**Викторина по ОФП.**

Проведем конкурс. Перед вами викторина. Получайте или проверяйте знания в области ОФП. Ответы принимаются до 1 сентября! Ответы присылайте на почту: [aleksey1490@yandex.ru](mailto:aleksey1490@yandex.ru)

**1. Различают пять основных двигательных способностей:**

а) гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость;

б) скорость, сила, красота движений, меткость, сила

в) темп, скорость, сила, выносливость, меткость.

2. **Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:**

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) сохранение и улучшение здоровья людей.

3. **Освоение двигательного действия следует начинать с...**

а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.

б)выполнения двигательного действия в упрощенной  
форме и в замедленном темпе.

в) устранения ошибок при выполнении подготовитель­ных и подводящих упражнений.

**4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть**

а) более интенсивной

б) более лёгкой

в) обычной.

**5. С какой целью планируют режим дня?**

а)с целью организации рационального режима питания;  
б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;  
в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;  
г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

**6. Здоровье человека, прежде всего, зависит от …**

а) состояния окружающей среды;

б) деятельности учреждений здравоохранения;

в) наследственности.

**7. С помощью какого прибора можно измерить силу кисти?**

а) термометр;

б) динамометр;

в) барометр.

**8. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

а) на формирование правильной осанки;

б) на гармоническое развитие человека;

в) на всестороннее развитие физических качеств.

**9. Чтобы подготовить организм к основной нагрузке, рекомендуется:**

а) выполнять ускорения;

б) использовать прыжки на скакалке в течение 3-5 минут;

в) ничего не делать.

**10. В статье на сайте школы про ОФП даны упражнения для мальчиков и девочек. Какое упражнение выполняется с учетом времени:**

а) отжимания;

б) планка;

в) пресс.