

Физическая культура
Вопросы по теоретическому разделу

9-11 классы

1 тур 145 + 2 тур 75 = 220.

Время выполнения теоретического задания – 45 минут.

Выберите правильный ответ:

- 10 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.
- 10 2. В Паралимпийских играх спортсмены не соревнуются в группе лиц:
а – с потерями конечностей или частей;
б – с церебральным параличом;
в – с заболеваниями органов зрения;
г – с заболеваниями кардиореспираторной системы.
- 10 3. К игровым видам спорта не относится:
а – крикет; б – сквош; в – спидвей; г – бадминтон.
- 10 4. К способам проведения соревнований не относится:
а – круговой; б – с выбыванием; в – смешанный; г – линейный.
- 10 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.
- 10 6. В переводе с греческого «атлетика» обозначает:
а – соревнование; б – бег; в – борьба; г – отдых.
- 10 7. Искривление позвоночника в правую или левую стороны называют:
а – остеопороз; б – кифоз; в – тромбоз; г – сколиоз.
- 10 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 способностей;
в – антропометрические показатели;
г – результаты прыжков в длину и высоту.
- 10 10. К способам прыжков в высоту не относится способ:
а – пережат; б – фосбери-флоп; в – перешагивание; г – согнув ноги.
- 10 11. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:
а – стрельба; б – прыжки; в – плавание; г – фехтование.
- 10 12. Скелетон – это?
а – вид борьбы; б – вид бега; в – вид спортивных игр; г – вид скоростного спуска.
- 10 13. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?
а – Жан Жак Руссо б – Хуан Антонио Самаранч в – Пьер де Кубертен г – Ян Амос Каменский
- 10 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.
- 10 15. Девиз Олимпийских игр:
а – выше, дальше, больше; б – сильнее, дальше, быстрее;
в – лучше, больше, сильнее; г – быстрее, выше, сильнее.
- 10 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.
- 10 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- *кислородное голодание*

- 21. Движения человека, обеспечивающие перемещение в пространстве -

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

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

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 -

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	4	3	2	1

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
5	4	3	1	2

35 28. Установите последовательность соревнований по современному пятиборью (выберете правильный ответ)

а – бег, стрельба; б – конкур; в – плавание; г – фехтование.

1	а,б,в,г	3	б,г,в,а
2	в,а,г,б	35	④ г,в,б,а

Правильный ответ, номер: _____

20 29. Перечислите 6 городов-организаторов Чемпионата Мира по футболу 2018 года?

Москва, Сочи, Санкт-Петербург, Казань, Волгоград, Керати Абхазия на Дону

30. Запишите графически (в виде пиктограмм):

	Описание	Изображение
1	Присед, руки за голову	
2	Стойка на лопатках	
3	Стойка – ноги врозь, руки вверх	
4	Выпад на правой, руки на пояс	
5	Упор лежа, правая нога вверх	
6	Выпад правой назад, руки вперед	

31. Решите кроссворд на тему: «Известные спортсмены СССР и России»:

125

									3											
		1							2											
		Н		2					С											
		е		5					е											
1	е	м	е	д	6	2	н	е	н	к	о									
		в		о					б											
		в		т			2	к	а	р	т	ч	н							
				и					е											
				н					ва											
							3	к	а	т	т	а	р	о	в					

По горизонтали: 1. 1. Великий спортсмен (дзюдоист, самбист, боксер), победивший Кевина Рэндалмена и Марка Коулмена. 2. Выдающийся спортсмен. борец, трехкратный победитель Олимпийских игр, политик, депутат, Герой России. 3. Один из самых великих шахматистов в Мире.

По вертикали: 1. Российский гимнаст, четырехкратный Олимпийский Чемпион. 2. Обладатель «Золотого мяча» 1975 года, лучший бомбардир в истории сборной и Чемпионатов СССР. 3. Великая спортсменка России 21 века, рекордсменка по прыжкам с шестом.