

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