

План действий для учеников 11А класса на среду 17.11.21

Физическая культура Сапичев Д.П. (эл. почта denissapichev111@mail.ru)

17.11.21	<p>Тестовые вопросы по физической культуре:</p> <p>26. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:</p> <ul style="list-style-type: none">а — строго регламентированы;б — представляют собой игровую деятельность;в — не ориентированы на производство материальных ценностей;г — создают развивающий эффект. <p>27. Техники движений принято называть:</p> <ul style="list-style-type: none">а — рациональную организацию двигательных действий;б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;в — способ организации движений при выполнении упражнений;г — способ целесообразного решения двигательной задачи. <p>28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):</p> <ul style="list-style-type: none">а — стойкость;б — гибкость;в — ловкость;г — бодрость;д — выносливость;е — быстрота;ж — сила. <p>29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:</p> <ul style="list-style-type: none">а — выносливость;б — скоростно-силовые и координационные;в — гибкость. <p>30. Ловкость — это:</p> <ul style="list-style-type: none">а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека. <p>31. Быстрота — это:</p> <ul style="list-style-type: none">а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;б — способность человека быстро набирать скорость;в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции. <p>32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:</p> <ul style="list-style-type: none">а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;г — эластичность мышц и связок. <p>33. Сила — это:</p> <ul style="list-style-type: none">а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий. <p>34. Под выносливостью как физическим качеством понимается:</p> <ul style="list-style-type: none">а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;в — способность длительно совершать физическую работу, практически не
----------	---

утомляясь;
г — способность сохранять заданные параметры работы.

35. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
а — величиной их воздействия на организм;
б — напряжением определенных мышечных групп;
в — временем и количеством повторений двигательных действий;
г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

36. Активный отдых — это:
а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

37. Подводящие упражнения применяются:
а — если обучающийся недостаточно физически развит;
б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

38. Бег на дальние дистанции относится к:
а — легкой атлетике;
б — спортивным играм;
в — спринту;
г — бобслею.

39. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:
а — низкий старт;
б — высокий старт;
в — вид старта по желанию бегуна.

40. В переводе с греческого «гимнастика» означает:
а — гибкий;
б — упражняю;
в — преодолевающий.

41. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:
а — Осло;
б — Саппоро;
в — Сочи;
г — Ванкувере.

42. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:
а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
б — генетикой и наследственностью человека;
в — влиянием социальных и экологических факторов;
г — двигательной активностью человека.

43. Простейший комплекс ОРУ (общие развивающие упражнения) начинается с упражнения:
а — для мышц ног;
б — типа потягивания;
в — махового характера;
г — для мышц шеи.

44. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:
а — через рот и нос попеременно;
б — через рот и нос одновременно;
в — только через рот;
г — только через нос.

45. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:
а — 3 минуты;
б — 7 минут;
в — 5 минут;
г — 10 минут.

46. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:
а — из зоны нападения;
б — с любой точки площадки;
в — из зоны защиты;
г — с любого места внутри трех очковой линии.

47. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):
а — 2;
б — 4;
в — 3;
г — 5.

48. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:
а — гимнастикой;
б — соревнованием;
в — видом спорта.

49. Основой методики воспитания физических качеств является:
а — простота выполнения упражнений;
б — постепенное повышение силы воздействия;
в — схематичность упражнений;
г — продолжительность педагогических воздействий.

50. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):
а — ползание;
б — лазанье;
в — прыжки;
г — метание;
д — группировка;
е — упор.

51. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):
а — метание дротика;
б — ускорения;
в — толчок гири;
г — подтягивание;
д — кувырки;
е — стойка на одной руке.

52. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:
а — сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;
б — сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
в — сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
г — сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

53. Пять олимпийских колец символизируют:
а — пять принципов олимпийского движения;
б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

54. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):
а — Вячеслав Фетисов;
б — Юрий Титов;
в — Александр Попов;
г — Александр Карелин.

55. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:
а — биологический возраст;
б — календарный возраст;
в — скелетный и зубной возраст.

56. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:
а — асоциальное поведение;
б — респективную привычку;
в — вредную привычку;
г — консеквентное поведение.

	<p>57. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде: а — 20-ой; б — 21-ой; в — 22-ой; г — 23-ой.</p> <p>58. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок: а - «с разбега»; б - «перешагиванием»; в - «перекатом»; г - «ножницами».</p> <p>59. Гиподинамия — это: а — пониженная двигательная активность человека; б — повышенная двигательная активность человека; в — нехватка витаминов в организме; г — чрезмерное питание.</p> <p>60. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как: а - «Быстрее, выше, сильнее»; б - «Главное не победа, а участие»; в - «О спорт — ты мир!».</p>
--	---

Биология Ефремова Т.Ю. (эл. почта tyu_efremova@mail.ru)

17.11.21	<p>Тема: Основные направления эволюционного процесса.</p> <p>Внимательно прочитайте параграф 12 учебника, посмотрите видеоуроки по ссылкам https://infourok.ru/videouroki/66 и https://infourok.ru/videouroki/67, письменно в рабочей тетради выполните задания:</p> <p>1. Составьте схему направлений эволюции.</p> <p style="text-align: center;">Направления эволюции</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">Признаки: _____</p> <p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">_____</p> </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">Признаки: _____</p> <p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">_____</p> </td> </tr> </table> <p>2. Дайте характеристику путей достижения биологического прогресса. Составьте таблицу.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">Пути достижения биологического прогресса</th> <th style="width: 33%;">Характеристика</th> <th style="width: 33%;">Примеры</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p>3. Что называют макроэволюцией? В чем её отличия от микроэволюции? 4. Какими путями может происходить макроэволюция?</p>	<p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">Признаки: _____</p> <p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">_____</p>	<p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">Признаки: _____</p> <p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">_____</p>	Пути достижения биологического прогресса	Характеристика	Примеры									
<p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">Признаки: _____</p> <p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">_____</p>	<p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">Признаки: _____</p> <p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">_____</p>														
Пути достижения биологического прогресса	Характеристика	Примеры													

История Пахтусова Н.В. (эл. почта natalia.36@mail.ru)

17.11.21	<p>Тема: «Место и роль СССР в послевоенном мире»</p> <p>Задания:</p> <p>1) параграф 26 (УЧЕБНИК ИСТОРИЯ РОССИИ 2 ЧАСТЬ!!!!) – докажите тезис «СССР – мировая держава» - приведите примеры из параграфа (не менее 3 примеров)</p> <p>2) выполнить вопрос 4 из рубрики «Вопросы и задания ..»</p> <p>3) прочитать параграф 27 - «Восстановление и развитие экономики» - выполнить задание 2 из рубрики «Вопросы и задания...» и задание 8 из рубрики «Думаем, сравниваем, размышляем»</p>
----------	--

Русский язык Борисова И.А.

17.11.21	Онлайн-урок Zoom ссылка в беседе группы ВК Д.з. там же
----------	---

Английский язык Завьялова Е.В. (эл. почта english.zev@yandex.ru)

17.11.21	The 17th of November. Classwork. To like or not to like Упр. 1 с. 85 – прочитать текст устно. Упр 3 с. 86 – написать свое мнение по предложенной теме (15 предложений).
----------	--

Английский язык Винокурова О.В. (эл. почта gmceschool@mail.ru)

17.11.21	Выполнить в тетради письменно: 1. Упр. 9 стр. 67 (письменно в тетради)
----------	---

17.11.21 консультация по математике базового уровня, начало в 11:30	Онлайн на платформе Zoom. Ссылка в беседе группы в ВК
--	---

17.11.21 консультация по русскому языку	Онлайн на платформе Zoom. Ссылка в беседе группы в ВК
---	---