс.	свободная стойка	стойка ноги стопой врозь.

