

Лапацьев Захар Ильяс

Итоговой: 9,55

Физрук

18,55

Физическая культура Вопросы по теоретическому разделу 9-11 классы

Время выполнения теоретического задания – 45 минут.

Выберите правильный ответ:

1. Главная причина нарушения осанки - это:

- Ⓐ - малоподвижный образ жизни;
Ⓑ - долгое пребывание в положении сидя;
Ⓒ - слабость мышц спины;
Ⓓ - неправильное выполнение упражнений.
2. Результатом физической подготовки является:
- Ⓐ - физическое совершенство;
Ⓑ - физическое развитие;
Ⓒ - физическая подготовленность;
Ⓓ - физическая культура.

3. К игровым видам спорта относятся:

- Ⓐ - крикет;
Ⓑ - дартс;
Ⓒ - спидвей;
Ⓓ - бадминтон.

4. К циклическим видам спорта относятся:

- Ⓐ - плавание;
Ⓑ - баскетбол;
Ⓒ - лыжные гонки;
Ⓓ - фехтование.

5. Общее количество крови у взрослого человека составляет:

- Ⓐ - 1-2 литра;
Ⓑ - 3-4 литра;
Ⓒ - 4-5 литров;
Ⓓ - 8-10 литров.

6. Освоение двигательного действия следует начинать с:

- Ⓐ - формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
Ⓑ - выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;

Физическая культура
Вопросы по теоретическому разделу
9-11 классы

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:

- Ⓐ - остеопороз;
Ⓑ - кифоз;
Ⓒ - тромбоз;
Ⓓ - сколиоз.

8. Отличительным признаком навыка является:

- Ⓐ - нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
Ⓑ - растянутость действия во времени;
Ⓓ - направленность сознания на реализацию цели действия;
Г - нестандартность параметров и результатов действия.

9. Основными показателями физического развития человека являются:

- Ⓐ - уровень развития общей и специальной выносливости;
Ⓑ - уровень развития двигательно-координационных способностей;
Ⓒ - антропометрические показатели;
Ⓓ - результаты прыжков в длину и высоту.

10. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- Ⓐ - способность, сохранять равновесие;
Ⓑ - способность точно дозировать величину мышечных усилий;
Ⓓ - способность быстро реагировать на стартовый сигнал;
Г - способность точно воспроизводить движения в пространстве.

11. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:

- Ⓐ - стрельба;
Ⓑ - прыжки;
Ⓒ - плавание;
Ⓓ - фехтование.

12. Основную часть урока рекомендуется начинать с:

- Ⓐ - разучивания координационно сложных действий;
Ⓓ - закрепления сформированных навыков;
Ⓒ - воспитания выносливости;
Г - совершенствования гибкости.

13. В каких видах спорта предусмотрены женский и мужской мячи:

- Ⓐ - волейбол;
Ⓑ - настольный теннис;

0
0
0
0

(B) - гандбол;
Г - баскетбол.

14. Правила баскетбола при одинаковом счете в основное время, предусматривают дополнительный период продолжительностью:
0 - 3 мин.;
0 - 5 мин.;
в - 7 мин.;
г - 10 мин.

15. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется:

- 0 - три этапа;
б - четыре этапа;
в - два этапа;
г - один этап.

16. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- а - физическое упражнение;
0 - 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;
0 - звание заслуженный мастер спорта.

18. Как называется организация, контролирующая прием допинга спортсменами?

- а - ФИФА;
0 - ВАДА;
в - ГТО;
г - НЦФЛ.

19. В Паралимпийских играх спортсмены не состоятся в группе лиц:

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

Запишите определение, списав слово в бланк ответов:

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 - .0тюх..

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 - .кросснинг на местности

25. Составьте название теста и физическое качество, которые они определяют, списав цифры в соответствующее поля бланка ответов:

ФИО Олимпийских Чемпионов		Виды спорта	
A	Ловкость	1	Бег 3000 м
Б	Быстроота	2	Бег 30 м
В	Сила	3	Челночный бег
Г	Выносливость	4	Подтяживания
Д	Гибкость	5	Наклон из положения стоя с прямыми ногами

A	Б	В	Г	Д
3	2	4	1	5

26. Составьте по классификации виды спорта и группы, списав цифры в соответствующие поля бланка ответов:

группы	виды
A	циклические виды спорта
Б	единоборства
В	спортивные игры

5

Г	силовых виды спорта	4	дзюдо, греко-римская борьба, бокс
Д	сложно-координационные виды спорта	5	плавание, гребля, велоспорт, лыжный, конькобежный спорт

A	B	V	Г	Д
/	/	/	/	/

27. Укажите последовательность чередования стилей в комплексном плавании (выберите правильный ответ)

- а – кроль на груди;
б – брасс;
в – кроль на спине;
г – баттерфляй.

1	а, б, в, г	3	б, г, в, а
2	в, а, г, б	4	г, в, б, а

Правильный ответ, номер: 2

28. Перечислите циклические виды спорта?
Плавание, гребля, велоспорт, конькобежный спорт

2, 5

29. Запишите графически (в виде пиктограмм):

1	Основная стойка	Описание	Изображение
2	Сед углом		
3	Стойка – ноги врозь, руки вверх		
4	Выпад на правой, руки на пояс		

По горизонтали: 1. 1. Величайшим представителем этого вида спорта является Майк Тайсон. 2. Дословный перевод этого вида спортивной деятельности – строительство тела.

По вертикали: 1. Арсен Галстян и Беслан Мудранов принесли две золотых медали сборной России в этом виде спорта. 2. Этот вид спорта – разновидность вида спорта, который опубликовал в 1892 году Джеймс Нейсмит. 3. Зимний олимпийский вид спорта, представляющий скоростной спуск.

31. Задание-задача.

Иван лежа выжал штангу весом 50 кг, а Петр – 40 кг. Выжимая штангу весом 50% от максимального, Иван сделал 30 движений, а Петр – 35. Кто эффективнее развивал силовую выносливость (у кого силовая выносливость будет выше?)
Петр
Почему Вы так считаете?
Чем выше вес, тем сильнее движений у него должны быть.

Т.к. он делал
меньше движений