



ТЕСТ



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



Физическая культура



Вопрос №1

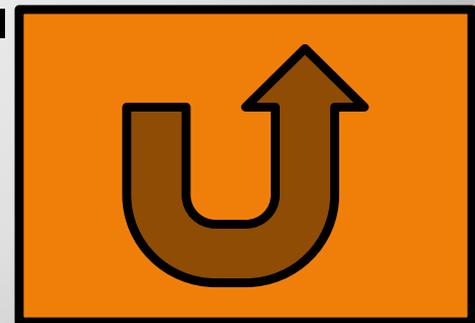
Физические качества- это

индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека

врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека

в комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах

Правильный ответ!



Ответ неверный!



Вопрос №2

К основным физическим качествам относятся

выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость

рост, вес, становая сила, объем бицепсов

бег, прыжки, метание, ходьба

Правильный ответ!



Ответ неверный!



Вопрос №3

Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости

тяжелая атлетика

современное пятиборье

гимнастика

Правильный ответ!



Вопрос № 4

Какое двигательное действие
следует выбрать при оценке
уровня силовых возможностей

длительный бег до 25-30 мин

прыжки со скалкой

подтягивание в висе

Правильный ответ!



Вопрос № 5

Сила –это

способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий

комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

Правильный ответ!



Вопрос № 6

Результат выполнения силовых упражнений с большим отягощением является

увеличение объема мышц

быстрый рост абсолютной силы

укрепление опорно - двигательного аппарата

Правильный ответ!



Вопрос № 7

Лучшие условия для развития
быстроты реакции создаются
вовремя

подвижных и спортивных игр

скоростно- силовых упражнений

прыжков вверх с места

Правильный ответ!



Вопрос № 8

Как дозируются упражнения на гибкость

упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений

выполняется 12-15 циклов движений

упражнения выполняются до появления болевых ощущений

Правильный ответ!



Вопрос № 9

При развитии силы используют специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что

выполняются медленно

они вызывают значительное напряжение мышц

в качестве отягощения используется собственный вес человека

Правильный ответ!



Вопрос № 10

Наиболее благоприятным периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст

10-11 лет

11-12 лет

от 13-14 до 17-18 лет

Правильный ответ!



Вопрос № 11

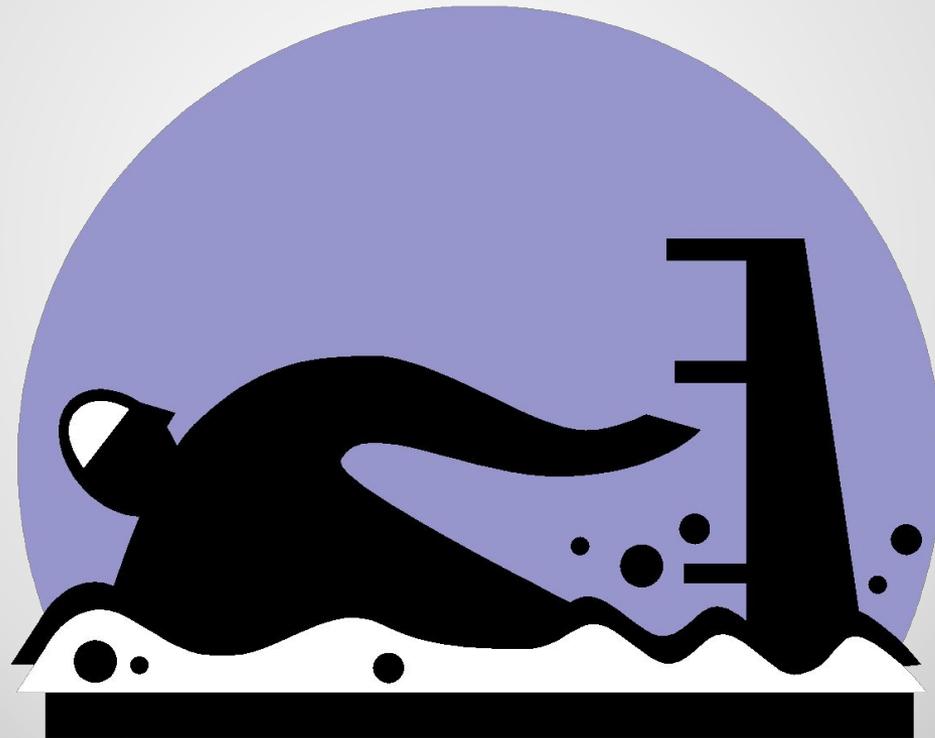
**Упражнения, способствующие
развитию выносливости,
целесообразно выполнить**

конце подготовительной части урока

в начале основной части урока

в конце основной части урока

Правильный ответ!



Вопрос № 12

Способность как можно дольше
удерживать достигнутую
максимальную скорость называется

абсолютным запасом скорости

скоростной выносливостью

скоростной способностью

Правильный ответ!



Вопрос № 13

Наиболее распространенным методом воспитания выносливости является использование

"фартлек"

равномерного непрерывного упражнения

непрерывного упражнения в переменном режиме

Правильный ответ!



Вопрос № 14

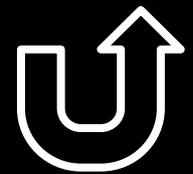
Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется

тренированностью

функциональной устойчивостью организма

выносливостью

Правильный ответ!



Вопрос № 15

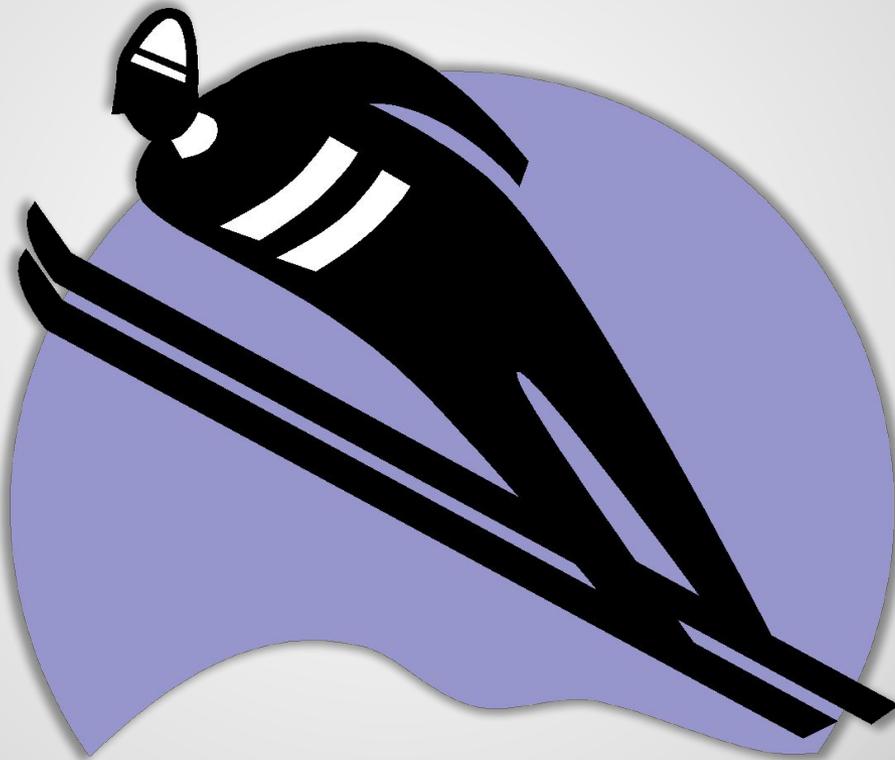
Какое из физических качеств, при
чрезмерном его развитии,
отрицательно влияет на гибкость

сила

выносливость

координационные способности

Правильный ответ!



Тест окончен!

