

Физическая культура

Вопросы по теоретическому разделу
9-11 классы

Юсупов Алексей

МКОУ Лимов №7

Директор

25.08

по итогам 8, 9, 10 классов

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;

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 - растяннутость 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 двигательного-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.

1

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.

0

16. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- а – физическое упражнение;
☒ б – закаливание;
в – солнечная радиация;
г – соблюдение режима дня.

0

17. Спортивным званием не является:

- а – звание мастера спорта;
б – звание мастера спорта международного класса;
☒ в – звание кандидата в мастера спорта;
г – звание заслуженный мастер спорта.

1

18. Как называется организация, контролирующая прием допинга спортсменами?

- ☒ а – ФИФА;
б – ВАДА;
в – ГТО;
г – НЦФЛ.

0

19. В Паралимпийских играх спортсмены не состояются в группе лиц:

- а – с потерями конечностей или частей;
☒ б – с церебральным параличом;
в – с заболеваниями органов зрения;
г – с заболеваниями кардиореспираторной системы.

0

20. При физической нагрузке боли в мышцах, вызванные накоплением в них токсинов (молочной кислоты), называют –

21. Прыжок со снаряда в гимнастике называют – скок

2 ч
2

22. Временное снижение работоспособности называется – усталость

23. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры, называется –

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 –

25. Составьте 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	1	1	1	1

26. Составьте 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

Запишите определение, вписав слово в бланк ответов.

