

$$1 \text{ тур } 37 + 2 \text{ тур } 58 = 958$$

1008
37

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?
 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 - *Крепатура*
21. Прыжок со снаряда в гимнастике называют - ... *сальто* -
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 - *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
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
1	4	2	5	3
0,5	1	1	0	0

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: 3

28. Перечислите циклические виды спорта?

лыжные гонки, прыжки в воду

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	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		1	Б	О	К	С		3											
2								Б											
2								О											
2								Б											
				1				С											
	2	Б	О	Г	Ч	Б	Ч	Л	Г	Ч	И	~							
				3				Б											
				Ю				Б											
				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?

Эффективнее развивал силовую выносливость Петр, т.к. он сделал 30 движений. Чем больше движений, тем силовая выносливость больше развивается.