

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.

- 0,5 13. В каких видах спорта предусмотрены женский и мужской мячи:
 а – волейбол; б – настольный теннис; **в** – гандбол; г – баскетбол.
- 1 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.
- 1 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.
- 1 16. Основным специфическим средством физического воспитания является:
а - физическое упражнение; б - закаливание; в - солнечная радиация; г - соблюдение режима дня.
- 1 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.
- 1 18. Как называется организация, контролирующая прием допинга спортсменами?
 а – ФИФА; **б** – ВАДА; в – ГТО; г – НЦФЛ.
- 0 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:

- 2 20. При физической нагрузке боли в мышцах, вызванные накоплением в них токсинов (молочной кислоты), называются - *кратотупня*
- 2 21. Прыжок со снаряда в гимнастике называют - *висом*
- 2 22. Временное снижение работоспособности называется - *усталость*
- 2 23. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры, называется - *упор*
- 0 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 - *лесной спорт*

5 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

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	4 2	3	1

27. Укажите последовательность чередований стилей в комплексном плавании (выберете 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?

2 лыжи, бег, езда на велосипеде, плавание, уелли, борьба, сл на лыжах

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	

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

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

10

					2															
		1	Б	О	К	С			3											
						Т			Б											
						Р			О											
						И			Б											
						Т			С											
	2	Б	О	2	И	Б	И	Л	Д	И	Н	Г								
				3		О			Е											
				Ю		Л			И											
				Д																
				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?

Иван