

ЛАУХИН В.Е.



ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

МУЛЬТИМЕДИЙНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КУРСА ЛЕКЦИЙ ©

УЧЕБНОЕ ЭЛЕКТРОННОЕ ИЗДАНИЕ

Версия 1

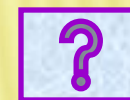
2020

ВИКТОРИНА

Для проверки усвоения материала предлагается ответить на вопросы викторины. Правильный ответ будет автоматически давать возможность перейти к следующему вопросу.

№1 Что называется **общефизической подготовкой**?

а) Комплекс мероприятий, направленных на физическое совершенствование членов ВПО с целью формирования военно-прикладных навыков для обеспечения их физической готовности к выполнению различных задач



б) Комплекс мероприятий, направленных на развитие силы и ловкости членов ВПО

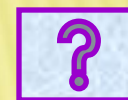


в) Комплекс мероприятий, направленных на физическое совершенствование приёмов самообороны



№2 Какие формы общефизической подготовки могут проводиться в учебном процессе?

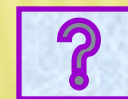
а) утренняя физическая зарядка, учебные занятия (тренировки), посещение спортивных праздников



б) утренняя физическая зарядка на мероприятиях (полевых выходах) ВПО, учебные занятия (тренировки), физические тренировки в процессе других дисциплин, спортивно-массовая работа

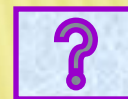


в) посещение футбольных и хоккейных матчей

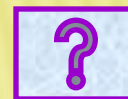


№3 Какая цель стоит перед ОФП как учебной дисциплиной?

а) получение спортивного разряда



б) победа на соревнованиях



в) физическое совершенствование членов ВП



№4 Какие задачи стоят перед ОФП как учебной дисциплины?

а) привитие уважения к физической культуре, вооружение обучаемых ЗУН в преодолении различных препятствий, изучение правильного дыхания и питания, методическая помощь



б) привитие уважения к старшим, вооружение обучаемых ЗУН в преодолении различных препятствий, изучение правильного дыхания и питания, методическая помощь



в) изучение приёмов преодоления препятствий, метания гранат и стрельбы из пневматических массо-габаритных моделей оружия

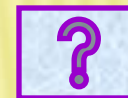


№5 Из каких разделов состоит ОФП?

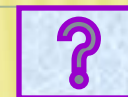
а) Теоретическая подготовка, практическая подготовка и научная подготовка



б) Теоретическая подготовка и методическая подготовка



в) Теоретическая подготовка, практическая подготовка и методическая подготовка

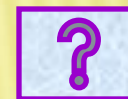


№6 Каким рискам подвергаются обучающиеся на занятиях ОФП?

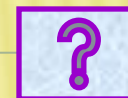
а) травмы костей и ЧМТ, нарушение деятельности сердца и внутренних органов, нарушение сна и давления крови



б) травмы костей, ангина и кариес

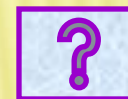


в) вывихи суставов, ушибы мягких тканей, насморк

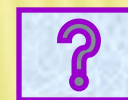


№7 Что является необходимым условием для допуска обучаемого к занятиям по ОФП?

а) проведение с ним инструктажа по мерам первой помощи при ожогах



б) проведение с ним инструктажа по мерам безопасности на занятиях



в) проведение с ним инструктажа по правилам дорожного движения



№8 Как начинаются и заканчиваются практические занятия по ОФП?

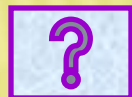
а) общими построениями всей учебной группы




б) наведением порядка в помещениях Клуба и обслуживанием инвентаря




в) проверкой наличия личного состава



№9 По какому принципу осуществляется изучение выполнения приёмов и упражнений?


а) «Делай, что должно, и будь, что будет» 


б) «Быстрее. Выше. Сильнее» 

в) «От простого – к сложному» 



№10 Как осуществляется дыхание при выполнении физических упражнений?

а) Вдох – на фазе напряжения, а выдох – на фазе расслабления 

б) Вдох – на фазе расслабления, а выдох – на фазе напряжения 

в) Вдох – на фазе расслабления, а выдох после задерживания дыхания 



СПАСИБО ЗА РАБОТУ!

