

Минюхина Ольга 11 класс
Итого 29,55

Итого баллов: 2,835
средняя

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 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 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 мастера спорта;
б - звание мастера спорта международного класса;
в - звание кандидата 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 состоят в группе лиц:

- а - с потерями конечностей или частей;
☒ б - с церебральным параличом;
в - с заболеваниями органов зрения;
г - с заболеваниями кардиореспираторной системы.

Запишите определение, вписав слово в бланк ответов:

20. При физической нагрузке боли в мышцах, вызванные накоплением в них токсинов (молочной кислоты), называют - ослабление мышц

21. Прыжок со снаряда в гимнастике называют - соединение

22. Временное снижение работоспособности называется - усталость

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

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 - спортивное ориентирование

25. Сопоставьте название теста и физическое качество, 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

Смывая вышивку ~~за~~ будет все у Петра, так в парити вышивки ~~за~~ и тако

Все, но частота повторений и порядок.