

$$1 \text{ тур } 34,5 + 59,2 \text{ тур} = 93,5 \text{ б.}$$

Физическая культура
Вопросы по теоретическому разделу
9-11 классы

24,5 б.

Время выполнения теоретического задания – 45 минут.

Выберите правильный ответ:

1. Главная причина нарушения осанки - это:
 б) а – малоподвижный образ жизни; б – долгое пребывание в положении сидя;
 в – слабость мышц спины; г – неправильное выполнение упражнений.
2. Результатом физической подготовки является:
 в) а – физическое совершенство; б – физическое развитие;
 в – физическая подготовленность; г – физическая культура.
3. К игровым видам спорта относятся:
 в) а – крикет; б – дартс; в – спидвей; г – бадминтон.
4. К циклическим видам спорта относятся:
 в) а – плавание; б – баскетбол; в – лыжные гонки; г – фехтование.
5. Общее количество крови у взрослого человека составляет:
 в) а – 1-2 литра; б – 3-4 литра; в – 4-5 литров; г – 8-10 литров.
6. Освоение двигательного действия следует начинать с:
 в) 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:
 в) а – остеопороз; б – кифоз; в – тромбоз; г – сколиоз.
8. Отличительным признаком навыка является:
 в) 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:
 в) 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?
 в) 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:
 в) а – стрельба; б – прыжки; в – плавание; г – фехтование.
12. Основную часть урока рекомендуется начинать с:
 в) 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:
 0,5 а) волейбол; б) настольный теннис; в) гандбол; г) баскетбол.
14. Правила баскетбола при одинаковом счете в основное время, предусматривают дополнительный период продолжительностью:
 0,5 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:
 1,5 а) три этапа; б) четыре этапа; в) два этапа; г) один этап.
16. Основным специфическим средством физического воспитания является:
 1,5 а) физическое упражнение; б) закаливание; в) солнечная радиация; г) соблюдение режима дня.
17. Спортивным званием не является:
 1,5 ~~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?
 1,5 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 - *крепамизма* 2,5

21. Прыжок со снаряда в гимнастике называют - *сальто* 2,5

22. Временное снижение работоспособности называется - *перетренированность* 2,5

23. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры, называется - *вис* 0,5

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* 0,5

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
1,5	1,5	1,5	1,5	1,5

13. В каких видах спорта предусмотрены женский и мужской мячи:
 0,5 а - волейбол; б - настольный теннис; в - гандбол; г - баскетбол.
14. Правила баскетбола при одинаковом счете в основное время, предусматривают дополнительный период продолжительностью:
 0,5 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:
 1,5 а - три этапа; б - четыре этапа; в - два этапа; г - один этап.
16. Основным специфическим средством физического воспитания является:
 1,5 а - физическое упражнение; б - закаливание; в - солнечная радиация; г - соблюдение режима дня.
17. Спортивным званием не является:
 1,5 ~~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?
 1,5 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 - *крепамизм* 2,5

21. Прыжок со снаряда в гимнастике называют - *сальто* 2,5

22. Временное снижение работоспособности называется - *перетренированность* 2,5

23. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры, называется - *вис* 0,5

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* 0,5

25. Сопоставьте название теста и физические 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
0,5	0,5	0,5	0,5	0,5

