

1
1 тур 40 + 2 тур 55 = 95 б.

Физическая культура

Вопросы по теоретическому разделу
9-11 классы

Время выполнения теоретического задания – 45 минут.

Выберите правильный ответ:

1. Главная причина нарушения осанки - это:
 - а – малоподвижный образ жизни;
 - б – долгое пребывание в положении сидя;
 - в – слабость мышц спины;
 - г – неправильное выполнение упражнений
2. Результатом физической подготовки является:
 - а – физическое совершенство;
 - б – физическое развитие;
 - в – физическая подготовленность;
 - г – физическая культура.
3. К игровым видам спорта относятся:
 - а – крикет;
 - б – дартс;
 - в – спидвей;
 - г – бадминтон.
4. К циклическим видам спорта относятся:
 - а – плавание;
 - б – баскетбол;
 - в – лыжные гонки;
 - г – фехтование.
5. Общее количество крови у взрослого человека составляет:
 - а – 1-2 литра;
 - б – 3-4 литра;
 - в – 4-5 литров;
 - г – 8-10 литров.
6. Освоение двигательного действия следует начинать с:
 - а – формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
 - б – выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
 - в – устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
 - г – формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.
7. Искривление позвоночника в правую или левую стороны называют:
 - а – остеопороз;
 - б – кифоз;
 - в – тромбоз;
 - г – сколиоз.
8. Отличительным признаком навыка является:
 - а – нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
 - б – растянутость действия во времени;
 - в – направленность сознания на реализацию цели действия;
 - г – нестандартность параметров и результатов действия.
9. Основными показателями физического развития человека являются:
 - а – уровень развития общей и специальной выносливости;
 - б – уровень развития двигательно-координационных способностей;
 - в – антропометрические показатели;
 - г – результаты прыжков в длину и высоту.
10. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?
 - а – способность, сохранять равновесие;
 - б – способность точно дозировать величину мышечных усилий;
 - в – способность быстро реагировать на стартовый сигнал;
 - г – способность точно воспроизводить движения в пространстве.
11. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:
 - а – стрельба;
 - б – прыжки;
 - в – плавание;
 - г – фехтование.
12. Основную часть урока рекомендуется начинать с:
 - а – разучивания координационно сложных действий;
 - б – закрепления сформированных навыков;
 - в – воспитания выносливости;
 - г – совершенствования гибкости.

13. В каких видах спорта предусмотрены женский и мужской мячи:
 а – волейбол; б – настольный теннис; в – гандбол; г – баскетбол.
14. Правила баскетбола при одинаковом счете в основное время, предусматривают дополнительный период продолжительностью:
 а – 3 мин.; б – 5 мин.; в – 7 мин.; г – 10 мин.
15. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется:
 а – три этапа; б – четыре этапа; в – два этапа; г – один этап.
16. Основным специфическим средством физического воспитания является:
 а – физическое упражнение; б – закаливание; в – солнечная радиация; г – соблюдение режима дня.
17. Спортивным званием не является:
 а – звание мастер спорта; б – звание мастер спорта международного класса; в – звание кандидат в мастера спорта; г – звание заслуженный мастер спорта.
18. Как называется организация, контролирующая прием допинга спортсменами?
 1 а – ФИФА; б – ВАДА; в – ГТО; г – НЦФЛ.
19. В Паралимпийских играх спортсмены не соревнуются в группе лиц:
 а – с потерями конечностей или частей; б – с церебральным параличом; в – с заболеваниями органов зрения; г – с заболеваниями кардиореспираторной системы.

Запишите определение, вписав слово в бланк ответов:

20. При физической нагрузке боли в мышцах, вызванные накоплением в них токсинов (молочной кислоты), называют - бессок Крепатура
21. Прыжок со снаряда в гимнастике называют - бессок
22. Временное снижение работоспособности называется - усталость
23. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры, называется - вис...
24. Вид спорта, целью которого является в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности, называется - маршрутный бег

25. Сопоставьте название теста и физическое качества, которые они определяют, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов:

ФИО Олимпийских Чемпионов		Виды спорта	
А	Ловкость	1	Бег 3000 м
Б	Быстрота	2	Бег 30 м
В	Сила	3	Челночный бег
Г	Выносливость	4	Подтягивания
Д	Гибкость	5	Наклон из положения стоя с прямыми ногами

А	Б	В	Г	Д
3	2	4	1	5

1 1 1 1 1

26. Сопоставьте по классификации виды спорта и группы, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов:

группы		виды	
А	циклические виды спорта	1	спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду
Б	единоборства	2	бадминтон, крикет, регби, настольный теннис
В	спортивные игры	3	метание молота, толкание ядра, прыжок в длину с разбега
Г	скоростно-силовые виды спорта	4	дзюдо, греко-римская борьба, бокс
Д	сложно-координационные виды спорта	5	плавание, гребля, велоспорт, лыжный, конькобежный спорт

А	Б	В	Г	Д
5	4	2	3	1
1	1	1	1	1

27. Укажите последовательность чередований стилей в комплексном плавании (выберите правильный ответ)





- а – кроль на груди;
 б – брасс;
 в – кроль на спине;
 г – баттерфляй.



1	а,б,в,г	3	б,г,в,а
2	в,а,г,б	4	г,в,б,а

Правильный ответ, номер: 4

28. Перечислите циклические виды спорта?

29. Запишите графически (в виде пиктограмм):

	Описание	Изображение
1 0,5	Основная стойка	
2 0,5	Сед углом	
3 0,5	Стойка – ноги врозь, руки вверх	
4 0,5	Выпад на правой, руки на пояс	

5 0,5	Широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе	
6 0,5	Стойка на голове	

30. Решите кроссворд на тему: «Виды спорта»:

2
2
2
2
2

					2															
		1	б	о	к	с		3												
						ш		б												
						р		о												
						ч		б												
				1		ш		с												
2	б	о	а	в	б	и	и	в	и	и										
			3			е														
			ю			ч		ч												
			8																	
			о																	

По горизонтали: 1. 1. Величайшим представителем этого вида спорта является Майк Тайсон. 2. Дословный перевод этого вида спортивной деятельности – строительство тела.

По вертикали: 1. Арсен Галстян и Беслан Мудранов принесли две золотых медали сборной России в этом виде спорта. 2. Этот вид спорта – разновидность вида спорта, который опубликовал в 1892 году Джеймс Нейсмит. 3. Зимний олимпийский вид спорта, представляющий скоростной спуск.

31. Задание-задача.

Иван лежа выжал штангу весом 50 кг, а Петр – 40 кг. Выжимая штангу весом 50% от максимального, Иван сделал 30 движений, а Петр – 35.

Кто эффективнее развивал силовую выносливость (у кого силовая выносливость будет выше?)

Почему Вы так считаете?