**8.04.2020**

**Физическая культура 6В. Учитель: Мусин Д.А.**

**Тема:** Страницы истории.

Задание: П. 1, Рубрика «Вопросы» № 1,3.

Рубрика «Задания» №1,2.

Учебник: <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii>

Ответы на задания присылать по адресу электронной почта: [musind44it@yandex.com](mailto:musind44it@yandex.com)

**8.04.2020.**

**Физическая культура 11Б. Учитель: Мусин Д.А.**

**Тесты по основам знаний по физической культуре 11 класс.**

**1.Термин «Олимпиада» означает:**

а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;

б) первый год четырехлетия, при наступлении которого проводят Олимпийские игры;

в) период из четырех последовательных лет, который начинается с Игр Олимпиады , и оканчивается с открытием Игр следующей Олимпиады;

г) год проведения Олимпийских игр.

**2.Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции**

**проводился в специальном помещении, называемом**

**а)**гимнасий;

б) амфитеатр;

в) стадиодром;

г) ипподром

**3.Где зажигается факел Олимпийского огня современных Олимпийских Игр?**

а) на вершине горы Олимп;

б) на Олимпийском стадионе в Афинах;

в) на Олимпийском стадионе города-организатора Игр;

г) в Олимпии под эгидой МОК.

**4**.**Летняя Олимпиада 2016 года будет проходить в городе:**

а) Франция;

б) Чикаго

в) Рио-де-Жанейро;

г) Мадрид.

**5. На первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н. э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:**

а) одному стадию;

б) 200 м;  
в) во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

Г) 400 м

**6. Величина нагрузки при непрерывном выполнении физических упражнений обусловлена**:

а) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

7.**Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что**

а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;

б) обеспечивает ритмичность работы организма;

в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

**8.Основными показателями физического развития человека являются:**

а)антропометрические характеристики человека

б)результаты прыжка в длину с места

в) результаты в челночном беге

г)уровень развития общей выносливости

**9.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:**

а)стрельба

б)фехтование

в)гимнастика

г)верховая езда

**10.В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:**

а)1976г

**б)1998г**

в)1980г

г) 1990г

**11.Физическая культура направлена на совершенствование :**

а) морально-волевых качеств людей

б) состояние здоровья человека

в) природных физических свойств человека

г) техники двигательных действий

**12.Что называется осанкой:**

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп

в) привычная поза человека в вертикальном положении

**г)**антропометрические характеристики человека

**13. Структура обучения движениям обусловлена…**

а) соотношением методов обучения и воспитания.

б) индивидуальными особенностями обучающегося.

в) биомеханическими характеристиками разучиваемого движения.

г) закономерностями формирования двигательных навыков.

**14. Непрерывность физического воспитания обусловлена…**

а) разнообразием форм занятий.

б) сочетанием занятий подготовительной и развивающей направленности.

в) особенностями построения урочных форм занятий.

г) взаимодействием эффектов занятий.

**15. Какое из приведенных утверждений сформулировано некорректно?**

а) Спорт – это соревновательная деятельность.

б)Спорт – неотъемлемая часть физической культуры.

в) Спорт – это соревновательная деятельность и подготовка к ней.

г) Спорт – соблюдение определенных правил поведения.

**16. Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества со-**

**ревновательной деятельности принято называть…**

а) тренировкой.

б) подготовкой.

в) гипердинамией.

г) стимуляцией.

**17. Основой методики воспитания физических качеств является…**

а) выполнение физических упражнений.

б) возрастная адекватность нагрузки.

в) обучение двигательным действиям.

г) постепенное повышение силы воздействия.

**18. Соотношение между объемом и интенсивностью упражнений характеризуется…**

а) увеличением ответных реакций организма.

б) показателями количества и качества двигательной активности.

в) обратно пропорциональной зависимостью.

г) прямо пропорциональной зависимостью.

**19**. Среди всех олимпийцев мира по всем видам спорта наибольшее количество олимпийских наград …

а) Пааво Нурми (Финляндия);

б) Марк Спитц (США);

в) Лариса Латынина (СССР);

г) Светлана Хоркина (Россия);

д) Майкл Фелпс (США).

**20. Теоретический материал учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе включает в себя…**

а) фундаментальные знания общетеоретического характера;

б) инструктивно-методические знания;

в) знания о правилах выполнения двигательных действий;

г) всё вышеперечисленное.

**21. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?**

а) по частоте дыхания;

б) по частоте сердечно-сосудистых упражнений;

в) по объёму выполненной работы.

г) внешние признаки

**22. Что называется разминкой?**

а) подготовка организма к предстоящей работе.

б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;

в) чередование лёгких и трудных общеразвивающих упражнений

г) стартовая готовность

**23. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?**

а) упражнения на развитие выносливости;

б) бег и общеразвивающие упражнения

в) упражнения на развитие гибкости и координации движений

г)упражнения на скорость

**24. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и ловкость?**

а) фехтование;

б) баскетбол;

в) фигурное катание;

г) художественная гимнастика.

**25. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?**

а) спортивные единоборства;

б) циклические;

в) спортивные игры;

г) не циклические.

Ответы на задания присылать по адресу электронной почта: [musind44it@yandex.com](mailto:musind44it@yandex.com)