

Физическая культура  
Вопросы по теоретическому разделу

9-11 классы 1 тур 14,5с. + 2 тур 47с. = 88,5с

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 – 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.

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 - Диффузия 25
21. Движения человека, обеспечивающие перемещение в пространстве - траектории -
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 25
23. Назовите фамилию ученого, автора знаменитой теоремы, победителя древних Олимпийских игр в кулачном бою - Дифротар 25
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 25
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 15</u>	<u>4 15</u>	<u>3 15</u>	<u>1 -</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>4 15</u>	<u>5 15</u>	<u>2 15</u>	<u>1 15</u>	<u>3 15</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 1б

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

Москва, Санкт-Петербург, Сочи, Ростов, Волгоград, Калининград

30. Запишите графически (в виде пиктограмм):

	Описание	Изображение
1	Присед, руки за голову	 0,55
2	Стойка на лопатках	 0,55
3	Стойка – ноги врозь, руки вверх	 0,55
4	Выпад на правой, руки на пояс	 0,55
5	Упор лежа, правая нога вверх	 0,55
6	Выпад правой назад, руки вперед	 0,55

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

									3											
		1	25						и	25										
		к			2	25			с											
		е			Ф				к											
1	Е	м	и	и	ь	я	к	е	и	к	о									
		о			о				б											
		в			г			2	к	а	р	е	ш	и	и	25				
					а				е											
					н				в											
								3	к	а	с	п	а	р	о	в	25			

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

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.