

1 тур 44 + 2 тур 58 = 102. 8.

**Физическая культура**  
**Вопросы по теоретическому разделу**  
**9-11 классы**

440

Время выполнения теоретического задания – 45 минут.

Выберите правильный ответ:

- 087 1. Главная причина нарушения осанки - это:  
 а – малоподвижный образ жизни; б – долгое пребывание в положении сидя;  
 в – слабость мышц спины; г – неправильное выполнение упражнений.
- 187 2. Результатом физической подготовки является:  
 а – физическое совершенство; б – физическое развитие;  
 в – физическая подготовленность; г – физическая культура.
- 0,58 3. К игровым видам спорта относятся:  
 а – крикет; б – дартс; в – спидвей; г – бадминтон.
- 0,58 4. К циклическим видам спорта относятся:  
 а – плавание; б – баскетбол; в – лыжные гонки; г – фехтование.
- 187 5. Общее количество крови у взрослого человека составляет:  
 а – 1-2 литра; б – 3-4 литра; в – 4-5 литров; г – 8-10 литров.
- 187 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.
- 187 7. Искривление позвоночника в правую или левую стороны называют:  
 а – остеопороз; б – кифоз; в – тромбоз; г – сколиоз.
- 187 8. Отличительным признаком навыка является:  
 а – нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;  
 б – растяннутость действия во времени;  
 в – направленность сознания на реализацию цели действия;  
 г – нестандартность параметров и результатов действия.
- 187 9. Основными показателями физического развития человека являются:  
 а – уровень развития общей и специальной выносливости;  
 б – уровень развития двигательных-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.
- 187 11. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:  
 а – стрельба; б – прыжки; в – плавание; г – фехтование.
- 187 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:

0,50  а – волейбол; б – настольный теннис; в – гандбол;  г – баскетбол.

14. Правила баскетбола при одинаковом счете в основное время, предусматривают дополнительный период продолжительностью:

00  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:

10  а – три этапа; б – четыре этапа; в – два этапа; г – один этап.

16. Основным специфическим средством физического воспитания является:

10  а – физическое упражнение; б – закаливание; в – солнечная радиация; г – соблюдение режима дня.

17. Спортивным званием не является:

10  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?

10  а – ФИФА;  б – ВАДА;  в – ГТО; г – НЦФЛ.

19. В Паралимпийских играх спортсмены не соревнуются в группе лиц:

10  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 - *крематура*

60  21. Прыжок со снаряда в гимнастике называют - *саскоксом*

22. Временное снижение работоспособности называется - *перетренированность*

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

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

А	Б	В	Г	Д
1	2	4	1	5

10

10

10

10

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	диноборства	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 1	3	2
18	18		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: 4

28. Перечислите циклические виды спорта?

плавание, лыжный, конькобежный спорт, гребля.

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»:

					2														
		1	Б	О	К	В		3											
						В		Б											
						Л		О											
						Е		Б											
				1		И		С											
	2	Б	О	Г	И	Б	И	Л	Г	И	И	2							
				З		В		Е											
				Ю		Я		И											
				Г															
				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?

