

# Физические качества




# 1. Физические качества - это:

1. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
2. врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;
3. комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.




## 2. К основным физическим качествам относятся:

1. выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость
2. рост, вес, становая сила, объем бицепсов
3. бег, прыжки, метания, ходьба




### 3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

-  1. тяжелая атлетика
-  2. современное пятиборье
-  3. ГИМНАСТИКА




# 4. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

1.  длительный бег до 25-30 мин.
2.  прыжки со скакалкой
3.  подтягивание в висе

# 5. Сила - это

-  1. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
-  2. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
-  3. комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

## 6. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

1.  увеличение объема мышц
2.  быстрый рост абсолютной силы
3.  укрепление опорно-двигательного аппарата

# 7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:




1. подвижных и спортивных игр
2. скоростно-силовых упражнений
3. прыжков вверх с места



# 8. Как дозируются упражнения на гибкость?

1. упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений
2. выполняется 12-15 циклов движений
3. упражнения выполняются до появления болевых ощущений




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

-  1. они выполняются медленно
-  2. они вызывают значительное напряжение мышц
-  3. в качестве отягощения используется собственный вес человека

# 10. Наиболее благоприятным периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

1. 10 - 11 лет
2. 11 - 12 лет
3. от 13 - 14 до 17 - 18 лет

# 11. Упражнения, способствующие развитию выносливости, целесообразно выполнять:

-  1. в конце подготовительной части урока
-  2. в начале основной части урока
-  3. в конце основной части урока

# 12. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- 1. абсолютным запасом скорости
- 2. скоростной выносливостью
- 3. скоростной способностью

# 13. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:

1. от 7 до 11 лет
2. от 14 до 16 лет
3. 17 - 18 лет

# 14. Наиболее распространённым методом воспитания выносливости является использование

1. "фартлека«
2. равномерного непрерывного упражнения
3. непрерывного упражнения в переменном режиме

# 15. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

1. Тренированностью
2. функциональной устойчивостью организма
3. выносливостью



# 16. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- 🔊 1. от 14 до 20 лет
- 🔊 2. от 10 до 14 лет
- 🔊 3. от 7 до 9 лет

# 17. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?



Сила






Выносливость




координационные способности

# 18. В качестве средств развития гибкости используют:

1.  скоростно - силовые упражнения
2.  упражнения на растягивание
3.  игровые упражнения




# 19. Какое из физических качеств хуже всего поддается воспитанию?

 1. координация движений

 2. быстрота

 3. гибкость

# 20. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?

-  1. можно, так как утомление снимает координационную напряженность
-  2. нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений
-  3. можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений




# 21. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:

 1. координацию

 2. быстроту

 3. гибкость

## 22. Какое тестовое задание служит для определения гибкости?

-  1. наклон вперед
-  2. челночный бег
-  3. подтягивание на перекладине

## 23. Выносливость человека не зависит от:

1. антропометрических данных человека
2. функциональных возможностей систем энергообеспечения
3. выдержки и умения терпеть утомление



# 24. Физические качества развиваются:

1. целенаправленно
2. сами по себе
3. при обучении

# 25. Бег с остановками и изменением направления по сигналу способствует формированию

-  1. скоростной силы
-  2. техники движений
-  3. быстроты реакции




## 26. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

 1. растяжкой

 2. стретчингом

 3. гибкостью

# 27. Основой методики воспитания физических качеств является:

-  1. возрастная адекватность нагрузки
-  2. постепенное повышение силы воздействия
-  3. выполнение физических упражнений

# 28. Какое тестовое задание служит для определения ЛОВКОСТИ?

- 🔊 1. бег 60 м
- 🔊 2. челночный бег
- 🔊 3. прыжки в длину с места

# 29. Способность совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени называется:

1. ЛОВКОСТЬЮ
2. БЫСТРОТОЙ
3. ВЫНОСЛИВОСТЬЮ

# 30. Какое самое простое и полезное занятие спортом для развития выносливости?

1. игра в волейбол
2. бег со средней скоростью
3. бег в медленном темпе