1. К основным физическим качествам относятся:

выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость

рост, вес, становая сила, объем бицепсов

бег, прыжки, метания, ходьба

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

длительный бег до 25-30 мин.

прыжки со скакалкой

подтягивание в висе

3. Сила - это

способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

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

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

4. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

увеличение объема мышц

быстрый рост абсолютной силы

укрепление опорно-двигательного аппарата

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

они выполняются медленно

они вызывают значительное напряжение мышц

в качестве отягощения используется собственный вес человека

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

10 - 11 лет

11 - 12 лет

от 13 - 14 до 17 - 18 лет

7. Наиболее распространенным методом воспитания выносливости является использование

"фартлека"

равномерного непрерывного упражнения

непрерывного упражнения в переменном режиме

8. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

тренированностью

функциональной устойчивостью организма

выносливостью

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

сила

выносливость

координационные способности

10. Какое из физических качеств хуже всего поддается воспитанию?

координация движений

быстрота

гибкость

11. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?

можно, так как утомление снимает координационную напряженность

нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений

можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений

12. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:

координацию

быстроту

гибкость

13. Выносливость человека не зависит от:

антропометрических данных человека

функциональных возможностей систем энергообеспечения

выдержки и умения терпеть утомление

14. Физические качества развиваются:

целенаправленно

сами по себе

при обучении технике движений

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

игра в волейбол

бег со средней скоростью

бег в медленном темпе