Предмет Физическая культура

Фамилия, имя, отчество, дата рождения Семенихин Даниил Евгеньевич 14.08.2002

Образовательное учреждение БОУ „Нижнесонская СОШ"

Класс 11

ШИФР Ф-11-19-16

Учитель Назаров Н.Б.

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 дополнят 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

28,5

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
1 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…
— 20. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется… сдача упражнений
— 21. Прыжковые упражнения на одной или двух ногах для совершенствования прыгучести и силы ног, обозначаются как…
2 22. Основным идентификационным признаком участника соревнований является… номер участника
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	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

1-Г —
2-В 0,5
3-Б 0,5
4-А 0,5
5-Е 0,5
6-Д —

1 - Г 0,5
2 - В
3 - Б
4 - А

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

5, 4, 3, 2, 1

Задание на перечисление

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

1) пресс 2) Бег на лыжах, по пересеченной 3) подтягивания (отжимания) 4) плавание 5) челночный бег.

Задания с графическим изображением двигательных действий

28. Дайте описание представленных положений

А	Б	В	Г

А - стойка приседа, на носках, в упор присев, руки на уровне плеч на талии
Б - ноги в разные стороны, ноги на ширине плеч, руки на талии. В - наклон на ногу, вторая нога прямая, руки перед собой
Г - обратная планка, руки формируют угол 90 градусов, тело прямое.

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

По вертикали:

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

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

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

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.

1 Сергей имеет более крепкое телосложение т.к вес Сергея превосходит на 8кг веса Ивана, при почти одинаковом росте.