

# ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

---

Автор учитель ОБЖ и физической культуры

МАУ ШИЛИ г. Калининграда

Семенюк С.Д.

# 1. ФИЗИЧЕСКИМИ (ДВИГАТЕЛЬНЫМИ) КАЧЕСТВАМИ ПРИНЯТО НАЗЫВАТЬ:

- а) способности человека правильно выполнять двигательные действия в сложных незнакомых жизненных ситуациях;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна двигательная деятельность человека;
- в) способности человека к быстрому освоению двигательного действия.

## 2. ПОД СИЛОЙ КАК ФИЗИЧЕСКИМ КАЧЕСТВОМ ПОНИМАЕТСЯ:

- а) величина максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек.
- б) комплекс психофизических свойств организма, обеспечивающих возможность человеку противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений.
- в) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений.
- **г) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешние сопротивления либо противодействовать им за счет мышечных напряжений.**

### 3. ПОД СИЛОЙ КАК ФИЗИЧЕСКИМ КАЧЕСТВОМ ПОНИМАЕТСЯ:

- а) способность поднимать тяжелые предметы,
- б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений,
- в) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений.
- г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

#### 4. ПРИ ВОСПИТАНИИ МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ВЕСА (ПМ – ПОВТОРНЫЙ МАКСИМУМ):

- а) очень малый (свыше 15 повторных максимумов(ПМ));
- б) малый (8-12 ПМ);
- в) предельный и околопредельный (1-3 ПМ).

**5. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощениями. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуются:**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениями, нагружающим другую группу мышц,
- б) чередовать серию упражнений. включающие в работу различные мышечные группы,
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений,
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном походе.

6. ПРИ РАЗВИТИИ СИЛЫ ИСПОЛЬЗУЮТ СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ. ИХ ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО:

- а) в качестве отягощения используется собственный вес человека,
- б) они выполняются до утомления,
- в) они вызывают значительное напряжение мышц,
- г) они выполняются медленно.

## 7. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕ ЭФФЕКТИВНЫ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ?

- а. упражнения, способствующие увеличению силы;
- б. упражнения, способствующие повышению выносливости;
- в. упражнения, способствующие формированию правильной осанки;
- г. упражнения, способствующие повышению быстроты движений.



## 8. РЕЗУЛЬТАТОМ ВЫПОЛНЕНИЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С НЕБОЛЬШИМ ОТЯГОЩЕНИЕМ И ПРЕДЕЛЬНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ПОВТОРЕНИЙ ЯВЛЯЕТСЯ:

- а) быстрый рост абсолютной силы.
- б) увеличение собственного веса,
- в) увеличение физиологического поперечника мышц,
- г) повышается опасность перенапряжения.

## 9. НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫМ МЕТОДОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ:

- а) интервальная тренировка,
- б) метод расчлененно-конструктивного упражнения,
- в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью,
- г) метод повторного выполнения упражнения.

## 10. МАКСИМАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ МЫШЦ ДОСТИГАЕТСЯ ПРИ РАБОТЕ МЫШЦ В :

- а) преодолевающим режиме,
- б) удерживающим режиме,
- в) уступающим режиме,
- г) статическом режиме.

# 11. КАКОЕ ИЗ ПРЕДЛОЖЕННЫХ ОПРЕДЕЛЕНИЙ СФОРМУЛИРОВАНО НЕ КОРРЕКТНО:

- а) взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей
- б) сила проявляется в собственности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений,
- в) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений,
- г) все предложенные определения сформулированы конкретно,

## 12. ЛУЧШИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ МЫШЦ НОГ СОЗДАЮТСЯ ВО ВРЕМЯ:

- а) челночного бега,
- б) прыжков в глубину,
- в) подвижных игр,
- г) приседаний со штангой.

## 13. ПОД БЫСТРОТОЙ КАК ФИЗИЧЕСКИМ КАЧЕСТВОМ ЧЕЛОВЕКА ПОНИМАЕТСЯ:

- а) скорость перемещения тела человека в пространстве и времени;
- б) комплекс психофизических свойств, позволяющих перемещать тело человека или отдаленные его звенья за минимально короткий отрезок времени;
- в) способность человека ускорять перемещение тела на коротком отрезке дистанции;
- г) быстрота реакции человека в ответ на неожиданно возникающий внешний раздражитель.

# 14. ПОД БЫСТРОТОЙ КАК ФИЗИЧЕСКИМ КАЧЕСТВОМ ЧЕЛОВЕКА ПОНИМАЕТСЯ:

- а) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью.
- б) комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.
- в) способность быстро набирать скорость,
- г) комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

## 15. ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ИСПОЛЬЗУЮТ:

- а) подвижные и спортивные игры,
- б) упражнения в беге с максимальной скоростью,
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений,
- г) двигательные действия. выполняемые с максимальной скоростью.



## 16. ЛУЧШИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ СОЗДАЮТСЯ ВО ВРЕМЯ:

- а) подвижных и спортивных игр,
  - б) челночного бега,
  - в) прыжков в высоту,
  - г) метаний.
-

## 17. ПОД ГИБКОСТЬЮ КАК ФИЗИЧЕСКИМ КАЧЕСТВОМ ПОНИМАЕТСЯ:

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона,
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений,
- в) комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев,
- г) эластичность мышц и связок.

## **18. КАК ДОЗИРУЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ, Т.Е. СКОЛЬКО ДВИЖЕНИЙ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ В ОДНОЙ СЕРИИ:**

- а) упражнения выполняют до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений,
- б) выполняют 12- 16 циклов движений,
- в) упражнения выполняют до появления пота,
- г) упражнения выполняют до появления болевых ощущений.

# 19. ПОД ГИБКОСТЬЮ КАК ФИЗИЧЕСКИМ КАЧЕСТВОМ ПОНИМАЕТСЯ:

- а) комплекс анатомо-морфологических свойств, определяющих глубину наклонов вперед-назад и вправо-влево;
- б) комплекс анатомо-морфологических свойств, обеспечивающих выполнять движения с разной амплитудой;
- в) комплекс анатомо-морфологических свойств, определяющих подвижность в суставах;
- г) комплекс анатомо-морфологических свойств, определяющих эластичность мышц и связок.

## 20. ПРИ РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ СЛЕДУЕТ СТРЕМИТЬСЯ К:

- а) к гармоничному увеличению подвижности в основных суставах,
- б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах.
- в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах,
- г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

## 21. ВЫНОСЛИВОСТЬ ЧЕЛОВЕКА НЕ ЗАВИСИТ ОТ:

- а. функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б. антропометрических данных человека;
- в. выдержки и умения терпеть утомление;
- г. сократительных свойств мышц.

**22. ПРИ РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ ПРИМЕНЯЮТ РЕЖИМЫ НАГРУЗКИ, КОТОРЫЕ ПРИНЯТО ПОДРАЗДЕЛЯТЬ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ, РАЗВИВАЮЩИЙ И ТРЕНИРУЮЩИЙ. КАКУЮ ЧАСТОТУ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ВЫЗЫВАЕТ ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ РЕЖИМ ?**

- а. 110 - 120 ударов в минуту;
- б. 120 - 140 ударов в минуту;
- в. 140 - 160 ударов в минуту;
- г. свыше 160 ударов в минуту.

## 23. ПРИ РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ НЕ ПРИМЕНЯЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ, ХАРАКТЕРНЫМ ПРИЗНАКОМ КОТОРЫХ ЯВЛЯЕТСЯ:

- а) максимальная активность систем энергообеспечения,
- б) умеренная интенсивность,
- в) максимальная интенсивность,
- г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательных аппаратов.



## 24. ПРИ РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ НЕ ПРИМЕНЯЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ, ХАРАКТЕРНЫМ ПРИЗНАКОМ КОТОРЫХ ЯВЛЯЕТСЯ:

- а) максимальная активность систем энергообеспечения,
- б) большая продолжительность,
- в) максимальная амплитуда движений,
- г) умеренная интенсивность.

## 25. ВЫНОСЛИВОСТЬ ЧЕЛОВЕКА НЕ ЗАВИСИТ ОТ :

- а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата,
- б) силы воли,
- в) силы мышц,
- г) возможности систем дыхания и кровообращения.

## 26. ФАКТОРОМ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ОБУСЛОВЛИВАЮЩИМ ПРОЯВЛЕНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ...

- а. скоростно- силовых способностей.
- б. личностно-психических качеств.
- в. функциональная экономичность.
- г. аэробных возможностей.

## 27. УПРАЖНЕНИЯ «НА ГИБКОСТЬ» ВЫПОЛНЯЮТСЯ...

- а. до появления пота.
- б. по 8-16 циклов движений в серии.
- в. пока не начнет увеличиваться амплитуда движений.
- г. до появления болевых ощущений.

**28. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ОФП) ОТВОДИТСЯ ВОСПИТАНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ. УКАЖИТЕ, КАКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНА.**

- Выносливость.
- Гибкость.
- Быстрота.
- Сила.
- а) 1,2, 3,4;
- б) 2,3,1,4;
- в) 3,2, 4,1;
- г) 4, 2,3,1.

**29. КАКОЕ ИЗ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ПРИ ЕГО ЧРЕЗМЕРНОМ (ИЛИ НЕПРОДУМАННОМ) РАЗВИТИИ ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ГИБКОСТЬ:**

- а) Выносливость;
- б) Быстрота;
- в) Сила;
- г) Координационные способности.

## 30. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО ПОДХОДЯТ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ?

- А) аэробные, циклические упражнения;
- Б) упражнения статического характера;