

РЕГИОНАЛЬНАЯ ЗАОЧНАЯ ОЛИМПИАДА ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2016-2017 учебный год. 9-11 класс

Правильный ответ – 1 балл. Ответ только один.

1. Талисман, приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику впервые появился на Играх в ...
 - а) 1968 г. в Мехико.
 - б) 1972 г. в Мюнхене.
 - в) 1976 г. в Монреале.
 - г) 1980 г. в Москве.

2. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет ...
 - а) Правительство страны.
 - б) Министерство спорта.
 - в) Национальный олимпийский комитет.
 - г) Национальные спортивные федерации.

3. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:
 - а) амплитуда движения;
 - б) подвижностью в суставах;
 - в) индексом гибкости;
 - г) дефицитом активной гибкости

4. Двойной шаг, но только с фазой полёта в конце движения в волейболе обозначается как
 - а) шаг.
 - б) прыжок.
 - в) скачок.
 - г) падение.

5. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок ...
 - а) «с разбега».
 - б) «перешагивание».
 - в) «перекатом».
 - г) «ножницами».

6. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как ...

7. Быстрый переход из упора в вис в гимнастике обозначается как ...

8. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

- а) быстрота двигательной реакции;
- б) скорость одиночного движения;
- в) частота движений;
- г) ускорение.

9. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространённым при воспитании ...

- а) элементарных форм проявления выносливости.
- б) общей выносливости.
- в) специальной выносливости.
- г) скоростной выносливости.

10. Укажите последовательность упражнений, предпочтительную для утренней гимнастики.

1. Упражнения, увеличивающие гибкость.
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы.
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 в) 3, 5, 7, 1, 3, 2, 4

б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3 г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2

11. Признаки, не характерные для правильной осанки:

- а) Через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.
- б) Приподнятая грудь.
- в) Запрокинутая или опущенная голова.
- г) Развёрнутые плечи, ровная спина.

12. Регулярное повышение нагрузки от занятий к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращений повышалась до 160 – 170 уд/мин характерно для ...

- а) Занятий общеразвивающей направленности.
- б) Занятий общеподготовительной направленности.
- в) Физкультурно-оздоровительных форм занятий.
- г) Урочных форм занятий.

13. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...

- а) Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.
- б) Чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы.
- в) Использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

14. Закаливание солнцем в средней полосе и на юге России рекомендуется проводить ...

- а) От 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приёма пищи.
- б) От 11 до 14 часов и через 1 час после приёма пищи.
- в) От 12 до 16 часов и через 40 минут после приёма пищи.
- г) От 13 до 17 часов и через 2 часа после приёма пищи.

15. При каких переломах транспортная шина должна захватить 3 сустава?

- а) При переломах плечевой и бедренной кости.
- б) При переломах локтевой и бедренной кости.
- в) При переломах лучевой и малоберцовой кости
- г) При переломах большеберцовой и малоберцовой кости

16. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- а) Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.
- б) Проведение занятий «на природе» создаёт благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.
- в) Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях жизни и труда.
- г) Все представленные утверждения соответствуют действительности.

Определения. За верный ответ – 1 балл.

17. Биоритмы –

18. Метаболизм –

19. Бодибилдинг –

20. Гипокинезия –

21. Мышцы-антагонисты –

22. Спортивная травма –

Дайте развернутый ответ

23. Нормы ГТО. Какова их история? Что в себя включают? (4 балла)

24. Подготовка к забегу на длинные дистанции. (5 баллов)

25. Первая помощь при переломах.