|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Преподаватель** | | *Фадеев Олег Александрович* |
| **Обратная связь с преподавателем:** | **Электронная почта** | **yaert.2020@mail.ru** |
| **WhatsApp** | **+7- 920-129-59-40** |
| **Дата предоставления работы** | | *До - 31.05.2020* |
| **Дата** онлайн урока | | *26.05.2020* |
| **Учебная дисциплина** | | ***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*** |
| **Группа** (класс)  **/ Урок №** | | *Гр.135/136 Урок: 75,76* |
| **Тема урока** | | ***Урок 75 - 76*** Тема № 47. Тест для сдачи экзамена по предмету «Физическая культура». |
| **Задание** | | 1. *(Изучите представленный материал.)* 2. *(Письменно ответить на Тестовые задания по Теме 47, ответы отправьте преподавателю - на электронную почту).* |
| **Источник (ссылка)** | |  |

**Файл с выполненным заданием должен иметь имя:**

дата занятия, группа (класс), наименование предмета, Фамилия обучающегося

**Образец - пример:** 25.05.2020\_**9А** \_физическая культура \_ Иванов А. В.

Тема № 47. **Тест для сдачи экзамена по предмету «Физическая культура».**

Экзаменационный материал

для проведения государственной итоговой аттестации по физической культуре.

**Тест для сдачи экзамена по предмету «Физическая культура».**

1. **Термин «Олимпиада» означает…**

**а.** синоним Олимпийских игр;

**б.** собрание спортсменов в одном городе;

**в.** четырехлетний период между Олимпийскими играми;

**г.** первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми.

1. **В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной…**

**а.** одной стадии;

**б.** двойной длине стадиона;

**в.** 200 метров;

**г.** во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

1. **Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?**
2. ***Кулачный бой.***
3. ***Верховая езда.***
4. ***Прыжки в длину.***
5. ***Метание диска.***
6. ***Бег.***
7. ***Стрельба из лука.***
8. ***Борьба.***
9. ***Плавание.***
10. ***Метание копья.***

**а.** 1, 2, 3, 8, 9;

**б**. 3, 5, 6, 8, 9;

**в.** 1, 4, 6, 7, 9;

**г.** 2, 5, 6, 7, 9 .

1. **Зимние Олимпийские игры проводятся в …**

**а.** течение первого года празднуемой Олимпиады;

**б.** течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;

**в.** течение последнего года празднуемой Олимпиады;

**г.** это зависит от решения МОК.

1. **Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в …**

**а.** положении об Олимпийской солидарности;

**б.** Олимпийской клятве;

**в**. Олимпийской хартии;

**г.** официальных разъяснениях МОК.

1. **Спортсмены России впервые участвовали в Играх Олимпиад в …**

**а.** в 1908 г., на IV Олимпийских играх в Лондоне;

**б.** в 1912 г., на V Олимпийских играх в Стокгольме;

**в.** в 1952 г., на VI зимних Олимпийских играх в Осло;

**г.** в 1924 г., на I зимних Олимпийских играх в Шамони.

1. **В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?**

**а.** Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;

**б.** в 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне;

**в**. в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве;

**г.** в нашей стране Олимпийские игры еще не проводились.

1. **Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в…**

**а.** в 1894 г. за проект Олимпийской хартии;

**б.** в 1912 г. за «Оду спорту»;

**в.** в 1914 г. за флаг, подаренный Кубертеном МОК;

**г.** в 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

1. **Первым представителем России в Международном Олимпийском Комитете был…**

**а.** Алексей Дмитриевич Бутовский;

**б.** Георгий Иванович Рибопьер;

**в.** Георгий Александрович Дюперрон**;**

**г.** Лев Владимирович Урусов.

1. **В истории современного олимпийского движения (до 2005 г.) было проведено…**

**а.** 20 Игр Олимпиад и 16 зимних Олимпийских игр;

**б.** 25 Игр Олимпиад и 18 зимних Олимпийских игр;

**в.** 28 Игр Олимпиад и 19 зимних Олимпийских игр;

**г.** 30 Игр Олимпиад и 21 зимние Олимпийские игры;

1. **Физическая культура представляет собой…**

**а.** учебный предмет в школе;

**б.** выполнение упражнений;

**в.** процесс совершенствования возможностей человека;

**г.** часть человеческой культуры.

1. **Отличительным признаком физической культуры является…**

**а.** воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;

**б.** физическое совершенство;

**в.** выполнение физических упражнений;

**г.** занятия в форме уроков.

1. **Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение…**

**а.** развития резервных возможностей организма человека;

**б.** физической подготовленности человека к жизни;

**в.** сохранения и восстановление здоровья;

**г.** подготовку к профессиональной деятельности.

1. **Под физическим развитием понимается…**

**а.** процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

**б.** размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

**в.** процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;

**г.** уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

1. **Физическая подготовка представляет собой …**

**а.** процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;

**б.** уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;

**в.** физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;

**г.** процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

1. **Физическими упражнениями называются…**

**а.** двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

**б.** двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

**в.** движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

**г.** формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

1. **Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического**

**воспитания решаются на основе…**

**а.** закаливания и физиотерапевтических процедур.

**б.** обеспечения полноценного физического развития.

**в.** совершенствования телосложения.

**г.** формирования двигательных умений и навыков.

1. **Нагрузка физических упражнений характеризуется…**

**а.** подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;

**б.** величиной их воздействия на организм;

**в.** временем и количеством повторений двигательных действий;

**г.** напряжением определенных мышечных групп.

1. **Величина нагрузки физических упражнений обусловлена …**

**а**. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

**б.** степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

**в.** утомлением, возникающим в результате их выполнения;

**г.** частотой сердечных сокращений.

1. **Спортивно-игровую деятельность характеризует…**

**а.** стремление к максимальному результату;

**б.** конфликтность ситуаций поединков;

**в.** наличие конкретного сюжета;

**г.** высокая значимость качества исполнения роли.

1. **Использование в тренировке последовательно сменяющихся упражнений и снарядов характерно для … метода регламентации двигательной активности**

**а.** повторного;

**б.** кругового;

**в.** интервального;

**г.** игрового.

1. **Техникой физических упражнений принято называть…**

**а.** способ целесообразного решения двигательной задачи;

**б.** способ организации движений при выполнении упражнений;

**в.** состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

**г.** рациональную организацию двигательных действий.

1. **При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимают под ведущим звеном техники?**

**а.** набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;

**б.** состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие**;**

**в.** совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;

**г.** наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.

1. **Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является…**

**а.** быстрый рост абсолютной силы;

**б.** увеличение собственного веса;

**в.** увеличение физиологического поперечника мышц;

**г.** повышение опасности перенапряжения.

1. **Для воспитания скоростных способностей используются…**

**а.** двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью;

**б.** силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;

**в.** подвижные и спортивные игры;

**г.** упражнения с отягощением.

1. **Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть…**

**а.** координационно-двигательной выносливостью;

**б.** спортивной формой;

**в.** общей выносливостью;

**г.** подготовленностью.

1. **Для воспитания гибкости используются…**

**а.** движения рывкового характера;

**б.** движения, выполняемые с большой амплитудой;

**в.** пружинящие движения;

**г.** маховые движения с отягощением и без него.

1. **Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является…**

**а.** интервальная тренировка;

**б.** метод повторного выполнения упражнений;

**в.** метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;

**г.** метод расчленено-конструктивного упражнения.

1. **Пороговая нагрузка…?**

**а.** Максимально возможная нагрузка;

**б.** Минимальная нагрузка;

**в.** Превышающая уровень привычной двигательной активности ;

**г**. Восстановительная нагрузка .

1. **Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**

**а.** упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;

**б.** упражнения, способствующие снижению массы тела;

**в.** упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;

**г.** упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

1. **Какое название в практике физической культуры носит тест, связанный с восхождением на степ-платформу?**

**а.** Гарвардский;

**б.** Оксфордский;

**в.** Мюнхенский;

**г.** Лондонский.

1. **Брадикардия…?**

**а.** Общее нарушение сердцебиения;

**б.** Увеличенное сердцебиение;

**в.** Замедленное сердцебиение;

**г.** Неровное сердцебиение.

1. **При каком режиме интенсивности нагрузки образование лактата выше всего?**

**а.** Аэробный;

**б.** Смешанный аэробно-анаэробный;

**в.** Ниже аэробного порога (восстановительный).;

**г.** Анаэробный.

1. **Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как …**

**а.** поступают питательные вещества к системам организма;

**б.** повышаются возможности дыхательной системы;

**в.** организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;

**г.** способствуют повышению резервных возможностей организма.

1. **Под здоровьем понимают такое состояние человека, при**

**котором …**

**а.** его органы и системы работают эффективно и экономно;

**б.** быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;

**в.** легко переносятся неблагоприятные климатические условия;

**г.** наблюдается все перечисленное.

1. **Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на …**

**а.** развитие физических качеств людей;

**б.** поддержание высокой работоспособности людей;

**в.** сохранения и укрепления здоровья людей;

**г.** подготовку к профессиональной деятельности.

1. **Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?**

**а.** чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее следует выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;

**б.** чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;

**в.** не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;

**г.** после занятий следует принять холодный душ.

1. **Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**

**а.** сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;

**б.** гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания;

**в.** эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» - он проявляется в различных условиях повседневной жизни;

**г.** все представленные утверждения соответствуют действительности.

1. **Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь её …**

**а.** затылком, ягодицами, пятками;

**б.** лопатками, ягодицами, пятками;

**в.** затылком, спиной, пятками;

**г.** затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

1. **Главной причиной нарушения осанки является …**

**а.** привычка к определенным позам;

**б.** слабость мышц;

**в.** отсутствие движений во время школьных уроков;

**г.** ношение сумки, портфеля на одном плече.

1. **Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что …**

**а.** положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;

**б**. снимается утомление нервных клеток головного мозга;

**в.** ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;

**г.** притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.

1. **Тест Купера определяет*?***

**а.** МПК**;**

**б.** Количество жировых отложений**;**

**в.** Уровень развития силовых качеств**;**

**г.** Уровень развития скоростных качеств**.**

1. **Количество попаданий при бросках одной рукой баскетбольного, волейбольного и гандбольного мяча в кольцо позволяет оценить…**

**а.** социально значимые психические качества;

**б.** устойчивость к комбинированным нагрузкам;

**в**. способность управлять свойствами внимания;

**г.** способность дифференцировать мышечные напряжения.

1. **Завершите утверждение, вписав соответствующую цифру в бланк ответов.**

В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону….

1. **Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок**

**а.** «с разбега»;

**б.** «перешагиванием»;

**в.** «перекатом»;

**г.** «ножницами».

**Отвечая на вопросы 46-49, завершите утверждения, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

1. **В легкой атлетике толкают снаряд …**
2. **«PWC 170 »…**
3. **«ПАНО» …**
4. **Временное снижение работоспособности принято называть…**
5. **«ЖЕЛ»…**

Теоретическая часть экзамена по предмету «Физическая культура»

Фамилия, Имя, Отчество\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Название учебного заведения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ группа/класс\_\_\_\_\_\_\_\_

Варианты ответа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | ответ | № вопроса | ответ |
| 1 |  | 26 |  |
| 2 |  | 27 |  |
| 3 |  | 28 |  |
| 4 |  | 29 |  |
| 5 |  | 30 |  |
| 6 |  | 31 |  |
| 7 |  | 32 |  |
| 8 |  | 33 |  |
| 9 |  | 34 |  |
| 10 |  | 35 |  |
| 11 |  | 36 |  |
| 12 |  | 37 |  |
| 13 |  | 38 |  |
| 14 |  | 39 |  |
| 15 |  | 40 |  |
| 16 |  | 41 |  |
| 17 |  | 42 |  |
| 18 |  | 43 |  |
| 19 |  | 44 |  |
| 20 |  | 45 |  |
| 21 |  | 46 |  |
| 22 |  | 47 |  |
| 23 |  | 48 |  |
| 24 |  | 49 |  |
| 25 |  | 50 |  |

Количество правильных ответов: 42 и выше (оценка 5)

35-41 (оценка 4)

25-34 (оценка 3)

24 и ниже (оценка 2)

Председатель комиссии:

Члены комиссии :