

Предмет Физкультура

Фамилия, имя, отчество, дата рождения Чехинев Юрий Николаевич 29.11.2001

Образовательное учреждение Нижеселская средняя школа

Класс 11^а

ШИФР Р-11-19-17

Учитель Михайлов Борисович Назаров

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

23,5

г) ниже 60 уд./мин

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

- а) прямо пропорционально
1 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
1 в) середине основной
г) конце основной

10. К объективным показателям состояния организма относится...

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

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

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

12. Какой из способов плавания не является спортивным?

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

13. Индивидуальное развитие организма обозначается как ...

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

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

- 1 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
1 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 *фрагментация*.

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

22. Основным идентификационным признаком участника соревнований является *форма одежды*.

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

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

1-Г 2-В 3-А 4-Б
0,5

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

14325

Задание на перечисление

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

Задания с графическим изображением двигательных действий

28. Дайте описание представленных положений



чирк присев 0,5

ножкицы

упор присев на левую ногу

запястья и локтя на локтях

Задание-кроссворд «Программа XXXII Олимпийских игр»

29. Решите кроссворд, записав ответы-слова

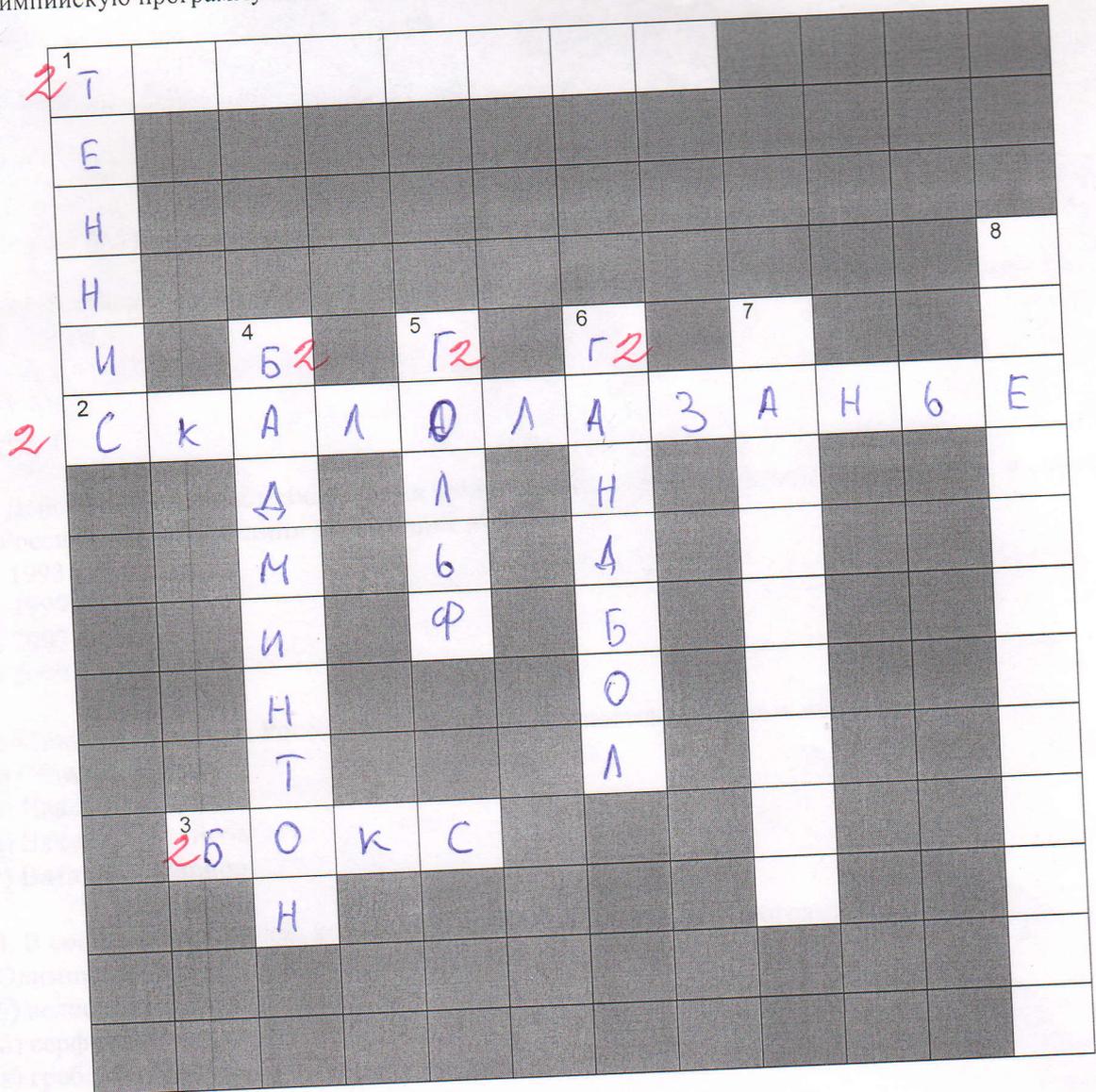
По горизонтали:

- 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



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.

Иван более крепкого телосложения при разнице в росте 4 см и весе 8 кг, грудная клетка меньше лишь на 2 см.