

Предмет физкультура

Фамилия, имя, отчество, дата рождения Формановский Дмитрий Иванович

9 марта 2006 год

Образовательное учреждение Нижесельская средняя школа

Класс 4 В

ШИФР Ф-04-12-71

Учитель Николай Александрович
Курьянов

завершите утверждения, выбрав для каждого один правильный ответ

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

2. Первым олимпийским чемпионом современности стал...
 а) греческий марафонец С. Луис
 б) американский легкоатлет Д. Коннолли
 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
 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
 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
 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
 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
- в) бег по дистанции
- г) финиширование

8. К этапу углубленного разучивания двигательного действия **не** относится задача по...

- а) формированию представления о двигательном действии
- 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
- 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
- б) России
- в) Белоруссии
- г) Японии

11. Основной направленностью уроков профессионально-прикладной физической подготовки является...

- а) подготовка к соревнованиям.
- б) всесторонняя физическая подготовка
- 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
- б) оценка настроения
- в) определение частоты дыхания
- г) тестирование уровня гибкости

13. К аэробным упражнениям относят...

- а) бег
- б) прыжки в длину
- в) приседание со штангой
- г) игру в волейбол

14. Под техникой физического упражнения понимают...

- а) выполнение подводящих упражнений для освоения двигательного действия
- б) перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени
- в) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия
- г) обучение двигательным действиям

15. Основоположителем отечественной системы физического воспитания является...

- а) П.Ф. Лесгафт
- б) К.Д. Ушинский

- в) Н.А. Бернштейн
- г) А.Д. Бутовский

16. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6x9 м
- б) 9x12 м
- в) 8x16 м
- г) 9x18 м

17. Независимая организация, осуществляющая борьбу с применением допинга в спорте, созданная при поддержке Международного олимпийского комитета, называется...

- а) ВАДА
- б) РУСАДА
- в) НАДА
- г) USADA

18. При переломах кости необходимо наложить...

- а) холодный компресс
- 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
- б) Лондон
- в) Токио
- г) Мадрид

Задания в открытой форме

Завершите истинное утверждение, вписав соответствующее слово или словосочетание.

- 20. К бегу на средние дистанции относят дистанции от 800 м до 2000 м.
- 21. Временное снижение работоспособности называется ...
- 22. В тренировочном процессе можно выделить микроцикл, макроцикл и мезоцикл.
- 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

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

Задание процессуального или алгоритмического толка

25. Расположите уровни соревнований по мере возрастания их объективной значимости:

- 1) внутренние, 2) районные, 3) городские, 4) региональные, 5) международные, 6) российские.

Задание на перечисление

0

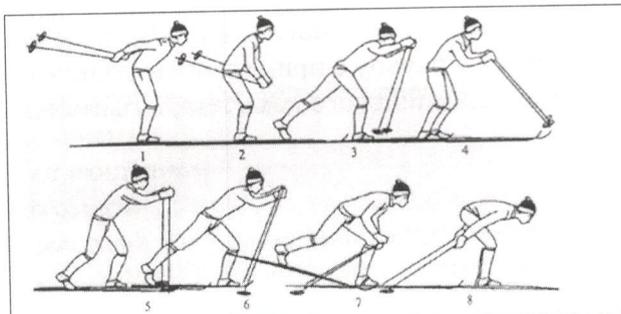
26. Перечислите виды (разделы) легкой атлетики.

?

Задания с графическим изображением двигательных действий

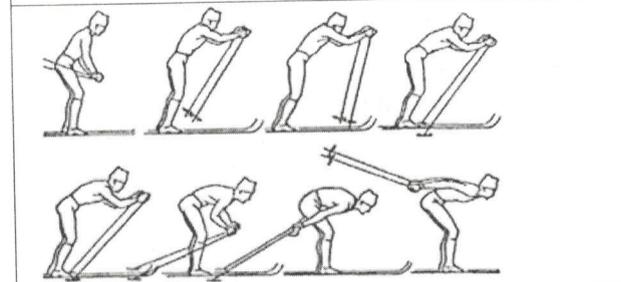
27. Напишите названия лыжных ходов, изображенных на рисунках.

0



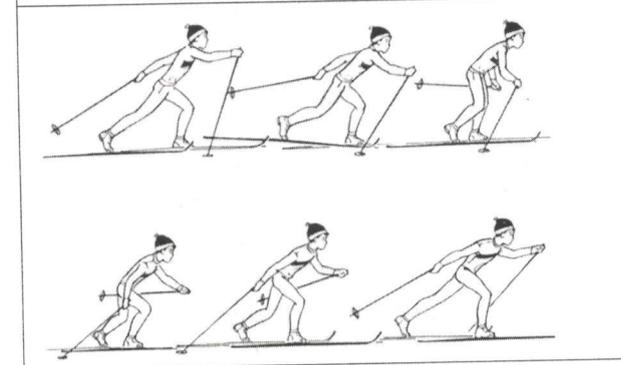
А. Классический ход

0



Б. Средний ход

0

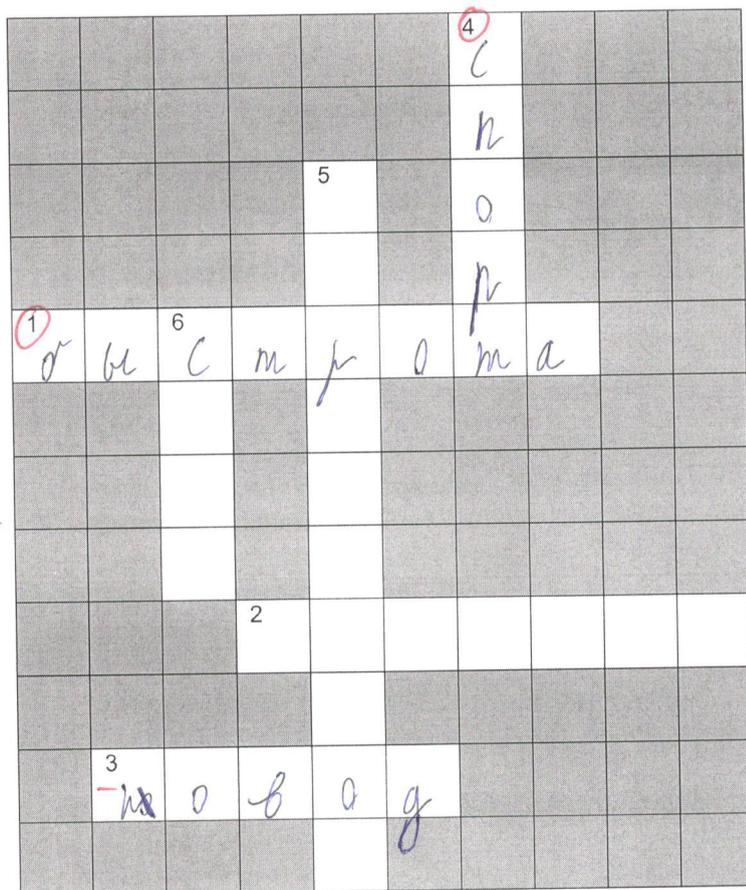


В. Шажковый ход

Р-04-19-77.

Задание-кроссворд

28. Решите кроссворд. Ответы записывайте в бланк ответа.



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: 12,55