

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 талисмане?	
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	

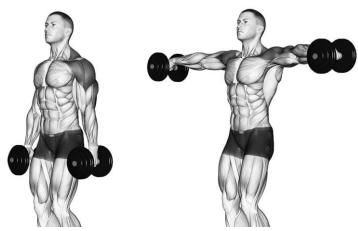
атакующим ударам соперника и преграждения пути полёта мяча?



а. дриблинг; в. нападающий удар;

б. блокирование; г. зонная защита.

9. На развитие какой мышцы преимущественно направлено данное упражнение?



а. трицепс; в. трапециевидная;

б. дельтовидная; г. бицепс.

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

а. исследование мотиваций занятий; в. исследование пульса;

б. экспресс-анкетирование; г. подсчёт частоты дыхания.

11. Какой показатель не характеризует быстроту:

а. время двигательной реакции; в. ритм движений;

б. скорость одиночного движения; г. частота движений.

12. Способность выполнения динамических движений с максимальной амплитудой называется:

а. мышечной эластичностью; в. статически-активной гибкостью;

б. динамической 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.** 3amax,
- **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.



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.