Предмет ФЗК.

Фамилия имя отчество дата рождения Андреев Денис Евгеньевич

08.03.2005.

Образовательное учреждение Мюкченская средняя школа. 8 В кл.

Класс 8 В кл.

ШИФР ФР-08-19-42

Учитель Васильева Татьяна Анатольевна

Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, выбрав для каждого один правильный ответ

1. Впервые в истории Зимние олимпийские игры были проведены в…
а) 1896 г.
б) 1900 г.
0 в) 1924 г.
г) 1960 г.

2. Первым олимпийским чемпионом современности стал…
а) греческий марафонец С. Луис
б) американский легкоатлет Д. Коннолли
0 в) американский легкоатлет Т. Бэрк
г) российский фигурист Н. Панин-Коломенкин

3. Астеноидный тип телосложения характеризуется…
а) высоким ростом, слабой мускулатурой, более длинными ногами относительно длины тела
1 б) грудной клеткой цилиндрической формы, умеренно развитой мускулатурой
в) оптимальными пропорциями тела, рельефно развитой мускулатурой
г) большим туловищем, более широкими плечами, более широким тазом

4. Под двигательной активностью понимают …
а) комплекс мероприятий, направленных на совершенствование процессов восстановления работоспособности
1 б) сумму движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности
в) совокупность физических упражнений, ставящих целью достижение спортивной формы
г) комплекс мероприятий, направленных на восстановление утраченных функций после травм

5. Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни, принято обозначать как …
а) физическое здоровье
0 б) физическое состояние
в) физическая работоспособность
г) физическое совершенство

6. Концентрация внимания характеризуется …
а) числом объектов, которые человек в состоянии одновременно воспринимать
б) степенью сосредоточенности сознания на объекте
0 в) способностью быстро и точно переходить от одних действий к другим
г) способностью направлять внимание одновременно на несколько объектов

7. В длительном беге отсутствует такая фаза, как …
а) старт

б) стартовый разгон
1 в) бег по дистанции
г) финиширование

8. К этапу углубленного разучивания двигательного действия **не** относится задача по…
а) формированию представления о двигательном действии
1 б) уточнению действия во всех основных опорных точках
в) устранению мелких ошибок в технике
г) целостному выполнению двигательного действия на основе сознательного контроля

9. Скоростные способности успешно развиваются под влиянием упражнений, выполняемых …
а) с отягощением
1 б) до отказа
в) с максимально возможной скоростью и темпом
г) с максимально возможной амплитудой движений

10. Летняя Универсиада 2019 г. проходила в …
а) Италии
1 б) России
в) Белоруссии
г) Японии

11. Основной направленностью уроков профессионально-прикладной физической подготовки является…
а) подготовка к соревнованиям.
б) всесторонняя физическая подготовка
0 в) операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения целей личности
г) формирование ведущих для конкретных профессий двигательных умений и навыков

12. К субъективным методам самоконтроля относится…
а) наблюдение за массой тела
0 б) оценка настроения
в) определение частоты дыхания
г) тестирование уровня гибкости

13.К аэробным упражнениям относят…
а) бег
б) прыжки в длину
1 в) приседание со штангой
г) игру в волейбол

14. Под техникой физического упражнения понимают…
а) выполнение подводящих упражнений для освоения двигательного действия
1 б) перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени
в) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия
г) обучение двигательным действиям

15. Основоположником отечественной системы физического воспитания является…
а) П.Ф. Лесгафт
0 б) К.Д. Ушинский

в) Н.А. Бернштейн
г) А.Д. Бутовский

16. Размеры волейбольной площадки составляют:
а) 6х9 м
б) 9х12 м
0 в) 8х16 м
г) 9х18 м

17. Независимая организация, осуществляющая борьбу с применением допинга в спорте, созданная при поддержке Международного олимпийского комитета, называется…
а) ВАДА
1 б) РУСАДА
в) НАДА
г) USADA

18. При переломах кости необходимо наложить…
а) холодный компресс
0 б) повязку с шиной, которая захватывает только сломанный сустав
в) повязку с шиной, которая захватывает два ближайших здоровых сустава
г) повязку с шиной, которая захватывает один ближайший здоровый сустав

19. Столица Летних Олимпийских игр 2020 г. – …
а) Неаполь
1 б) Лондон
в) Токио
г) Мадрид

Задания в открытой форме

Завершите истинное утверждение, вписав соответствующее слово или словосочетание.

2б
0 20. К бегу на средние дистанции относят дистанции от 800 м до 1000 м.
0 21. Временное снижение работоспособности называется усталость.
0 22. В тренировочном процессе можно выделить микроцикл, макроцикл и мегацикл.
2 23. Перерыв в спортивной игре, объявляемый по просьбе команды, тренера или спортсмена, называется тайм-аут.

Задание на установление соответствия

24. Установите соответствие между видами спорта и их представителями

0,5б

Наименование вида спорта		Спортсмен	
1	Фехтование	А	Евгения Канаева
2	Биатлон	Б	Аделина Сотникова
3	Фигурное катание	В	Екатерина Гамова
4	Художественная гимнастика	Г	Софья Великая
5	Волейбол	Д	Дарья Домрачева

1 – 0,5 Г 2 – 0 Б 3 – 0 А 4 – 0 В 5 – 0 Д

Задание процессуального или алгоритмического толка

1б
25. Расположите уровни соревнований по мере возрастания их объективной значимости: 1) внутренние; 2) городские; 3) международные; 4) районные; 5) региональные; 6) российские.

+ – – + + +
1 – 2 – 4 – 5 – 6 – 3

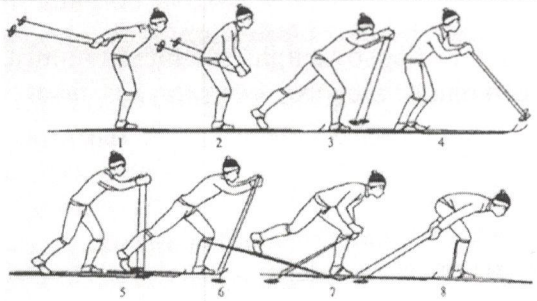
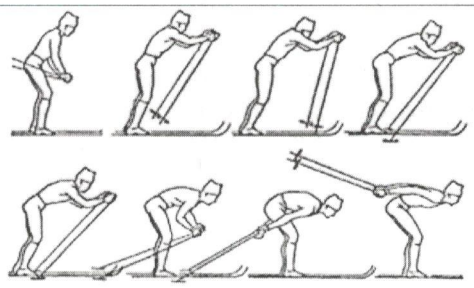
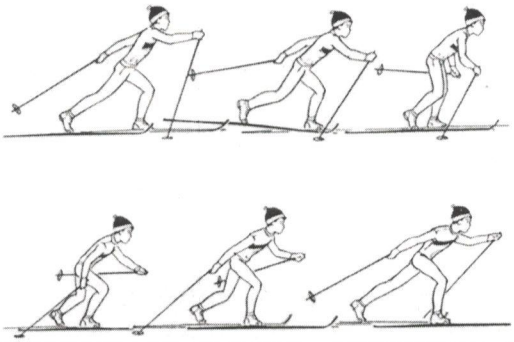
Задание на перечисление

26. Перечислите виды (разделы) легкой атлетики.

0 бег на 30/60м, бег на ср. дистанции, прыжок с разбега / с места, метание малого мяча,

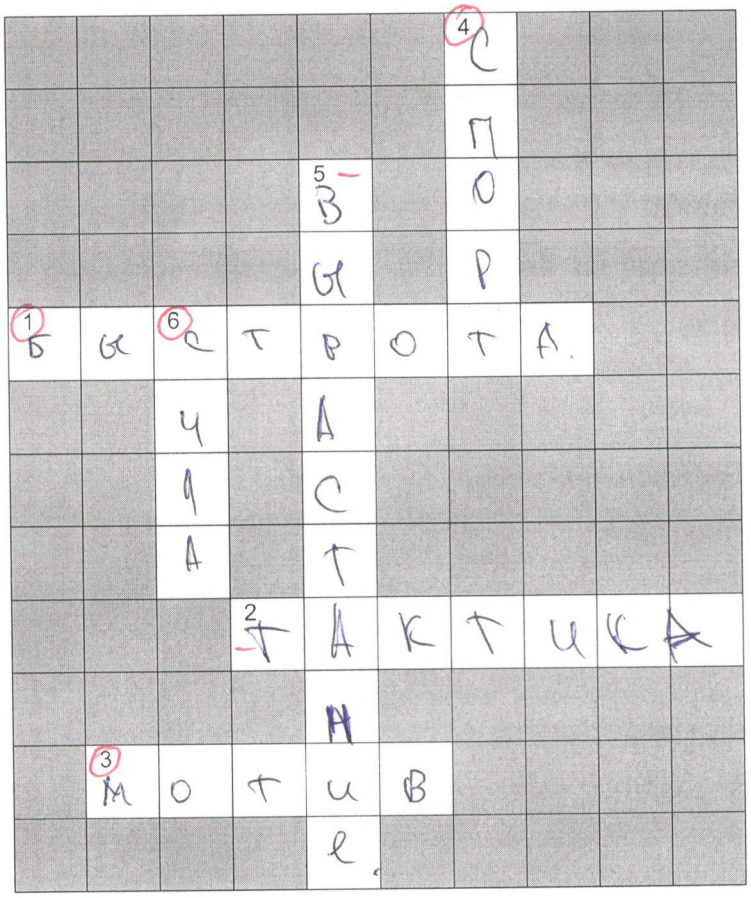
Задания с графическим изображением двигательных действий

27. Напишите названия лыжных ходов, изображенных на рисунках.

0,5		одновременный - одношажный. А.
1		одновременный безшажный. Б.
1		попеременный - двушажный. В.

Задание-кроссворд

28. Решите кроссворд. Ответы записывайте в бланк ответа.



8б

По горизонтали:

1. Физическое качество, способность выполнять движения в максимально короткое время
2. Наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия
3. Побудительная причина, повод к какому-либо действию.

По вертикали:

4. Вид физической культуры, включающий в себя игровую и соревновательную деятельность и подготовку к ней
5. Основное средство физического воспитания
6. Физическое качество, способность преодолевать внешнее сопротивление

Итоговый балл - 24б