

Ковалева Анна 10 класс МКОУ СОШ №8
уч. - Самешкин И. В.

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. 1
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;

в - устранения 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. 1
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. 0
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;

Побеждены

29,56
Учебное - 9,83

- ☒ 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 - ☒ б

21. Прыжок со снаряда в гимнастике называют - ☒ в

22. Временное снижение работоспособности называется - ☒ в

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

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 - ☒ в

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			
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
3	2	4	1	5

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

Затрите определение, вписав слово в бланк ответов:

