

1 тур 49 + 2 тур 58 = 107,8.

Физическая культура  
Вопросы по теоретическому разделу  
9-11 классы

Время выполнения теоретического задания – 45 минут.

Выберите правильный ответ:

- 101. Главная причина нарушения осанки - это:  
 а – малоподвижный образ жизни; б – долгое пребывание в положении сидя;  
 в – слабость мышц спины; г – неправильное выполнение упражнений.
- 102. Результатом физической подготовки является:  
 а – физическое совершенство; б – физическое развитие;  
 в – физическая подготовленность; г – физическая культура.
- 103. К игровым видам спорта относятся:  
 а – крикет; б – дартс; в – спидвей;  г – бадминтон.
- 104. К циклическим видам спорта относятся:  
 а – плавание; б – баскетбол;  в – лыжные гонки; г – фехтование.
- 105. Общее количество крови у взрослого человека составляет:  
 а – 1-2 литра; б – 3-4 литра;  в – 4-5 литров; г – 8-10 литров.
- 106. 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.
- 107. Искривление позвоночника в правую или левую стороны называют:  
 а – остеопороз; б – кифоз; в – тромбоз;  г – сколиоз.
- 108. 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.
- 109. 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.
- 110. 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.
- 111. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:  
 а – стрельба; б – прыжки; в – плавание; г – фехтование.
- 112. 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), называют - *кри*

21. Прыжок со снаряда в гимнастике называют - *фляк со скак +*

22. Временное снижение работоспособности называется - *усталость +*

23. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры, называется - *упор +*

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 - *спортивное 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

А	Б	В	Г	Д
<i>3</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>1</i>	<i>5</i>

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	2	3	1

18 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: \_\_\_\_\_

28. Перечислите циклические виды спорта?

29. Запишите графически (в виде пиктограмм):

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

