

1 тур 45 + 2 тур - 59 = 1048.

## Физическая культура

## Вопросы по теоретическому разделу

## 9-11 классы

Время выполнения теоретического задания – 45 минут.

Выберите правильный ответ:

- 18 1. Главная причина нарушения осанки - это:  
 а – малоподвижный образ жизни; б – долгое пребывание в положении сидя;  
~~в~~ – слабость мышц спины; г – неправильное выполнение упражнений.
- 18 2. Результатом физической подготовки является:  
 а – физическое совершенство; б – физическое развитие;  
~~в~~ – физическая подготовленность; г – физическая культура.
- 18 3. К игровым видам спорта относятся:  
~~а~~ – крикет; б – дартс; в – спидвей; ~~г~~ – бадминтон.
- 18 4. К циклическим видам спорта относятся:  
 а – плавание; б – баскетбол; в – лыжные гонки; г – фехтование.
- 18 5. Общее количество крови у взрослого человека составляет:  
 а – 1-2 литра; б – 3-4 литра; ~~в~~ – 4-5 литров; г – 8-10 литров.
- 18 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.
- 18 7. Искривление позвоночника в правую или левую стороны называют:  
 а – остеопороз; б – кифоз; в – тромбоз; ~~г~~ – сколиоз.
- 00 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.
- 18 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.
- 18 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.
- 18 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 - крепильщи
21. Прыжок со снаряда в гимнастике называют - свешком
22. Временное снижение работоспособности называется - усталостью
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 - Спорт-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 |

58 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 |

27. Укажите последовательность чередований стилей в комплексном плавании (выберете 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: \_\_\_\_\_

28. Перечислите циклические виды спорта?

\_\_\_\_\_

26 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                          |  |

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

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
|   |   |   |   |   | 2 |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   | 1 | б | о | к | е |   | 3 |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |   | т | б |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |   | н | о |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |   | ч | б |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   | 1 |   |   | н | с |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | б | о | о | ч | б | и | а | ф | и | к | т |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   | з |   | о |   | а |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   | ч |   | л |   | ч |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   | 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? *не з*

