

Предмет физическая культура

Фамилия имя отчество дата рождения Машинкина Диана Владимировна

29.10.04
Образовательное учреждение БОУ «Мужской колледж ССОИ»

Класс 9а

ШИФР 9-08-19-39

Учитель Кирьяков 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

29,5

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... *разминка*
- 20. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется... *упражнение*
- 21. Прыжковые упражнения на одной или двух ногах для совершенствования прыгучести и силы ног, обозначаются как... *прыжковое упражнение*
- 2 22. Основным идентификационным признаком участника соревнований является... *номер*
- 2 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 Г | А | Предельно возможная подвижность, ограничителем которой является строение суставов |
| 0,5 — 2 | Активная гибкость В | Б | Способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил |
| 0,5 — 3 | Пассивная гибкость Б | В | Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий |
| 0,5 — 4 | Анатомическая подвижность А | Г | Способность удерживать большую амплитуду в позах |
| 0,5 — 5 | Динамическая гибкость Е | Д | Способность выполнять движения с большой амплитудой |
| — 6 | Статическая гибкость А | Е | Способность проявлять большую подвижность в движениях |

25. Установите соответствие между принципами физического воспитания и их описанием

| Принцип | | | Описание | |
|---------|---|-----------------------------|----------|--|
| 0,5 | 1 | Наглядности Г | А | Предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов возможностям занимающихся |
| 0,5 | 2 | Возрастной адекватности ХБ | Б | Обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания применительно к сменяющимся периодам онтогенеза |
| 0,5 | 3 | Доступности ХА | В | Увеличение с возрастом все большей доли использования специфических средств подготовки |
| 0,5 | 4 | Углубленной специализации В | 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

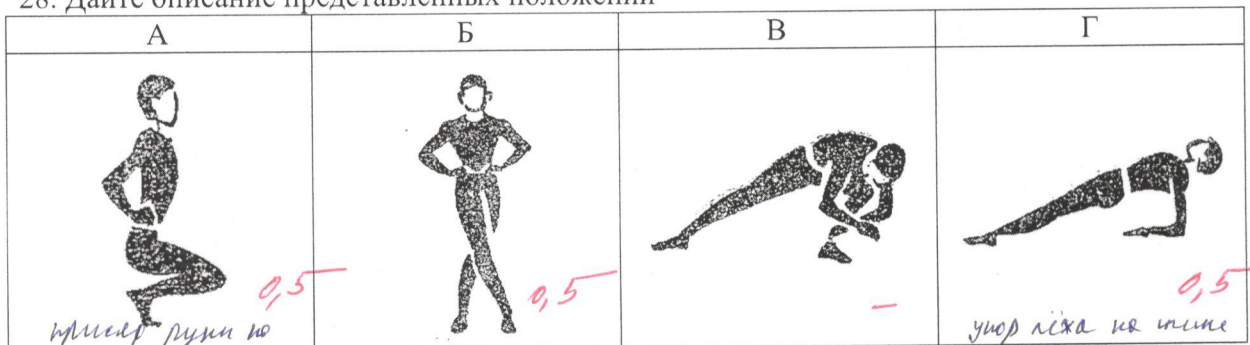
5 1 3 2 4

Задание на перечисление

27. Перечислите виды испытаний (тестов) комплекса ГТО IV ступени, направленных на определение развития прикладных двигательных умений и навыков. *Присяды, отжимание, прыг, отжимание, гибкость, прожог в длину, без боц, без 1000м*

Задания с графическим изображением двигательных действий

28. Дайте описание представленных положений



присядь руки по поясу

стойка ноги вместе-назад руки на пояс

в сторону руки между колен

упор локтя на шине

Задание-кроссворд «Программа XXXII Олимпийских игр»

29. Решите кроссворд, записав ответы-слова

По горизонтали:

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

По вертикали:

- Спортивная игра с использованием ракеток и мяча.
- Спортивная игра с использованием ракеток и волана
- Спортивная игра, в которой отдельные участники или команды соревнуются, загоняя маленький мячик в специальные лунки ударами клюшек
- Командная спортивная игра, цель которой – забросить как можно больше мячей в ворота соперника
- Вид спорта, создателем которого является Джеймс Нейсмит.

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 | | | | | | | | | | | | |
| и | | | | | | | | | | | | |
| и | | | | | | | | | | | | 8 |
| и | | ⁴ Б | | ⁵ Г | | ⁶ Г | | ⁷ Б | | | | |
| ² е | к | А | л | о | л | а | з | а | и | и | е | |
| | | в | | л | | и | | с | | | | |
| | | м | | б | | в | | к | | | | |
| | | и | | ф | | б | | е | | | | |
| | | и | | | | о | | г | | | | |
| | | г | | | | л | | д | | | | |
| ³ д | | о | к | с | | | | о | | | | |
| | | и | | | | | | 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.

$$\frac{164}{160} \approx 1,025$$

$$\frac{160}{50} = 3,2$$

$$\frac{164}{58} \approx 2,8$$

у Сергея более крепкое телосложение
 потому что: 1) соотношение роста и веса меньше чем у Ивана
 2) грудная клетка шире.