

Предмет физическая культура

Фамилия, имя, отчество, дата рождения Банива Барбара Алексевна

05.09.2005.

Образовательное

учреждение Гюксенская средняя общеобразовательная школа

Класс 7²

ШИФР - 6-7-16-01-0

Учитель Балова Татьяна Анатольевна

1. Первые физические упражнения возникли...

- а) в условиях первобытного строя;
0 б) в рабовладельческий период;
в) в период раннего Средневековья;
г) в эпоху Возрождения.

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

- а) всех участников Игр;
1 б) только победителей Игр;
в) жителей Олимпии;
г) судей и организаторов Игр.

3. Первые Олимпийские игры современности были проведены...

- 0 а) в Олимпии в 1894 году;
б) в Париже в 1900 году;
в) в Афинах в 1896 году;
г) в Лондоне в 1898 году.

4. Кольцо желтого цвета в Олимпийской эмблеме символизирует такой континент как....

- 0 а) Азия;
б) Австралия;
в) Африка;
г) Европа;
д) Америка.

5. Впервые в нашей стране Олимпийские игры проводились в ...

- 1 а) 1952 году;
б) 1964 году;
в) 1980 году;
г) 2014 году.

6. Допинг – это...

- 0 а) нарушение одного или нескольких антидопинговых правил;
б) запрещенная субстанция (вещество);
в) запрещенный метод;
г) неоднократное применение запрещенной субстанции.

7. Закономерный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни – это...

- 1 а) физическое воспитание;
б) физическая подготовка;
в) физическое развитие;

г) физическое совершенство.

8. К показателям физической подготовленности относятся...

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

9. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует...

- а) охлаждать;
- б) согревать;
- в) покрыть йодной сеткой;
- г) массировать;

10. Осанкой принято называть ...

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
- б) привычную позу человека в вертикальном положении
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- г) силуэт человека.

11. Нормой частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека является частота, равная ...

- а) 85-90 уд/мин;
- б) 80-84 уд/мин;
- в) 60-80 уд/мин;
- г) 90-95 уд/мин.

12. Гиподинамия – это...

- а) нарушение опорно-двигательного аппарата;
- б) недостаточная физическая активность;
- в) расстройство вестибулярного аппарата;
- г) расстройство функции движения.

13. Бег отличается от ходьбы...

- а) длиной шагов;
- б) частотой шагов;
- в) фазой полета;
- г) фазой приземления.

14. С низкого старта бегают...

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

15. Либеро – ампула игрока в волейболе, выполняющего функции...

- а) нападения;
- б) защиты;
- в) капитана команды;
- г) запасного игрока.

16. Для увеличения силы используют упражнения...

- 1 а) с сопротивлением партнёра;
 б) махи с максимальной амплитудой;
 в) движения с максимальной частотой;
 г) все перечисленные средства.

17. Время преодоления короткой дистанции зависит от...

- 1 а) скорости бега;
 б) времени реагирования на стартовый сигнал;
 в) длины шагов;
 г) всех вышеперечисленных вариантов

18. Бег с изменением скорости, направления, способа передвижения используют для развития...

- 0 а) быстроты;
 б) выносливости;
 в) ловкости
 г) силы

Задания в открытой форме

Завершите истинное утверждение, вписав соответствующее слово или словосочетание.

- 0 19. Талисманами XXII Олимпийских зимних игр в Сочи стали Белый Мишка, Зайка и . *Амурский тигр*
 0 20. Основным средством физического воспитания являются .. *выносливость и дисциплина*
 2 21. Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях объединённых принадлежностью к одному спортивному коллективу, называется .. *спортивная команда*
 2 22. Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг за другом, называется .. *стрельная колонна*

Задание на установление соответствия

23. Установите соответствие между столицами Олимпийских игр и годами их проведения

Наименование города		Год проведения	
1	Пхёнчхан <i>Д 0,5</i>	А	2016
2	Рио-де-Жанейро <i>А 0,5</i>	Б	2020
3	Сочи <i>Г 0,5</i>	В	2012
4	Токио <i>Б 0,5</i>	Г	2014
5	Лондон <i>В 0,5</i>	Д	2018

Задание на упорядочивание

24. Перечисленные упражнения подготовительной части занятия (1 – бег; 2 – упражнения для мышц ног; 3 – упражнения для мышц туловища; 4 – упражнения для мышц рук и плечевого пояса; 5 – ходьба с дыхательными упражнениями; 6 – прыжки) следует выполнять в следующей последовательности:

- 0 а) 5,1,4,3,2,6;
 б) 1,3,4,2,5,6;
 в) 4,3,2,5,1,6;
 г) 1,4,3,5,2,6.

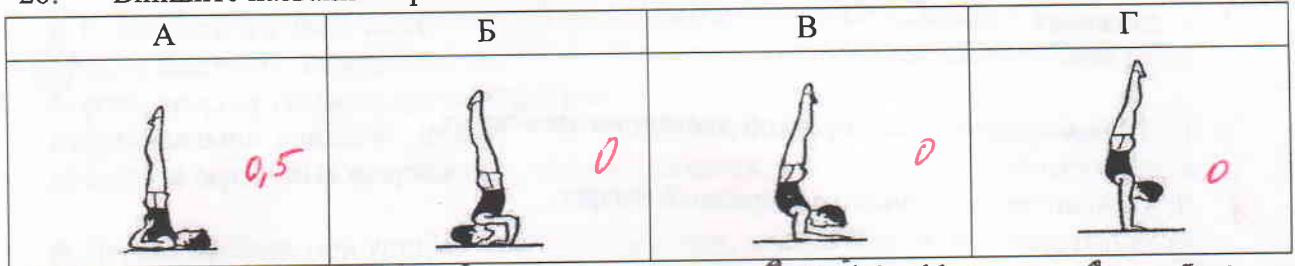
Задание на перечисление

25. Перечислите виды состязаний пентатлона, входящего в программу античных Олимпийских игр.

0,5Г *метание копьев, (метание дисков), стрельба из лука.*
 0,5Г

Задания с графическим изображением двигательных действий

26. Впишите названия акробатических стоек



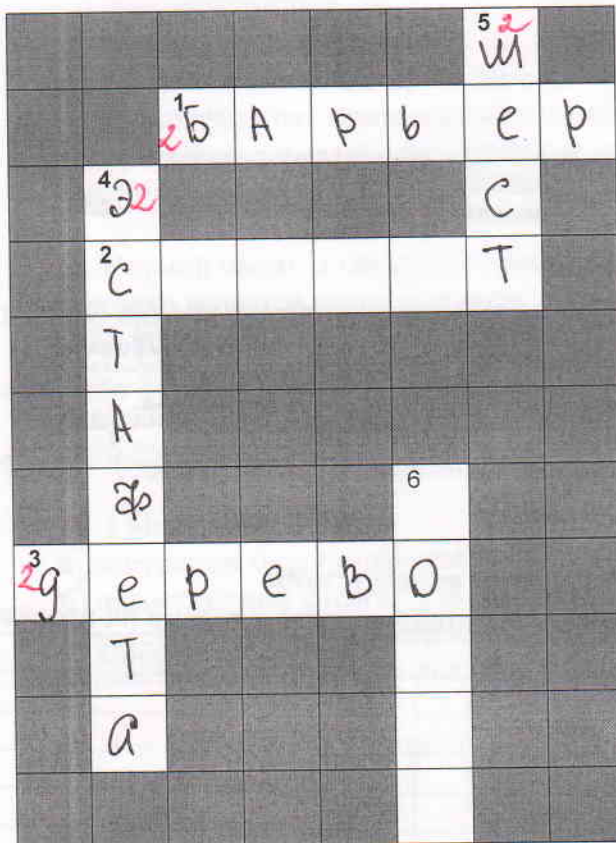
Стойка на лопатках

Стойка на согнутых руках
Задание-кроссворд

Стойка на локтях

Стойка на выпяченных кулаках

27. Решите кроссворд на тему «Легкая атлетика», записав ответы-слова



По горизонтали:

1. Препятствие, используемое в отдельных видах легкоатлетического бега.
2. Бег на короткие дистанции.
3. Материал, из которого делали первые шесты для прыжков с шестом

По вертикали:

4. Соревнования спортивных команд – бег, движение на дистанции, при котором на определенном этапе один спортсмен, сменяясь, передает другому условленный предмет.
5. Снаряд для прыжков в высоту
6. Спортивный снаряд для метания (ядро на тросе с ручкой)

Итого: 24,55