

100 основных теоретических пунктов по физической культуре, которые необходимо знать.

1. Физическая культура представляет собой **часть человеческой культуры**
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической или иной деятельности, характеризуется **уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков**
3. Под физическим развитием понимается **процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни**
4. Физическая культура ориентирована на совершенствование **природных физических свойств человека**
5. Отличительным признаком физической культуры является **выполнение физических упражнений**
6. Физическими упражнениями называются **формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания**
7. Нагрузка физических упражнений характеризуется **величиной их воздействия на организм**
8. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена **сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий**
9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка **достаточно большая, но ей можно повторить**
10. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Частоту пульса **140 – 150 ударов в минуту** вызывает **большой интенсивностью упражнения**
11. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что **достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации**
12. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:
а) **легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;**
б) **он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;**
в) **он бодр и жизнерадостен.**

13. Первая помощь при ударах о твёрдую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует **охладить**
14. Что понимается под закаливанием? **Приспособление организма к воздействиям внешней среды**
15. Правильное дыхание характеризуется **более продолжительным выдохом**
16. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время **вращений и поворотов туловища**
17. Осанкой называется **привычная поза человека в вертикальном положении**
18. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её **затылком, лопатками, ягодицами, пятками**
19. Главной причиной нарушения осанки является **слабость мышц**
20. Спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх **в 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне**, их было всего 5 человек. Тем не менее фигуристу Николаю Панину-Коломенкину удалось стать олимпийским чемпионом.
21. Термин «олимпиада» означает **четырёхлетний период между Олимпийскими играми**
22. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной **одной стадии**
23. В нашей стране проводились XXII Олимпийские игры **в 1980 г.** в Москве
24. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что **обеспечивается ритмичность работы организма**
25. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что **ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения**
26. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как **способствуют повышению резервных возможностей организма**
27. Почему в уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части? **Выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся**

28. Эффективными упражнениями для формирования телосложения считаются:
упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
упражнения, способствующие снижению веса тела
упражнения, объединённые в форме круговой тренировки
Упражнения, способствующие повышению быстроты движений и гибкости неэффективны для формирования телосложения.
29. 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 **полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц**
30. При воспитании силы используются специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что **они вызывают значительное напряжение мышц**
31. Под быстротой как физическим качеством понимается **комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени**
32. Для воспитания быстроты используются **двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью**
33. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время **подвижных и спортивных игр**
34. Под гибкостью как физическим качеством понимается **комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев**
35. Как дозируются упражнения «на гибкость», то есть сколько движений следует делать в одной серии? **Упражнения выполняются до появления болевых ощущений**
36. При воспитании гибкости следует стремиться к **гармоничному увеличению подвижности в основных суставах**
37. Под выносливостью как физическим качеством понимается **комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению**
38. Выносливость человека не зависит от **быстроты двигательной реакции**.
Выносливость зависит от: функциональных возможностей системы сбережения, настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть.

39. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является **максимальная интенсивность**.

При воспитании выносливости можно применять упражнения, характерными признаками которых являются: максимальная активность систем энергообеспечения, умеренная интенсивность, активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата.

40. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? **До 140 ударов в минуту**

41. Техникой физических упражнений принято называть **способ целесообразного решения двигательной задачи**

42. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники? **Наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи**

43. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от **сложности основы техники**

44. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения **ведущего звена техники**

45. Как называется свод олимпийских законов? **Хартия**

46. Физическая нагрузка — это **величина воздействия физических упражнений на организм занимающегося**

47. С какого года ведется отсчет первых Олимпийских игр Древней Греции?
776 до н. э.

48. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира? **В период проведения игр прекращались войны**

49. Какую награду получал победитель олимпийских соревнований в Древней Греции? **Венок из ветвей оливкового дерева**

50. Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов? **Пифагор (математик)**

51. Виды спорта, которые обеспечивают наибольший эффект в развитии гибкости: **художественная и спортивная гимнастики, акробатика.**

52. Вид спорт, который обеспечивает наибольший эффект в развитии силы – **тяжёлая атлетика**

53. Какой вид программы соревнований в современных Олимпийских играх проводился в память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов у городка Марафон в 490 г. до н. э.? **Бег на дистанцию 42 км 195 м**

54. Какие события повлияли на то, что игры VI, XII и XIII олимпиад не состоялись? **Первая и вторая мировые войны**

55. Назовите эмблему Олимпийского комитета России? **Пять Олимпийских колец и изображение трёхцветного языка пламени**

56. За особые заслуги перед олимпийским движением МОК награждает **Олимпийским Орденом**

57. Из трёх представленных утверждений не соответствует действительности:

а) Сочетая упражнения с закаливанием, повышается устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторам

б) Проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий

в) **Все представленные утверждения соответствуют действительности**

58. Кто из спортсменов, и в каком виде спорта завоевал в одних Играх 7 золотых медалей? **Лидия Скобликова (СССР) в конькобежном спорте во время IX зимних Олимпийских игр в Инсбруке**

59. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в **1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США**

60. Александр Карелин - чемпион Олимпийских игр в **борьбе**

61. Светлана Хоркина - чемпионка Олимпийских игр в **гимнастике**

62. Закаливание солнцем в средней полосе и на юге России рекомендуется проводить **от 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приема пищи**

63. Что такое «репродуктивное здоровье»? **Это воспроизведение организмами себе подобных**

64. Что такое «азимут»? **Угол между направлением на север и направлением движения**

65. Как определить направление движения на север в ночное время? **По Полярной звезде**

66. Под тестированием физической подготовленности понимается **измерение уровня развития основных физических качеств**
67. Дистанция в лёгкой атлетике не является классической – **бег на 500 метров**
68. Первый Россиянин – член Международного Олимпийского Комитета? **Леонид Васильевич Тягачёв**
69. Кому принадлежат слова олимпийского девиза: «СИТИУС, АЛЬТИУС, ФОРТИУС»? **Анри Дидону**
70. Кто был первым президентом МОК? **Деметриус Викелас**
71. Сколько существовало национальных Олимпийских комитетов в 1950 году?
Шестьдесят один
72. Советская Олимпийская академия основана в **1987 г**
73. Первый Международный Олимпийский конгресс состоялся в **1894 г**
74. Температура воздуха, при которой рекомендуется переход на «длинную» спортивную форму для занятий на свежем воздухе (градусы по Цельсию)? **14%**
75. Создателем игры в гандбол считается **Х. Нильсон**
76. Гандбольный мяч состоит из одноцветной кожаной или синтетической покрышки, резиновой камеры и имеет массу **425-475 г**
77. В каком году образована Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА)? **1904 г**
78. Первое первенство России по футболу было проведено в **1912 г**
79. Масса футбольного мяча составляет **от 396 до 453 г**
80. Автором создания игры в волейбол считается **Вильям Морган**
81. Главной причиной нарушения осанки является **слабость мышц**
82. Релаксация – это **физическое и психическое расслабление**
83. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств **в 1912 г. за «Оду спорту»**
84. Что понимают под термином «средства физической культуры»?
Физические упражнения

85. Подводящие упражнения применяются, если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
86. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений? Функциональная гипертрофия мышц
87. С помощью, каких методов совершенствуют координированность?
с помощью методов обучения
88. Способность быстро осваивать двигательные действия не относится к группе координационных способностей.
89. Признаки, характерные для правильной осанки: через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию; «Приподнятая грудь»; развернутые плечи, ровная спина
90. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью силовых упражнений
91. Основными источниками энергии для организма при длительных аэробных нагрузках являются углеводы и жиры
92. При переломах плечевой и бедренной кости транспортная шина должна захватить 3 сустава.
93. Задачи по укреплению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе обеспечения полноценного физического развития
94. Факел олимпийского огня современных Олимпийских игр зажигается на олимпийском стадионе города – организатора Игр
95. Галина Кулакова, Раиса Сметанина – чемпионки Олимпийских Игр в лыжных гонках
96. Продолжительность Олимпийских игр не должна превышать шестнадцати дней
97. По окончании Олимпийских игр, флаг передают стране, в которой пройдут следующие Олимпийские игры
98. Ведущая организация Международного олимпийского движения - Международный олимпийский комитет
99. Как называется вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетающий борьбу с кулачным боем? Панкратион
100. Кто из представительниц российского спорта завоевал 9 золотых наград на Олимпийских играх? Л. Латынина