

26.02.21

Немецкий язык

Антропова О.В.

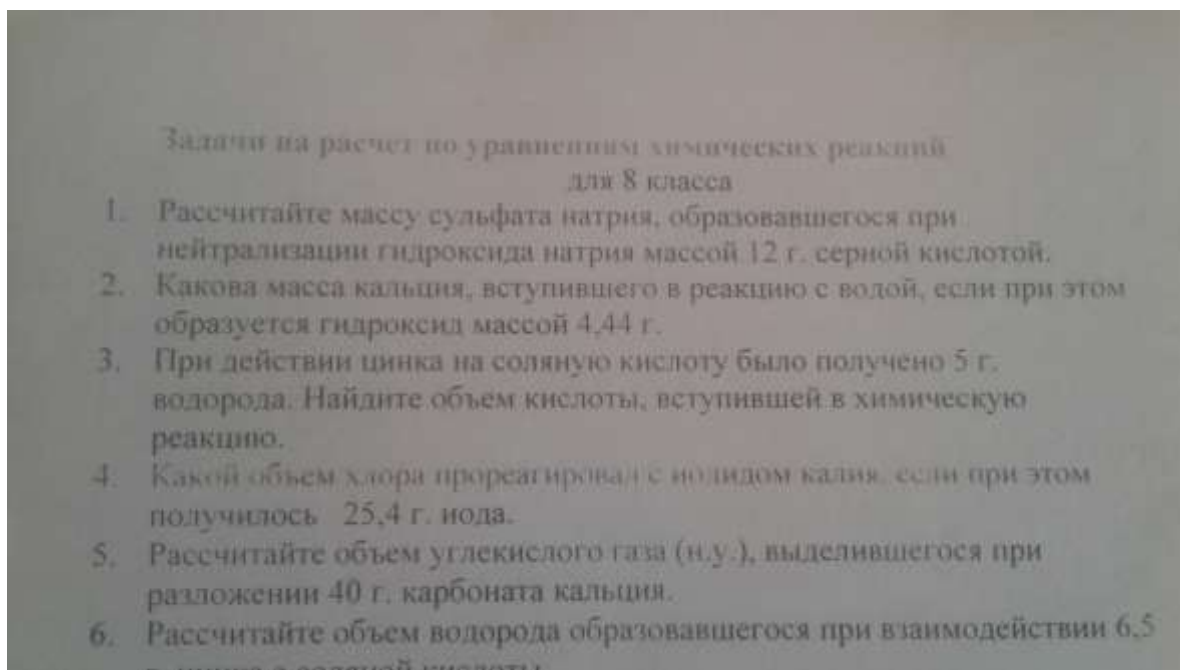
Стр. 52 упр. 5 b- письменный перевод предложений.

Гляйм Н.В.

Стр.53 упр. 6(b)

Химия

Решить 5 задач. Подготовиться к контрольной работе.



Биология

Тема: **Кожа – наружный покровный орган.**

Прочитайте § 39 «Кожа – наружный покровный орган».

Выполните задания в рабочей тетради, дайте ответ на вопросы:

1. Заполните таблицу «Слои кожи и их функции»

Название слоя	Чем образован, что входит	Функции

2. Дайте ответ на вопросы:

- 1) Где в коже находится пигмент, обеспечивающий загар?
- 2) Какие рецепторы располагаются в коже?
- 3) Каково значение потовых желез?
- 4) Как образуется «гусиная кожа»?

Дом. задание: § 39, вопросы, термины.

Физическая культура

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний учащихся по учебному предмету «физическая культура»

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:
а) в V в. до н.э.; б) в 776 г. до н.э.;
в) в I в. н.э.; г) в 394 г. н.э.
2. Олимпиониками в Древней Греции называли:
а) жителей Олимпии;
б) участников Олимпийских игр;
в) победителей Олимпийских игр;
г) судей Олимпийских игр.
3. Первые Олимпийские игры современности проводились:
а) в 1894 г.; б) в 1896 г.;
в) в 1900 г.; г) в 1904 г.
4. Основателем современных Олимпийских игр является:
а) Деметриус Викелас;
б) А.Д. Бутовский;
в) Пьер де Кубертен;
г) Жан-Жак Руссо.
5. Девиз Олимпийских игр:
а) «Спорт, спорт, спорт!»;
б) «О спорт! Ты – мир!»;
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
6. Олимпийская хартия представляет собой:
а) положение об Олимпийских играх;
б) программу Олимпийских игр;
в) свод законов об Олимпийском движении;
г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.
7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:
а) в 1948 г.; б) в 1952 г.;
в) в 1956 г.; г) в 1960 г.
8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует...
а) охлаждать
б) нагревать
в) покрыть йодной сеткой
г) потереть, массировать
9. Одним из основных средств физического воспитания является:
а) физическая нагрузка;
б) физические упражнения;
в) физическая тренировка
г) урок физической культуры.
10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
а) на формирование правильной осанки;
б) на гармоничное развитие человека;
в) на всестороннее развитие физических качеств;
г) на достижение высоких спортивных результатов.
11. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
 - б) рост, вес, окружность грудной клетки;
 - в) артериальное давление, пульс;
 - г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
12. Осанкой принято называть ...
- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
 - б) привычную позу человека в вертикальном положении
 - в) пружинные характеристики позвоночника и стоп
 - г) силуэт человека.
13. К показателям физического развития относятся:
- а) сила и гибкость;
 - б) быстрота и выносливость;
 - в) рост и вес;
 - г) ловкость и прыгучесть.
14. Гиподинамия – это следствие:
- а) понижения двигательной активности человека;
 - б) повышения двигательной активности человека;
 - в) нехватки витаминов в организме;
 - г) чрезмерного питания.
15. Недостаток витаминов в организме человека называется:
- а) авитаминоз;
 - б) гиповитаминоз;
 - в) гипервитаминоз;
 - г) бактериоз.
16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- а) 60–90 уд./мин.;
 - б) 90–150 уд./мин.;
 - в) 150–170 уд./мин.;
 - г) 170–200 уд./мин.
17. Динамометр служит для измерения показателей:
- а) роста;
 - б) жизненной емкости легких;
 - в) силы воли;
 - г) силы кисти.
18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
- а) общеразвивающими;
 - б) собственно-силовыми;
 - в) скоростно-силовыми;
 - г) групповыми.
19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:
- а) исходного положения;
 - б) основ техники;
 - в) подводящих упражнений;
 - г) подготовительных упражнений.
20. С низкого старта бегают:
- а) на короткие дистанции;
 - б) на средние дистанции;
 - в) на длинные дистанции;
 - г) кроссы.
21. Бег на длинные дистанции развивает:
- а) гибкость;
 - б) ловкость;

- в) быстроту;
г) выносливость.
22. Бег по пересеченной местности называется:
а) стипль-чез;
б) марш-бросок;
в) кросс;
г) конкур.
23. Туфли для бега называются:
а) кеды;
б) пуанты;
в) чешки;
г) шиповки.
24. Здоровье человека, прежде всего, зависит от ...
а) состояния окружающей среды
б) деятельности учреждений здравоохранения
в) наследственности
г) образа жизни
25. Размеры волейбольной площадки составляют:
а) 6х9 м;
б) 9х12 м;
в) 8х16 м;
г) 9х18 м.
26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:
а) 10 мин.;
б) 15 мин.;
в) 20 мин.;
г) 25 мин.
27. В баскетболе запрещены:
а) игра руками;
б) игра ногами;
в) игра под кольцом;
г) броски в кольцо.
28. Пионербол – подводящая игра:
а) к баскетболу;
б) к волейболу;
в) к настольному теннису;
г) к футболу.
29. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся ...
а) переоценивают свои возможности
б) следуют указаниям преподавателя
в) владеют навыками выполнения движения
г) не умеют владеть своими эмоциями.
30. Остановка для отдыха в походе называется:
а) стоянка;
б) ночлег;
в) причал;
г) привал.

ОБЖ

Способы определения азимута, способы добычи огня, виды костров.