

Урок №45

Тестові завдання

1. Система специфічних вправ, методів, прийомів, один із діючих універсальних засобів фізичного виховання це:
А) боротьба
Б) гімнастика
В) акробатика
2. Основним змістом різних видів гімнастики є:
А) гімнастичні вправи
Б) гімнастичні прийоми
В) Гімнастичні прилади
3. Система вправ, що розвивають силу у сполученні з усебічною фізичною підготовкою це:
А) атлетична гімнастика
Б) жіноча гімнастика
В) йога
Г) художня гімнастика
4. Які базові вправи включає в себе один з видів атлетичної гімнастики, пауерліфтинг:
А) присідання зі штангою на грудях
Б) присідання зі штангою на плечах
В) жим сидячи на лаві
Г) жим лежачи на горизонтальній лаві,
Д) станова тяга
5. Скільки існує основних технік штовхання гирі:
А) 1
Б) 2
В) 3
6. Які існують фази ривка гирі обома руками?
А) Замах, підрив, перехват дужки
Б) замах, підрив, фіксація
В) фіксація, поворот гирі, перехват дужки

Г) опущення гирі в замахах

Дайте визначення поняття «фізичний розвиток»

А) Закономірний процес змін функціональних властивостей організму впродовж індивідуального життя

Б) процес розвитку фізичних якостей людини за допомогою фізичних вправ

В) рівень фізичної працездатності

Г) рівень фізичних якостей

8. До завдань, які спрямовані на розвиток швидко-силових якостей, відносяться:

А) 45 разів за 1 хв піднімання тулуба з в.п.- лежачи на підлозі

Б) 5 кидків баскетбольного м'яча за 10 секунд

В) 100 стрибків через скакалку

Г) 2000 м біг за 12 хвилин

9. Які з наведених вправ сприяють підвищенню силових здібностей:

А) Силові вправи з власною вагою тіла

Б) Стрибкові вправи

В) Імітаційні вправи з додатковим обтяженням

Г) Силові вправи на гімнастичних снарядах

Д) Повільна хода

10) Які вправи з власною вагою тіла застосовуються найчастіше на уроках фізичного виховання:

А) Віджимання в упорі лежачи.

Б) Згинання і розгинання тіла в тазостегнових суглобах ("прокачування").

В) Підняття тулуба і ніг в сід кутом з положення лежачи на спині .

Г) Підняття ніг з положення лежачи на спині.

Д) Підняття тулуба з положення лежачи на спині.