

438.

## Физическая культура

## Вопросы по теоретическому разделу

9-11 классы 1 тур 148. + 2 тур 728. = 876.  
1004

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 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 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*

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 - *физическая подготовленность воспитанника*

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 - *физическая подготовленность*

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
<i>5</i>	<i>4 10</i>	<i>3 10</i>	<i>2 10</i>	<i>1 10</i>

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
<i>-</i>	<i>-</i>	<i>3 -</i>	<i>4 -</i>	<i>1 -</i>

