

## **ПИТАННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ЧАСТИНИ ОБЛАСНОГО ЕТАПУ ОЛІМПІАДИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 2011-2012 н/р**

### **1. Недостатність певного вітаміну в організмі людини має назву**

- Гіпервітаміноз
- Рахіт
- Авітаміноз
- Гіповітаміноз

### **2. Недостатність рухової активності людини в режимі дня має назву**

- Пасивність
- Гіподинамія
- Гіпердинамія
- Нерухомість

### **3. До змісту здорового способу життя людини відносяться**

- Систематичне заняття фізичними вправами та видами спорту, харчування до 5 разів на добу, виконання режиму праці та відпочинку, відвідування лікаря систематично.
- **Систематичне заняття фізичними вправами або видами спорту, раціональне харчування, виконання режиму праці та відпочинку, турбота про здоров'я оточуючого середовища та здоров'я людей, наявність улюбленої справи, сім'я, друзі**
- Систематичне заняття фізичними вправами або видами спорту, раціональне харчування, відпочинок і праця, відсутність хибних звичок, дружба.

### **4. До чинників, які можуть порушувати поставу людини, належать**

- Заняття різними видами фізичної культури
- Гіповітаміноз
- **Одяг, який не відповідає розміру тіла людини**
- **Довготривала робота за комп'ютером**
- Сон, відпочинок

### **5. Систематичні заняття фізичними вправами та видами спорту допомагають людині**

- **Бути впевненим в собі**
- **Покинути з хибними звичками**
- **Збільшити тривалість життя**
- **Підвищити розумову працездатність**
- **Стати більш уважним**

**6. До завдань, які спрямовані на розвиток швидко-силових якостей, відносяться**

- **45 разів за 1 хвилину підймання тулуба з в.п. – лежачи на підлозі**
- **5 кидків баскетбольного м'яча за 10 секунд**
- **100 стрибків через скакалку**
- **2000 м біг за 12 хвилин**
- **20 нахилів уперед за 2 хвилини**

**7. До завдань, які спрямовані на розвиток спритності, відносяться**

- **100 стрибків через скакалку різними способами за певний час**
- **Підймання тулуба з в.п. – лежачи на підлозі - 45 разів за 1 хвилину**
- **20 нахилів уперед за 2 хвилини**
- **2000 м біг за 12 хвилин**
- **5 кидків баскетбольного м'яча за 10 секунд з різних точок майданчика**

**8. До завдань, які спрямовані на розвиток гнучкості, відносяться**

- **Підймання тулуба з в.п. – лежачи на підлозі - 45 разів за 1 хвилину**
- **20 нахилів уперед за 2 хвилини**
- **100 стрибків через скакалку за 45 секунд**
- **5 кидків баскетбольного м'яча за 10 секунд з різних точок майданчика**
- **2000 м біг за 12 хвилин**

**9. До завдань, які спрямовані на розвиток витривалості, відносяться**

- **2000 м біг за 12 хвилин**
- **5 кидків баскетбольного м'яча за 10 секунд з різних точок майданчика**
- **Підймання тулуба з в.п. – лежачи на підлозі - 45 разів за 1 хвилину**
- **100 стрибків через скакалку за 45 секунд**
- **20 нахилів уперед за 2 хвилини**

**10. Рівень функціонального стану дихальної системи можна визначати за допомогою...**

- Кросу на 3000м
- **Спірометрії**
- **Проби Генче**
- Проби Руф'є
- **Проби Штанге**
- Індексу Кердо
- **Індексу Серкіна**

**11. Рівень функціонального стану серцево-судинної системи можна визначати за допомогою**

- Проби Генче
- Спірометрії
- **Степ-тесту PWC170**
- Індексу Кетле
- **Проби Руф'є**
- **Індексу Серкіна**
- Індексу Кердо

**12. Рівень фізичного розвитку можна визначити за допомогою**

- **Плечового індексу**
- Кросу на 3000м
- Степ-тесту PWC170
- Проби Руф'є
- **Вимірювання маси та довжини тіла**
- **Індексу Кетле**
- **Індексу Брокка**

**13. За допомогою проби Руф'є можна визначити**

- **Рівень функціонального стану серцево-судинної системи**
- Рівень функціонального стану дихальної системи
- Рівень функціонального стану нервової системи
- Рівень фізичного розвитку

**14. За допомогою індексу Кетле можна визначити**

- **Рівень фізичного розвитку**
- Рівень функціонального стану серцево-судинної системи
- Рівень функціонального стану дихальної системи
- Рівень функціонального стану нервової системи

**15. До підвідних та тренувальних вправ щодо опанування технічних елементів з баскетболу відносяться такі:**

- Гра «Футбольний волейбол»
- Ведення м'яча «змійкою» правою-лівою рукою
- Гра «Піонербол»
- Ведення м'яча з обведенням стійок
- Стрибки в гору з діставанням предмета однією рукою
- Гра «Снайпери»
- Жонгливання м'ячем ногами, головою

**16. До підвідних та тренувальних вправ щодо опанування технічних елементів з волейболу відносяться такі:**

- Гра «Футбольний волейбол»
- Відбивання м'яча руками (рукою) в стіну без ловіння
- Гра «Лапта волейболістів»
- Гра «Вибивний»
- Настрибування вгору біля сітки, без торкання її
- Плавання
- Жонгливання м'ячем руками

**17. До підвідних та тренувальних вправ щодо опанування технічних елементів з гандболу відносяться такі:**

- Ведення м'яча «змійкою» правою-лівою рукою
- Гра «Вибивний»
- Падіння уперед з опорою на дві руки
- Крос
- Гра «Снайпери»
- Жонгливання м'ячем руками
- Гра «Передав-присів»

**18. До підвідних та тренувальних вправ щодо опанування технічних елементів з футболу відносяться такі:**

- **Гра «Футбольний волейбол»**
- **Жонгливання м'ячем ногами, головою**
- **Гра «Вибивний»**
- **Гра «Кутовий м'яч»**
- **Ведення м'яча з обведенням стійок**
- **Крос**
- **Відбивання м'яча руками (рукою) в стіну без ловіння**

**19. Які хибні звички в поведінці людини призводять до порушення постави?**

- **Вживання алкоголю**
- **Гіповітаміноз**
- **Відсутність в раціоні харчування овочів, фруктів**
- **Вживання кондитерських виробів**
- **Одяг, взуття не відповідає розміру людини**
- **Гіподинамія**
- **Ранкова гігієнічна гімнастика**

**20. Які хибні звички в поведінці людини призводять до появи зайвої ваги?**

- **Надлишкова кількість одягу**
- **Відсутність в раціоні харчування овочів, фруктів**
- **Вживання кондитерських виробів**
- **Споживання часнику, цибулі**
- **Гіподинамія**
- **Вживання солодоців**
- **Плавання**

**21. Які хибні звички в поведінці людини призводять до частих застуд?**

- **Відвідування дискотеки, розважальних центрів**
- **Надлишкова кількість одягу**
- **Постійне використання нагрівачів у кімнаті**
- **Споживання часнику, цибулі**
- **Непровітрюване приміщення**

- Плавання
- Відсутність друзів

**22. Які хибні звички в поведінці людини призводять до появи плоскостопості?**

- Гіповітаміноз
- Непровітрене приміщення
- Одяг, взуття не відповідає розміру людини
- Гіподинамія
- Вживання солодошів
- Плавання
- Надлишкова кількість одягу

**23. Хто мав право брати участь в олімпійських змаганнях у Стародавній Греції?**

- Вільнонароджені греки, які не порушували закон
- Усі бажаючі
- Заможні греки
- Жінки

**24. Вкажіть, які вправи включає в себе легка атлетика**

- Біг, стрибки, метання, спортивну ходьбу, багатоборства
- Біг, стрибки, метання, кидки, передачі, виси
- Біг, стрибки, удари, ведення, упори
- Біг, стрибки, метання, упори, тренування

**25. Яку країну вважають батьківщиною футболу?**

- Англія
- США
- Канада
- Бразилія

**26. Укажіть кількість гравців кожної команди, які одночасно перебувають на ігровому майданчику під час гри у футбол**

- 11 гравців
- 5 гравців
- 6 гравців

- 8 гравців

**27. На якому гімнастичному снаряді виконують опорні стрибки?**

- Гімнастична перекладина
- Гімнастична скакалка
- **Гімнастичний козел**
- Гімнастична лава

**28. Які вправи спрямовані на профілактику порушень постави?**

- **Вправи з гімнастичною палицею**
- Стрибки у довжину з місця
- Піднімання тулуба в сід
- Багатоскоки

**29. Хто складає олімпійську клятву?**

- Спортсмени
- **Спортсмени і судді**
- Спортсмени, судді і глядачі
- Судді

**30. Дайте визначення поняття "фізичний розвиток"**

- **Закономірний процес змін морфофункціональних властивостей організму впродовж індивідуального життя**
- Процес розвитку фізичних якостей людини за допомогою фізичних вправ
- Рівень фізичної працездатності
- Рівень фізичних якостей

**31. Зазначте, який легкоатлетичний снаряд штовхають**

- **Ядро**
- Диск
- Молот
- Спир

**32. Вкажіть довжину марафонської дистанції**

- **42 км 195 м**
- 42 км

- 42 км 147 м
- 42 км 100 м

**33. Який вид туризму не належить до спортивного?**

- Водний туризм
- Гірський туризм
- **Етнічний туризм**
- Пішохідний туризм

**34. Якими частинами кисті виконують передачі, ведення, кидки м'яча?**

- Середньою частиною долоні
- Пальцями
- **Середньою частиною долоні і пальцями**
- Долонями

**35. На чию честь проводили античні Олімпійські ігри?**

- Посейдона - бога морів
- **Зевса - цар та батько богів і людей**
- Аполлона - бога світла, музики та поезії
- Діоніса - бога вина та виноробства

**36. Назвіть засновника сучасного олімпійського руху**

- Вільям Брукс
- **П'єр де Кубертен**
- Анрі-Мартін Дідон
- Деметріус Вікелас

**37. Чим відрізняється біг від ходьби?**

- Фазою приземлення
- **Фазою польоту**
- Фазою відштовхування
- Фазою підготовки

**38. Який вид гімнастики належить до олімпійських видів спорту?**

- **Художня гімнастика**
- Лікувальна гімнастика



- Ритмічна гімнастика
- Ранкова гімнастика

**39. Як називають деформацію стопи, що проявляється зниженням її склепіння?**

- **Плоскостопість**
- Лордоз
- Кіфоз
- Постава

**40. Укажіть частину ноги, якою здійснюють удар по воротах з короткої відстані або передачу на коротку відстань у футболі**

- **Внутрішня сторона стопи**
- Середня частина підйому
- Зовнішня частина підйому
- Носок

**41. Укажіть спосіб плавання, найефективніший у корегуванні дефектів постави**

- **Брас**
- Батерфляй
- Кроль на спині
- Кроль на грудях

**42. З чого складається гра у волейбол?**

- **Із партій**
- Із таймів
- Із періодів

**43. Назвіть суб'єктивні показники, що інформують про стан організму**

- **Гарне самопочуття, бадьорий настрій**
- Життєва ємність легень
- **Міцний сон**
- **Гарний апетит**
- Артеріальний тиск
- **Бажання займатися фізичними вправами**
- Частота серцевих скорочень

**44. Дайте визначення поняття "фізична підготовленість"**

➤ **Цілеспрямоване засвоєння рухів і розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання певного виду діяльності людини (професійної або спортивної)**

- Високі результати у професійній та спортивній діяльності
- Високий рівень працездатності у будь-якій сфері діяльності
- Здатність до тривалої роботи

**45. Назвіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Микола Авілов, Валерій Борзов, Юрій Білоного, Сергій Бубка, Наталія Добринська**

- Велосипедний спорт
- **Легка атлетика**
- Гандбол
- Спортивна гімнастика

**46. Дайте визначення терміна "гігієна"**

- **Наука про здоров'я**
- Наука про чистоту
- Наука про загартовування
- Наука про активний відпочинок

**47. У якій фазі стрибка спортсмен набуває горизонтальної швидкості?**

- **Розбіг**
- Відштовхування
- Політ
- Приземлення

**48. Яку фізичну якість розвиває біг на короткі дистанції?**

- Витривалість
- **Швидкість**
- Гнучкість
- Сила

**49. Вкажіть назву комплексу заходів, спрямованих на забезпечення безпеки у процесі виконання вправ**

- **Страховка**
- Допомога
- Медичне забезпечення
- Контроль за виконанням вправ

**50. Яка частота серцевих скорочень не повинна перевищуватися під час занять фізичними вправами?**

- 180 уд./хв.
- 100 уд./хв
- 200 уд./хв
- 120 уд./хв

**51. Назвіть звичне положення тіла при сидінні, стоянні, ходьбі та інших видах діяльності, яке людина приймає без зайвого м'язового напруження**

- Постава
- Плоскостопість
- Лордоз
- Кіфоз

**52. Які вправи включає художня гімнастика?**

- Вправи зі скакалкою
- Вправи зі стрічкою
- Вправи з гімнастичною палицею
- Вправи з м'ячем
- Вправи з булавами

**53. Позначте характеристику бігу по дистанції**

- Старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування
- Старт, біг по дистанції, фінішування
- Стартовий розгін, фінішування
- Старт, стартовий розгін, біг по дистанції

**54. Якою вправою є ходьба по гімнастичній лаві з високим підніманням стегна, руки в сторону?**

- На рівновагу
- На координацію рухів
- На гнучкість
- На профілактику порушень постави

**55. Як називають вертикальне положення тіла з опорою прямими, направленими донизу руками?**

- Хват
- Упор
- Стійка
- Вис

**56. Виберіть висловлювання, що стосується терміна "стретчинг"**

- Комплекс вправ для збільшення рухливості м'язових груп і суглобів
- Гімнастика статичних вправ
- Застосовують для підтримання фізичної та розумової працездатності
- Комплекс вправ для правильної постави

**57. Назвіть вправи, які спрямовані на розвиток гнучкості**

- Вправи амплітудного характеру
- Стрибкові вправи
- Багатоскоки
- Стройові вправи

**58. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "сила"**

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

**59. Слово "гімнастика" походить від грецького *gymnazo*. Вкажіть його значення**

- "Треную, вправляюсь"
- "Прогулянка, подорож"
- "Вдосконалююсь, тренуюсь"
- "Загартовуюсь, відпочиваю"

**60. Який спосіб плавання у перекладі з англійської мови означає "метелик"?**

- Брас
- Батерфляй
- Кроль на грудях

**61. Як називаються легкоатлетичні стрибки через горизонтальну перешкоду?**

- У довжину
- У висоту
- У глибину
- Опорний стрибок

**62. Яким буває туризм за засобом пересування?**

- Пішохідним

- **Кінним**
- Екологічним
- **Велосипедним**
- Повітряним

**63. Назвіть середню дистанцію для бігу**

- 100 м
- 60 м
- 5000 м
- **400 м**

**64. На якій частині дистанції здійснюється передача естафетної палички?**

- **У зоні передачі**
- У зоні старту
- На доріжці
- У зоні фінішу

**65. Назвіть підготовчу вправу для виконання перекатів, перекидів, сальто**

- **Групування**
- Страхування
- Рівновага
- Упор

**66. На що спрямований здоровий спосіб життя?**

- **На збереження і зміцнення здоров'я**
- На підвищення професійної майстерності
- На підтримку гарного настрою
- На підвищення ЧСС

**67. Під загальною фізичною підготовкою розуміють тренувальний процес, спрямований**

- На формування правильної постави
- На гармонічний розвиток людини
- **На всебічний розвиток фізичних якостей**
- На досягнення високих спортивних результатів

**68. Вперше в історії людства Олімпійські ігри відбулися**

- У V ст. до н.е.
- **У 776 р. до н.е.**

- У I ст. до н.е.
- У 394 р. до н.е.

**69. Олімпіоніками в Стародавній Греції називали**

- Жителів Олімпії
- **Учасників Олімпійських ігор**
- Переможців Олімпійських ігор
- Суддів Олімпійських ігор

**70. До показників фізичної підготовленості відносяться**

- **Сила, швидкість, витривалість**
- Зріст, маса, окружність грудної клітки
- Артеріальний тиск, ЧСС
- Пульс, частота дихання

**71. Індивідуальний розвиток організму людини впродовж його життя називається**

- Генезис
- Гістогенез
- **Онтогенез**
- Філогенез

**72. Гіподинамія є наслідком**

- **Зниження рухової активності людини**
- Підвищення рухової активності людини
- Нестача вітамінів у організмі
- Переїдання

**73. Пульс у дорослої нетренованої людини в стані спокою становить**

- **60 - 90 уд./хв.**
- 90- 150 уд./хв.
- 150 - 170 уд./хв.
- 170 - 200 уд./хв.

**74. Динамометр служить для вимірювання показників**

- Зросту
- Життєвої ємності легень
- Сили волі
- **Сили кисті**

**75. З низького старту бігають**

- **На короткі дистанції**
- На середні дистанції
- На довгі дистанції
- Кроси

**76. Розучування складної рухової дії необхідно розпочинати з вивчення**

- Вихідного положення
- Основ техніки
- **Підвідних вправ**
- Підготовчих вправ

**77. До показників фізичного розвитку належать**

- Сила та гнучкість
- Швидкість та витривалість
- **Зріст та маса тіла**
- Спритність та стрибучість

**78. Перші Олімпійські ігри сучасності проводились**

- У 1894 році
- **У 1896 році**
- У 1900 році
- У 1904 році

**79. Укажіть кількість фаз стрибка у довжину з розбігу**

- 3
- **4**
- 2
- 5

**80. З чого розпочинається гра в баскетболі?**

- 3 жеребкування
- 3і свистка
- **3 вкидання м'яча**
- 3 включення секундоміру

**81. Витривалість - це здатність організму виконувати вправи**

- Долаючи втому, яка наступає
- З великою амплітудою
- До перевтоми
- Складні за координацією рухи

**82. Позначте, що є помилкою у волейболі**

- Передача м'яча через сітку двома руками зверху
- Прийом м'яча знизу
- **Передача м'яча над собою двома руками**
- Подача м'яча через сітку

**83. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "швидкість"**

- Комплекс властивостей людини, які дозволяють пересуватися з великою швидкістю
- **Комплекс властивостей людини, які дозволяють швидко реагувати на сигнали і виконувати рухи за короткий проміжок часу**
- Здатність людини швидко набирати швидкість

**84. Який континент символізує кільце зеленого кольору в олімпійській емблемі?**

- Азія
- **Австралія**
- Африка
- Америка
- Європа

**85. Чому Олімпійські ігри називали святами миру?**

- Вони мали світову популярність
- В них приймали участь атлети з усього світу
- **В період проведення Ігор припинялись війни**
- Вони відрізнялися миролюбним характером

**86. При фізичній роботі в задушливому приміщенні або одязі, який погано пропускає повітря, може виникнути**

- Опік
- **Тепловий удар**
- Перегрівання
- Сонячний удар

**87. Основними джерелами енергії для організму є**

- Білки і мінеральні речовини
- **Вуглеводи й жири**
- Жири та вітаміни
- Вуглеводи та білки



**88. Який фактор відіграє визначальну роль для стану здоров'я людини?**

- Спосіб життя людини
- Спадковість
- Клімат
- Екологічні особливості місця проживання
- Рівень медичного обслуговування

**89. Раціональне харчування забезпечує**

- Правильне зростання та формування організму
- Збереження здоров'я
- Високу працездатність та продовження життя
- Все перераховане

**90. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "фізична працездатність"**

- Здатність людини швидко виконувати роботу
- Здатність виконувати різні за структурою види робіт
- Здатність до швидкого відновлення після роботи
- **Здатність виконувати великий обсяг роботи**

**91. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "загартовування"**

- Відвідування бані, сауни
- **Підвищення стійкості організму до впливу несприятливих умов навколишнього середовища**
- Купання, повітряні та сонячні ванни влітку
- Зміцнення здоров'я

**92. До об'єктивних критеріїв самоконтролю можна віднести**

- Самопочуття, апетит, сон, працездатність
- **Частоту дихання, ЖЄЛ, антропометрію**
- Порушення режиму, наявність больових відчуттів
- Бажання включатися в різні види діяльності

**93. Ймовірність травм при заняттях фізичними вправами знижується за умови, якщо учні**

- **Переоцінюють свої можливості**
- Виконують вказівки вчителя
- Володіють навичками виконання рухів
- Не вміють керувати своїми емоціями

**94. Головна відмінність фізичних вправ від інших рухових дій полягає у тому, що вони**

- Чітко регламентовані
- Являють собою ігрову діяльність
- Не орієнтовані на виробництво матеріальних цінностей
- Створюють розвивальний ефект

**95. Вкажіть правильно названі фізичні якості**

- Стійкість
- Гнучкість
- Спритність
- Бадьорість
- Витривалість
- Швидкість
- Сила

**96. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "спритність"**

- Здатність людини осволідвати руховими діями і виконувати їх, швидко їх перебудовувати у відповідності до умов, що змінюються
- Здатність керувати своїми рухами у просторі та часі
- Здатність спритно керувати руховими діями залежно від рівня рухових якостей людини

**97. Навантаження від фізичних вправ характеризується**

- Величиною їх впливу на організм
- Напруженням окремих груп м'язів
- Часом та кількістю повторів рухових дій
- Підготовленістю людини, її віком та станом здоров'я

**98. Найпростіший комплекс загальнорозвивальних вправ починається з вправи**

- Для м'язів ніг
- По типу потягування
- Махового характеру
- Для м'язів шиї

**99. При тривалому навантаженні високої інтенсивності рекомендується дихати**

- Через рот та ніс поперемінно
- Через рот та ніс одночасно

- Тільки через рот
- Тільки через ніс

**100. Правила баскетболу при нічийному рахунку в основний час передбачають додатковий період тривалістю**

- 3 хвилини
- 7 хвилин
- **5 хвилин**
- 10 хвилин

**101. Два очка в баскетболі зараховується під час кидка в корзину**

- **Із зони нападу**
- 3 будь-якої точки майданчика
- Із зони захисту

**102. Скільки передач для повернення м'яча на сторону суперника (не враховуючи дотику в блоці) дозволяється правилами волейболу кожній команді під час гри?**

- 2
- 4
- **3**
- 5

**103. Вид діяльності, який є предметом суперництва та історично оформився як спосіб виявлення та порівняння людських можливостей називається**

- Гімнастикою
- **Змаганням**
- Видом спорту

**104. Вкажіть способи пересування людини**

- **Повзання**
- **Лазіння**
- **Стрибки**
- Метання
- Групування
- Упор

**105. П'ять олімпійських кілець символізують**

- П'ять принципів олімпійського руху
- Основні кольори прапорів країн-учасниць Олімпійських ігор

- **Союз континентів та зустріч спортсменів на Олімпіаді**
- Повсюдне становлення спорту на службу гармонійного розвитку людини

**106. Основним показником, який характеризує стадії розвитку організму, є**

- **Біологічний вік**
- Календарний вік
- Скелетний та зубний вік