

Пашаев Заур 14 мая 11

Помогите: 9,55

28,55

Стриж

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 - растянутаость 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 - 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 -

21. Прыжок со снаряда в гимнастике называют -

22. Временное снижение работоспособности называется - отдых.

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 - хоккей на местности

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 | | | |
| 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. 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:

