

Маммаев Мурат 10 класс

НКО У. Гимназия №1

Смрнов 11.10

34,55
исполн 11,55
Тоберман

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.

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 сдвигающих факторов;
б - растянутаость 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 двигательной-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 движений 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.

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.

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

21. Прыжок со снаряда в гимнастике называют -

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. 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			
	Быстрота	2	Бег 30 м			
	Сила	3	Челночный бег			
	Выносливость	4	Подтягивания			
	Гибкость	5	Наклон из положения стоя с прямыми ногами			

А	Б	В	Г		
				1	Д
3	2	4	1	1	5
1	1	1	1	1	1

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
		2	бадминтон, крикет, регби, настольный теннис
Б	единоборства		
В	спортивные игры	3	метание молота, толкание ядра, прыжок в длину с разбега

Запишите определение, вписав слово в бланк ответов:

