

1 тур 43,5 + 2 тур 56 = 99,55

Физическая культура

Вопросы по теоретическому разделу
9-11 классы

0910

43,55

Время выполнения теоретического задания – 45 минут.

Выберите правильный ответ:

- 08 1. Главная причина нарушения осанки - это:
а – малоподвижный образ жизни; б – долгое пребывание в положении сидя;
в – слабость мышц спины; г – неправильное выполнение упражнений.
- 08 2. Результатом физической подготовки является:
а – физическое совершенство; б – физическое развитие;
в – физическая подготовленность; г – физическая культура.
- 0,55 3. К игровым видам спорта относятся:
а – крикет; б – дартс; в – спидвей; г – бадминтон.
- 0,55 4. К циклическим видам спорта относятся:
а – плавание; б – баскетбол; в – лыжные гонки; г – фехтование.
- 18 5. Общее количество крови у взрослого человека составляет:
а – 1-2 литра; б – 3-4 литра; в – 4-5 литров; г – 8-10 литров.
- 18 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.
- 48 7. Искривление позвоночника в правую или левую стороны называют:
а – остеопороз; б – кифоз; в – тромбоз; г – сколиоз.
- 18 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.
- 08 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.
- 18 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.
- 18 11. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:
а – стрельба; б – прыжки; в – плавание; г – фехтование.
- 08 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?
 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), называются *крепатура*.
21. Прыжок со снаряда в гимнастике называется *самолет*.
22. Временное снижение работоспособности называется *перетренированность*.
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 *ориентирование*.

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

108

А	Б	В	Г	Д
3	2	4	1	5

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	3	2	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?

плавание, гребля, велоспорт, конькобежный спорт.

29. Запишите графически (в виде пиктограмм):

	Описание	Изображение
1	Основная стойка	 0,58
2	Сед углом	
3	Стойка – ноги врозь, руки вверх	 0,58
4	Выпад на правой, руки на пояс	

