**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, 2025г.**

**10 – 11 класс**

**1**

**Термин, которым в Древней Греции назывался спорт и спортивная деятельность:**

а) агонистика

б) панкратион

в) фитнес

г) палестра

**2**

**Город, в котором были проведены первые олимпийские игры древности (до нашей эры):**

а) Спарта

б) Рим

в) Афины

***3***

**Причины гибели Олимпийских Игр Древней Греции:**

а) нашествие варваров

б) распад рабовладельческого строя

в) смена религий

***4***

**Место проведения занятий гимнастикой в Древней Греции:**

а) палестра

б) гимнасий

в) эфебия

***5***

**Первый олимпийский чемпион Древней Греции:**

а) Короибос

б) Геракл

в) Пифагор

***6***

**К участию в Олимпийских Играх Древней Греции не допускались:**

а) женщины

б) воины

в) дети

***7***

**Чемпион последних Олимпийских Игр древности:**

а) Диагор

б) Вараздат

в) Милон

***8***

**День, в который производилось зажжение олимпийского огня:**

а) летнего солнцестояния

б) весеннего равноденствия

в) зимнего солнцестояния

***9***

**Расстояние, в беге на которое соревновались мальчики на Олимпиаде:**

а) 5/6 стадия

б) 1/2 стадия

в) 3/4 стадия

**Методические основы ФК и С**

(Закрытая форма)

***10***

Биомеханическая характеристика, отражающая порядок соотношения длительности частей движений, их последовательности и изменения усилий:

□ период

□ темп

□ цикл

□ ритм

**11**

Вид упражнений, широко применяемый при использовании метода разучивания по частям:

□ соревновательные

□ имитационные

□ специальные

□ подводящие

**12**

Вид двигательных ошибок, возникающих в результате многократного неправильного выполнения упражнения:

□ индивидуальные

□ автоматизированные

□ существенные

□ комплексные

***13***

Термины, характеризующие режим работы мышц, при котором уменьшается их длина, но неизменно напряжение:

□ плиометрический

□ изометрический

□ миометрический

□ изостатический

***14***

Вид мышечной силы, позволяющий тяжелоатлету выполнять упражнение "жим штанги" из положения лежа:

□ статическая

□ скоростная

□ медленная

□ взрывная

***15***

Двигательные качества, у которых неравномерность темпов физического развития в подростковом периоде вызывает ухудшение показателей:

□ сила

□ быстрота

□ выносливость

□ ловкость

***16***

Виды соревнований, на которых проводится выявление сильнейших спортсменов для формирования сборной команды региона, страны:

□ турнир

□ кубок

□ чемпионат

□ первенство

***17***

Психическое свойство, являющееся отрицательным прогностическим признаком при отборе в виды спорта, связанные с риском:

□ возбудимость

□ пластичность

□ реактивность

□ нейротизм

***18***

Медико-биологические средства спортивной тренировки, имеющие прямое воздействие на уровень достижений:

□ гигиена мест занятий

□ закаливание

□ рациональное питание

□ суточный режим

***19***

Этапы планирования процесса спортивной подготовки, на которых необходим учет ее специфических принципов:

□ определение цели

□ подбор средств

□ постановка задач

□ определение методов

***20***

Группа методов спортивной подготовки, характеризующихся изменением параметров нагрузки при выполнении упражнения и его повторений:

□ переменные

□ соревновательные

□ прогрессирующие

□ нестандартные

***21***

Система методов спортивной тренировки, составляющая преимущественную основу методического арсенала учебно-тренировочных занятий:

□ интегрально-подготовительные

□ соревновательно-моделирующие

□ частично регламентированные

□ строго регламентированные

***22***

Сторона спортивной тренировки, часть физической подготовки, направленной на совершенствование специфических качеств в избранном виде:

□ комплексная

□ интегральная

□ общая

□ специальная

***23***

Направление подготовки спортсмена, в ходе которой происходит развитие ряда функций ЦНС:

□ сенсорная

□ психическая

□ неврологическая

□ психологическая

***24***

Наименование зоны максимальной интенсивности работы при ЧСС 210 уд/мин и выше:

□ аэробно-гликогенная

□ анаэробно-гликолитическая

□ аэробно-креатинфосфатная

□ анаэробно-алактатная

***25***

Тип микроцикла спортивной тренировки, для которого характерна предельная интенсивность и значительный объем нагрузок:

□ соревновательный

□ подводящий

□ специальный

□ ударный

***26***

Наименование первой зоны интенсивности работы, вызывающей минимальный тренировочный эффект при ЧСС 140-145 уд/мин:

□ аэробно-анаэробная

□ аэробная восстановительная

□ анаэробно-восстановительная

□ аэробная развивающая

**Методические основы ФК и С**

(Открытая форма)

**Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов**

***27***

# # # - это деятельность людей по созданию и использованию материальных и духовных ценностей для физического совершенствования человека.

***28***

# # # - задачи физического воспитания по формированию двигательных умений, навыков и обучению связанным с ними знаниям.

***29***

# # # - задачи физического воспитания по формированию нравственных качеств, содействию умственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

***30***

# # # - это наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия.

***31***

# # # - это компонент двигательного навыка, который обеспечивает выполнение запрограммированных движений.

***32***

# # # - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

***33***

# # # - это способность выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

***34***

# # # - это способность длительно выполнять физическую работу без снижения ее интенсивности.

***35***

# # # - это совокупность координационных способностей.

***36***

# # # - это способность выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой и подвижностью в суставах.

***37***

# # # - игровая деятельность людей, характеризующаяся интенсивной морфофункциональной подготовкой для состязания в избранных упражнениях.

***38***

# # # - термин, которым в Древней Греции называлась двигательная активность и процесс физического воспитания.

**Вы закончили выполнение задания.**

**Поздравляем!**

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

Школа, класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Промежуточная аттестация

по предмету «физическая культура»

**10 - 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Варианты ответов | | | | | | |  | № | Варианты ответов | | | | | | |
| вопроса |  | | | | | | |  | вопроса |  | | | | | | |
| **Задания в закрытой форме** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | а |  | б |  | в |  | г |  | 14 | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | а |  | б |  | в |  | г |  | 15 | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | а |  | б |  | в |  | г |  | 16 | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | а |  | б |  | в |  | г |  | 17 | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | а |  | б |  | в |  | г |  | 18 | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | а |  | б |  | в |  | г |  | 19 | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | а |  | б |  | в |  | г |  | 20 | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | а |  | б |  | в |  | г |  | 21 | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | а |  | б |  | в |  | г |  | 22 | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | а |  | б |  | в |  | г |  | 23 | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | а |  | б |  | в |  | г |  | 24 | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | а |  | б |  | в |  | г |  | 25 | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | а |  | б |  | в |  | г |  | 26 | а |  | б |  | в |  | г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Задания в открытой форме** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 |  | | | | | | |  | 33 |  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  | | | | | | |  | 34 |  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 |  | | | | | | |  | 35 |  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  | | | | | | |  | 36 |  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 |  | | | | | | |  | 37 |  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 |  | | | | | | |  | 38 |  | | | | | | |

Количество правильных ответов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подписи членов экзаменационной комиссии