

Физическая культура
Вопросы по теоретическому разделу

9-11 классы 1 тур 16% + 2 тур 71% = 87%

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 соревнуются 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 – флорби-флор;
 - 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 - движение

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

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 - 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
5 15	4 15	3 15	2 15	1 15

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
4 15	5 15	2 15	1 15	3 15

