

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
Вариант I

Инструкция по выполнению заданий

Задания объединены в 5 групп:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный из предложенных вариантов. Выбранный вариант указывается в бланке ответа

2. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранные определения вписываются в бланк ответов.

3. Задания на соотнесение понятий и определений.

4. Задания процессуального или алгоритмического толка. В данном типе задания необходимо указать правильную последовательность.

5. Задания, связанные с перечислениями или описаниями.

Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля в бланке ответов.

1. Фактором развития общей выносливости является...

- А. кислородтранспортная система организма;
- Б. сердено-сосудистая система организма;
- В. дыхательная система организма;
- Г. нервная система.

2. Олимпийские игры состоят...

- А) из соревнований между странами;
- Б) из соревнований по летним или зимним видам спорта;
- В) из игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр;
- Г) из открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.

3. Из поперечно-полосатой мышечной ткани состоит(ят)...

- А) сердце;
- Б) стенки желудочно-кишечного тракта;
- В) стенки кровеносных сосудов;
- Г) сократительные мышцы радужной оболочки глаза.

4. Динамика индивидуального развития человека обусловлена...

- А) влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
- Б) генетикой и наследственностью человека;
- В) влиянием социальных и экологических факторов;
- Г) двигательной активностью человека.

5. Жим штанги (гантелей) от груди средним хватом стоя, сидя или с опорой спиной; жим штанги из-за головы; тяга к подбородку стоя – это упражнения для развития...

- А) плеч (дельтовых мышц);
- В) трицепсов;

Б) бицепсов;

Г) предплечья.

6. Соотношение между объёмом и интенсивностью двигательной активности характеризуется...

- А) увеличением ответных реакций организма;
- Б) обратной пропорциональной зависимостью;
- В) показателями темпа и скорости движения;
- Г) прямой пропорциональной зависимостью.

7. Наиболее распространённым методом воспитания силовых способностей является...

- А) электростимуляция;
- Б) выполнение переменных упражнений «до отказа»;
- В) круговая тренировка на основе силовых упражнений;
- Г) использование предельных и непредельных отягощений.

8. Для создания тренировочного эффекта обучающемуся необходимо...

- А) посетить два урока физической культуры (40-минутных занятий);
- Б) провести 3 - 4 занятия продолжительностью от 40 до 90 минут;
- В) ежедневно выполнять комплекс упражнений;
- Г) не менее двух 60-минутных занятий.

9. В волейболе ширина зоны подачи составляет...

- А) 4 метра;
- Б) 6 метров;
- В) 8 метров;
- Г) 9 метров.

10. Для оценки работоспособности спортсмена нецелесообразно использовать:

- А) эргометрические данные о количестве выполненной работы;
- Б) антропометрические данные и анализ состава тела;
- В) физиологические данные о динамике частоты пульса и потребления кислорода;
- Г) биохимические данные о содержании лактата в крови.

11. В течение какого времени в волейболе падающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

- А) 8 секунд;
- Б) 5 секунд;
- В) 6 секунд;
- Г) 7 секунд;

12. Абу Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки», в главе «Сохранение здоровья», указал, что главным для сохранения здоровья является...

- А) режим сна;
- Б) режим питания;
- В) спортивный режим;
- Г) двигательный режим.

13. Что является показателем выносливости?

- А) Амплитуда движений;
- Б) Сила мышц;
- В) Продолжительность работы с заданной интенсивностью;

Г) Быстрота двигательной реакции.

14. Физические упражнения, включающие в работу большие мышечные группы и выполняемые относительно длительное время, используются для развития...

- А) силы; В) быстроты;
Б) выносливости; Г) гибкости.

15. Высокоспециализированные белки, которые ускоряют химические реакции в клетках, называются...

- А) витаминами; В) гормонами;
Б) ферментами; Г) микроэлементами.

16. Наименьшая функциональная единица мышц называется...

- А) мышечным волокном;
Б) миофибриллой;
В) саркомером;
Г) саркоплазмой.

17. Интенсивность нагрузки повышается посредством увеличения...

- А) количества серий;
Б) веса отягощения;
В) количества повторений;
Г) количества упражнений.

18. Какое наказание следует, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами?

- А) Угловой удар; В) Штрафной удар;
Б) Свободный удар; Г) 11-метровый удар.

19. Разметка площадки (5 см) в игровых видах входит в размеры площадки?

- А) да Б) нет

20. Ациклическим видом лёгкой атлетики является...

- А) метание молота;
Б) прыжки в длину;
В) прыжки в высоту;
Г) бег на 100 м.

Задания в открытой форме

Завершите определение, вписав соответствующие слова или число в бланк ответов.

21. Приспособление конкретных органов и систем, которые обеспечивают наиболее эффективную работу всего организма в данных определенных условиях - это _____ компонент адаптации.

22. В наименьшей степени поддаются тренировке такие физические качества, как _____ и _____.

23. В динамике работоспособности после достижения суперкомпенсации при отсутствии повторения нагрузки наблюдается _____

24. Физическое качество, характеризующееся способностью человека преодолевать внешнее сопротивление, называется _____

25. Период перестройки функций, занятых в выполнении работы от уровня покоя до установления устойчивой работоспособности, называется _____.

26. Юношам на пятой ступени ВФСК ГТО (от 16 до 17 лет) для выполнения нормативных требований соответствующих золотому знаку отличия «Готов к труду и обороне» по подтягиваниям из виса на высокой перекладине необходимо подтянуться _____ раз.

27. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности называется _____.

28. Основной характерной чертой работы в зоне максимальной мощности является то, что деятельность мышц протекает _____.

29. Физиологический поперечник мышцы - это _____

_____.

30. МПК - это _____

_____.

Задания на соотнесение понятий и определений

31. Соотнесите год и город проведения Олимпийских игр

Город	Год	Ответ
А. Афины	1.2012	
Б. Лондон	2.1996	
В. Атланта	3. 2004	
Г. Турин	4. 2018	

Д. Пхёнчхан	5. 2006	
-------------	---------	--

32. Соотнесите физические упражнения по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств

Упражнение	Физическое качество	Ответ
А. Планка с опорой на предплечья в течение двух минут Б. Запрыгивания на платформу высотой 60 см в течение 30 секунд с места В. Кросс 10 км Г. Становая тяга - 8 повторений, 5 подходов Д. Стойка на одной ноге с поднятыми вверх руками	1. Сила 2. Взрывная сила 3. Силовая выносливость 4. Координация движений 5. Выносливость	

33. Соотнесите имена олимпийских чемпионов зимней Олимпиады 2018 г. с видами спорта, в которых было завоевано данное звание.

Олимпийский чемпион	Вид спорта	Ответ
А. Юлия Белорукова Б. Алина Загитова В. Илья Буров Г. Иван Телегин Д. Наталья Воронина	1. Фристайл, акробатика 2. Хоккей 3. Конькобежный спорт 4. Лыжные гонки 5. Фигурное катание	

34. Каждая мышца по морфологической характеристике может находиться в трех состояниях: исходном, удлиненном и укороченном. Соотнесите тип мышечного сокращения и изменение длины мышц.

Тип мышечного сокращения	Изменение длины мышцы	Ответ
А. Эксцентрический Б. Концентрический В. Изометрический	1. Длина мышцы не изменяется 2. Мышца удлиняется 3. Мышца укорачивается	

Задания процессуального или алгоритмического толка

35. Установите последовательность проведения сердечно-легочной реанимации у пострадавшего с артериальным кровотечением.

Мероприятие	Ответ
Искусственная вентиляция легких	
Обеспечение проходимости дыхательных путей	
Остановка кровотечения	
Непрямой массаж сердца	

36. Расположите имена Олимпийских чемпионов и призеров Кузбасса в хронологическом порядке завоевания ими награды на олимпиаде

Спортсмен	Ответ
Бессмертных Александр	
Прохорова Елена	
Груднева Елена	
Чигишев Евгений	

37. Укажите правильную последовательность стадий адаптации к тренировочным нагрузкам:

Стадия	Ответ
Дизадаптация	
Адаптированность организма	
Физиологическое напряжение	
Реадаптация	

Задания, связанные с перечислениями.

38. Назовите энергетические системы ресинтеза АТФ: _____

_____.

39. Перечислите основные факторы, от которых зависит здоровье человека: _____

40. Назовите мышцы задней поверхности бедра : _____

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Вариант II

Инструкция по выполнению заданий.

Задания объединены в 5 групп:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный из предложенных вариантов. Выбранный вариант указывается в бланке ответа
2. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранные определения вписываются в бланк ответов.
3. Задания на соотнесение понятий и определений.
4. Задания процессуального или алгоритмического толка. В данном типе задания необходимо указать правильную последовательность.
5. Задания, связанные с перечислениями или описаниями.

Задания в закрытой форме.

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

1. Основной методикой воспитания физических качеств является...
А) возрастная адекватность нагрузки;
Б) обучение двигательным действиям;
В) выполнение физических упражнений;
Г) постепенное повышение силы воздействия.
2. В зимних олимпийских играх СССР дебютировал...
А) в 1952 г. на VI Играх в Осло (Норвегия);
Б) в 1952 г. на XV Играх в Хельсинки (Финляндия);
В) в 1956 г. на VII Играх в Кортина д'Ампеццо (Италия);
Г) в 1956 г. на XVI Играх в Мельбурне (Австралия).
3. Гетерохронность развития проявляется...
А) в генетическом конфликте фаз развития организма;
Б) неравномерности созревания разных систем организма;
В) постепенном замедлении темпа изменения свойств организма;
Г) скачкообразном ускорении развития в период полового созревания.
4. Наиболее распространённым методом воспитания выносливости является использование...
А) фартлека;
Б) равномерного непрерывного упражнения;
В) интервального режима;
Г) непрерывного упражнения в переменном режиме.

- 5.** Частота сердечных сокращений (пульс) в широком диапазоне нагрузок характеризует...
- А) скорость кровотока в работающих мышцах;
 - Б) уровень потребления кислорода организмом;
 - В) скорость перемещения звеньев тела;
 - Г) Кол-во затраченного на работу гликогена.
- 6.** «Устойчивое состояние» в динамике работоспособности во время двигательной активности проявляется...
- А) в постоянном уровне показателей кровообращения и дыхания;
 - Б) стабильном увеличении показателей кровообращения и дыхания;
 - В) равномерном снижении показателей кровообращения и дыхания;
 - Г) постоянном уровне показателей кровообращения и нарастании показателей дыхания.
- 7.** Бег на сверхдлинные дистанции относят к работе в физиологической зоне...
- А) максимальной мощности;
 - Б) субмаксимальной мощности;
 - В) большой мощности;
 - Г) умеренной мощности.
- 8.** В волейболе подача считается правильной, если она выполнена...
- А) через десять секунд после свистка судьи;
 - Б) в левом или правом углу площадки;
 - В) игроком задней линии;
 - Г) ударом рукой по мячу, находящемуся в воздухе.
- 9.** При попадании мяча в ворота после углового удара в футболе засчитывается мяч или нет?
- А) Да Б) Нет.
- 10.** Движения, выполняемые человеком в процессе жизнедеятельности, объединяют понятием...
- А) биологической активности;
 - Б) оптимальной активности;
 - В) двигательной активности;
 - Г) физиологической активности.
- 11.** Дополните определение «сила – это способность преодолеть... или противостоять ему за счёт...»
- А) внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;
 - Б) внешнее сопротивление; мышечного усилия;
 - В) физические упражнения; внутреннего потенциала;
 - Г) физическую нагрузку; мышечного напряжения.
- 12.** Укажите вид спорта, который входит в современную программу Олимпийских игр современности.
- А) тяжёлая атлетика; Б) армспорт; В) гиревой спорт; Г) бодибилдинг.

13. Измерение физической работоспособности человека, в основе которого находится определение мощности работы, обуславливающей повышение частоты сердечных сокращений до 170 ударов в минуту, обозначается как тест...

А) PWC; Б) Купера; В) Рорберга; Г) Летунова.

14. Ахиллово сухожилие почти целиком локализуется в области...

А) плеча; Б) предплечья; В) бедра; Г) голени.

15. К основным критериям физического развития не относятся...

А) длина тела; В) частота сердечных сокращений;
Б) масса тела; Г) жизненная ёмкость лёгких.

16. Индивидуальное развитие человека называется...

А) онтогенезом; В) гистогенезом;
Б) филогенезом; Г) партеногенезом.

17. Охлаждение места повреждения _ криотерапия _ уменьшает отеки, кровотечения, боль и воспаление. Наиболее эффективный способ – наложения льда. Для максимального эффекта лёд нужно приложить в первые (с момента повреждения)...

А) 10 – 15 мин; Б) 1 – 1,5 ч; В) 6 ч; Г) 12 ч.

18. В зависимости от особенностей соревновательной деятельности виды спорта объединяются...

А) в 5 групп; Б) в 7 групп; В) в 9 групп; Г) в 11 групп.

19. Высшим руководящим органом национальных олимпийских комитетов является...

А) Исполком; В) Совет почёта;
Б) Президиум; Г) Олимпийское собрание.

20. Классическая становая тяга - это упражнения для развития мышц...

А) плеч (дельтовых мышц); В) спины;
Б) таза; Г) передней поверхности бедра.

Задания в открытой форме

Завершите определение, вписав соответствующее слово, число в бланк ответов.

21. Стадия адаптации, характеризующаяся максимальной устойчивостью организма к стрессу, которая может сохраняться длительное время называется _____.

22. Такие физические качества, как _____ и _____ можно тренировать на протяжении всей жизни.

23. Физическое качество, характеризующееся способностью человека противостоять развивающемуся утомлению или снижению его работоспособности называется _____.

24. Предстартовое состояние, характеризующееся проявлением умеренного эмоционального возбуждения, которое способствует улучшению спортивных результатов за счет повышенной возбудимости нервных центров и мышечных волокон называется _____.

25. Девушкам на пятой ступени ВФСК ГТО (от 16 до 17 лет) для выполнения нормативных требований соответствующих золотому знаку отличия «Готов к труду и обороне» необходимо выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу _____ раз.

26. В качестве ускоряющего процесс восстановления средства в спортивной практике используется переключение на другой вид деятельности или _____.

27. Анатомический поперечник мышцы это _____

_____.

28. Режим сокращения мышцы, при котором она не меняет своей длины называется _____.

29. В динамике работоспособности после достижения суперкомпенсации при отсутствии повторения нагрузки наблюдается _____

_____.

30. Физические перегрузки, связанные с тяжестью трудового процесса подразделяют на: _____ связанные с рабочей позой и _____, связанные с массой поднимаемого и перемещаемого вручную груза.

Задания на соотнесение понятий и определений

31. Соотнесите год и город проведения Олимпийских игр

Город	Год	Ответ
А. Ванкувер	1. 2016	
Б. Сочи	2. 2008	
В. Рио-де-Жанейро	3. 2010	
Г. Пекин	4. 2000	
Д. Сидней	5. 2014	

32. Соотнесите физические упражнения по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств

Упражнение	Физическое качество	Ответ
А. Выпрыгивания с места вверх с отягощением 5 кг. Б. Прыжки на скакалке 100 раз по 3 подхода (темп произвольный) В. Жим штанги лежа 3 повторения, 6 подходов Г. Наклоны вперед в седе, ноги врозь Д. Отжимания от пола максимальное количество раз 1 подход	1. сила 2. взрывная сила 3. силовая выносливость 4. гибкость 5. выносливость	

33. Соотнесите Олимпийских чемпионов зимней олимпиады 2018 г. с видами спорта, в которых было завоевано данное звание

Олимпийский чемпион	Вид спорта	Ответ
А. Александр Большунов	1. Фристайл	
Б. Кирилл Капризов	2. Фигурное катание	
В. Семён Елистратов	3. Лыжные гонки	
Г. Сергей Ридзик	4. Хоккей	
Д. Евгения Медведева	5. Шор-трек	

34. Каждая мышца в зависимости от типа мышечного сокращения может работать в трех режимах. Соотнесите тип мышечного сокращения и режим работы мышцы

Тип мышечного сокращения	Режим работы мышцы	Ответ
А. Эксцентрический	1. Статический	
Б. Концентрический	2. Уступающий	
В. Изометрический	3. Преодолевающий	

Задания процессуального или алгоритмического толка

35. Расположите имена Олимпийских чемпионов и призеров Кузбасса, в хронологическом порядке завоевания ими награды на олимпиаде

Спортсмен	Ответ
Филатова Мария	
Кузелев Дмитрий	
Телегин Иван	
Иваненко Вячеслав	

36. Установите последовательность оказания первой помощи при открытом переломе с кровотечением

Мероприятие	Последовательность
Наложение повязки на рану	
Обработка раны	
Вызов скорой помощи	
Остановка кровотечения	
Наложение шины, иммобилизация пострадавшего	

37. Укажите правильную последовательность периодов восстановления различных функций организма во время и после мышечной работы

Период	Последовательность
Рабочий	
Поздний	
Ранний	

Задания, связанные с перечислениями.

38. Назовите зоны относительной мощности мышечной работы _____

_____.

39. Перечислите основные составляющие здорового образа жизни человека _____

_____.

40. Назовите мышцы поверхностного слоя спины _____

_____.