

**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

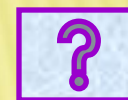


**в)** Комплекс мероприятий, направленных на физическое совершенствование приёмов самообороны



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

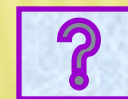
**а) утренняя физическая зарядка, учебные занятия (тренировки), посещение спортивных праздников**



**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**



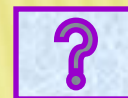


## №3 Какая цель стоит перед ОФП как учебной дисциплиной?

а) получение спортивного разряда



б) победа на соревнованиях

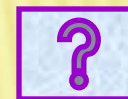


в) физическое совершенствование членов ВП



## **№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**

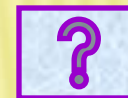


## **№5** Из каких разделов состоит ОФП?

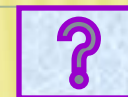
**а) Теоретическая подготовка, практическая подготовка и научная подготовка**



**б) Теоретическая подготовка и методическая подготовка**



**в) Теоретическая подготовка, практическая подготовка и методическая подготовка**



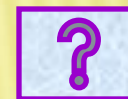


## **№6** Каким рискам подвергаются обучающиеся на занятиях ОФП?

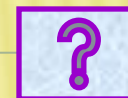
а) травмы костей и ЧМТ, нарушение деятельности сердца и внутренних органов, нарушение сна и давления крови



б) травмы костей, ангина и кариес

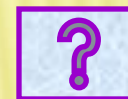


в) вывихи суставов, ушибы мягких тканей, насморк

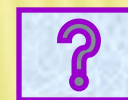


# №7 Что является необходимым условием для допуска обучаемого к занятиям по ОФП?

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?

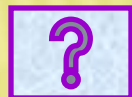
а) общими построениями всей учебной группы




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!**

---

