

**КОНТРОЛЬНЫЕ  
ЗАДАНИЯ ПО КУРСУ  
“ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ”**

МОГИЛЕВ 2006

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования  
«МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. А.А. КУЛЕШОВА»

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ПО КУРСУ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ»

Автор-составитель  
А.В. Кучерова



Могилев 2006

УДК 796(076.1)

ББК 75.1в6

К64

*Печатается по решению редакционно-издательского  
и экспертного совета МГУ им. А.А. Кулешова*

**Рецензент**

Кандидат педагогических наук доцент  
заведующая кафедрой физической культуры и спорта  
МГУ им. А.А. Кулешова *Т.Е. Старовойтова*

**К64** **Контрольные задания по курсу «Теория и методика физичес-**  
**кого воспитания» / Авт.-сост. А.В. Кучерова. – Могилев: МГУ**  
**им. А.А. Кулешова, 2006. – 64 с.**

ISBN 985-480-277-9.

В данном издании подобраны контрольные задания различной уровневой сложности по теории и методике физического воспитания.

Цель издания – проверить уровень знаний студентов по теории и методике физвоспитания.

Адресуется студентам факультета физического воспитания.

УДК 796(076.1)

ББК 75.1в6

ISBN 985-480-277-9

© Кучерова А.В., составление 2006

© МГУ им. А.А. Кулешова, 2006

## 1 УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- 1) физической культурой;
- 2) физической подготовкой;
- 3) физическим воспитанием;
- 4) физическим образованием.

2. Результатом физической подготовки является:

- 1) физическое развитие индивидуума;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность;
- 4) физическое совершенство.

3. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

4. Весь процесс обучения, любому двигательному действию, включает в себя..., которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики.

Вставка-ответ:

- 1) три этапа;
- 2) четыре этапа;
- 3) два этапа;
- 4) пять этапов.

5. В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия, обучения движениям необходимо осуществлять:

- 1) в подготовительной части занятия;
- 2) в начале основной части занятия;
- 3) в середине основной части занятия;
- 4) в конце основной части занятия.

**6. Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания. Если действие сравнительно несложное по технике, его лучше осваивать:**

- 1) сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения);
- 2) по частям с последующим объединением отдельных частей в целое (расчлененно-конструктивный метод);
- 3) в различных игровых ситуациях (игровой метод обучения);
- 4) в различных соревновательных ситуациях: «кто правильнее», «кто точнее», «кто лучше» и т.п. (соревновательный метод обучения).

**7. Сила – это:**

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

**✓ 8. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:**

- 1) простой двигательной реакцией;
- 2) скоростью одиночного движения;
- 3) скоростными способностями;
- 4) быстротой движения.

**9. Число движений в единицу времени характеризует:**

- 1) темп движений;
- 2) ритм движений;
- 3) скоростную выносливость;
- 4) сложную двигательную реакцию.

**10. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 4) растяжкой.

**11. В качестве средств развития гибкости используют:**

- 1) скоростно-силовые упражнения;
- 2) упражнения на растягивание;
- 3) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
- 4) динамические упражнения с предельной скоростью движения.

**11. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:**

- 1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- 2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- 3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
- 4) способности противостоять физическому утомлению в сложно координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

**12. Планирование в физическом воспитании – это:**

- 1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
- 2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
- 3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;
- 4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

**13. Основным специфическим средством физического воспитания является:**

- 1) физическое упражнение;

- 2) закаливание;
- 3) солнечная радиация;
- 4) соблюдение режима дня.

**14. Содержание и формы физкультурных занятий в дошкольных детских учреждениях определяются:**

- 1) общим планом работы по физическому воспитанию, который разрабатывается непосредственно руководителем дошкольного детского учреждения;
- 2) «Программой воспитания и обучения в детском саду» (раздел «Физическая культура»);
- 3) исходя из пожеланий родителей детей;
- 4) воспитателями или инструкторами-методистами по физической культуре, исходя из личного профессионально-педагогического опыта.

**15. В заключительной части физкультурных занятий урочного типа для постепенного снижения физической нагрузки используются:**

- 1) ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения;
- 2) кратковременный бег в среднем темпе и беговые упражнения;
- 3) различные прыжковые упражнения;
- 4) танцевальные упражнения и упражнения в равновесии.

**16. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:**

- 1) физкультурной группой;
- 2) основной медицинской группой;
- 3) спортивной группой;
- 4) здоровой медицинской группой.

**17. Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физической развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность, называются:**

- 1) группой общей физической подготовки;
- 2) физкультурной группой;
- 3) средней медицинской группой;
- 4) подготовительной медицинской группой.

**18. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:**

- 1) специальной медицинской группой;
- 2) оздоровительной медицинской группой;
- 3) группой лечебной физической культуры;
- 4) группой здоровья.

**19. Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся, как правило:**

- 1) 1 раз в неделю;
- 2) 2 раза в неделю;
- 3) 3 раза в неделю;
- 4) 4 раза в неделю.

**20. Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет:**

- 1) 30-35 мин;
- 2) 40-45 мин;
- 3) 50-55 мин;
- 4) 1 ч.

**21. В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:**

- 1) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся;
- 2) на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому;
- 3) в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха;
- 4) после окончания каждого урока (на переменах).

**22. Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:**

- 1) повышение уровня физической подготовленности;
- 2) снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки;
- 3) укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
- 4) содействие улучшению физического развития.

**23. В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится:**

- 1) 15-18 мин;
- 2) 20 мин;
- 3) 25-30 мин;
- 4) 35 мин.

**24. Укажите длительность заключительной части урока физической культуры в общеобразовательной школе:**

- 1) 10 мин;
- 2) 7 мин;
- 3) 3-5 мин;
- 4) 1-2 мин.

**25. Под физическим развитием понимается...**

- 1) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни;
- 2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- 3) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;
- 4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**26. Физическая культура ориентирована на совершенствование...**

- 1) физических и психических качеств людей;
- 2) техники двигательных действий;
- 3) работоспособности человека;
- 4) природных физических свойств человека.

**27. Отличительным признаком физической культуры является:**

- 1) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- 2) физическое совершенство;
- 3) выполнение физических упражнений;
- 4) занятия в форме уроков.

**28. Под закаливанием понимается:**

- 1) купание в холодной воде и хождение босиком;
- 2) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- 3) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми;
- 4) укрепление здоровья.

**29. Осанкой называется:**

- 1) количество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- 2) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- 3) привычная поза человека в вертикальном положении
- 4) силуэт человека.

**30. Техникой физических упражнений принято называть:**

- 1) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- 2) способ организации движений при выполнении упражнений;
- 3) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- 4) рациональную организацию двигательных действий.

## 2 УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

**1. Показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:**

- 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

**2. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе?**

- 1) результаты научных исследований;
- 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- 4) желание заниматься физическими упражнениями.

**3. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:**

- 1) валеологией;
- 2) системой физического воспитания;
- 3) физической культурой;
- 4) спортом.

**4. В отечественной педагогике главным методом воспитания является:**

- 1) метод убеждения;
- 2) метод упражнения;
- 3) метод поощрения;
- 4) наглядный пример.

#### **5. Физические упражнения – это:**

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

**6. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:**

- 1) двигательным умением;
- 2) техническим мастерством;
- 3) двигательной одаренностью;
- 4) двигательным навыком.

**7. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:**

- 1) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- 2) завершить формирование двигательного умения;
- 3) детализированно освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- 4) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

#### **8. Физические качества – это**

- 1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- 2) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

**9. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:**

- 1) тестами (контрольными упражнениями);
- 2) индивидуальными спортивными результатами;
- 3) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
- 4) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

**10. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:**

- 1) скоростным индексом;
- 2) абсолютным запасом скорости;
- 3) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- 4) скоростной выносливостью.

**11. Способностью выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:**

- 1) активной гибкостью;
- 2) специальной гибкостью;
- 3) подвижностью в суставах;
- 4) динамической гибкостью.

**12. Под пассивной гибкостью понимают:**

- 1) гибкость, проявляемую в статических позах;
- 2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);
- 3) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- 4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

**13. Что такое «стретчинг»?**

- 1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- 2) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;

- 3) гибкость, проявляемая в движениях;
- 4) мышечная напряженность.

✓ **14. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:**

- 1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;
- 2) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием амплитуды или педагогических тестов;
- 3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;
- 4) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).

**15. Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:**

- 1) урок физической культуры;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- 3) массовые спортивные и туристские мероприятия;
- 4) тренировочное занятие в спортивной секции.

**16. Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются:**

- 1) директором школы;
- 2) зам.директора школы по учебной работе;
- 3) учителем физической культуры;
- 4) государственными органами (министерствами, комитетами).

**17. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:**

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) план педагогического контроля и учета.

**18. В школьном возрасте использование большого разнообразия физических упражнений базируется на основе положений, которые отражены в общих принципах отечественной системы физического воспитания. Укажите эти принципы среди нижеприведенных:**

- 1) принцип всестороннего развития личности, принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой, принцип оздоровительной направленности;

2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

3) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, принцип циклического построения занятий;

4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

**19. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы:**

1) а) слабую, б) среднюю, в) сильную;

2) а) основную, б) подготовительную, в) специальную;

3) а) без отклонений в состоянии здоровья, б) с отклонениями в состоянии здоровья;

4) а) оздоровительную, б) физкультурную, в) спортивную.

**20. Физическое воспитание в системе среднего профессионального образования осуществляется на протяжении:**

1) первого года обучения;

2) первого и второго годов обучения;

3) второго и третьего годов обучения;

4) всего периода обучения.

**21. Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе?**

1) образовательные;

2) воспитательные;

3) оздоровительные;

4) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

**22. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения. Укажите, как называются эти учебные отделения:**

1) подготовительное, основное, медицинское;

2) основное, специальное, спортивное;

3) спортивное, физкультурное, оздоровительное;

4) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

**23. Укажите основную форму физического воспитания в вузе.**

1) факультативное занятие;

2) физические упражнения в режиме учебного дня;

- 3) учебные занятия;
- 4) занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях (по выбору студентов).

**24. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

- 1) подготовленностью занимающихся и состоянием их здоровья;
- 2) величиной их воздействия на организм;
- 3) временем и количеством повторений двигательных действий;
- 4) напряжением определенных мышечных групп.

**25. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

- 1) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- 2) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- 3) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- 4) частотой сердечных сокращений.

**26. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее:**

- 1) затылком, ягодицами, пятками;
- 2) лопатками, ягодицами, пятками;
- 3) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- 4) затылком, спиной, пятками.

**27. Главной причиной нарушения осанки является:**

- 1) привычка к определенным позам;
- 2) слабость мышц;
- 3) отсутствие движений во время школьных уроков;
- 4) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**28. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

- 1) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- 2) комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
- 3) способность быстро набирать скорость;
- 4) комплекс свойства, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

**29. Для воспитания быстроты используются:**

- 1) подвижные и спортивные игры;
- 2) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;

- 3) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
- 4) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

**30. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Под ведущим звеном техники понимают:**

- 1) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
- 2) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
- 3) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
- 4) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.

### **3 УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ**

**1. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:**

- 1) спортивной тренировкой;
- 2) специальной физической подготовкой;
- 3) физическим совершенством;
- 4) профессионально-прикладной физической подготовкой.

**2. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:**

- 1) физическая подготовка;
- 2) физическое совершенство;
- 3) физическая культура;
- 4) физическое состояние.

**3. Основу методов воспитания составляют:**

- 1) средства и приемы воспитания;
- 2) убеждение и наглядный пример;
- 3) тактика и техника воспитания;
- 4) правила воспитания.

**4. Под техникой физических упражнений понимают:**

1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;

2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

#### **5. К специфическим методам физического воспитания относятся:**

1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;

2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

3) методы срочной информации;

4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

**6. Составляющими элементами воспитательной технологии являются :**

1) двигательные действия и методические приемы;

2) прием, звено, цепочка;

3) подвижная и спортивная игра;

4) физические упражнения.

#### **7. Из перечисленных пунктов:**

1) нестабильность;

2) слитность;

3) неустойчивость;

4) автоматизированность;

5) излишние мышечные затраты;

6) экономичность – укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения:

1) 2,4;

2) 1,3,5;

3) 1,2,3,4,5,6;

4) 1,2,6

#### **8. Обучение двигательному действию начинается с:**

1) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;

2) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;

3) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;

4) разучивания общеподготовительных упражнений.

**9. Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:**

1) физическими упражнениями;

2) подвижными играми;

3) двигательными умениями;

4) физическим совершенствованием.

**10. Основу двигательных способностей человека составляют:**

1) психодинамические задатки;

2) физические качества;

3) двигательные умения;

4) двигательные навыки;

**11. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:**

1) повторный максимум (ПМ);

2) силовой индекс (СИ);

3) весосиловой показатель (ВСП);

4) объем силовой нагрузки.

**12. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:**

1) от 7 до 9 лет;

2) от 10 до 14 лет;

3) от 14 до 20 лет;

4) от 20 до 25 лет.

**13. Под формами занятий физическими упражнениями понимают:**

1) способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;

2) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;

3) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач оборудования;

4) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.

**14. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:**

1) уроков закрепления и совершенствования учебного материала;

2) контрольных уроков;

3) уроков общей физической подготовки;

4) уроков освоения нового материала.

**15. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется с помощью ... контроля.**

Вставка-ответ:

1) оперативного;

2) текущего;

3) итогового;

4) рубежного.

**16. Основными средствами физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста являются:**

1) физические упражнения;

2) оздоровительные силы природы;

3) гигиенические факторы;

4) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

**17. Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 3-4 лет составляет:**

1) 5-10 мин.

2) 15-20 мин.

3) 25-35 мин.

4) 40 мин.

**18. Укажите среди нижеприведенных основную форму организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья:**

1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;

2) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня («оздоровительный час на свежем воздухе»);

3) урок физической культуры;

4) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях (оздоровительная аэробика, шейпинг, стретчинг, атлетическая гимнастика и др.).

**19. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:**

1) гимнастические упражнения;

2) легкоатлетические упражнения;

3) подвижные игры и лыжная подготовка;

4) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями.

**20. Укажите оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке физической культуры:**

1) одна задача;

2) две-три задачи;

3) четыре задачи;

4) пять-шесть задач.

**21. В основной части урока физической культуры вначале:**

1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;

2) разучиваются новые двигательные действия или их элементы;

3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;

4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

**22. Укажите, с какой целью проводятся физкультурные паузы в системе физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений:**

1) предупреждения утомления и восстановления работоспособности учащихся;

2) профилактики заболеваний;

3) повышения уровня физической подготовленности;

4) совершенствования двигательных умений и навыков.

**23. На уроках физической культуры наиболее благоприятная температура в спортивном зале должна быть в пределах:**

1) 12-13°C;

2) 14-16°C;

3) 18-20°C;

4) 22-24°C.

**24. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:**

- 1) фронтальный;
- 2) поточный;
- 3) одновременный;
- 4) групповой.

**25. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:**

- 1) обеспечивает ритмичность работы организма;
- 2) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- 3) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно;
- 4) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**26. В уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть, потому что:**

- 1) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- 2) выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;
- 3) перед уроком как правило ставится три задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них;
- 4) для определения общей и моторной плотности урока.

**27. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:**

- 1) подвижных и спортивных игр;
- 2) «Челночного» бега;
- 3) прыжков в высоту;
- 4) метаний.

**28. Как дозируются упражнения «на гибкость», то есть сколько движений следует делать в одной серии?**

- 1) упражнения выполняются до уменьшения амплитуды движений;
- 2) выполняется 12-16 циклов движений;
- 3) упражнения выполняются до появления пота;
- 4) упражнения выполняются до появления болевых ощущений.

**29. В процессе обучения двигательным действиям используются методы:**

1) обучения двигательным действиям и развития двигательных качеств;

- 2) целостный, расчлененно-конструктивный, сопряженного воздействия;
- 3) стандартного и переменного упражнения;
- 4) круговой, игровой и соревновательный.

**30. Обычно при круговом методе круг включает:**

- 1) 2-4 станции;
- 2) 3-5 станций;
- 3) 8-10 станций;
- 4) 12-15 станций.

## 4 УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

**1. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:**

- 1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- 2) частоту движений в единицу времени;
- 3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- 4) точность двигательного действия и его конечный результат.

**2. Под методами физического воспитания понимают:**

- 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- 3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- 4) способы применения физических упражнений.

**3. Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:**

- 1) принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
- 2) принцип непрерывности, принцип систематического чередования нагрузок и отдыха;
- 3) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;

4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

**4. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:**

- 1) физическим образованием;
- 2) физическим воспитанием;
- 3) физическим развитием;
- 4) физической культурой.

**5. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:**

- 1) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- 2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения действия;
- 3) автоматизированность управления двигательными действиями;
- 4) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.).

**6. Укажите, какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7**

- 1) предельному;
- 2) околопредельному;
- 3) большому;
- 4) малому.

**7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:**

- 1) двигательной реакцией;
- 2) скоростными способностями;
- 3) скоростно-силовыми способностями;
- 4) частотой движений.

**8. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:**

- 1) аэробной выносливостью;
- 2) анаэробной выносливостью;

- 3) анаэробно-аэробной выносливостью;
- 4) специальной выносливостью.

**9. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:**

- 1) специальной гибкостью;
- 2) общей гибкостью;
- 3) активной гибкостью;
- 4) динамической гибкостью.

**10. В раннем и дошкольном возрасте в первую очередь следует обращать внимание на воспитание:**

- 1) скоростных способностей;
- 2) координационных способностей;
- 3) силы и силовых способностей;
- 4) общей выносливости.

**11. Укажите основную форму занятий физическими упражнениями с детьми от 3 до 6 лет в детском саду:**

- 1) физкультурные занятия урочного типа;
- 2) физкультурные занятия неурочного типа;
- 3) физкультминутки и физкультпаузы;
- 4) «спортивный час».

**12. В дошкольных детских учреждениях физкультминутки и физкультпаузы используются с целью:**

- 1) воспитания физических качеств у детей;
- 2) обучение детей новым движениям (двигательным действиям) ;
- 3) закрепления ранее освоенных детьми движений;
- 4) предупреждения у детей утомления, отдыха.

**13. Под двигательной активностью понимают:**

- 1) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- 2) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
- 3) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности;
- 4) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

**14. Укажите среди ниже перечисленных основную форму занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):**

- 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 2) урок физической культуры;
- 3) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час);
- 4) секции общей физической подготовки и секции по видам спорта.

**15. Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является акцент на решение**

- 1) оздоровительных задач;
- 2) образовательных, оздоровительных, воспитательных задач;
- 3) воспитательных задач;
- 4) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.

**16. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений, выполняются:**

- 1) в водной части урока;
- 2) в подготовительной части урока;
- 3) в начале основной части урока;
- 4) в середине или конце основной части урока.

**17. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке физической культуры материала преподавателю следует завершать основную часть:**

- 1) упражнениями на гибкость;
- 2) подвижными играми и игровыми заданиями;
- 3) просмотром учебных видеофильмов;
- 4) упражнениями на координацию движений.

**18. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:**

- 1) на выносливость;
- 2) на координацию движений;
- 3) на быстроту движений;
- 4) на силу.

**19. В сфере физического воспитания преподавателями разрабатывается вся рабочая документация по планированию, исходя из отправных, официальных документов:**

- 1) общего плана работы по физическому воспитанию и годового плана-графика учебного процесса;

2) учебного плана образовательного учреждения и государственной программы по физическому воспитанию;

3) поурочного рабочего (тематического) плана и плана-конспекта урока;

4) плана физкультурно-массовых мероприятий в режиме учебного дня и плана физкультурно-массовой и спортивной работы во внеучебное время.

**20. Укажите правильную последовательность разработки основных документов планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе:**

1) план-конспект урока – поурочный рабочий (тематический) план на четверть – годовой план-график учебного процесса;

2) годовой план-график учебного процесса – поурочный рабочий (тематический) план на четверть – план-конспект урока;

3) план-конспект урока – план физкультурно-массовой и спортивной работы во внеучебное время – план физкультурно-оздоровительных мероприятий;

4) годовой план-график учебного процесса – план физкультурно-оздоровительных мероприятий – план педагогического контроля и учета.

**21. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...**

1) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;

2) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;

3) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;

4) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

**22. Нормой ежедневной двигательной активности школьников принято считать:**

1) 20-40 тыс. шагов;

2) 15-30 тыс. шагов;

3) 10-15 тыс. шагов;

4) 30-45 тыс. шагов.

**23. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до:**

1) 120-130 ударов в минуту;

- 2) 130-140 ударов в минуту;
- 3) 140-150 ударов в минуту;
- 4) 150-180 ударов в минуту.

#### **24. Физическое утомление характеризуется?**

- 1) снижением продуктивности интеллектуального труда, ослаблением внимания;
- 2) перегреванием организма и повышением возбудимости;
- 3) снижением скорости, интенсивности, согласованности и ритmicности движений;
- 4) отсутствием напряжения и сокращения мышц.

#### **25. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:**

- 1) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- 2) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы;
- 3) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- 4) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

#### **26. Отличительной особенностью упражнений, применяемых для воспитания силы, является то, что:**

- 1) в качестве отягощения используется собственный вес человека;
- 2) они выполняются до утомления;
- 3) они вызывают значительное напряжение мышц;
- 4) они выполняются медленно.

#### **27. При воспитании гибкости следует стремиться к:**

- 1) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- 2) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- 3) оптимальной амплитуде движений в плечевом и тазобедренном суставе;
- 4) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

#### **28. Выносливость человека не зависит от:**

- 1) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- 2) быстроты двигательной реакции;
- 3) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- 4) силы мышц.

**29. Деятельной стороной физической культуры является:**

- 1) преобразование собственных возможностей;
- 2) приспособление к окружающей среде;
- 3) изменение внешнего мира, окружающей природы;
- 4) физическое воспитание.

**- 30. Какое из представленных определений сформулировано правильно?**

1) физическое совершенство – это мера физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества;

2) физическое совершенство – это процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни

3) физическое совершенство – исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни;

4) физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.

## **5 УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ**

**1. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:**

- 1) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- 2) методики занятий физическими упражнениями;
- 3) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;

4) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

**2. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:**

- 1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- 2) методы общей и специальной физической подготовки;
- 3) игровой и соревновательный методы;
- 4) специфические и общепедагогические методы.

**3. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма?**

- 1) принцип научности;
- 2) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
- 3) принцип систематичности и последовательности;
- 4) принцип всестороннего развития личности.

**4. Предметом изучения в физическом воспитании является:**

- 1) система физических упражнений;
- 2) закономерности становления спортивной формы;
- 3) процесс физического воспитания;
- 4) методы обучения.

**5. Классификация физических упражнений это:**

- 1) количество движений в единицу времени;
- 2) выделение физических упражнений в отдельные группы по какому-то характерному признаку;
- 3) воздействие на организм средствами которые делятся по видам;
- 4) это когда упражнение сложное и оно поддается делению на относительно самостоятельные части.

**6. На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичным (т.е. имеющим массовый характер) является:**

- 1) непровольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению);
- 2) стабильность, слитность, надежность исполнения учениками двигательного действия;
- 3) минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения и направления движения);
- 4) высокая степень координации и автоматизации движений.

**7. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается занимающимися:**

- 1) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;
- 2) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;

- 3) на этапе совершенствования двигательного действия;
- 4) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков.

**8. Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениями и навыками, называются:**

- 1) методами обучения;
- 2) двигательными действиями;
- 3) методиками обучения;
- 4) учением и преподаванием.

**9. 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;
- 4) от 19 до 21 года.

**10. Для развития активной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст:**

- 1) 5-7 лет;
- 2) 8-9 лет;
- 3) 10-14 лет;
- 4) 15-17 лет.

**11. Для развития пассивной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом считается возраст:**

- 1) 5-6 лет;
- 2) 7-8 лет;
- 3) 9-10 лет;
- 4) 11-15 лет.

**12. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательно-координационных способностей считается возраст:**

- 1) 5-6 лет;
- 2) 7-9 лет;
- 3) 11-12 лет;
- 4) 13-15 лет.

**13. В дошкольном возрасте в наибольшей степени способствуют формированию умений владеть своим телом, согласованно выполнять различные сложные движения:**

- 1) бессюжетные подвижные игры;
- 2) упрощенные формы спортивных упражнений;
- 3) упражнения основной гимнастики;
- 4) сюжетные подвижные игры.

**14. Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 5-6 лет составляет:**

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1) 15-25 мин. | 2) 25-30 мин. |
| 3) 40-45 мин. | 4) 60 мин.    |

**15. В дошкольных детских учреждениях утренняя гимнастика проводится для детей 4-5 лет продолжительностью:**

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1) 4-5 мин. | 2) 5-6 мин. |
| 3) 3-6 мин. | 4) 6-8 мин. |

**16. В 5-7-летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения с ЧСС не менее:**

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1) 100-110 уд/мин; | 2) 120-130 уд/мин; |
| 3) 140-150 уд/мин; | 4) 160-165 уд/мин. |

**17. В младшем школьном возрасте (8-11 лет) упражнения на скорость следует выполнять:**

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 1) 3-4 с; | 2) 6-8 с;   |
| 3) 15 с;  | 4) 20-25 с. |

**18. В 3-4-летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения с ЧСС не менее**

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1) 90-100 уд/мин;  | 2) 110-125 уд/мин; |
| 3) 130-140 уд/мин; | 4) 160-175 уд/мин. |

**19. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?**

- 1) активная двигательная деятельность человека;
- 2) положительные изменения в физическом состоянии человека;
- 3) нормативы физической подготовленности;
- 4) обеспечение безопасности и жизнедеятельности.

**20. Физическая подготовка представляет собой:**

- 1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- 2) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- 3) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- 4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**21. Физическое воспитание представляет собой:**

- 1) процесс выполнения физических упражнений;
- 2) вид воспитания, содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение знаниями;

- 3) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- 4) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

## **22. Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания, заключается:**

- 1) в формировании двигательных умений и навыков человека;
- 2) в воспитании физических качеств человека;
- 3) в повышении физической работоспособности человека;
- 4) во всем вышеперечисленном.

## **23. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе:**

- 1) обеспечения полноценного физического развития;
- 2) совершенствования телосложения;
- 3) закаливания и физиотерапевтических процедур;
- 4) формирования двигательных умений и навыков.

## **24. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляют специфическую основу:**

- 1) физической культуры;
- 2) физического развития;
- 3) укрепления здоровья;
- 4) физического воспитания.

## **25. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большей эффективностью, принято называть:**

- 1) формой физического упражнения;
- 2) двигательными навыками;
- 3) техникой физических упражнений;
- 4) моделью техники движений.

## **26. Педагогический контроль в физическом воспитании – это:**

- 1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
- 2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
- 3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
- 4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

## **27. Профессионально-прикладная подготовка включает:**

- 1) вводную гимнастику, спортивные игры, физкультпаузы, психомышечную регуляцию;
- 2) занятия в группах ППФП, профилированные спортивные занятия; занятия прикладными видами спорта, спортивно-прикладные соревнования;
- 3) занятия прикладными видами спорта; восстановительную гимнастику;
- 4) массаж, оздоровительно-профилактическую гимнастику, восстановительно-профилактическую гимнастику

## **28. Формирование двигательного умения начинается с:**

- 1) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- 2) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
- 3) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
- 4) формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.

## **29. Подготовительные упражнения применяются:**

- 1) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- 2) если обучающийся недостаточно физически развит;
- 3) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- 4) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

## **30. Двигательным навыком принято называть:**

- 1) способность выполнить упражнение без активизации внимания;
- 2) правильное выполнение двигательных действий;
- 3) уровень владения движением при активизации внимания;
- 4) степень освоения двигательного действия, которая характеризуется автоматизацией его выполнения, действие выглядит как целое и обладает высокой степенью надежности.

# **6 УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ**

**1. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения лично-значимых целей, называются:**

- 1) средствами воспитания;
- 2) приемами воспитания;
- 3) правилами воспитания;
- 4) методами воспитания.

**2. Совокупность приемов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности характеризует:**

- 1) стратегию воспитания;
- 2) технику воспитания;
- 3) тактику воспитания;
- 4) методы воспитания.

**3. Какой из ниже перечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?**

- 1) метод сопряженного воздействия;
- 2) игровой метод;
- 3) метод переменного-непрерывного упражнения;
- 4) круговой метод (метод круговой тренировки).

**4. Что определяет систему организации воспитательной деятельности в учебном учреждении в соответствии с его стратегией?**

- 1) стратегия воспитания;
- 2) тактика воспитания;
- 3) техника воспитания;
- 4) приемы воспитания.

**5. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?**

- 1) методом стандартно-интервального упражнения;
- 2) методом сопряженного воздействия;
- 3) расчленно-конструктивным методом;
- 4) методом целостного упражнения;

**6. Что составляет основу двигательных способностей человека?**

- 1) умение быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;

- 2) физические качества, присущие человеку;
- 3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- 4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную деятельность.

**7. При использовании в целях воспитания быстроты движений специально подготовительных упражнений с отягощениями вес отягощения должен быть в пределах ... от максимума.**

Вставка-ответ:

- 1) от 5 до 10%;
- 2) до 15–30%;
- 3) от 30 до 40%;
- 4) до 50%.

**8. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:**

- 1) полным (ординарным);
- 2) суперкомпенсаторным;
- 3) активным;
- 4) строго регламентированным.

**9. Основным методом развития гибкости является:**

- 1) повторный метод;
- 2) метод максимальных усилий;
- 3) метод статических усилий;
- 4) метод переменного-непрерывного упражнения.

**10. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:**

- 1) в подготовительной части урока (тренировочного занятия);
- 2) в первой половине основной части урока;
- 3) во второй половине основной части урока;
- 4) в заключительной части урока.

**11. Укажите, с какого возраста в состав средств физического воспитания дошкольников следует включать упрощенные формы спортивных упражнений:**

- 1) с двухлетнего возраста;
- 2) с трехлетнего возраста;
- 3) с четырехлетнего возраста;
- 4) с пятилетнего возраста.

**12. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:**

- 1) расчлененному методу;
- 2) целостному методу;
- 3) сопряженному методу;
- 4) методам стандартного упражнения.

**13. В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности надо исключать:**

- 1) упражнения на выносливость;
- 2) упражнения на частоту движений;
- 3) упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статические напряжения;
- 4) скоростно-силовые упражнения.

**14. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуры контролируется:**

- 1) по пульсу (по частоте сердечных сокращений);
- 2) по частоте дыхания;
- 3) по внешним признакам утомления детей;
- 4) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей.

**15. Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока физической культуры:**

- 1) 4-5 упражнений;
- 2) 8-10 упражнений;
- 3) 14-15 упражнений;
- 4) 16-18 упражнений.

**16. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:**

- 1) физической нагрузкой;
- 2) интенсивностью физической нагрузки;
- 3) моторной плотностью урока;
- 4) общей плотностью урока.

**17. Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется:**

- 1) индексом физической нагрузки;
- 2) интенсивностью физической нагрузки;

- 3) моторной плотностью урока;
- 4) общей плотностью урока.

**18. В занятиях физическими упражнениями урочного типа с лицами пожилого и старшего возраста наиболее значительная физическая нагрузка приходится:**

- 1) на подготовительную часть занятия;
- 2) на начало основной части занятия;
- 3) на середину (или вторую половину) основной части занятия;
- 4) на начало заключительной части занятия.

**19. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой:**

1) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;

2) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии;

3) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;

4) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

**20. Смысл какого принципа заключается в регулярном обновлении заданий с общей тенденцией к росту нагрузок?**

- 1) сознательности;
- 2) систематичности;
- 3) доступности;
- 4) постепенного повышения трудности.

**21. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:**

- 1) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы;
- 2) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается;
- 3) он бодр и жизнерадостен;
- 4) наблюдается все вышеперечисленное.

**22. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:**

- 1) максимальная активность систем энергообеспечения;
- 2) умеренная интенсивность;
- 3) максимальная интенсивность;
- 4) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата.

**23. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Поддерживающий режим вызывает повышение частоты сердечных сокращений до:**

- 1) 110-130 ударов в минуту;
- 2) 140 ударов в минуту;
- 3) 140-160 ударов в минуту;
- 4) 160 ударов в минуту.

**24. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с:**

- 1) рекомендациями общедидактических принципов;
- 2) задачами физического образования;
- 3) целевыми установками обучения;
- 4) закономерностями формирования двигательных навыков.

**25. Отличительным признаком умения является:**

- 1) сокращение времени выполнения действия;
- 2) расчлененность операций;
- 3) слитность операций;
- 4) стереотипность параметров действия.

**26. Отличительным признаком навыка является:**

- 1) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
- 2) растянутость действия во времени;
- 3) направленность сознания на реализацию цели действия;
- 4) нестандартность параметров и результатов действия.

**27. Какой метод характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц – изометрического и динамического?**

- 1) динамических усилий;
- 2) статических усилий;
- 3) статодинамический;
- 4) «ударный».

**28. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением?**

- 1) увеличение объема мышц;

- 2) повышение уровня функциональных возможностей организма;
- 3) укрепление опорно-двигательного аппарата;
- 4) быстрый рост абсолютной силы.

**29. Для воспитания быстроты используются:**

- 1) подвижные и спортивные игры;
- 2) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;
- 3) упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью;
- 4) динамические упражнения.

**30. Для воспитания гибкости используются:**

- 1) движения, выполняемые с большой амплитудой;
- 2) маховые движения с отягощением и без него;
- 3) пружинящие движения;
- 4) движения рывкового характера.

## 7 УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

**1. В процессе воспитания при убеждении «делом» наиболее часто используются следующие приемы:**

- 1) показ занимающемуся ценности его действий и поступков; личный пример преподавателя (тренера);
- 2) разъяснение, доказательство;
- 3) сравнение, сопоставление;
- 4) моральное и материальное стимулирование.

**2. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:**

- 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
- 2) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
- 3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- 4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

**3. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?**

- 1) принцип научности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) принцип непрерывности;
- 4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

**4. Причинами двигательных ошибок на стадии формирования у занимающихся первоначального двигательного умения являются:**

- 1) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося (ученика);
- 2) уменьшение в занятии числа учебных заданий и количества их повторений;
- 3) неуверенность занимающегося в своих силах, отсутствие решительности;
- 4) увеличение интервалов отдыха между повторениями двигательного действия;

**5. Относительная сила – это**

- 1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- 3) сила, приходящаяся на 1 см физического поперечника мышцы;
- 4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

**6. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции являются:**

- 1) метод круговой тренировки;
- 2) метод динамических усилий;
- 3) метод повторного выполнения упражнения;
- 4) игровой метод.

**7. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:**

- 1) физической работоспособностью;
- 2) физической подготовленностью;
- 3) общей выносливостью;
- 4) тренированностью.

**8. В практике физического воспитания применяются прямой и косвенный способы изменения выносливости. Выберите из перечисленных ниже прямой способ изменения выносливости:**

1) время бега на достаточно длинную дистанцию (например, 2000-3000 м);

2) время бега с заданной скоростью (например, 60, 70, 80 или 90% от максимальной) до начала ее снижения;

3) предельное время педалирования на велоэргометре с заданной мощностью;

4) время восстановления частоты сердечных сокращений до исходного уровня после стандартной нагрузки.

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

1) выносливость;                      2) сила;

3) быстрота;

4) координационные способности.

**10. При воспитании гибкости, чем меньше возраст, тем больше в объеме должна быть доля:**

1) статических упражнений;

2) активных упражнений;

3) пассивных упражнений;

4) статодинамических упражнений.

**11. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:**

1) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;

2) урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;

3) занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно) ;

4) образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.

**12. Для какого возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий?**

1) старший школьный;

2) младший школьный;

3) средний школьный;

4) юношеский.

**13. Как называется способ организации занимающихся при котором одно и тоже задание выполняется всем составом класса независимо от форм построения учащихся?**

1) непрерывным;

2) слитным;

3) поточным;

4) фронтальным.

**14. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:**

- 1) время выполнения двигательного действия;
- 2) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- 3) продолжительность сна;
- 4) коэффициент выносливости.

**15. Главной целью внедрения физической культуры в систему научной организации труда в обществе является:**

- 1) сокращение периода «вхождения» трудящихся в работу;
- 2) профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;
- 3) содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся;
- 4) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся.

**16. Максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС) для людей пожилого и старшего возраста во время занятий физическими упражнениями следует определять по формуле:**

- 1)  $ЧСС = 220 - \text{возраст (лет)}$ ;
- 2)  $ЧСС = 190 - \text{возраст (лет)}$ ;
- 3)  $ЧСС = \text{исходный пульс в покое} + \text{возраст (лет)}$ ;
- 4)  $ЧСС = 90 + \text{возраст (лет)}$ .

**17. Общая динамика физической нагрузки в занятии физическими упражнениями с лицами пожилого и старшего возраста должна быть:**

- 1) линейно восходящей;
- 2) ступенчато восходящей;
- 3) волнообразной, с тенденцией к постепенному нарастанию;
- 4) волнообразной, с тенденцией к постепенному снижению.

**18. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято называть:**

- 1) физическими качествами;
- 2) мышечными напряжениями;
- 3) функциональными системами;
- 4) координационными способностями.

**19. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?**

- 1) взрывная сила обуславливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время;
- 2) сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;
- 3) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;
- 4) все предложенные определения сформулированы корректно.

**20. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу возможности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть:**

- 1) координационно-двигательной выносливостью;
- 2) общей выносливостью;
- 3) спортивной формой;
- 4) подготовленностью.

**21. Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями:**

- 1) на силу и расслабление;
- 2) на быстроту;
- 3) на координацию;
- 4) на выносливость.

**22. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?**

- 1) способность сохранять равновесие;
- 2) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- 3) способность быстро реагировать на стартовый сигнал;
- 4) способность точно воспроизводить движения в пространстве.

**23. Разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под музыку называется:**

- 1) художественной гимнастикой;
- 2) спортивной гимнастикой;
- 3) атлетической гимнастикой;
- 4) ритмической гимнастикой.

**24. Во время занятий какой направленности частота сердечных сокращений, как правило, не превышает 140 уд/мин?**

- 1) во время занятий общеподготовительной направленности;
- 2) во время занятий общеразвивающей направленности;
- 3) во время урочных форм занятий;
- 4) во время неурочных форм занятий.

**25. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:**

- 1) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- 2) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;
- 3) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- 4) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**26. Основными источниками энергии для организма являются:**

- 1) белки и витамины;
- 2) углеводы и жиры;
- 3) углеводы и минеральные элементы;
- 4) белки и жиры.

**27. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется:**

- 1) два этапа;
- 2) три этапа;
- 3) четыре этапа;
- 4) от двух до четырех в зависимости от сложности действия.

**28. Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме, и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп называется:**

- 1) шейпингом;
- 2) аквааэробикой;
- 3) калланетикой;
- 4) ритмической гимнастикой.

**29. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:**

- 1) скоростных упражнений;
- 2) силовых упражнений;
- 3) упражнений «на гибкость»;
- 4) упражнений «на выносливость».

**30. Личная гигиена включает:**

1) уход за телом и полностью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику;

2) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды и обуви;

3) гидропроцедуры, прием пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других заданий;

4) водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

## **8 УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ**

**1. Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария, называется:**

1) воспитанием;

2) техникой воспитания;

3) технологией воспитательной деятельности;

4) воспитательными приемами.

**2. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:**

1) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;

2) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;

3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);

4) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

**3. Частными педагогическими задачами на этапе совершенствования двигательного действия являются:**

1) разучить технику двигательного действия (в целом и по частям);

2) устранить грубые ошибки, обуславливающие невыполнение действия или его значительное искажение;

3) достижение слитности фаз и частей техники двигательного действия;

4) обучение разным вариантам техники действия.

**4. Этап совершенствования двигательного действия продолжается:**

- 1) от 3 до 5 месяцев;
- 2) 1 год;
- 3) 2-3 года;
- 4) на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

**5. Абсолютная сила – это:**

- 1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- 3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- 4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

**6. Наиболее благоприятным (сенситивным) 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;
- 4) от 17-18 до 19-20 лет.

**7. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст:**

- 1) 10-11 лет;
- 2) от 11-12 до 15-16 лет;
- 3) от 15-16 лет до 17-18 лет;
- 4) 18-19 лет.

**8. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?**

- 1) скорость одиночного движения;
- 2) частота движений;
- 3) быстрота двигательной реакции;
- 4) ускорение;

**9. Выберите из перечисленных ниже основную причину возникновения так называемого скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся:**

- 1) возраст занимающегося;
- 2) образование достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями;
- 3) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия;
- 4) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности.

**10. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:**

- 1) 3-5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) 7-12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- 3) 15-20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
- 4) 5-15 мин.

**11. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является:**

- 1) стандартно-повторный метод;
- 2) метод переменно-непрерывного упражнения;
- 3) метод круговой тренировки;
- 4) метод наглядного воздействия.

**12. В заключительной части физкультурных занятий урочного типа для постепенного снижения физической нагрузки используются:**

- 1) ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения;
- 2) кратковременный бег в среднем темпе и беговые упражнения;
- 3) различные прыжковые упражнения;
- 4) танцевальные упражнения и упражнения в равновесии;

**13. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию:**

- 1) активной и пассивной гибкости;
- 2) максимальной частоты движений;
- 3) собственно-силовых способностей и различных видов выносливости;
- 4) простой и сложной двигательной реакции.

**14. Во время выполнения школьниками младшего возраста домашних заданий физкультминутки (физкультпаузы) проводятся после ... непрерывной работы.**

Вставка-ответ:

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1) 20-25 мин; | 2) 30-35 мин; |
| 3) 40-45 мин; | 4) 1 ч.       |

**15. Укажите оптимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте:**

- 1) 1-2 занятия;
- 2) 3-4 занятия;
- 3) 5-6 занятий;
- 4) 7-9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).

**16. В пожилом и старшем возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие, являются:**

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

**17. ППФП строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с:**

- 1) общей физической подготовкой;
- 2) специальной физической подготовкой;
- 3) технико-тактической подготовкой;
- 4) психологической подготовкой.

**18. Укажите конечную цель спорта:**

- 1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
- 2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- 3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- 4) развитие физических способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

**19. Основными видами физической рекреации являются:**

- 1) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
- 2) аэробика и шейпинг;
- 3) атлетическая гимнастика и стретчинг;
- 4) калланетика, велоаэробика, легкая атлетика, основная гимнастика.

**20. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения:**

- 1) анаэробного характера;
- 2) аэробного характера;

- 3) аэробно-анаэробного характера;
- 4) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера.

**21. Средством восстановления функциональных возможностей организма в спорте после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок служит:**

- 1) оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
- 2) адаптивная физическая культура;
- 3) спортивно-реабилитационная физическая культура;
- 4) аэробная гимнастика.

**22. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:**

- 1) периодичностью и длительностью занятий;
- 2) интенсивностью и характером используемых средств;
- 3) режимом работы и отдыха;
- 4) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

**23. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС... в зависимости от возраста и состояния здоровья.**

- |                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| 1) от 90 до 230 уд/мин;  | 2) от 100 до 170-180 уд/мин; |
| 3) от 180 до 220 уд/мин; | 4) от 90 до 220 уд/мин.      |

**24. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:**

- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| 1) от 90 до 110 уд/мин;   | 2) от 110 до 130 уд/мин; |
| 3) от 144 до 156 уд/мин.; | 4) от 175 до 205 уд/мин. |

**25. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в объеме... в неделю.**

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1) 6-8 ч.;   | 2) 10-14 ч.; |
| 3) 21-28 ч.; | 4) 30-32 ч.  |

**26. Во время занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью сердце должно работать с определенной, но не максимальной нагрузкой, обеспечивающей безопасный уровень для выполнения непрерывных упражнений. Его (безопасный уровень) можно вычислить по формуле:**

- 1) «220 минус возраст (в годах) ;
- 2) «220 минус возраст (в годах) x 0,6;
- 3) «190 минус возраст»;
- 4) возраст плюс ЧСС в покое.

**27. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:**

- 1) ЧСС (частоте сердечных сокращений);
- 2) объему выполняемых физических упражнений;
- 3) интенсивности выполняемых физических упражнений;
- 4) ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений.

**28. Для получения оздоровительного эффекта минимальный расход энергии во время занятий физическими упражнениями должен составлять:**

- 1) 150-250 ккал;
- 2) 300-500 ккал;
- 3) 700-900 ккал;
- 4) 1000-1200 ккал.

**29. При дозировании физических упражнений предусматривается учет максимального числа повторений (МП) в течение определенного промежутка времени. В оздоровительной тренировке дозирование нагрузки находится в диапазоне:**

- 1) 20-50% МП;
- 2) 75-80% МП;
- 3) 80-100% МП;
- 4) 20-100% МП.

**30. В оздоровительной тренировке для повышения работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:**

- 1) Различные виды силовых способностей;
- 2) Различные виды скоростных способностей;
- 3) Различные виды выносливости;
- 4) Координационные способности.

## **9 УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ**

**1. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат**

- 1) показатели телосложения;
- 2) показатели здоровья;
- 3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;

4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

**2. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений**

- 1) общесоциальные и общепедагогические принципы;
- 2) общеметодические принципы;
- 3) специфические принципы;
- 4) общесоциальные, общепедагогические, общеметодические и специфические принципы.

**3. Дополнительное воздействие на занимающегося, которое означает или помогает реализовать основной метод, называется:**

- 1) методикой обучения;
- 2) методическим приемом;
- 3) физическим образованием;
- 4) физическим воспитанием.

**4. Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в:**

- 1) дошкольном возрасте, особенно у детей 5-6 лет;
- 2) младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет;
- 3) в среднем школьном возрасте (12-15 лет);
- 4) в старшем школьном возрасте (16-18 лет).

**5. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:**

- 1) функциональной устойчивостью;
- 2) биохимической экономизацией;
- 3) тренированностью;
- 4) выносливостью.

**6. Если интенсивность работы при воспитании выносливости выше критической (75-85% от максимума), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная работа возобновляется тогда, когда ЧСС снижается до:**

- 1) 140-150 уд/мин;
- 2) 120-130 уд/мин;
- 3) 90-110 уд/мин;
- 4) 75-80 уд/мин.

**7. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления? Выберите ответ:**

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

2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;

3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;

4) можно, поность;можно, по утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

**8. На уроке физической культуры работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:**

1) вводной;

2) подготовительной;

3) основной;

4) заключительной.

**9. Укажите основное назначение ориентиров (предметных регуляторов) на уроках физической культуры:**

1) воспитание волевых качеств;

2) создание оптимальной плотности урока;

3) дозирование физических нагрузок;

4) создание правильных мышечно-двигательных ощущений.

**10. На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:**

1) в начале основной части урока;

2) в середине основной части урока;

3) в конце основной части урока;

4) в заключительной части урока.

**11. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже:**

1) 90 уд/мин;

2) 100-110 уд/мин;

3) 130 уд/мин;

4) 150-160 уд/мин.

**12. По каким признакам выделяют методы расчлененно-конструктивного и целостного упражнения?**

- 1) По степени избирательности воздействия на функции организма спортсмена;
- 2) По признаку дискретности либо непрерывности нагрузки;
- 3) По степени моделирования основных особенностей соревновательной деятельности;
- 4) По особенностям подхода к освоению структуры действия.

**13. Методы, при использовании которых нагрузка в процессе упражнения не прерывается интервалами отдыха, относятся к ...**

- 1) Методам стандартно-повторного упражнения;
- 2) Методам целостного упражнения;
- 3) Методам поточного упражнения;
- 4) Методам непрерывного упражнения.

**14. Под интенсивностью тренировочной нагрузки понимается...**

- 1) сила воздействия нагрузки в каждый момент упражнения и степень ее концентрации во времени;
- 2) общее количество упражнений, выполненных в единицу времени;
- 3) «пульсовая стоимость» упражнения;
- 4) общая плотность тренировочного занятия.

**15. К чему относится понятие «объем» тренировочной нагрузки?**

- 1) к количеству работы, выполненной в единицу времени;
- 2) к продолжительности воздействия нагрузки или суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия;
- 3) к средним значениям ЧСС или энерготратам в единицу времени;
- 4) к величине прилагаемых усилий, напряженности функций, силе воздействия нагрузки в каждый момент упражнения, степени концентрации работы по времени.

**16. Для воспитания каких качеств используется преимущественно круговая тренировка?**

- 1) для воспитания силовых способностей;
- 2) для воспитания скоростных способностей;
- 3) для воспитания общей и силовой выносливости;
- 4) для воспитания скоростной выносливости.

**17. Тренировочная нагрузка – это ...**

- 1) тренировочная работа;

- 1) суммарное количество тренировочных упражнений;
- 2) степень функциональной активности, привносимая выполнением тренировочных упражнений;
- 3) функциональные сдвиги, достигнутые в результате выполнения интенсивных упражнений.

**18. Какова зависимость между объемом и интенсивностью нагрузки в отдельном упражнении?**

- 1) графически она выражается гиперболой;
- 2) графиком служит синусоида;
- 3) зависимость обратно-пропорциональная;
- 4) зависимость линейная.

**19. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:**

- 1) физическим совершенством;
- 2) спортивной тренировкой;
- 3) физической подготовкой;
- 4) нагрузкой.

**20. Средствами технической подготовки спортсмена являются:**

- 1) общеподготовительные упражнения;
- 2) специально подготовительные упражнения;
- 3) соревновательные упражнения;
- 4) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

**21. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется:**

- 1) педагогическим экспериментом;
- 2) тестом;
- 3) математико-статистическим анализом;
- 4) комплексным контролем.

**22. Совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение, называется:**

- 1) способностями;
- 2) природными задатками;
- 3) талантом;
- 4) индивидуальными особенностями.

**23. Термин рекреация означает:**

- 1) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- 2) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия;
- 3) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- 4) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

**24. В программах оздоровительной тренировки рекомендуется преимущественное (до 90-100 %) использование упражнений:**

- 1) на быстроту движений;
- 2) на выносливость;
- 3) на силу;
- 4) скоростно-силовой направленности.

**25. Укажите, какие показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:**

- 1) время ходьбы;
- 2) скорость ходьбы;
- 3) пройденное расстояние;
- 4) время ходьбы, ее скорость и расстояние.

**26. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом пульс (в среднем) во время бега не должен превышать:**

- 1) 90-100 уд/мин;
- 2) 120-130 уд/мин;
- 3) 160-170 уд/мин;
- 4) 180-190 уд/мин.

**27. В оздоровительном плавании в качестве оптимальной оздоровительной дистанции принято считать дистанцию..., которую следует проплыть с учетом возраста и с доступной скоростью не останавливаясь.**

- 1) от 400 до 600 м.
- 2) от 800 до 1000 м.
- 3) от 1400 до 1800 м.
- 4) от 2000 до 2500 м.

**28. При занятиях велосипедом для здоровья необходимо ездить безостановочно в течение как минимум ... с ЧСС 60% от максимальной.**

- 1) 30 мин.
- 2) 1,5 ч.
- 1) 1 ч.
- 3) 2-2,5 ч.

**29. Для того чтобы добиться аэробного тренировочного эффекта при прыжках со скакалкой, необходимо прыгать не менее ... за тренировку.**

- 1) 5 мин.
- 3) 30-40 мин.

- 2) 15 мин.
- 4) 1 ч.

**30. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.д.) направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, называется:**

- 1) оздоровительной физической культурой;
- 2) адаптивной физической культурой;
- 3) шейпингом;
- 4) аэробикой.

## **10 УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ**

**1. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?**

- 1) принцип сознательности и активности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) принцип научности;
- 4) принцип связи теории с практикой.

**2. Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления, называется:**

- 1) принципами обучения;
- 2) теорией или концепцией обучения;
- 3) обучением;
- 4) профессионально-педагогическим мастерством.

**3. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:**

- 1) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;
- 2) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;
- 3) соблюдение принципа сознательности и активности;
- 4) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

#### **4. Мерилом выносливости является:**

- 1) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
- 2) коэффициент выносливости;
- 3) порог анаэробного обмена (ПАНО);
- 4) максимальное потребление кислорода и чистота сердечных сокращений.

#### **5. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на:**

- 1) уроки освоения, закрепления и контроля материала;
- 2) урочные и неурочные;
- 3) тренировочные и соревновательные;
- 4) крупные и малые формы занятий.

#### **6. Педагогическая технология – это:**

- 1) основанное на общих принципах описание педагогической деятельности в определенных условиях для достижения определенной цели;
- 2) систематичное и последовательное воплощение на практике заранее спроектированного учебно-воспитательного процесса;
- 3) упорядоченная деятельность педагога и учащихся, направленная на достижение цели;
- 4) процесс, в ходе которого на основе познания, упражнения и приобретенного опыта возникают новые формы поведения деятельности, изменяются ранее приобретенные.

#### **7. Какие факторы имеет интервальная тренировка?**

- 1) длина дистанции, число повторений, скорость, отдых, вид деятельности во время отдыха;
- 2) потребление кислорода, ЖЕЛ, активный отдых;
- 3) силовые усилия, межмышечная координация, гибкость, быстрота;
- 4) реакция на движущийся объект, величина отягощения, запас гибкости.

#### **8. В зависимости от частоты дыхания и частоты движений выделяют типы дыхания:**

- 1) правильное, неправильное;
- 2) синхронное, асинхронное, кратное;
- 3) дыхание через рот, дыхание через нос, смешанное;
- 4) искусственное, ритмичное, глубокое.

### **9. Укажите методы измерения точности движений:**

- 1) стояние на одной ноге, проба Ромберга;
- 2) измерение точности воспроизведения усилий, дифференцирования усилий;
- 3) метание малого мяча в цель, попадание одной иглой в ушко другой;
- 4) обвод контура щупом, попадание в отверстие за определенное время.

### **10. Что обеспечивает принцип вариативности нагрузок?**

- 1) систематичное повторение относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса;
- 2) всестороннее развитие двигательных способностей, определяющих уровень подготовленности, спортивных достижений и их отдельных компонентов;
- 3) упорный, тяжелый, систематический труд;
- 4) постепенное нарастание нагрузок с периодичным уменьшением их.

### **11. Какова задача текущего контроля?**

- 1) определяет изменения состояния спортсменов под воздействием относительно длительного периода тренировки;
- 2) служит для разработки стратегии на последующий макроцикл или период подготовки;
- 3) определить повседневные колебания в состоянии спортсмена для планирования нагрузки на ближайшие тренировочные дни;
- 4) экспресс-оценка того состояния, в котором находится спортсмен в данное время

### **12. Какие факторы обуславливают активность занимающихся на занятиях физическим воспитанием?**

- 1) двигательные и эмоциональные;
- 2) социальные и биологические;
- 3) физические и психомоторные;
- 4) интеллектуальные и познавательные.

### **13. Как повышается педагогическое мастерство преподавателя физического воспитания?**

- 1) через повышение профессиональной и общей эрудиции;
- 2) через проведение исследовательской работы;
- 3) через повседневный анализ своей педагогической деятельности;
- 4) все способы перечисленные выше.

**14. Для чего проводится хронометрирование урока физкультуры?**

- 1) с целью определения количества занимающихся в группах, командах;
- 2) с целью широкого использования дополнительных заданий;
- 3) с целью получения данных об общей и моторной плотности;
- 4) с целью определения эффективности работы актива занимающихся по организации занятия.

**15. Зачем нужен самоконтроль за состоянием здоровья?**

- 1) для оценки эффективности структуры соревновательной деятельности;
- 2) для оценки уровня развития двигательных способностей;
- 3) для оценки возможностей отдельных функциональных систем;
- 4) позволяет систематически следить за своим самочувствием и состоянием здоровья.

**16. Физкультурные минутки это:**

- 1) комплексы, состоящие из 5-6 упражнений, их длительность не превышает 2 мин;
- 2) комплексы, состоящие из 2-3 упражнений, их длительность не превышает 3 мин;
- 3) комплексы, состоящие из 1-2 упражнений, их длительность не превышает 1 мин;
- 4) комплексы, состоящие из 4-5 упражнений, их длительность не превышает 2 мин.

**17. На какие виды подразделяется производственная гимнастика?**

- 1) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурные минутки, физкультурные микропаузы;
- 2) вводная гимнастика, учебно-тренировочные занятия, подвижные перемены;
- 3) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурно-оздоровительные занятия;
- 4) физкультурно-оздоровительные занятия, игры, отдельные физические упражнения.

**18. Какие виды занятий физическими упражнениями относятся к малым формам физической культуры?**

- 1) утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза;
- 2) спортивные соревнования, прикидки, уроки физической культуры;

- 3) утренняя гимнастика, вечерняя гимнастика, занятия аэробикой;
- 4) утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза, учебно-тренировочное занятие.

**19. От чего зависит успешное проведение занятий по физическому воспитанию?**

- 1) от исходного уровня подготовленности занимающихся;
- 2) от подготовки педагога к проведению занятия;
- 3) от имеющегося инвентаря и оборудования;
- 4) от раздела программного материала.

**20. На основе каких данных лучше всего проводить распределение нагрузки на отдельных занятиях?**

- 1) на основе данных о соотношении работы, выполняемой в различных периодах учебно-тренировочного процесса;
- 2) на основе данных о физическом развитии занимающихся;
- 3) на основе данных о динамике работоспособности и деятельности основных функциональных систем при выполнении программ занятий различной преимущественной направленности;
- 4) на основе данных об уровне физической подготовленности занимающихся.

**21. Чем определяется содержание урока физического воспитания?**

- 1) высоким идейным уровнем занятия;
- 2) хорошей организацией самостоятельной учебно-тренировочной деятельности;
- 3) оптимальной двигательной активностью всех занимающихся на протяжении всего времени урока;
- 4) задачами, которые отражают предмет, направленность занятий, набором физических упражнений, деятельностью педагога и занимающихся.

**22. В чем выражается смысл принципа прочности?**

- 1) сознательное усвоение и многократное систематическое повторение освоенного материала;
- 2) регулярность занятий, постепенное повышение требований, а также последовательность занятий;
- 3) в постепенном нарастании объема и интенсивности нагрузок;
- 4) в соблюдении правила перехода от известного к неизвестному.

**23. Что принято понимать под адаптацией организма человека к внешней среде?**

- 1) приспособление человека к мышечной деятельности, позволяющее выполнять работу большей интенсивности;
- 2) процесс приспособления организма к внешней среде и изменениям, происходящим в самом организме;
- 3) процесс создания новых адаптивных программ к высоким нагрузкам;
- 4) это переходное звено функциональных возможностей человека, которое соединяет его организм с окружающей средой.

#### **24. Как проявляется физическая работоспособность у человека в течение суток?**

- 1) наиболее слабо с 2 до 5 и с 12 до 14 часов, наивысшая с 8 до 12 и с 14 до 17 часов;
- 2) наиболее слабо с 3 до 6 и с 9 до 10 часов, наивысшая с 8 до 12 и с 11 до 20 часов;
- 3) наиболее слабо с 2 до 7 и с 12 до 16 часов, наивысшая с 10 до 12 и с 17 до 21 часов;
- 4) наиболее слабо с 1 до 5 и с 13 до 16 часов, наивысшая с 10 до 12 и с 17 до 20 часов.

#### **25. Почему именно физические упражнения являются «лекарством» от утомления?**

- 1) потому что основная нагрузка падает не на центральную нервную систему;
- 2) потому что происходят существенные сдвиги в двигательном аппарате, а в обменных процессах они незначительны;
- 3) потому что улучшается кровообращение и выведение шлаков угнетающе действующих на нервные клетки;
- 4) потому что двигательная активность способствует ускоренному восстановлению функционального состояния ЦНС.

#### **26. Какие относительно самостоятельные этапы выделяют при обучении двигательным действиям?**

- 1) обучения, закрепления, контроля;
- 2) разучивания, освоения, закрепления;
- 3) овладения основой техники, детализации техники, стабилизации техники;
- 4) разучивания по частям, разучивания в целом, совершенствование техники.

#### **27. Какие фазы выделяют в ациклическом движении?**

- 1) отталкивание, полет, приземление;

- 2) подготовительную, основную, заключительную;
- 3) слитную, раздельную, смешанную;
- 4) целостную, поэтапную, завершающую.

**28. Основные средства технической подготовки это:**

- 1) тактические приемы, методические приемы, технические приемы;
- 2) комплексы специально-подводящих упражнений, имитационные упражнения и непосредственно изучаемые виды спорта;
- 3) комплексы общеразвивающих упражнений, оздоровительные силы природы;
- 4) физические упражнения, активный отдых, технические приемы.

**29. Какие виды подготовки используются для реализации двигательного потенциала?**

- 1) физическая и специальная ;
- 2) физическая, тактическая, морально-волевая;
- 3) специальная и спортивно-техническая;
- 4) физическая и функциональная.

**30. Что является основой учебно-тренировочного процесса физического воспитания?**

- 1) физическая и техническая подготовка;
- 2) тактическая и психологическая;
- 3) спортивно-техническая и морально-волевая;
- 4) физическая и функциональная.

## СОДЕРЖАНИЕ

1 УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ .....	3
2 УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ .....	9
3 УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ .....	15
4 УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ .....	21
5 УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ .....	27
6 УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ .....	32
7 УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ .....	38
8 УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ .....	44
9 УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ .....	49
10 УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ .....	55

Учебное издание

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ПО КУРСУ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ»**

*Автор-составитель*  
**Кучерова Анжела Владимировна**

*Технический редактор А.Н. Гладун*  
*Компьютерная верстка А.Л. Позняков*

Подписано в печать **31.08.2006.**  
Формат 60x84/16. Гарнитура Times Arial Cyr.  
Усл.-печ. л. 3,7. Уч.-изд. л. 3,0. Тираж 150 экз. Заказ № **347.**

Учреждение образования "Могилевский государственный университет  
им. А.А. Кулешова", 212022, Могилев, Космонавтов, 1.  
ЛИ № 02330/278 от 30.04.2004.

Отпечатано на ризографе отдела оперативной полиграфии  
МГУ им. А.А. Кулешова. 212022, Могилев, Космонавтов, 1.