

Бондарь С.В. 9.9 класс
МКОУ СОШ №2

29,5 / 9,85
итоговое -

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 - растяннутость 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; ☐

стабильна

- ☒ 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 составляют 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 - крепатура

21. Прыжок со снаряда в гимнастике называют - сальто

22. Временное снижение работоспособности называется - усталостью

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

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. Сопоставьте название теста и физическое качество, которые они определяют, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов:

ФИО Олимпийских Чемпионов	Виды спорта				
	1	2	3	4	5
А Ловкость		Бег 3000 м			
Б Быстрота		Бег 30 м			
В Сила		Целночный бег			
Г Выносливость		Подтягивания			
Д Гибкость		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:

А	циклические виды спорта	Виды		
		1	2	3
А	циклические виды спорта			
Б	диноборства			
В	спортивные игры			

