

Ильин Артем 11. А
СМ 25

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;

315 Итоговое! 10,335
Победа

- ☒ 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 сбивающих 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 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.

0

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.

1

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 мастер спорта;
б – звание мастер спорта международного класса;
в – звание кандидата 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.

0

19. В Паралимпийских играх спортсмены не составляют 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 – закисление.

21. Прыжок со снаряда в гимнастике называют – саскок

2

22. Временное снижение работоспособности называется – усталость

2

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

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 – экстремный ориентир

2

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	Г	Д	
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
2	3	4	1	5
0	0	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
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:

Г	скоростно-силовые виды спорта	4	дзюдо, греко-римская борьба, бокс
Д	сложно-координационные виды спорта	5	плавание, гребля, велоспорт, лыжный, конькобежный спорт

A	B	B	Г	Д
5	у	2	3	1

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

а – кроль на груди;

б — брасс;

В — кроль на спине;

Г – баттерфляй.





1	a, \bar{b}, b, \bar{r}	3	\bar{b}, \bar{r}, b, a
2	b, a, \bar{r}, \bar{b}	4	\bar{r}, b, \bar{b}, a

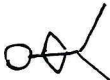

Правильный ответ, номер: 1

28. Перечислите циклические виды спорта?

28. Перечислите циклические виды спорта?
Плавание, фристайл, велоспорт, шорттрек, конькобежный спорт

29. Запишете 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	

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

[illegible]

По горизонталли: 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?