**11 класс**

**Физкультура**

**Ответьте на вопросы письменно, сдать до 15:00**

1. Каким событием для олимпийского движения ознаменован 1952 год?

а)состоялись первые Олимпийские игры современности;

б) состоялся дебюткоманды СССР;

в) впервые в соревнованиях приняли участие женщины;

г) былопоказано максимальное количество рекордных результатов.

2. Кто представляет страну на Олимпийских играх в соответствии с Олимпийской хартией?

а) национальный олимпийский комитет;

б) президент страны;

в) национальные спортивные федерации;

г) Министерство спорта.

3. Какая страна будет местом проведения Олимпийских игр 2022 года? а) Япония; б) Южная Корея; в) Китай; г) Индия.

4. Как называлась дистанция на Олимпийских играх в Древней Греции, по преданиям, соответствующая 600 стопам Геракла?

а) спринт;

б) эстафета;

в) стадий;

г) марафон.

5. Какой из видов спорта относится к категории спортивных игр?

 а) теннис;

б) фехтование;

 в) скалолазание;

г) дзюдо.

6. Как называют резкое кратковременное увеличение темпа движения по ходу дистанции как тактический приём в беге на 2000 м?

а) спурт;

б) старт;

в) форсаж;

г) гипертрофия.

7. К какой категории относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения?

а) формы физической культуры;

б) функции физической культуры;

в) методы физической культуры;

г) средства физической культуры.

8. Какие из перечисленных методов можно отнести к методам словесного воздействия?

а) счёт во время выполнения упражнения;

б) хлопки для задания ритма упражнения;

в) сигнал свистком для начала игры;

г) выстрел на старте дистанции.

9. Какое из представленных определений сформулировано верно?

а) физическое                       совершенство    –    это    естественный     процесс    изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;

б) физическое совершенство – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия;

в) физическое совершенство – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья;

г) физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества.

10. Какой из методов физического воспитания предусматривает непрерывное выполнение физического упражнения?

а) повторный;

б) интервальный;

в) равномерный;

г) наглядный.

11. Какой вид спорта включён в программу зимних Олимпийских игр?

а) хоккей на траве;

б) скелетон;

в) современное пятиборье;

 г) триатлон.

12. Как называется нарушение осанки, характеризующееся изгибом позвоночника в сторону?

а) кифотическая осанка;

б) сколиотическая осанка;

в) осанка изогнутого вида;

г) осанка наклонного вида.

13. Какое упражнение используется для оценки уровня выносливости на V ступени ВФСКГТО?

а) плавание 50 м;

б) подтягивание на высокойили низкой перекладине;

в) бег на дистанцию 100 м;

г) бег на дистанцию 2000 м или 3000 м

14. Как называется положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры?

 а) упор;

б) вис;

в) стойка;

г) сед.

15. Как называется процесс воспитания физических качеств и способностей к определённой деятельности?

а) физическая готовность;

б) физическая подготовка;

в) физическое совершенство;

г) физическое развитие.

16. Напишите имя и фамилию президента Международного

олимпийского комитета.

**КПВ 11 класс** – решить 1 вариант тренировочного задания из интерактивного учебника, сформулировать 3 проблемы по тексту, написать по одной из них сочинение (файл с учебником отправлен в ВК).

**Литература** 11 класс – изучить урок 41 и 42 РЭШ (<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3850/start/305537/>, <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4811/start/300814/> ) .

Подготовить тезисы на тему «Первая мировая война в изображении М. А. Шолохова».

**11 класс.(ОБЖ)**

Оборона страны как обязательное условие благополучного развития страны.

**Информатика 10 класс**

Просмотреть видео урок, выполнить ПР

<https://www.youtube.com/watch?v=qAygyAzLnp8>

**Домашнее задание:** завершить ПР