

Сунцова Дарья 11 класс 32,55

№1 Итоговый! 10,835  
Победа

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. **1**
2. Результатом физической подготовки является:  
а - физическое совершенство;  
б - физическое развитие;  
☒ в - физическая подготовленность;  
г - физическая культура. **1**
3. К игровым видам спорта относятся:  
а - крикет;  
б - дартс;  
в - спидвей;  
☒ г - бадминтон. **0**
4. К циклическим видам спорта относятся:  
а - плавание;  
б - баскетбол;  
☒ в - лыжные гонки;  
г - фехтование. **0**
5. Общее количество крови у взрослого человека составляет:  
а - 1-2 литра;  
б - 3-4 литра;  
в - 4-5 литров;  
☒ г - 8-10 литров. **0**
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; **0**

- ☒ в - устранение ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;  
г - формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии. **0**

7. Искривление позвоночника в правую или левую стороны называют:  
☒ а - остеопороз;  
б - кифоз;  
в - тромбоз;  
г - сколиоз. **0**
8. Отличительным признаком навыка является:  
а - нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;  
б - растянутасть действия во времени;  
☒ в - направленность сознания на реализацию цели действия;  
г - нестандартность параметров и результатов действия. **1**
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. **0**
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. **1**
11. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:  
а - стрельба;  
б - прыжки;  
в - плавание;  
☒ г - фехтование. **0**
12. Основную часть урока рекомендуется начинать с:  
а - разучивания координационно сложных действий;  
б - закрепления сформированных навыков;  
☒ в - воспитания выносливости;  
г - совершенствования гибкости. **0**
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 физическое воспитание 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 - закиснение.

21. Прыжок со снаряда в гимнастике называют - скак.

22. Временное снижение работоспособности называется - отдох.

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

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 - ориентирование.

25. Составьте название теста и физическое качества, которые они определяют, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов:

ФИО Олимпийских Чемпионов		Виды спорта			
<u>А</u>	Ловкость	1	Бег 3000 м		
<u>Б</u>	Быстрота	2	Бег 30 м		
<u>В</u>	Сила	3	Челночный бег		
<u>Г</u>	Выносливость	4	Подтягивания		
<u>Д</u>	Гибкость	5	Наклон из положения стоя с прямыми ногами		

А	Б	В	Г	Д
3	2	4	1	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
<u>В</u>	спортивные игры	3	метание молота, толкание ядра, прыжок в длину с разбега

Затрите определение, вписав слово в бланк ответов:



