

Физическая культура
Вопросы по теоретическому разделу
9-11 классы

Время выполнения теоретического задания – 45 минут.

Выберите правильный ответ:

- 15 1. Главная причина нарушения осанки - это:
а – малоподвижный образ жизни; б – долгое пребывание в положении сидя;
 в – слабость мышц спины; г – неправильное выполнение упражнений.
- 16 2. Результатом физической подготовки является:
а – физическое совершенство; б – физическое развитие;
 в – физическая подготовленность; г – физическая культура.
- 15 3. К игровым видам спорта относятся:
 а – крикет; б – дартс; в – спидвей; г – бадминтон.
- 15 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.
6. Освоение двигательного действия следует начинать с:
а - формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
0- 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.
- 16 7. Искривление позвоночника в правую или левую стороны называют:
а – остеопороз; б – кифоз; в – тромбоз; г – сколиоз.
8. Отличительным признаком навыка является:
0- а - нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
б - растянутасть действия во времени;
в - направленность сознания на реализацию цели действия;
г - нестандартность параметров и результатов действия.
- 16 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.
- 16 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.
- 16 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 -

21. Прыжок со снаряда в гимнастике называют - *с.о.стойка*

22. Временное снижение работоспособности называется - *устоление*

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
18	16	18	18	18

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

16 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: _____

38 28. Перечислите циклические виды спорта? Бег, лыжный спорт, гребля, велоспорт, плавание, коньки спорт.

35 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	С	О	К	С		3											
						т		С											
						н		О											
						и		С											
				1		т		С											
2	С	и	О	и	С	и	Л	Я	и	Н	З								
			О		О		С												
			ВО		Л		и												
			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?

