

Бондарь Олеся Михайловна

студентка

29,5 б
школьное - 9,85

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 подводящих упражнений;
 Г - формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.

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 - растянутость 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 двигательно-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;

0

- 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.

16. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- А - физическое упражнение;
 Б - солнечная радиация;
 В - соблюдение режима дня.

0

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.

0

18. Как называется организация, контролирующая прием допинга спортсменами?

- А - ФИФА;
 Б - ВАДА;
 В - ГТО;
 Г - НЦФЛ.

1

19. В Паралимпийских играх спортсмены не состязаются в группе лиц:
 а - с потерями конечностей или частей;
 б - с церебральным параличом;
 в - с заболеваниемми органов зрения;

- г - с заболеваниями кардиореспираторной системы.

Запишите определение, списав слово в бланк ответов:

20. При физической нагрузке боли в мышцах, вызванные накоплением в них токсинов (молочной кислоты), называют - А - **акроцистоз**
 Б - **акроцистоз**.

21. Прыжок со снаряда в гимнастике называют - А - **упомашки**
 Б - **упомашки**.

22. Бременное снижение работоспособности называется - А - **обморок**
 Б - **обморок**.

23. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры, называется - А - **упомашки**
 Б - **упомашки**.

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 качество, которые они определяют, списав цифры в соответствующее поля бланка ответов:

ФИО Олимпийских Чемпионов		Виды спорта	
A	Ловкость	1	Бег 3000 м
Б	Быстроота	2	Бег 30 м
В	Сила	3	Челночный бег
Г	Выносливость	4	Подтягивания
Д	Гибкость	5	Наклон из положения стоя с прямymi ногами

А		Б		В		Г		Д	
2	0	0	1	1	1	1	1	0	2

26. Составьте по классификации виды спорта и группы, списав цифры в соответствующие поля бланка ответов:

группы		виды	
A	циклические виды спорта	1	спортинная 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	силуэтно-силовые виды спорта	4	дзюдо, греко-римская борьба, бокс	
Д	сложнко-координационные виды спорта	5	плавание, гребля, велоспорт, лыжный, конькобежный спорт	
A	Б	В	Г	Д

27. Укажите последовательность чередований стилей в комплексном плавании (выберите правильный ответ)

- а – кроль на груди;
б – брасс;
в – кроль на спине;
г – баттерфлай.

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

Правильный ответ, номер: 4

28. Перечислите циклические виды спорта?
Лыжи, Беговые лыжи, Биатлон, 0,5 / 15

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	

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 Нэйсмит. 3. Зимний олимпийский вид спорта, представляющий скоростной спуск.

31. Задание-задача.

Иван лежа выжал штангу весом 50 кг, а Петр – 40 кг. Всякимая 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?