

$$1 \text{ тур } 42,5 + 2 \text{ тур } 50 = 92,5 \text{ б.}$$

42,50

## 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 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* 20'

21. Прыжок со снаряда в гимнастике называют - *сальто* 20'

22. Временное снижение работоспособности называется - *усталость* 20'

23. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры, называется - *чирок* 20'

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* 20'

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
10'	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	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
10	10	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: \_\_\_\_\_ 05

28. Перечислите циклические виды спорта?

лыжи, биатлон, коньки

29. Запишите графически (в виде пиктограмм):

	Описание	Изображение
1	Основная стойка	 0,5
2	Сед углом	 0,5
3	Стойка – ноги врозь, руки вверх	 0,5
4	Выпад на правой, руки на пояс	

		0,5; 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	8	0	к	е	20	3						
								0	20					
								0						
								1						
2	0	0	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и

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?

0,5.