

1 тур 50 + 2 тур = 108 б.

1103

508

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.
07. Искривление позвоночника в правую или левую стороны называют:  
а – остеопороз; б – кифоз; в – тромбоз;  г – сколиоз.
- 1 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.
- 1 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.
- 1 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.
- 1 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 – ИЦФЛ.
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 - *жжение*

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 - *спортивная ориентировка*

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

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.

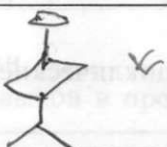
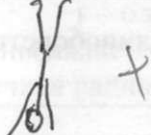
1	а,б,в,г	3	б,г,в,а
2	в,а,г,б	4	г,в,б,а

Правильный ответ, номер: \_\_\_\_\_

28. Перечислите циклические виды спорта?

28 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	

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

					2															
		1	Б	о	к	е			3											
									б											
									о											
									б											
				1		т			с											
2	б	о	д	и	б	и	л	у	к	к	г									
			з		о		е													
			ш		л		ц													
			ф																	
			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?

