

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Теоретический тур

Время выполнения заданий **45** минут.

Максимальное количество баллов – **20**

Задания в закрытой форме.

В заданиях 1-12 из предложенных вариантов ответов выберите правильные.

1. Первые летние Олимпийские игры современности прошли:

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| а. в 1892 г. в Париже; | в. в 1900 г. в Париже; |
| б. в 1896 г. в Афинах; | г. в 1904 г. в Сент-Луисе. |

2. Олимпийские игры Древности проводились:

- | | |
|---------------------|-----------------------------------|
| а. на горе Олимп; | в. в Олимпиаде; |
| б. на реке Олимпия; | г. в греческом поселении Олимпия. |

3. Кто был изображён на первом олимпийском талисмани?

- | | |
|------------|------------|
| а. медведь | в. ягуар |
| б. рысь | г. орлёнок |

4. Физическое развитие человека определяется двумя основными показателями:

- | | |
|--------------|-------------------------|
| а. рост; | в. отсутствие болезней; |
| б. гибкость; | г. вес. |

5. Для оценки физического развития используется сантиметровая лента. Какие показатели измеряют с её помощью?

- | | |
|----------------|-------------------------------|
| а. длина тела; | в. жизненная ёмкость лёгких; |
| б. масса тела; | г. окружность грудной клетки. |

6. Какое физическое качество развивается при выполнении виса на согнутых руках?

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| а. динамическая сила; | в. статическая сила; |
| б. взрывная сила; | г. максимальная сила. |

7. Мышцы, выполняющие разворот кисти ладонью вверх, а стопы носком наружу обозначаются как...

- | | |
|-----------------|----------------|
| а. антагонисты; | в. пронаторы; |
| б. синергисты; | г. супинаторы. |

8. Как называется приём в волейболе, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника и преграждения пути полёта мяча?

- а. дриблинг;
- б. блокирование;
- в. нападающий удар;
- г. зонная защита.

9. На развитие какой мышцы преимущественно направлено данное упражнение?



- а. трицепс;
- б. дельтовидная;
- в. трапецевидная;
- г. бицепс.

10. Каким экспресс-способом можно наиболее эффективно определить влияние физической нагрузки на ваше состояние?

- а. исследование мотиваций занятий;
- б. экспресс-анкетирование;
- в. исследование пульса;
- г. подсчёт частоты дыхания.

11. Какой показатель не характеризует быстроту:

- а. время двигательной реакции;
- б. скорость одиночного движения;
- в. ритм движений;
- г. частота движений.

12. Способность выполнения динамических движений с максимальной амплитудой называется:

- а. мышечной эластичностью;
- б. динамической гибкостью;
- в. статически-активной гибкостью;
- г. статически-пассивной гибкостью.

Задания в открытой форме.

13. Сколько упражнений входят в современную программу гимнастического многоборья у женщин в спортивной гимнастике?

Ответ запишите в бланк ответа числом.

14. Тайм-аут, двойное касание, подача, блок. К какому виду спорта относятся эти термины?

Ответ запишите в бланк ответа словом.

15. Выберите правильный вариант ответа на каждый вопрос.

- Что такое гипертрофия мышц?

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| 1. увеличение длины мышцы; | 3. увеличение толщины мышцы; |
| 2. уменьшение длины мышцы; | 4. уменьшение толщины мышцы. |

- Какое упражнение следует применять для наступления гипертрофии мышц?

- 5. подтягивание на перекладине 2 подхода по 8 раз;
- 6. отжимание 3 подхода по 15 раз;
- 7. жим штанги лежа 4 подхода по 12 раз (вес 25–30 кг).

Запишите последовательно цифры, соответствующие правильным вариантам ответа в

Бланк ответов (каждая цифра в отдельной клеточке).

16. В прыжках в высоту можно начать соревнование с любой высоты. Определите победителя:

Петров Иван, Иванов Сергей и Сергеев Пётр взяли одинаковую высоту 1 м 95 см. Однако у каждого было разное количество попыток при взятии данной высоты. Петров выполнил три попытки, и последняя была удачная. Иванов Сергей воспользовался только одной попыткой, которая была удачная. Сергеев Пётр на второй попытке взял высоту 195 см. Определите, в каком порядке ребята займут 1, 2, 3 места на соревнованиях.

- а) Иванов С., Сергеев П., Петров И.;
- б) Иванов С., Петров И., Сергеев П.;
- в) Петров И., Иванов С., Сергеев П.;
- г) Петров И., Сергеев П., Иванов С.

Запишите в Бланк ответов букву, под которой записан правильный вариант ответа.

17. О каком упражнении идёт речь?

- 1. шаг с правой для левши (с левой для правши),
- 2. оттягивание,
- 3. шаг с отведением рук назад,
- 4. удар,
- 5. замах,
- 6. толчок,

7. мах рук вверх,
8. приземление,
9. два полушага: приставной и стопорящий.

В бланк ответа запишите название упражнения.

18. Запишите в бланке ответов названия видов спорта (через запятую), в которых используются данные мячи.



а.



в.



б.



г.

Составьте последовательность возрастания веса мячей от наименьшего к наибольшему, например, абвг.

Ответ впишите в Бланк ответов.

19. Многие из Вас сдавали или собираются сдавать нормы ГТО. А какие обязательные нормативы V ступени ВФСК ГТО характеризуют Вашу силу?

Ответ запишите в Бланке ответов через запятую.

20. Разрабатывая программу самостоятельных занятий общей физической подготовкой Вы должны учитывать тип своего телосложения. Для этого в практике физической культуры используются индексы телосложения и генетические маркеры.

Определите индекс массы тела и тип телосложения (астеник, гиперстеник или нормостеник).

Выпускник школы имеет рост 189 см, вес 78 и окружность запястья 19 см. Рассчитайте ИМТ и тип телосложения молодого человека.

Результаты запишите в бланк ответов.