

Маннаев Мурат

Смирнов 11. 1

10 класс

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 - волейбол;
г - настольный теннис;

39,55

Итог 11,55

В - устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
г - формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.

7. Искривление позвоночника вправую 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 координированно 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;

Ⓐ – гандбол;
Ⓑ – баскетбол.

14. Правила баскетбола при одинаковом счете в основное время, предусматривают дополнительный период продолжительностью:
Ⓐ - 3 мин.;
Ⓑ - 5 мин.;
Ⓒ - 7 мин.;
Ⓓ - 10 мин.

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 - ЧСХ...ИСХ.

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 физическое качества, которые они определяют, вписав 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 прямыми ногами

Группы		Виды	
A	3	2	1
Б	1	4	5
В	7	6	7

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

Группы		Виды	
A	циклические виды спорта	1	спортинная и художественная гимнастика, фигурую 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

15. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется:

- Ⓐ – три этапа;
Ⓑ – четыре этапа;
Ⓒ – два этапа;
Ⓓ – один этап.

16. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- Ⓐ – физическое упражнение;
Ⓑ – закаливание;
Ⓒ – солнечная радиация;
Ⓓ – соблюдение режима дня.

17. Спортивным званием не является:

- Ⓐ – звание мастер спорта;
Ⓑ – звание мастера международного класса;
Ⓒ – звание кандидат в мастера спорта;
Ⓓ – звание заслуженный мастер спорта.

18. Как называется организация, контролирующая прием допинга спортсменами?

- Ⓐ – ФИФА;
Ⓑ – ВАДА;
Ⓒ – ГТО;
Ⓓ – НЦФЛ.

19. В Паралимпийских играх спортсмены не состязаются в группе лиц:

- Ⓐ – с потерями конечностей или частей;
Ⓑ – с церебральным параличом;
Ⓒ – с заболеваниями органов зрения;
Ⓓ – с заболеваниями кардиореспираторной системы.

Запишите определение, вписав слово в бланк ответов:

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

A	Б	В	Г	Д
5	4	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	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 пиктографические виды спорта?
плавание, велоспорт, гребля, гимнастика, что можно бегом и силой
 спорт

29. Запишите графически (в виде пиктограмм):

	Описание	Изображение
1	Основная стойка	
2	Сед углом	2
3	Стойка – ноги врозь, руки вверх	
4	Выпад на правой, руки на пояс	2

По горизонтали: 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 Неймит. 3. Зимний олимпийский вид спорта, представляющий скоростной спуск.

31. Задание-задача.

Иван лежа выжал штангу весом 50 кг, а Петя – 40 кг. Выжимая штангу весом 50% от максимального, Иван сделал 30 движений, а Петя – 35. Кто эффективнее развивал силовую выносливость (у кого силовая выносливость будет выше?) Сильнее у Петра,
 Почему Вы так считаете? Ведь с нагрузками тела речет не весь, а только первый.