

1105
34,5-5

Физическая культура
Вопросы по теоретическому разделу
9-11 классы

Время выполнения теоретического задания – 45 минут. $1 \text{ тур } 4,5 + 2 \text{ тур } 72 = 83,58$

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 двигательно-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-

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 - *физическое воспитание*

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 -

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	2	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
1	5	4	3	2

