

# 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 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.

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 составляют 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 промах.

22. Временное снижение работоспособности называется - .....

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 физические 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
1	2	3	4	5

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:



