

Дорогие ребята, уважаемые родители!

В период дистанционного обучения необходимо соблюдать двигательный режим. Выполнение утренней зарядки и физических упражнений в течение дня позволит сохранить свое здоровье, значительно улучшить самочувствие и повысить работоспособность в течение всего дня.

№	тесты	девочки			мальчики		
		5	4	3	5	4	3
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	22	12	8	42	25	15
2	Прыжки через скакалку 1 мин	110	100	90	90	80	70
3	Поднимание туловища 30сек	31	19	12	33	21	13
4	Наклон вперед из положения сидя на полу	21	15	10	17	10	6
5	Подтягивание	23	18	12	14	12	10
6	Прыжки в длину с места	195	180	170	220	205	200
7	Равномерный бег (на месте) 5-10 мин	-	-	-	-	-	-

Домашние задания по физической культуре 11 класс

Заведите тетрадь по физической культуре. Сделайте доклад или презентацию (можно оформить газету или публикацию) «Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.»

Ежедневно (по расписанию) фиксируйте результаты тестирования в таблице:

№	тесты	Дата урока по расписанию								
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа									
2	Прыжки через скакалку 1 мин									
3	Поднимание туловища 30сек									
4	Наклон вперед из положения сидя на полу									
5	Подтягивание									
6	Прыжки в длину с места									
7	Равномерный бег (на месте) 5-10 мин									

Тест 1. Основные понятия физической культуры

1. Что лежит в основе оценки физического развития человека?

- а. рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость;
- б. быстрота, сила, выносливость;
- в. рост, ЖЕЛ, выносливость, гибкость, ловкость.

2. В чем измеряется жизненная емкость легких (ЖЕЛ)?

- а. в кубических сантиметрах;
- б. в килограммах;
- в. в литрах.

3. Укажите норму ЧСС у здорового нетренированного человека.

- а. 70-80 уд/мин.; б. 50-60 уд/мин.; в. 90-100 уд/мин.

4. Что является объективным показателем состояния здоровья?

а. боль в правом боку; б. трудное засыпание; в. масса тела.

5. Всемирный день здоровья отмечается ежегодно...

а. 20 марта; б. 7 апреля; в. 1 июня.

6. Правильное дыхание характеризуется...

а. более продолжительным вдохом
б. более продолжительным выдохом;
в. равной продолжительностью вдоха и выдоха;

7. Как правильно дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности?

а. через рот и нос попеременно;
б. только через рот;
в. через рот и нос одновременно.

8. Чем характеризуется утомление?

а. отказом от работы;
б. повышенной ЧСС;
в. временным снижением работоспособности организма.

9. Наиболее информативным, объективным и широко используемым показателем реакции организма на физическую нагрузку является...

а. ЧСС; б. артериальное давление; в. потоотделение.

10. Физическая подготовленность характеризуется ...

а. уровнем развития силы и выносливости;
б. уровнем развития физических качеств;
в. антропометрическими показателями.

11. Назовите основные физические качества:

а. равновесие, сила, быстрота, выносливость;
б. выносливость, скорость, гибкость, координация;
в. сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость (координация).

12. Что такое сила?

а. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
в. способность выполнять движение с большой амплитудой.

13. Для определения быстроты используют тест ...

а. бег на 200 м; б. бег на 30 м; в. бег на 800 м.

14. Для развития быстроты движений необходимо:

- а. двигательное действие выполнять с максимальной скоростью;
- б. двигательное действие выполнять с минимальной скоростью;
- в. двигательное действие выполнять с переменной скоростью.

15. При помощи какого тестового упражнения определяются скоростно-силовые качества?

- а. бег на 2000 м;
- б. прыжок в длину с места;
- в. наклон вперед, сидя на полу.

16. Для определения ловкости используют тест:

- а. челночный бег; б. эстафетный бег; в. бег на 100м.

17. Наиболее распространенным средством развития выносливости является ...

- а. бег на короткие дистанции, гимнастические упражнения;
- б. метание мяча, прыжки в длину,
- в. продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание.

18. При каких условиях особенно хорошо развивается тактическое мышление?

- а. в спринтерском беге;
- б. в спортивных и подвижных играх;
- в. при показе отдельного упражнения.

19. Какие методические правила необходимо соблюдать, занимаясь самостоятельным изучением двигательных действий?

- а. от простого к сложному;
- б. от сложного к простому;
- в. от неизвестного к известному.

20. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть ...

- а. физическим развитием;
- б. физическими упражнениями;
- в. физическим трудом.

21. Смысл занятий физической культурой для школьников:

- а. укрепление здоровья и совершенствование физических качеств;
- б. обучение двигательным действиям;
- в. улучшение настроения.

Напишите ответ к следующим определениям:

22. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике называется _____

23. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике называется _____

24. Серия физических упражнений, которые выполняются в определенном порядке, одно за другим называется _____

25. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов называется _____