

Предмет физическая культура

Фамилия, имя, отчество, дата рождения

Малаша Елизавета Шваловна

01.01.2004

Образовательное учреждение

БОУ «Нижинская общеобразовательная школа»

Класс

9А

ШИФР Ф-09-19-05

Учитель

Курьянов Николай Аркадьевич

Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, выбрав для каждого один правильный ответ

1. Олимпийские игры древности были запрещены римским императором Феодосием I в...

а) I в. до н.э.

б) 178 г.

в) 394 г.

— г) 476 г.

2. Действующий в настоящее время Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» был принят в ...

а) 1993 г.

б) 1999 г.

в) 2007 г.

— г) 2009 г.

3. Министром спорта Российской Федерации в настоящее время является:

а) Виталий Мутко

✓ б) Павел Колобков

в) Вячеслав Фетисов

г) Виталий Смирнов

4. В состав новых видов, которые дополняют олимпийскую программу на XXXII Олимпийских играх в Токио-2020, входит ...

а) велоспорт-маунтинбайк

— б) серфинг

в) гребной слалом

г) прыжки на батуте

5. В составе паралимпийских видов спорта отсутствует ...

а) волейбол на колясках

б) баскетбол на колясках

— в) регби на колясках

г) теннис на колясках

6. Устойчивость организма к недостатку кислорода характеризует ...

а) проба Штанге

— б) клиностатическая проба

в) проба с приседаниями (проба Мартине)

г) ортостатическая проба

7. Для сердца тренированного спортсмена в покое характерна частота сокращений...

а) 100-120 уд/мин

— б) 90-100 уд/мин

в) 72-84 уд./мин

г) ниже 60 уд./мин

8. Параметры объёма и интенсивности нагрузки в отдельных упражнениях соотносятся...

- а) прямо пропорционально
- б) обратно пропорционально
- в) кратковременно
- г) постоянно.

9. Закрепление усвоенных ранее двигательных умений и навыков осуществляются в ... (какой?) части урока физической культуры.

- а) подготовительной
- б) начале основной
- в) середине основной
- г) конце основной

10. К объективным показателям состояния организма относится...

- а) чувство утомления
- б) ЧСС
- в) самочувствие
- г) нарушение сна и аппетита

11. Основным методом тренировки в оздоровительном беге является ...

- а) игровой
- б) интервальный
- в) повторный
- г) равномерный

12. Какой из способов плавания не является спортивным?

- а) на боку
- б) брасс
- в) баттерфляй
- г) на спине

13. Индивидуальное развитие организма обозначается как ...

- а) генезис
- б) онтогенез
- в) филогенез
- г) воспитание

14. Правила баскетбола при ничейном счёте в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью ...

- а) 3 минуты
- б) 5 минут
- в) 7 минут
- г) 10 минут

15. Статические упражнения преимущественно применяются при совершенствовании ...

- а) силовых способностей
- б) скоростных способностей
- в) общей выносливости
- г) скоростно-силовых способностей

16. Методы упражнения в режиме непрерывной нагрузки характеризуются...

- а) слитностью воздействий
б) мини-макс интервалами
в) стандартностью воздействий.
г) вариативностью воздействий.

17. При сохраненной целостности кожи, когда определяется локальная боль, крепитация и деформация конечности, можно предположить...

- а) повреждение связочного аппарата
б) ушиб мягких тканей
в) вывих
г) закрытый перелом

18. Допинг – это...

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

Задания в открытой форме

Завершите истинное утверждение, вписав соответствующее слово или словосочетание.

19. Метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс одновременно выполняет одно и то же задание учителя физической культуры, называется... *упражнения*

20. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется... *комбинация*

21. Прыжковые упражнения на одной или двух ногах для совершенствования прыгучести и силы ног, обозначаются как... *остановка*

22. Основным идентификационным признаком участника соревнований является... *номер участника*

23. Современный вид спорта, предполагающий использование компьютерных игр, называется... *киберспорт*

Задание на установление соответствия

24. Установите соответствие между понятиями и их определениями

Понятие (термин)		Определение	
1	Гибкость	А	Предельно возможная подвижность, ограничителем которой является строение суставов
2	Активная гибкость	Б	Способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил
3	Пассивная гибкость	В	Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий
4	Анатомическая подвижность	Г	Способность удерживать большую амплитуду в позах
5	Динамическая гибкость	Д	Способность выполнять движения с большой амплитудой
6	Статическая гибкость	Е	Способность проявлять большую подвижность в движениях

0,5 Д
Е
А
Б
В
0,5 Г

25. Установите соответствие между принципами физического воспитания и их описанием

Принцип		Описание	
1	Наглядности	А	Предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов возможностям занимающихся
2	Возрастной адекватности	Б	Обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания применительно к сменяющимся периодам онтогенеза
3	Доступности	В	Увеличение с возрастом все большей доли использования специфических средств подготовки
4	Углубленной специализации	Г	Предусматривает опору на анализаторы

Задание процессуального или алгоритмического толка

26. Укажите правильную последовательность испытаний (тестов) комплекса ГТО, направленных на определение развития физических качеств (способностей) для оценки: 1) силы; 2) координационных способностей; 3) гибкости; 4) выносливости; 5) скоростно-силовых возможностей

Ответ: ~~4, 1, 3, 5, 2~~ 4, 1, 3, 1, 5





Задание на перечисление

27. Перечислите виды испытаний (тестов) комплекса ГТО IV ступени, направленных на определение развития прикладных двигательных умений и навыков.

шоссейный велосипед, прыжок в длину с места, отжимания, штурвал

Задания с графическим изображением двигательных действий

28. Дайте описание представленных положений

А	Б	В	Г
			

сидит на двух коленях; руки на поясе

о.е. - стойка на скрещенных ногах; руки на поясе

выполнение упражнения укол в акробатике ногой; ноги прижаты, скрещены, шея ушла 90°

Задание-кроссворд «Программа XXXII Олимпийских игр»

29. Решите кроссворд, записав ответы-слова

По горизонтали:

1. Олимпийский вид спорта, суть которого заключается в непрерывной гонке в несколько этапов, которые преодолеваются последовательно и без остановки и связаны с самостоятельными циклическими видами спорта.

2 СКАНО

2. Вид спорта, впервые включенный в программу XXXII Олимпийских игр в Токио-2020, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу.

2 БОКС +

3. Олимпийский контактный вид единоборств

По вертикали:

1. Спортивная игра с использованием ракеток и мяча.

2 ТЕННИС +

4. Спортивная игра с использованием ракеток и волана

2 БАДМИНТОН

5. Спортивная игра, в которой отдельные участники или команды соревнуются, загоняя маленький мячик в специальные лунки ударами клюшек

2 ГОЛЬФ +

6. Командная спортивная игра, цель которой – забросить как можно больше мячей в ворота соперника

2 ГАНДБОЛ +

7. Вид спорта, создателем которого является Джеймс Нейсмит.

2 БАСКЕТБОЛ

8. Один из экстремальных видов спорта, вошедших в состав новых видов, которые дополняют олимпийскую программу на XXXII Олимпийских играх в Токио-2020

¹ Т											
Е											
Н											
М											8
И		⁴ Б		⁵ Т		⁶ Г		⁷ Б			
² С	Р	А	Л	О	Л	А	З	А	И	И	Б
		Д		Л		И		С			
		М		О		Д		К			
		И		Ф		Б		Е			
		И				О		Т			
		Т				Л		Б			
	³ Б	О	К	С				О			
		Н						Л			

Задание-задача

30. Решите задачу.

Иван при росте 160 см имеет вес 50 кг и окружность грудной клетки 78 см. Рост Сергея – 164 см, вес составляет 58 кг, а окружность грудной клетки – 80 см. Кто из юношей имеет более крепкое телосложение? Почему? Приведите расчеты.

29