

Физическая культура
Вопросы по теоретическому разделу

9-11 классы

Время выполнения теоретического задания – 45 минут. 1 тур 135 + 2 тур 448 = 848. 10/10

Выберите правильный ответ:

1. Закаливание - это:
 - а – способность организма противостоять различным заболеваниям;
 - б – повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям;
 - в – адаптированность организма к физическим нагрузкам;
 - г – способность организма противостоять различным метеофакторам.
2. В Паралимпийских играх спортсмены не состояются в группе лиц:
 - а – с потерями конечностей или частей;
 - б – с церебральным параличом;
 - в – с заболеваниями органов зрения;
 - г – с заболеваниями кардиореспираторной системы.
3. К игровым видам спорта не относится:
 - а – крикет; б – сквош; в – спидвей; г – бадминтон.
4. К способам проведения соревнований не относится:
 - а – круговой; б – с выбыванием; в – смешанный; г – линейный.
5. Основными источниками энергии для организма при длительных нагрузках являются:
 - а – белки и витамины; б – витамины и жиры;
 - в – углеводы и минеральные элементы; г – углеводы и жиры.
6. В переводе с греческого «атлетика» обозначает:
 - а – соревнование; б – бег; в – борьба; г – отдых.
7. Искривление позвоночника в правую или левую стороны называют:
 - а – остеопороз; б – кифоз; в – тромбоз; г – сколиоз.
8. Через какой промежуток времени проводятся летние Олимпийские игры?
 - а – 2 года; б – 4 года; в – 6 лет; г – 8 лет.
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. К способам прыжков в высоту не относится способ:
 - а – перекат; б – фосбери-флоп; в – перешагивание; г – согнув ноги.
11. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:
 - а – стрельба; б – прыжки; в – плавание; г – фехтование.
12. Скелетон – это?
 - а – вид борьбы; б – вид бега; в – вид спортивных игр; г – вид скоростного спуска.
13. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?
 - а - Жан Жак Руссо б - Хуан Антонио Самаранч в - Пьер де Кубертен г - Ян Амос Каменский
14. Длина марафонской дистанции составляет:
 - а – 42 км 192 м; б – 45 км 200 м; в – 30 км 192 м; г – 42 км 291 м.
15. Девиз Олимпийских игр:
 - а – выше, дальше, больше; б – сильнее, дальше, быстрее;
 - в – лучше, больше, сильнее; г – быстрее, выше, сильнее.
16. Каково содержание олимпийской клятвы?
 - а – вести честно спортивную борьбу на благо спорта и своей Родины;
 - б – быстрее, выше, сильнее; в – вести упорную борьбу до конца своих возможностей;
 - г – выиграть, во что бы то ни стало.
17. 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.
18. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...
 - а – бега на короткие дистанции; б – плавания; в – гимнастических упражнений;
 - г – подвижных игр.

- 18 19. 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.

Запишите определение, вписав слово в бланк ответов:

20. Недостаточное снабжение тканей организма человека кислородом - *гипоксия*
21. Движения человека, обеспечивающие перемещение в пространстве - *координация*
22. Педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств называется - *физическая культура*
23. Назовите фамилию ученого, автора знаменитой теоремы, победителя древних Олимпийских игр в кулачном бою - *Квадрат Пифагора*
24. Результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности называется - *физическая подготовка*
25. Вид спорта, целью которого является максимальное развитие всех мышечных групп атлета и построение эталонных пропорций тела, что и оценивается во время соревнований называется - *бодибилдинг*
26. Сопоставьте вес мяча с видом спорта, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов:

ФИО Олимпийских Чемпионов		Виды спорта	
А	Волейбол	1	410-460 граммов
Б	Футбол	2	425-475 граммов
В	Баскетбол	3	567-650 граммов
Г	Гандбол	4	425-450 граммов
Д	Регби	5	260-280- граммов

А	Б	В	Г	Д
5 +	1 -	3 +	4 -	2 -

- 48 27. Сгруппируйте физические упражнения по разным признакам, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов:

А	по анатомическому признаку	1	локальные, региональные, глобальные
Б	по биомеханическому признаку	2	динамические, статические (изометрические), комбинированные
В	по особенностям режима работы мышц	3	максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной
Г	по охвату групп мышц	4	для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног
Д	по признаку физиологических зон мощности	5	циклические, ациклические, комбинированные

А	Б	В	Г	Д
4 +	1 -	2 +	1 +	3 +

