

9-12

**Физическая культура**  
**Вопросы по теоретическому разделу**

1 тур 135. + 2 тур 715 = 848

Время выполнения теоретического задания – 45 минут.

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 метеорофакторам.
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 двигательного-координационных 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; 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 2б

21. Движения человека, обеспечивающие перемещение в пространстве - траекторный ~~локальный~~ -

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 2б

23. Назовите фамилию ученого, автора знаменитой теоремы, победителя древних Олимпийских игр в кулачном бою - Пифагор 2б

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 - бодибилдинг 2б

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
<u>5 10</u>	<u>4 10</u>	<u>3 10</u>	<u>1 5</u>	<u>2 -</u>

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
<u>-</u>	<u>-</u>	<u>-</u>	<u>-</u>	<u>-</u>

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	4	г,в,б,а

Правильный ответ, номер: 4 10

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

2,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5  
Москва, Санкт-Петербург, Казань, Ростов, Волгоград, Калининград.

30. Запишите графически (в виде пиктограмм):

	Описание	Изображение
1	Присед, руки за голову	
2	Стойка на лопатках	 <span style="color:red">0,5</span>
3	Стойка – ноги врозь, руки вверх	 <span style="color:red">0,5</span>
4	Выпад на правой, руки на пояс	 <span style="color:red">0,5</span>
5	Упор лежа, правая нога вверх	 <span style="color:red">0,5</span>
6	Выпад правой назад, руки вперед	 <span style="color:red">0,5</span>

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

									3									
		1							ч <span style="color:red">10,5</span>									
		и <span style="color:red">10,5</span>	2						с									
		е <span style="color:red">10,5</span>	б <span style="color:red">10,5</span>						ш									
1	е	м	и	л	ь	я	н	е	и	к	о							
		о	о					<span style="color:red">10,5</span>	б									
		в	х				2	к	а	р	е	ш	и	н				
			и						е									
			н					<span style="color:red">10,5</span>	в									
							3	к	а	с	п	а	р	о	в			

12  
По горизонтали: 1. 1. Великий спортсмен (дзюдоист, самбист, боксер), победивший Кевина Рэндлмена 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, рекорсменка по прыжкам с шестом.