

1 тур 44,5 + 2 тур 54 = 98,5 балла. 44,5 балла

Физическая культура

Вопросы по теоретическому разделу

9-11 классы

Время выполнения теоретического задания – 45 минут.

Выберите правильный ответ:

1. Главная причина нарушения осанки - это:

<p>0,5 балла</p> <p>а) малоподвижный образ жизни;</p> <p>б) слабость мышц спины;</p>	<p>б – долгое пребывание в положении сидя;</p> <p>г – неправильное выполнение упражнений.</p>
--	---
2. Результатом физической подготовки является:

<p>1 балл</p> <p>а – физическое совершенство;</p> <p>б) физическая подготовленность;</p>	<p>б – физическое развитие;</p> <p>г – физическая культура.</p>
--	---
3. К игровым видам спорта относятся:

<p>0,5 балла</p> <p>а – крикет;</p>	<p>б – дартс;</p>	<p>в – спидвей;</p>	<p>г) бадминтон.</p>
-------------------------------------	-------------------	---------------------	----------------------
4. К циклическим видам спорта относятся:

<p>0,5 балла</p> <p>а) плавание;</p>	<p>б – баскетбол;</p>	<p>в – лыжные гонки;</p>	<p>г – фехтование.</p>
--------------------------------------	-----------------------	--------------------------	------------------------
5. Общее количество крови у взрослого человека составляет:

<p>0 балла</p> <p>а – 1-2 литра;</p>	<p>б – 3-4 литра;</p>	<p>в – 4-5 литров;</p>	<p>г – 8-10 литров.</p>
--------------------------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------
6. Освоение двигательного действия следует начинать с:

<p>1 балл</p> <p>а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;</p> <p>б - выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;</p> <p>в - устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;</p> <p>г - формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.</p>

7. Искривление позвоночника в правую или левую стороны называют:

<p>1 балл</p> <p>а – остеопороз;</p>	<p>б – кифоз;</p>	<p>в – тромбоз;</p>	<p>г) сколиоз.</p>
--------------------------------------	-------------------	---------------------	--------------------
8. Отличительным признаком навыка является:

<p>0,5 балла</p> <p>а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;</p> <p>б - растяннутость действия во времени;</p> <p>в - направленность сознания на реализацию цели действия;</p> <p>г - нестандартность параметров и результатов действия.</p>

9. Основными показателями физического развития человека являются:

<p>0,5 балла</p> <p>а) уровень развития общей и специальной выносливости;</p> <p>б – уровень развития двигательно-координационных способностей;</p> <p>в) антропометрические показатели;</p> <p>г – результаты прыжков в длину и высоту.</p>
--
10. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

<p>0,5 балла</p> <p>а - способность, сохранять равновесие;</p> <p>б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;</p> <p>в - способность быстро реагировать на стартовый сигнал;</p> <p>г - способность точно воспроизводить движения в пространстве.</p>

11. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:

<p>0,5 балла</p> <p>а) стрельба;</p>	<p>б – прыжки;</p>	<p>в – плавание;</p>	<p>г – фехтование.</p>
--------------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------
12. Основную часть урока рекомендуется начинать с:

<p>0,5 балла</p> <p>а - разучивания координационно сложных действий;</p> <p>б - закрепления сформированных навыков;</p> <p>в - воспитания выносливости;</p> <p>г) совершенствования гибкости.</p>

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 состязаются 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
15	15	15	15	15

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	3	2

10

10

10

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

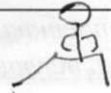


Правильный ответ, номер: 4

28. Перечислите циклические виды спорта?

лыжные гонки, биатлон, гребля, плавание.

29. Запишите графически (в виде пиктограмм):

	Описание	Изображение
1	Основная стойка	 0,50
2	Сед углом	  0,50
3	Стойка – ноги врозь, руки вверх	 0,50
4	Выпад на правой, руки на пояс	

		 0,5
5	Широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе	 0,5
6	Стойка на голове	 0,5

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

					2															
		1	б	о	к	с			3											
									о											
									о											
									с											
	2	б	о	1	а	и	а	б	ч	я	о	а	и	а	р					
				о						е										
				ю						а										
				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?

Петр, так как он выжал больше упражнений.