

Физическая культура
Вопросы по теоретическому разделу

9-11 классы $1 \text{ тур } 10,83 + 2 \text{ тур } 77 = 87,8$ ^{909.}

Время выполнения теоретического задания – 45 минут.

Выберите правильный ответ:

Б-32,5

1. Закаливание - это:
а – способность организма противостоять различным заболеваниям;
15 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;
15 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; 15 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; 15 в – тремор; г – сколиоз.
8. Через какой промежуток времени проводятся летние Олимпийские игры?
15 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 способностей;
в – антропометрические показатели;
г – результаты прыжков в длину и высоту.
10. К способам прыжков в высоту не относится способ:
- а – пережат; б – фосбери-флоп; 15 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; 15 г – вид скоростного спуска.
13. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?
- а – Жан Жак Руссо б – Хуан Антонио Самаранч в – Пьер де Кубертен 15 г – Ян Амос Каменский
14. Длина марафонской дистанции составляет:
15 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;
15 в – лучше, больше, сильнее; г – быстрее, выше, сильнее.
16. Каково содержание олимпийской клятвы?
15 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:
15 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;

15 **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 - *локомоция*.

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

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

24. Результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности называется -

25. Вид спорта, целью которого является максимальное развитие всех мышечных групп атлета и построение эталонных пропорций тела, что и оценивается во время соревнований называется - *Фигурный*.

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
1	3	2	5	4

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
3	5	1	4	2

