**Терминологический диктант по физической культуре в 10 классе.**

Тест содержит вопросы на выбор ответа из предложенных, на соответствие, на знание понятия самого термина, на определение термина.

1. Что такое «фол» в баскетболе?

А) остановка; б) поворот; в) несоблюдение правил; г) передача; д) бросок.

1. Представлены виды остановок мяча в футболе. Найдите из предложенных несколько верных вариантов ответов.

А) Остановка катящегося мяча подошвой;

Б) Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы;

В) Остановка мяча грудью;

Г) Остановка мяча руками;

Д) Остановка мячами грудью и подошвой.

1. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

А) тренировка;

Б) методика;

В) система знаний;

Г) педагогическое воздействие.

4. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

А) антропометрическими показателями;

Б) ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;

В) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

1. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания. Выберите несколько ответов.

А) метание дротика;

Б) ускорения;

В) толчок гири;

Г) подтягивание;

Д) кувырки;

Е) стойка на одной руке.

1. Установите со­от­вет­ствие между понятиями и определениями понятий: к каж­дой по­зи­ции пер­во­го столб­ца под­бе­ри­те со­от­вет­ству­ю­щую по­зи­цию из вто­ро­го столбца. Ниже запишите ответ.

1.выносливость а) способность человека совершать действия с

определенными мышечными напряжениями;

2.быстрота б) способность человека значительное время выполнять

работу без снижения мощности нагрузки ее

интенсивности или способность организма противостоять

утомлению;

3.ловкость в) способность человека совершать двигательные

действия в минимальный для данных условий отрезок

 времени.

4.гибкость г) способность овладевать сложными двигательными

координациями, спортивными движениями и

совершенствованием их; в соответствии с меняющейся

обстановкой быстро и рационально перестраивать свои

действия.

5. сила д) способность человека согласовать активность мышц тела,

направленных на успешное выполнение двигательной

задачи.

6. координация е) физическая способность человека выполнять

двигательные действия с необходимой амплитудой

движений.

1. Напишите термин.

**Состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности называется…..**

1. Найдите понятие, которое является обобщающим для всех остальных понятий представленного ниже ряда. Запишите это слово (словосочетание).

**Упражнение, совокупность ценностей и знаний, двигательная активность, ЗОЖ.**

9. Ниже приведен ряд понятий. Все они, за исключением двух, относятся к термину

«аэробика». Выберите несколько вариантов.

а) Фитбол-аэробика;

б) Вело-аэробика;

в) Шейпинг;

г) Степ-аэробика;

д) Слайд-аэробика;

е) Акробатика.

10. Прочитайте определение, в котором пропущены слова. Выберите их из предлагаемого списка, которые необходимо вставить на место пропусков и впишите в пропуски.

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_сохранения и 2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ его 3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и физиологических качеств, оптимальной 4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и социальной 5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ при 6.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ продолжительности жизни называется 7.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Список слов: а). Здоровье; б). максимальной; в). Процесс; г). Работоспособности; д). Развития; е). Активности; ж). Психических.

Ответы: 1.в 2.а,б,в 3.б 4.а 5.б,г,д 6. 1-б, 2-в, 3-г, 4-е, 5-а, 6-д 7. утомление 8. физическая культура 9.а,б,г,д 10. 1-в, 2-д, 3-ж, 4-г, 5-е, 6-б, 7-а

Вопросы 1,2,3,4,5,9 стоят 1 балл, 6 – 2 балла, 7,8,10 – 3 балла. Максимальное количество баллов – 17.

На «5» - 17 баллов; на «4» - 11-16 баллов; на «3» - 8-10 баллов; на «2» - ниже 8 баллов.

**Бланк ответов учащегося (йся)\_\_\_\_ класса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Ф.И.)**

1. 6.

2. 7.

3. 8.

4. 9.

5. 10.

**Бланк ответов учащегося (йся)\_\_\_\_ класса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Ф.И.)**

1. 6.

2. 7.

3. 8.

4. 9.

5. 10.

**Бланк ответов учащегося (йся)\_\_\_\_ класса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Ф.И.)**

1. 6.

2. 7.

3. 8.

4. 9.

5. 10.

**Бланк ответов учащегося (йся)\_\_\_\_ класса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Ф.И.)**

1. 6.

2. 7.

3. 8.

4. 9.

5. 10.