

Теоретичний тур учнівської олімпіади з фізичної культури

1. Кожного високосного року біля вівтаря поблизу храму Гери від сонячних променів спалахує полум'я-олімпійський вогонь. Укажіть, де саме його запалюють:

- а) В Олімпії
- б) В Афінах
- в) У Спарті
- г) На горі Олімп

2. Позначте, хто мав право брати участь в олімпійських змаганнях у Стародавній Греції:

- а) Вільнонароджені греки, які не порушували закон
- б) Усі бажаючі
- в) Заможні греки
- г) Жінки

3. Укажіть, що символізують олімпійські кільця:

- а) Об'єднання в олімпійському русі п'яти континентів і зустріч атлетів усього світу на Олімпійських іграх
- б) Об'єднання країн – засновниць Олімпійських ігор
- в) Об'єднання найсильніших країн світу
- г) Об'єднання національних олімпійських комітетів країн – лідерів олімпійського руху.

4. Укажіть, розвиток якої фізичної якості необхідний для більшості професій:

- а) Гнучкість
- б) Спритність
- в) Витривалість
- г) Швидкість

5. Укажіть, у якій послідовності проводяться комплекси вправ, що забезпечують успішну самореалізацію у майбутній професії:

- а) Зверху донизу
- б) Знизу доверху
- в) У будь-якій послідовності
- г) З тулуба, рук, ніг

6. Укажіть, що визначає проба Руф'є:

- а) Рівень загальної фізичної підготовленості
- б) Рівень фізичного навантаження
- в) Функціональний стан дихальної системи
- г) Функціональний стан серцево-судинної системи

7. Укажіть завдання, що вирішуються під час уроків фізичної культури

- а) Освітні
- б) Виховні
- в) Оздоровчі
- г) Освітні, виховні, оздоровчі

8. Укажіть, яку якість розвивають повторні вправи з обтяженням малої й середньої інтенсивності:

- а) Силу
- б) Витривалість
- в) Гнучкість
- г) Спритність

9. Специфіка фізичного виховання як одного з напрямів виховання полягає...

- а) У формуванні рухових навиків і умінь
- б) У вихованні фізичних якостей
- в) У підвищенні фізичної працездатності
- г) У всьому вищезазначеному

10. Правила баскетболу при нічийному рахунку в основний час передбачають додатковий період тривалістю:

- а). 3 хв.
- б). 5 хв.
- в). 7 хв.
- г) 10 хв

11. Правила баскетболу передбачають, що гравець, який зробив п'ятий фол або дискваліфікований, повинен бути замінений протягом:

- а) 10 сек.
- б) 20 сек.
- в) 25 сек.
- г) 30 сек.

12. Фізичними вправами називаються...

- а) Рухові дії, що удосконалюють фізичні якості і зміцнюють здоров'я.
- б) Рухові дії, що дозуються по величині навантаження і тривалості виконання.
- в) Рухи, що виконуються на уроках фізичної культури і під час ранкової гімнастики.
- г) Форми рухових дій, що сприяють вирішенню завдань фізичного виховання.

13. Величина навантаження фізичних вправ обумовлена...

- а) Ступенем подоланих при їх виконанні труднощів.
- б) Поєднанням об'єму та інтенсивності рухових дій.
- в) Частотою серцевих скорочень.
- г) Стомленням, що виникає в результаті їх виконання.

14. Стан розслаблення, зняття напруженості, що досягається мимоволі або під дією фізіотерапевтичних процедур, позначається як...

- а) Ретардація
- б) Рекреація
- в) Реінкарнація
- г) Релаксація

15. Укажіть частоту серцевих скорочень, яку не потрібно перевищувати під час занять фізичними вправами:

- а) 100 уд/хв.
- б) 120 уд/хв.
- в) 180 уд/хв.
- г) 200 уд/хв.

16. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття «сила»

- а) Здатність людини довго виконувати вправу
- б) Здатність людини долати зовнішній опір
- в) Здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль
- г) Здатність людини піднімати предмети значної маси

17. Назвіть підготовчу вправу для виконання перекатів, перекидів, сальто:

- а) Упор
- б) Рівновага
- в) Групування
- г) Страхування

18. Назвіть спорядження яке не належить до туристського:

- а) Карабін
- б) Каремат
- в) Курбет
- г) Компас

19. Назвіть основну причину порушення постави школяра:

- а) Слабкі м'язи спини
- б) Звичка носити портфель в одній руці
- в) Відсутність звички чергувати розумові навантаження з фізичними
- г) Неправильне сидіння за партою

20. Укажіть вправи, які спрямовані на профілактику порушення постави:

- а) Вправи з гімнастичною палицею
- б) Стрибки у довжину з місця
- в) Піднімання тулуба з положення лежачи в сід
- г) Акробатичні вправи

21. Укажіть, чим відрізняється біг від ходьби:

- а) Фазою приземлення
- б) Фазою польоту
- в) Фазою відштовхування
- г) Фазою підготовки.

22. Визначте види змагань, які не належать до легкої атлетики:

- а) Десятиборство.
- б) Метання.
- в) Триатлон
- г) Стрибки.

23. Які ігрові дії у волейболі заборонено виконувати гравцю «ліберо»?

- а) Подавати подачі
- б) Перебивати м'яч на сторону суперника
- в) Робити другу передачу зверху в зоні суперника
- г) Виконувати нападаючий удар

24. Правила волейболу передбачають, що команда в кожній партії має право максимум на:

- а) Три заміни
- б) П'ять замін
- в) Шість замін
- г) Кількість замін обмежується

25. Укажіть кількість гравців кожної команди, які одночасно перебувають на ігровому майданчику під час гри у гандбол:

- а) 7 гравців
- б) 5 гравців
- в) 6 гравців
- г) 8 гравців

26. Укажіть покарання, яке призначають у футболі за гру рукою захисника у зоні штрафного майданчика:

- а) Штрафний удар
- б) Вільний удар
- в) Кутовий удар
- г) Удар від воріт

27. Укажіть з яких частин складається гра у волейбол:

- а) Періодів
- б) Сетів
- в) Таймів
- г) Партій

28. Назвіть, які вправи будуть застосовувати для удосконалення спритності футболіста:

- а) Раніше незнайомі рухи
- б) Гладкий біг
- в) Вправи на швидкість
- г) Дихальні вправи

29. Укажіть, як називається біг по місцевості:

- а) Кросовий біг
- б) Фартлек
- в) Стил-чез
- г) Біг з перешкодами

30. Запишіть стандартні розміри полів (довжина і ширина – у метрах) для гри у:

- а) Баскетбол: довжина _____ ширина _____
- б) Волейбол: довжина _____ ширина _____
- в) Гандбол: довжина _____ ширина _____
- г) Футбол: довжина _____ ширина _____
- д) Футзал: довжина _____ ширина _____