

Кандуров Амир 9 класс №14

29,55
ответ 9,8

страниц

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 – 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 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 - ИЦФЛ.

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 -
О

21. Прыжок со снаряда в гимнастике называют - саскок 2

22. Временное снижение работоспособности называется - перерыв О

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

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 - Садативное ориентирование 2

25. Составьте 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	2	Бег 30 м	
Б	Быстрота			3	Челночный бег	
В	Сила			4	Подтягивания	
Г	Выносливость			5	Наклон из положения стоя с прямыми ногами	
Д	Гибкость					

А	Б	В	Г	Д
3	1	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
В	спортивные игры	3	метание молота, толкание ядра, прыжок в длину с разбега

Запишите определение, вписав слово в бланк ответов:

