

~~50~~ 48,5

Физическая культура  
Вопросы по теоретическому разделу  
9-11 классы

1002

Время выполнения теоретического задания – 45 минут. 1 тур 168 + 2 тур 735 = 895.

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 состязаются 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 двигательных-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.



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 - *ходьба*

22. Педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств называется - *тренировка*

23. Назовите фамилию ученого, автора знаменитой теоремы, победителя древних Олимпийских игр в кулачном бою - *Демокрит*

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 10	4 10	3 10	2 10	1 10

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 10	5 10	2 10	1 10	3 10



