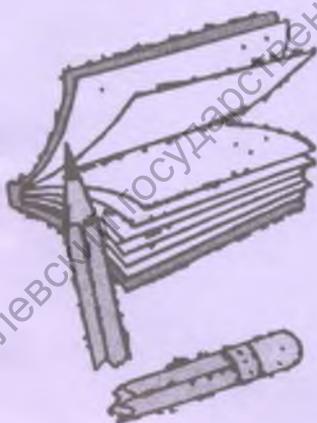


О.В. Савицкая

**ТЕСТЫ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ
ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ
ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**



Могилев 2007

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

“МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. А.А. КУЛЕШОВА”

О.В. Савицкая

**ТЕСТЫ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ
ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ
ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**



Могилев 2007

УДК 796(076.1)

ББК 75.1в6

С13

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

Рецензент
доцент кафедры ТМФВ
МГУ им. А.А. Кулешова
А.В. Кучерова

Савицкая, О.В.

С13 Тесты для определения уровня теоретической готовности по теории
и методике физического воспитания / О.В. Савицкая. – Могилев:
МГУ им. А.А. Кулешова, 2007 – 44 с.

Данные тесты предназначены для преподавателей и студентов факультетов
физического воспитания высших учебных заведений.

УДК 796(076.1)

ББК 75.1в6

© Савицкая О.В., 2007

© МГУ им. А.А. Кулешова, 2007

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная подготовка педагогических кадров в системе высшего и среднего образования составляет основное звено общей системы образования и воспитания и является важным фактором повышения уровня педагогического труда, поскольку именно она обеспечивает самостоятельную педагогическую деятельность.

Ведущая роль физической культуры в здоровьесберегающем образовании предопределяет высокий уровень требований к профессиональной деятельности учителя физкультуры. Понятие "готовность" является многогранным. А.Н. Леонтьев трактует готовность как процесс формирования определенных умений, которые проходят три этапа становления:

- на первом этапе они представляют собой процесс, наблюдаемый извне;
- на втором этапе данные умения выступают в качестве овладеваемых способов деятельности;
- на третьем этапе уже непосредственно формируется готовность личности самостоятельно выполнять действия.

Многие исследователи характеризуют готовность как целостный механизм, в котором серьезную роль играют психологические характеристики. Готовность понимается как некое внутреннее свойство личности, оказывающее непосредственное влияние на выполнение той или иной деятельности.

Понятие "готовность" в изложении определенных авторов коррелирует с таким термином, как "компетентность". Компетентность характеризует доминирующую форму активности человека. Она является следствием особого типа организации предметно-специфических знаний и результатом интенсивной практики и обучения в соответствующей предметной специализации.

Компетентность педагога базируется на системе приобретенных в вузе знаний с учетом их широты, глубины, объема, а также включает в себя стиль мышления, усвоение норм педагогической этики, социальных функций педагога и др. Кроме того, учитывается умение учителя обучить детей своему предмету, сопряженное с их личностным развитием, с одной стороны, умение и потребность в самообразовательной деятельности и личностном обогащении – с другой. В основу профессионально-педагогической компетентности входит приобретенный синтез знаний (психолого-педагогических, специальных, самообразовательных), навыков творческой педагогической деятельности, трансформирующийся из потенциального в реальное, деятельностное состояние и функционирующий в виде способов деятельности, необходимых учителю для обучения и воспитания детей, конструирования логики учебного и воспитательного процесса, разрешения возникающих трудностей и проблем, генерирования идей, нестандартного мышления, что в целом способствует его самообразованности и профессионализму. Аспект готовности, который выражается в определенных профессионально-педагогических знаниях, называют по-разному: теоретическим, содержательным и т.п.

В своей профессионально-педагогической деятельности преподаватель физкультуры создает все необходимые условия для укрепления здоровья и содействия нормальному физическому развитию учащихся, обучения их жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развития двигательных способностей, приобретения детьми необходимых знаний в области физической культуры и спорта, воспитания у них потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитания у подопечных нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности.

В своей деятельности педагог физической культуры должен создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное самосовершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Для того чтобы обеспечить выполнение вышеуказанных требований, педагогу физической культуры необходимо обладать достаточно широким кругом профессионально значимых знаний и умений. Соответствующие знания предполагают его компетентность в вопросах эстетических, нравственных и духовных ценностей физической культуры и спорта, дидактических закономерностей физического воспитания, методики физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, возрастно-половых закономерностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, комплексного контроля в физическом воспитании, взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма, профилактики и коррекции функциональных нарушений у школьников средствами физической культуры и др.

Среди умений, необходимых преподавателю физкультуры для выполнения стоящих перед ним профессиональных задач, важную роль играет владение технологией обучения школьников двигательным действиям и развития физических качеств, проведение основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, осуществление медико-педагогического контроля состояния организма в процессе физкультурных занятий, использование различных средств и методов физической реабилитации организма, организация и проведение методической работы по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки, владение навыками рационального применения учебно-спортивного оборудования и инвентаря, применения методов врачебно-педагогического контроля, оказание первой помощи при травмах в процессе выполнения физических упражнений. Таким образом,

компетентность рассматривается как общая способность, основанная на знаниях, опыте, ценностях, склонностях личности, которые приобретены благодаря обучению.

Этот потенциал знаний и умений студенты приобретают, постигая азы профессии – учитель физической культуры. Курс теории и методики физического воспитания очень обширен и разнообразен. Он является основным, профилирующим в учебном плане подготовки специалистов, так как овладение его материалом служит необходимой теоретической базой для освоения знаний, умений и навыков всех специальных спортивно-педагогических дисциплин.

Определить уровень полученных знаний возможно различными способами: опросом (устным и письменным), анкетированием, контрольным испытанием, тестированием. Тестирование – это система использования тестов в соответствии с поставленной задачей. Это достаточно информативная и удобная форма контроля полученных знаний. В данных методических рекомендациях предлагается ряд тестов, составленных на основе изучаемого материала в рамках курса “Теория и методика физического воспитания и спорта”. При ответе на вопрос необходимо выбрать наиболее подходящий, на ваш взгляд, вариант ответа.

Предложенные тесты могут быть использованы для определения уровня знаний как по отдельным темам, так и всего курса в целом, как самостоятельно студентами для диагностирования полученных знаний, так и преподавателями в качестве одного из вариантов контроля.

Мы надеемся, что данная информация поможет вам в систематизации знаний по теории и методике физического воспитания. Желаем успеха!

Тест № 1

Тема: Физическая культура и физическое воспитание в профессиональной подготовке студентов

1. Исторически обусловленный тип социальной практики, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы для физического совершенствования человека и формирования здорового образа жизни, называется:

- а) физическим воспитанием;
- б) физической культурой;
- в) спортом.

2. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) уровень физической подготовленности и спортивных результатов;
- б) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- в) уровень сформированности жизненно важных двигательных умений и навыков.

3. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенствования служат:

- а) показатели телосложения;
- б) показатели здоровья;
- в) нормативные требования государственных программ по физической культуре.

4. Физическое совершенство – это:

- а) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей;
- б) целенаправленное воздействие, направленное на развитие физических качеств человека;
- в) степень овладения двигательными умениями и навыками, а также специальными физкультурными знаниями.

5. Под двигательной активностью понимают:

- а) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности;
- б) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- в) процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

6. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все студенты распределяются на следующие учебные группы:

- а) слабую, сильную, среднюю;
- б) физкультурную и спортивную;
- в) основную, специально-медицинскую, спортивную.

7. Вид физической культуры, обеспечивающий формирование основного фундамента жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности человека уровне:

- а) профессионально-прикладная;
- б) оздоровительно-реабилитационная;
- в) базовая.

8. Вид физической культуры, направленный на удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, удовольствии от движений и общении:

- а) фоновая;
- б) оздоровительно-реабилитационная;
- в) базовая.

9. Вид физической культуры, раскрывающей способности человека на предельных или околопредельных уровнях:

- а) спорт;
- б) базовая;
- в) фоновая.

II уровень сложности

Заполните таблицу "Задачи физического воспитания студентов".

Задачи физического воспитания		
Оздоровительные	Образовательные	Воспитательные

Тест № 2

Тема: Средства и методы физического воспитания

1. Физическое упражнение – это:

- а) вид двигательного действия, направленный на морфологические и функциональные перестройки в организме;
- б) вид двигательного действия, направленный на реализацию задач физического воспитания и организованный по его закономерностям;

в) вид двигательного действия, направленный только на изменение форм телосложения.

2. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- а) темпом движений;
- б) длительностью выполнения;
- в) содержанием.

3. Содержание физических упражнений – это:

- а) совокупность биологических, биохимических и психологических процессов в организме, сопровождающих выполняемое движение;
- б) видимая сторона двигательного действия;
- в) совокупность движений, достаточных для решения двигательной задачи.

4. Амплитуда, траектория и темп выполнения движения характеризуют:

- а) содержание физического упражнения;
- б) форму физического упражнения;
- в) компоненты физического упражнения.

5. К какой группе упражнений можно отнести бег, плавание, греблю:

- а) циклические;
- б) ациклические;
- в) комбинированные, смешанные.

6. К какой группе упражнений можно отнести рывок и толчок штанги:

- а) циклические;
- б) ациклические;
- в) комбинированные, смешанные.

7. К какой группе упражнений можно отнести прыжки в длину с разбега, прыжки с шестом:

- а) циклические;
- б) ациклические;
- в) комбинированные, смешанные.

8. Методы физического воспитания – это:

- а) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его задачами и закономерностями;
- б) основные правила применения физических упражнений;
- в) руководящие положения, раскрывающие суть принципов обучения.

9. Методы, характеризующиеся варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости, темпа и длительности выполнения:

- а) методы стандартно-повторного упражнения;
- б) методы переменного вариативного упражнения;
- в) методы круговой тренировки.

10. Метод, предусматривающий поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития физических качеств и в особенности их комплексных форм: силовой выносливости, скоростной силы:

- а) игровой метод;
- б) метод круговой тренировки;
- в) метод стандартно-интервального упражнения.

11. Метод, предполагающий выполнение серий упражнений одинаковой продолжительности с постоянной интенсивностью и строго регламентированными паузами:

- а) стандартно-интервальный;
- б) стандартно-непрерывный;
- в) переменного-интервальный.

12. Метод, характеризующийся непрерывным выполнением упражнения в течение длительного времени с постоянной интенсивностью:

- а) равномерный;
- б) интервальный;
- в) переменный.

13. Укажите тип метода при выполнении задания: подтягивание на перекладине 20 раз:

- а) переменного-интервальный;
- б) стандартно-непрерывный;
- в) повторно-прогрессирующий.

14. Определите тип метода при выполнении задания: пробегание дистанции 800 м с изменением скорости бега:

- а) переменного-непрерывный;
- б) переменного-интервальный;
- в) комбинированный.

15. Интервал отдыха, при котором очередное выполнение упражнения приходится на период полного восстановления работоспособности занимающихся до исходного уровня:

- а) суперкомпенсаторный;
- б) полный, компенсаторный;
- в) постсуперкомпенсаторный.

16. Укажите тип метода при выполнении задания: жим штанги лежа: 1-я серия – вес 35 кг, 2-я серия – вес штанги 45 кг. Продолжительность каждой серии 1 мин. Интервал отдыха между сериями – 1,5 мин.

- а) повторно-переменный;
- б) повторный;
- в) переменный.

17. Характерная черта метода круговой тренировки:

- а) эмоциональность;
- б) сопоставление сил;
- в) комплексность воздействия.

II уровень сложности

1. Заполните таблицу.

Содержание физических упражнений	Форма физических упражнений

2. Заполните таблицу.

Оздоровительное значение физических упражнений	Образовательная роль физических упражнений	Влияние физических упражнений на личность

3. Заполните таблицу.

Внешняя структура физического упражнения	Внутренняя структура физического упражнения

Тест № 3

Тема: Двигательные умения и навыки, их формирование

1. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- а) физическим упражнением;
- б) двигательным действием;
- в) подвижной игрой.

2. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- а) двигательной одаренностью;
- б) двигательным умением;
- в) двигательным навыком.

3. Основной признак двигательного умения:

- а) экономичность;
- б) автоматизированность;
- в) концентрация внимания на технике выполнения задания.

4. Отличительный признак двигательного навыка:

- а) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения;
- б) автоматизированность управления двигательными действиями;
- в) неустойчивость к действию сбивающих факторов (шум в зале или на стадионе, плохая погода).

5. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество ошибок допускается занимающимися:

- а) на этапе начального разучивания;
- б) на этапе совершенствования двигательного действия;
- в) на этапе углубленного разучивания.

6. На каком этапе обучения формируется двигательное умение?

- а) на этапе начального разучивания;
- б) на этапе совершенствования двигательного действия;
- в) на этапе углубленного разучивания.

7. На каком этапе обучения образуется двигательный навык?

- а) на этапе начального разучивания;
- б) на этапе совершенствования;
- в) на этапе углубленного разучивания.

8. На каком этапе формирования двигательного навыка завершается процесс построения движения, а его программа становится четкой и совершенной?

- а) на этапе генерализации;
- б) на этапе концентрации;
- в) на этапе автоматизации.

9. Взаимодействие двигательных навыков, при котором один двигательный навык способствует формированию или совершенствованию другого, – это

- а) положительный перенос;
- б) отрицательный перенос;
- в) двусторонний перенос.

10. Что является конечным результатом обучения двигательным действиям:

- а) формирование двигательного умения;
- б) выработка двигательного навыка;
- в) формирование умений и навыков высшего порядка.

II уровень сложности

1. Определите состав конкретных упражнений, которые будут использоваться при обучении технике метания мяча на дальность.

2. Попробуйте определить, какие последствия можно наблюдать в педагогическом процессе в случае пренебрежения каким-либо принципом обучения. Раскройте логику поиска ответа на данный вопрос.

Тест № 4

Тема: ОФП в системе физического воспитания

1. Физические качества – это:

- а) комплекс способностей занимающихся, выраженный в конкретных результатах;
- б) способность решать различные двигательные задачи;
- в) совокупность биологических и психических свойств человека, выражающая его физическую готовность.

2. Уровень развития физических качеств определяется:

- а) тестами (контрольными упражнениями);
- б) индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку;
- в) спортивными результатами.

Сила

1. Сила, как физическое качество человека, – это:

- а) способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий;
- б) способность проявлять мышечные усилия в максимально короткое время;
- в) способность противостоять утомлению, вызываемому продолжительным мышечным напряжением значительной величины.

2. Как сила зависит от веса человека?

- а) абсолютная сила увеличивается с увеличением веса;
- б) абсолютная сила уменьшается с увеличением веса;
- в) относительная сила уменьшается с увеличением веса.

3. Что такое “взрывная сила”?

- а) способность совершать движения с максимальной скоростью в минимальный промежуток времени;
- б) отношение силы к скорости сокращения;
- в) максимальные усилия в минимальное время.

4. Метод развития силовых способностей, при котором обязательно выполнение упражнения до ярко выраженного утомления:

- а) повторный;
- б) комбинированный;
- в) непредельных усилий.

5. Метод развития силовых способностей, основанный на поднимании предельных (80–95% от максимально возможного) отягощений 1–2 раза:

- а) максимальных усилий;
- б) повторных усилий;
- в) изометрических усилий.

6. Какой метод эффективен для воспитания силовой выносливости?

- а) метод максимальных усилий;
- б) метод повторных усилий;
- в) метод динамических усилий.

7. Какой метод эффективен для развития скоростно-силовых качеств?

- а) динамических усилий;
- б) изометрических усилий;
- в) электростимуляции мышц.

8. Для развития какой силы применяется метод ударных усилий?

- а) взрывной;
- б) статической;
- в) абсолютной.

9. Методы оценки силы – это:

- а) рефлексометрия;
- б) тензометрия;
- в) гониометрия.

10. Возрастной период, наиболее благоприятный для развития силовых способностей:

- а) 13–17 лет;
- б) 7–11 лет;
- в) 20–25 лет.

Выносливость

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

- а) выносливостью;
- б) тренированностью;
- в) функциональной устойчивостью.

2. Способность выполнять работу умеренной мощности в течение продолжительного времени при использовании большей части мускулатуры:

- а) общая выносливость;
- б) специальная выносливость;
- в) динамическая выносливость.

3. Для развития общей выносливости широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- а) 3–5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- б) 7–12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- в) 45–60 мин, выполняемые в аэробном режиме.

4. Самые эффективные средства воспитания общей выносливости:

- а) циклические упражнения умеренной интенсивности;
- б) циклические упражнения высокой интенсивности;
- в) ациклические упражнения малой интенсивности.

5. В практике физического воспитания применяются прямой и косвенный способы измерения выносливости. Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости:

- а) время бега с заданной скоростью до начала ее снижения;
- б) время восстановления ЧСС до исходного уровня после выполнения упражнений;
- в) скорость бега на 2000–3000 метров.

Гибкость, ловкость

1. Способность человека выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) гибкостью;
- б) растяжкой;
- в) эластичностью.

2. Активная гибкость – это:

- а) размах движений;
- б) способность выполнять движения с максимальной амплитудой за счет собственных мышечных усилий.

в) способность выполнять движения с максимальной амплитудой с посторонней помощью.

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

- а) координационные способности;
- б) сила;
- в) выносливость.

4. Основным методом развития гибкости является:

- а) повторный метод;
- б) метод максимальных усилий.
- в) метод ударных усилий.

5. В качестве средств развития гибкости используют:

- а) скоростно-силовые упражнения;
- б) упражнения на растягивание;
- в) упражнения "ударно-реактивного" характера.

6. Гибкость измеряется:

- а) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;
- б) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкости;
- в) показателям суммы общей и специальной гибкости.

7. В каком возрасте наиболее целесообразно развивать гибкость:

- а) в 13–14 лет;
- б) в 9–13 лет;
- в) в 16–18 лет.

8. Понятие ловкости как физического качества:

- а) способность реагировать на известный ранее сигнал;
- б) способность быстро овладевать новыми движениями;
- в) способность выполнять движения с максимальной амплитудой.

9. Основной критерий ловкости:

- а) темп движения;
- б) быстрота реакции на движущийся предмет;
- в) точность выполнения движения.

10. Средства воспитания ловкости:

- а) скоростные упражнения;
- б) упражнения в изменяющихся условиях;
- в) упражнения скоростно-силового характера.

11. Основной метод развития ловкости:

- а) повторный;
- б) переменный;
- в) интервальный.

II уровень сложности

1. Перечислите факторы, влияющие на проявление силовых способностей.

2. Укажите вес отягощения и количество повторений упражнения при воспитании силовых способностей, указанных в таблице.

Направленность в развитии силовых способностей	Вес отягощения, % от max.	Количество повторений
1. Развитие максимальной силы		
2. Уменьшение жирового компонента массы тела и совершенствование силовой выносливости		
3. Совершенствование рельефа мышц		

3. Приведите по три примера простой и сложной двигательной реакции, проявляемых в физическом воспитании и спорте.

4. Запишите 5 упражнений, способствующих развитию общей выносливости;

5. Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития общей выносливости;

6. Перечислите факторы, от которых зависит проявление гибкости;

7. Запишите 5 упражнений для развития гибкости позвоночника.

8. Составьте методики воспитания быстроты движений (скоростно-силовых способностей, силы и гибкости).

Упражнение	Длительность выполнения	Дозировка	Время отдыха

Тест № 5

Тема: Спорт

1. Спорт – это:

а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

б) педагогический процесс, направленный на морфологическое, функциональное совершенство организма человека;

в) процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях.

2. Цель спортивной деятельности:

а) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

б) развитие физических способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся;

в) физическое совершенствование человека.

3. Спортивная подготовка – это:

а) деятельность, направленная на оптимизацию физического состояния и физическое совершенство человека;

б) процесс, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень достижения;

в) специфическая деятельность человека, осуществляемая в условиях спортивных соревнований на пределе психических и физических возможностей человека.

II уровень сложности

1. Охарактеризуйте виды спорта, которые непосредственно не связаны с использованием физических упражнений как главных средств подготовки к спортивным достижениям.

2. Раскройте содержание понятий “физкультурник” и “спортсмен”.

3. Заполните таблицу.

Виды спорта, в которых преимущественно проявляются			
сила	выносливость	гибкость	комплекс физических качеств

4. Перечислите основные отличия оздоровительной тренировки от спортивной.

5. Основные пути развития современного спорта (новые методики построения процесса спортивной подготовки, новые виды спорта, фармакологическая подготовка спортсменов).

6. Охарактеризуйте понятия “спортивная тренировка”, “спортивная подготовка”, “спортивная форма”.

7. Охарактеризуйте понятия “физическая подготовка”, “психическая подготовка”, “техническая и тактическая подготовка”.

8. Перечислите основные отличия оздоровительной тренировки от спортивной.

Тест № 6

Тема: Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части самостоятельного занятия по физической культуре:

- а) 4-5 упражнений;
- б) 8-10 упражнений;
- в) 16-18 упражнений.

2. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- а) учебные занятия;
- б) физические упражнения в режиме учебного дня;
- в) факультативные занятия.

3. На восстановление функциональных возможностей организма после длительных периодов напряженной работы направлена:

- а) аэробная гимнастика;
- б) адаптивная физическая культура;
- в) оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

4. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в неделю в объеме:

- а) 6-8 часов;
- б) 10-14 часов;
- в) 21-30 часов.

II уровень сложности

1. Составьте индивидуальную программу физического совершенствования с целью повышения общей выносливости (силы, гибкости и т.д.) на учебный год, если известны все исходные показатели физического развития, функциональной и физической подготовленности.

2. Рассчитайте индивидуальный объем двигательной активности с целью поддержания здоровья при заданных показателях физической подготовленности.

Тест № 7

Тема: Контроль за физической нагрузкой

1. Во время занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью нагрузку можно дозировать по ЧСС. Формула расчета такова:

- а) $220 - \text{возраст (в годах)}$;
- б) $190 - \text{возраст (в годах)}$;
- в) $220 - \text{возраст (в годах)} \times 0,6$.

2. Наиболее объективно физическая нагрузка дозируется по:

- а) ЧСС;
- б) ЧСС, объему и интенсивности выполняемых упражнений;
- в) ЧД.

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

- а) 150–200 ккал;
- б) 300–500 ккал;
- в) 700–900 ккал.

4. Укажите, какие показатели нужно учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:

- а) пройденное расстояние;
- б) время ходьбы, ее скорость и расстояние;
- в) время ходьбы.

5. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом ЧСС не должна превышать:

- а) 90–100 уд./мин;
- б) 120–130 уд./мин;
- в) 160–170 уд./мин.

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

- а) 15 мин;
- б) 30–40 мин;
- в) 1 ч.

7. Основное требование при выполнении аэробных упражнений заключается в том, чтобы пульс в течение всей нагрузки достигал:
- 130 уд./мин;
 - 160-170 уд./мин;
 - 180 уд./мин.
8. Какая связь между объемом и интенсивностью нагрузки?
- прямо пропорциональная;
 - нет связи;
 - обратно пропорциональная.
9. Основной показатель объема нагрузки:
- продолжительность выполнения упражнения;
 - скорость выполнения;
 - количество выполняемой работы в единицу времени.
10. Какой тип отдыха необходимо планировать для совершенствования скоростно-силовых способностей?
- жесткий;
 - активный;
 - ординарный.
11. Разновидность пассивного отдыха:
- спокойная ходьба;
 - упражнения на расслабление;
 - сон.
12. Определите тип нагрузки при выполнении задания – кроссовый бег по пересеченной местности:
- стандартная;
 - переменная;
 - варьирующая.

II уровень сложности

1. Перечислите основные показатели, характеризующие объем и интенсивность физической нагрузки.

Показатели объема нагрузки	Показатели интенсивности нагрузки

2. Заполните таблицу "Функциональные изменения в организме под влиянием нагрузок".

Направленность нагрузки	Функциональные изменения		
	сердечно-сосудистой системы	дыхательной системы	мышечной системы
Силового характера			
Аэробная			
Скоростно-силовая			

3. Заполните таблицу "Методы самоконтроля за состоянием организма и его реакциями на физическую нагрузку".

Методы самоконтроля	
Субъективные	Объективные

4. Перечислите способы, позволяющие постепенно увеличивать нагрузку в процессе занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью, не перегружая организм, а наоборот, давая ему возможность адаптироваться, справляться со все более длительными и сложными заданиями.

5. Охарактеризуйте средства специально-оздоровительной направленности, обладающие аэробным оздоровительным потенциалом.

Тест по курсу теории и методики физического воспитания

1. Исторически обусловленный тип социальной практики, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы для физического совершенствования человека и формирования здорового образа жизни – это:

- а) физическое воспитание;
- б) физическая культура;
- в) спорт;
- г) физическое совершенствование;
- д) физическая подготовка.

2. Физическое развитие – это:

а) совокупность последовательных морфологических и физиологических изменений, претерпеваемых каждым организмом от момента его зарождения до конца жизни;

б) закономерный процесс формирования и изменения биологических форм и функций организма в течение жизни человека под влиянием условий жизни и физического воспитания;

в) систематическое и разностороннее совершенствование и укрепление человеческого тела путем физических упражнений;

г) педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья;

д) гармоничное развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, направленное на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений.

3. Что из перечисленного является верным при определении понятия “двигательная активность”:

а) определенная величина физической нагрузки, измеряемая параметрами объема и интенсивности;

б) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;

в) процесс, направленный на повышение спортивного мастерства;

г) изнурительный физический труд;

д) систематическая мобилизация ресурсов организма в процессе выполнения физических упражнений.

4. Вид физической культуры, обеспечивающий формирование основного фундамента жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности человека уровне:

а) профессионально-прикладная;

б) оздоровительно-реабилитационная;

- в) базовая;
- г) фоновая;
- д) факультативная.

5. Вид физической культуры, направленный на удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, удовольствии от движений и общении:

- а) профессионально-прикладная;
- б) оздоровительно-реабилитационная;
- в) базовая;
- г) фоновая;
- д) факультативная.

6. Вид физической культуры, который используется в качестве средства лечения заболеваний, травм:

- а) спорт;
- б) базовая;
- в) профессионально-прикладная;
- г) военно-прикладная;
- д) оздоровительно-реабилитационная.

7. Что из перечисленного является наиболее верным при определении понятия "физическое упражнение":

- а) вид двигательного действия, направленный на морфологические и функциональные перестройки в организме;
- б) любое проявление двигательной деятельности человека;
- в) вид двигательного действия, направленный на реализацию задач физического воспитания и организованный по его закономерностям;
- г) вид двигательного действия, направленный только на изменение форм телосложения;
- д) вид двигательного действия, элементы которого не связаны смысловыми двигательными задачами.

8. Эффект физических упражнений определяется прежде всего (выберите верное утверждение):

- а) темпом выполнения движений;
- б) длительностью выполнения;
- в) содержанием;
- г) амплитудой;
- д) внешним сходством упражнения с основными формами трудовых и бытовых действий.

9. Оздоровительные занятия:

- а) способствуют улучшению функционального состояния ЦНС;
- б) негативно влияют на процессы инволюции в организме;

- в) ведут к отрицательным сдвигам в системе кровообращения;
- г) устраняют причины заболевания;
- д) влияют на основные звенья патогенеза заболевания.

10. К какой группе упражнений можно отнести бег, плавание, греблю:

- а) циклические;
- б) ациклические;
- в) комбинированные, смешанные;
- г) сложнокоординационные;
- д) упражнения в постоянно изменяющихся условиях.

11. К какой группе упражнений можно отнести рывок и толчок штанги:

- а) ациклические;
- б) циклические;
- в) комбинированные, смешанные;
- г) сложнокоординационные;
- д) упражнения в постоянно изменяющихся условиях.

12. К какой группе упражнений можно отнести упражнения с обручем в художественной гимнастике:

- а) циклические;
- б) ациклические;
- в) комбинированные, смешанные;
- г) сложнокоординационные;
- д) упражнения в постоянно изменяющихся условиях.

13. Что из перечисленного является верным при определении понятия "методы физического воспитания":

- а) основные положения, определяющие содержание и организационные формы учебного процесса в соответствии с его закономерностями;
- б) основные правила применения физических упражнений;
- в) руководящие положения, раскрывающие суть принципов обучения;
- г) подходы при определении регулирования нагрузок и порядок их сочетания с отдыхом;
- д) положения, регламентирующие изменение функций организма под влиянием физических упражнений.

14. Метод физического воспитания, характеризующийся варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости, темпа и длительности выполнения:

- а) стандартно-повторного упражнения;
- б) переменного-вариативного упражнения;
- в) круговой тренировки;
- г) игровой метод;
- д) стандартно-интервального упражнения.

15. Метод физического воспитания, предусматривающий последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития физических качеств и в особенности их комплексных форм: силовой выносливости, скоростной силы:

- а) стандартно-повторный;
- б) переменного-вариативный;
- в) круговой тренировки;
- г) игровой;
- д) метод стандартно-интервального упражнения.

16. Метод физического воспитания, характеризующийся непрерывным выполнением упражнения в течение длительного времени с постоянной интенсивностью:

- а) равномерный;
- б) интервальный;
- в) переменный;
- г) игровой;
- д) переменного-вариативный.

17. Определите тип метода, используемый при выполнении задания: пробегание дистанции 800 метров с изменением скорости бега:

- а) переменного-непрерывный;
- б) переменного-интервальный;
- в) комбинированный;
- г) стандартно-непрерывный;
- д) переменного-вариативный.

18. Нагрузка определяется как:

- а) естественная и специально организованная двигательная деятельность человека;
- б) количественная мера физической активности;
- в) процесс, направленный на развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности;
- г) количественная мера воздействия физических упражнений на организм;
- д) результат физической подготовленности.

19. Существует ли взаимосвязь между объемом и интенсивностью физической нагрузки?

- а) да, прямо пропорциональная. С возрастанием объема интенсивность физической нагрузки также увеличивается;
- б) нет связи.
- в) обратно пропорциональная. С возрастанием объема интенсивность физической нагрузки снижается;

г) прямо пропорциональная зависимость между объемом и интенсивностью физической нагрузки существует только в циклических упражнениях;

д) обратно пропорциональная зависимость между объемом и интенсивностью физической нагрузки существует только в ациклических упражнениях.

20. Интервал отдыха, при котором очередное выполнение упражнения приходится на период полного восстановления работоспособности занимающихся до исходного уровня:

- а) субкомпенсаторный;
- б) полный, компенсаторный;
- в) постсуперкомпенсаторный;
- г) ординарный;
- д) мини-максимальный.

21. Степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся постоянной сознательной регуляцией и контролем при выполнении – это:

- а) физическое упражнение;
- б) двигательное действие;
- в) подвижная игра;
- г) двигательное умение;
- д) двигательный стереотип.

22. Оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизированным управлением, высокой прочностью и надежностью исполнения называется:

- а) двигательной одаренностью;
- б) двигательным умением;
- в) двигательным навыком;
- г) двигательным стереотипом;
- д) двигательной подготовленностью.

23. Что из перечисленного наиболее точно характеризует двигательное умение?

- а) концентрация внимания на технике выполнения задания;
- б) автоматизированность управления двигательными действиями;
- в) экономичность расходования сил и возможностей организма;
- г) постоянная сознательная регуляция и контроль при выполнении задания;
- д) отсутствие серьезных и грубых ошибок при выполнении двигательного задания.

24. Отличительным признаком двигательного навыка является:

- а) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения;
- б) автоматизированность управления двигательными действиями;
- в) неустойчивость к действию сбивающих факторов (шум в зале или на стадионе, плохая погода);
- г) нерациональное расходование сил и возможностей организма;
- д) наличие серьезных и грубых ошибок при выполнении двигательного задания.

25. На каком этапе обучения формируется двигательное умение?

- а) начального разучивания;
- б) совершенствования двигательного действия;
- в) углубленного разучивания;
- г) совершенствования и углубленного разучивания;
- д) начального, углубленного разучивания и совершенствования.

26. На каком этапе обучения образуется двигательный навык?

- а) начального разучивания;
- б) совершенствования;
- в) углубленного разучивания;
- г) совершенствования и углубленного разучивания;
- д) начального разучивания и совершенствования.

27. Как называется взаимодействие двигательных навыков, при котором один двигательный навык способствует формированию или совершенствованию другого?

- а) положительный перенос;
- б) отрицательный перенос;
- в) двусторонний перенос;
- г) сложный, комбинированный перенос;
- д) косвенный перенос.

28. Адаптация к физическим нагрузкам. Верно все, кроме:

- а) относительное равновесие, которое устанавливается между организмом и средой;
- б) процесс приспособления организма к воздействию нагрузки;
- в) результат приспособления организма к воздействию нагрузки;
- г) процесс, приводящий к изменению внутренней среды организма в ответ на воздействие внешних факторов;
- д) процесс предельной мобилизации физиологических реакций организма, лежащий на грани нормы и патологии.

29. Что является верным при определении понятия "здоровье человека"?

а) нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее выполнение трудовых, социальных и биологических функций;

б) состояние душевного благополучия, характерное отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную окружающим условиям регуляцию поведения;

в) потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени;

г) способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками;

д) целесообразное функционирование активности личности в единстве ее энергетических, динамических и содержательно-смысловых составляющих.

30. К главным составляющим здорового образа жизни относят:

а) определенный тип поведения личности, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях;

б) способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками;

в) способность человека не только выполнять определенные действия и деятельность, но и нести за них ответственность;

г) типичная совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма;

д) приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, развивает физические способности; мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

31. Что из перечисленного не соответствует принципам рационального питания?

а) пища должна потребляться в количестве, достаточном для возмещения энергетических затрат организма;

б) пища должна содержать все вещества, необходимые для физиологических процессов;

в) пища должна быть легко и хорошо усвояемой;

г) в пище должны содержаться в преобладающем количестве продукты животного происхождения;

д) пища должна быть доброкачественной.

32. Назовите правильную последовательность фаз работоспособности в течение дня:

а) вработывания – неустойчивая компенсация – полная компенсация – оптимальная работоспособность – прогрессивное снижение работоспособности;

б) неустойчивая компенсация – вработывания – полная компенсация – оптимальная работоспособность – прогрессивное снижение работоспособности;

в) неустойчивая компенсация – полная компенсация – оптимальная работоспособность – прогрессивное снижение работоспособности;

г) вработывания – оптимальная работоспособность – полная компенсация – неустойчивая компенсация – прогрессивное снижение работоспособности;

д) неустойчивая компенсация – вработывания – полная компенсация – оптимальная работоспособность.

33. Какой из перечисленных факторов не может вызвать нарушение осанки у человека?

а) неравномерное развитие мышечной системы;

б) неправильная походка;

в) привычка носить тяжести в одной руке;

г) привычка спать на одном боку;

д) привычка спать на жесткой постели.

34. Процедура, с которой необходимо начинать закаливание водой:

а) полоскание горла;

б) обтирание;

в) душ;

г) обливание;

д) купание;

35. Что из перечисленного не относится к закаливающим процедурам?

а) воздушные ванны;

б) обтирание;

в) обливание;

г) аэробика;

д) купание в открытых водоемах.

36. Физические качества человека. Верно все, кроме:

а) комплекс способностей, выраженный в конкретных спортивных результатах;

б) комплекс способностей, позволяющий успешно решать различные двигательные задачи;

в) комплекс способностей, отражающий степень развития индивидуальных, генетически обусловленных физических данных;

г) комплекс способностей, отражающий уровень целенаправленных педагогических воздействий на организм;

д) комплекс способностей, позволяющий успешно овладевать специальными физкультурными знаниями.

37. Уровень развития физических качеств определяется:

а) тестами (контрольными упражнениями);

б) индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку;

в) спортивными результатами;

г) антропометрическими измерениями;

д) спирометрией.

38. Сила, как физическое качество человека, – это:

а) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий;

б) способность проявлять мышечные усилия в максимально короткое время;

в) способность противостоять утомлению, вызываемому продолжительным мышечным напряжением значительной величины;

г) способность справляться с большими физическими нагрузками в процессе бытовой и профессиональной деятельности;

д) способность в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы;

39. Укажите, какая зависимость существует между весом человека и его силовыми способностями?

а) абсолютная сила увеличивается с увеличением веса, а относительная уменьшается;

б) абсолютная сила уменьшается с увеличением веса, а относительная увеличивается;

в) абсолютная и относительная силы уменьшаются с увеличением веса;

г) абсолютная и относительная силы возрастают с увеличением веса;

д) зависимости между показателями силы и веса тела не существует.

40. Что такое "взрывная" сила?

а) способность совершать движения с максимальной скоростью в минимальный промежуток времени;

б) способность совершать максимальные усилия в минимальный промежуток времени;

в) мощность и интенсивность выполненной работы в единицу времени;

г) способность совершать движения с максимальной скоростью длительное время;

д) способность совершать движения длительное время.

41. Укажите метод развития силовых способностей, при котором обязательно выполнение упражнения до ярко выраженного утомления:

- а) повторных усилий;
- б) комбинированный;
- в) неопредельных усилий;
- г) максимальных усилий;
- д) изометрических усилий.

42. Укажите метод развития силовых способностей, основанный на поднимании предельных отягощений 1–2 раза:

- а) максимальных усилий;
- б) повторных усилий;
- в) изометрических усилий;
- г) динамических усилий;
- д) неопредельных усилий.

43. Какой метод эффективен для развития силовой выносливости?

- а) максимальных усилий;
- б) повторных усилий;
- в) динамических усилий;
- г) неопредельных усилий;
- д) изометрических усилий.

44. Какие упражнения наиболее эффективны для развития скоростно-силовых качеств?

- а) бег на 3000 метров;
- б) подтягивания на перекладине;
- в) наклоны и повороты туловища;
- г) прыжковые упражнения;
- д) броски мяча в корзину в баскетболе.

45. Какой тип отдыха между повторениями необходимо планировать для совершенствования скоростно-силовых способностей:

- а) жесткий;
- б) активный;
- в) ординарный;
- г) пассивный;
- д) полный, компенсаторный.

46. Какой из перечисленных возрастных периодов наиболее благоприятный для развития силовых способностей человека?

- а) 7–12 лет;
- б) 3–17 лет;
- в) 18–20 лет;

- г) 20–25 лет;
- д) 25–30 лет.

47. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности – это:

- а) выносливость;
- б) тренированность;
- в) функциональная устойчивость;
- г) двигательная подготовленность;
- д) физическая подготовленность.

48. Способность выполнять работу умеренной мощности в течение продолжительного времени при использовании большей части мускулатуры:

- а) общая выносливость;
- б) локальная выносливость;
- в) специальная выносливость;
- г) динамическая выносливость;
- д) мышечная выносливость.

49. Укажите самые эффективные средства развития общей выносливости:

- а) циклические упражнения умеренной мощности;
- б) циклические упражнения максимальной мощности;
- в) циклические упражнения субмаксимальной мощности;
- г) ациклические упражнения умеренной мощности;
- д) ациклические упражнения высокой интенсивности.

50. В практике физического воспитания применяются прямой и косвенный способы измерения выносливости. Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости:

- а) время бега с заданной скоростью до начала ее снижения;
- б) время восстановления ЧСС до исходного уровня после выполнения упражнений;
- в) время бега на 2000–3000 метров;
- г) общая протяженность дистанции, которую удастся преодолеть за заданное время;
- д) время восстановления частоты и глубины дыхания до исходного уровня после выполнения упражнений.

51. Способность человека выполнять движения с большой амплитудой – это:

- а) гибкость;
- б) растяжка;
- в) эластичность мышц;
- г) ловкость;
- д) стретчинг.

52. Что из перечисленного является верным при определении понятия “активная гибкость”?

а) переход за границу индивидуального порога растяжения мышц и сухожилий на конкретном этапе совершенствования гибкости;

б) способность выполнять движения с максимальной амплитудой за счет собственных мышечных усилий;

в) способность выполнять движения с максимальной амплитудой с посторонней помощью;

г) способность выполнять движения с максимальной амплитудой как за счет собственных мышечных усилий, так и с посторонней помощью;

д) скорость перехода мышечных волокон из состояния растяжения к сокращению.

53. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость:

а) координационные способности;

б) сила;

в) выносливость;

г) скоростные качества;

д) ловкость.

54. Наиболее эффективные упражнения для развития гибкости:

а) маховые и рывковые движения;

б) упражнения с удержанием статических поз в конечной точке движения;

в) упражнения с сопротивлением;

г) упражнения “ударно-реактивного” характера;

д) упражнения на равновесие.

55. Гибкость измеряется:

а) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;

б) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкости;

в) показателем суммы общей и специальной гибкости;

г) величиной перехода за границу индивидуального порога растяжения мышц и сухожилий на конкретном этапе совершенствования гибкости;

д) степенью напряжения растягиваемой мышечной ткани.

56. В каком возрасте наиболее целесообразно развивать гибкость?

а) 5–8 лет;

б) 9–14 лет;

в) 15–16 лет;

г) 17–18 лет;

д) 20–25 лет.

57. Что не включает в себя понятие ловкости как физического качества?
а) способность реагировать на известный ранее сигнал;
б) способность быстро овладевать новыми движениями;
в) способность к перестраиванию движений по ходу выполнения упражнения;

г) способность к оценке и сознательной регуляции пространственно-временных параметров движения;

д) способность к сохранению устойчивой позы (равновесия).

58. Какие упражнения наиболее эффективны для развития ловкости?

а) упражнения на равновесие;

б) упражнения в изменяющихся условиях;

в) упражнения на расслабление;

г) упражнения с сопротивлением;

д) упражнения "ударно-реактивного" характера.

59. Назовите факторы, от которых в наименьшей степени зависит уровень развития и проявления скоростных качеств человека:

а) подвижность нервных процессов;

б) эластичность мышечных волокон;

в) эффективность внутримышечной координации;

г) содержание АТФ в мышцах;

д) ростовые показатели.

60. Основными характеристиками красного мышечного волокна являются:

а) густая сеть кровеносных сосудов, быстро сокращаются, не способны к длительному напряжению;

б) обладают значительной тонической активностью, миофибриллы толще и сильнее, чем в белых волокнах;

в) имеют большой запас гликогена и липидов, характеризуются значительной тонической активностью, способностью к длительному напряжению и выполнению продолжительной динамической работы;

г) красные волокна в меньшей степени кровоснабжаются, чем белые, и характеризуются низким уровнем обменных процессов;

д) характеризуются низкой тонической активностью.

61. Структурной единицей скелетной мышцы является:

а) мышечная клетка;

б) скелетное мышечное волокно-симпласт;

в) миофибрилла;

г) кардиомиоцит;

д) гладкомышечная клетка.

62. Кровь в организме человека выполняет следующие функции. Верно все, кроме:

- а) транспортная;
- б) репаративная;
- в) гомеостатическая;
- г) защитная;
- д) гекоагуляционная.

63. Пульсовое давление – это:

- а) наименьшая величина, которой достигает давление в плечевой артерии к концу диастолы;
- б) величина, отражающая весь запас потенциальной и кинетической энергии, которым обладает движущая масса крови на данном участке сосудистого русла;
- в) разница между минимальным (диастолическим) и максимальным (систолическим) давлением;
- г) результирующая всех переменных значений давления в течение одного сердечного цикла;
- д) максимальный объем крови перед началом систолы желудочков.

64. Что является верным при определении понятия “жизненная емкость легких”?

- а) объем воздуха, находящегося в легких после максимального вдоха;
- б) объем воздуха, выдохнутого из легких после максимального вдоха при глубоком выдохе;
- в) максимальный объем воздуха, который можно вдохнуть после спокойного выдоха;
- г) количество воздуха, остающегося в легких после спокойного выдоха;
- д) объем воздуха, проходящего через легкие при спокойном вдохе и выдохе.

65. При физической работе:

- а) вентиляция легких не изменяется;
- б) уменьшается чувствительность дыхательного центра к гиперкапнии и гипоксии;
- в) происходит медленное уменьшение вентиляции легких до устойчивых величин;
- г) увеличивается вентиляция легких;
- д) уменьшается напряжение двуокси углерода в крови и не изменяется напряжение кислорода.

66. Обмен веществ – это:

- а) процесс, обеспечивающий поступление в организм различных веществ;
- б) процесс освобождения организма от чужеродных и токсических веществ, избытка воды, солей, органических соединений;

в) процесс метаболизма веществ, поступивших в организм, в результате которого из этих веществ могут образовываться более сложные или простые вещества;

г) уровень энерготрат организма в условиях физиологической активности;

д) уровень энерготрат организма в условиях физиологического покоя.

67. Основной обмен – это:

а) энерготраты организма в условиях физиологического покоя;

б) процесс метаболизма веществ, поступивших в организм, в результате которого из этих веществ могут образовываться более сложные или простые вещества;

в) уровень энерготрат организма в условиях физиологической активности;

г) процесс, обеспечивающий поступление в организм различных веществ;

д) процесс освобождения организма от чужеродных и токсических веществ, избытка воды, солей, органических соединений.

68. Что означает понятие “гипокинезия”?

а) состояние организма, характеризующееся низким уровнем энергообмена;

б) состояние организма, возникающее при чрезмерной физической активности;

в) состояние организма, вызванное действием низких температур;

г) состояние организма в условиях отсутствия гравитационных сил;

д) состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности.

69. Спорт. Верно все, кроме:

а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

б) педагогический процесс, направленный на функциональное совершенствование организма;

в) процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;

г) процесс, направленный на выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

д) процесс, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимый уровень достижений.

70. Основная цель спортивной деятельности – это:

а) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

б) развитие физических способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся;

- в) выполнение нормативов физической подготовленности;
- г) укрепление здоровья;
- д) профилактика заболеваний.

71. Какой вид спорта преимущественно развивает выносливость?

- а) атлетическая гимнастика;
- б) лыжные гонки;
- в) волейбол;
- г) спортивная акробатика;
- д) спортивные танцы.

72. Что из перечисленного относится к видам спорта, преимущественно развивающим силовые и скоростно-силовые качества?

- а) легкая атлетика (прыжки);
- б) плавание;
- в) атлетическая гимнастика;
- г) спортивная и художественная гимнастика;
- д) прыжки в воду.

73. Что из перечисленного относится к видам спорта, преимущественно развивающим координацию движений и ловкость?

- а) легкая атлетика;
- б) гиревой спорт;
- в) плавание;
- г) фигурное катание;
- д) атлетическая гимнастика.

74. Вид подготовки спортсмена, направленный на обучение рациональным двигательным действиям, соответствующим особенностям данного вида спорта:

- а) тактическая;
- б) теоретическая;
- в) психологическая;
- г) физическая;
- д) техническая.

75. Вид подготовки спортсмена, направленный на совершенствование двигательных качеств и способностей, создание базы для достижения высоких спортивных результатов:

- а) тактическая;
- б) теоретическая;
- в) психологическая;
- г) физическая;
- д) техническая.

76. Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части самостоятельного занятия по физической культуре:

- а) 1-2 упражнения;
- б) 4-5 упражнений;
- в) 8-10 упражнений;
- г) 12-18 упражнений;
- д) 20-25 упражнений.

77. Что является верным при определении понятия “физическое утомление”?

- а) физиологическое состояние, наступающее в результате напряженной или длительной физической деятельности;
- б) субъективное переживание, чувство усталости после напряженной или длительной физической деятельности;
- в) состояние, сопровождающееся комплексом функциональных нарушений двигательного аппарата;
- г) суммарный результат недовосстановления после физической работы;
- д) состояние, характеризующееся угнетением функций и систем организма.

78. Какая степень утомления характерна для занимающегося, если он испытывает головокружение, тяжесть в мышцах, становится вялым, допускает грубые ошибки?

- а) легкая;
- б) средняя;
- в) большая;
- г) очень сильная;
- д) хроническая.

79. Какая степень утомления характерна для занимающегося, если он ощущает мышечную слабость, становится невнимательным и допускает большое количество ошибок?

- а) легкая;
- б) средняя;
- в) большая;
- г) очень сильная;
- д) хроническая.

80. Средство психорегуляции, которое используется для профилактики переутомлений, основанное на использовании вербальных формул самовнушения:

- а) релаксация;
- б) аутогенная тренировка;

- в) медитация;
- г) визуализация;
- д) психофизическая концентрация.

81. Восстановление функциональных возможностей организма после длительных периодов напряженной работы обеспечивает:

- а) аэробная гимнастика;
- б) адаптивная физическая культура;
- в) оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
- г) дыхательная гимнастика;
- д) атлетическая гимнастика.

82. Оздоровительная система "фитнесс" включает в себя:

а) упражнения, объединяющие множество видов физической активности (бег, плавание, гимнастика), дыхательную гимнастику, стретчинг;

б) упражнения циклического характера, выполняемые под музыку, формирующие плавность и выразительность движений;

в) комплекс упражнений из элементов аэробики и боди-билдинга;

г) упражнения с чередованием динамических и статических усилий.

83. Основной характерной чертой оздоровительной системы калланетик является:

а) выполнение физических упражнений циклического характера под музыку;

б) сочетание динамических и статических режимов работы мышц;

в) выполнение силовых упражнений с отягощением;

г) объединение множества видов физической активности, рациональное питание, дыхательная гимнастика, стретчинг;

д) управление психикой и психофизиологией в целях достижения высших психических состояний.

84. Какой из перечисленных возрастных периодов относится к пубертатному?

а) 8–11 лет;

б) 12–15 лет;

в) 17–20 лет;

г) 21–35 лет;

д) 4–7 лет.

85. Какой из перечисленных возрастных периодов относится к юношескому?

а) 8–12 лет;

б) 12–16 лет;

- в) 17–20 лет;
- г) 21–35 лет;
- д) 35–40 лет.

86. В какой части самостоятельного занятия наиболее целесообразно выполнять упражнения для развития координации:

- а) подготовительной;
- б) начале основной;
- в) середине основной;
- г) конце основной;
- д) заключительной.

87. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- а) учебные занятия;
- б) физические упражнения в режиме учебного дня;
- в) факультативные занятия;
- г) самостоятельные занятия;
- д) тренировки.

88. Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на подборе физической нагрузки в соответствии с возможностями своего организма:

- а) постепенности;
- б) индивидуализации;
- в) систематичности;
- г) активности;
- д) адекватности.

89. Укажите оптимальную величину снижения веса за один месяц при занятиях физическими упражнениями:

- а) 1–2 килограмма;
- б) 3–4 килограмма;
- в) 5–6 килограммов;
- г) 6–7 килограммов;
- д) 7–8 килограммов.

90. Укажите, какие показатели наиболее важно учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:

- а) пройденное расстояние;
- б) время ходьбы, ее скорость и расстояние;
- в) время ходьбы;
- г) погодные условия во время прогулки;
- д) местность, выбранную для прогулки.

91. Максимально допустимое ЧСС при физической нагрузке для здорового человека определяется:

- а) ЧСС = 250 – возраст;
- б) ЧСС = 220 – возраст;
- в) ЧСС = 300 – возраст;
- г) ЧСС = 180 – возраст;
- д) ЧСС = 200 – возраст.

92. Норма ЧД в минуту у нетренированного человека составляет:

- а) 20-22;
- б) 22-24;
- в) 14-18;
- г) 10-14;
- д) 20-24.

93. Что из перечисленного не относится к перечню тестов физической подготовленности?

- а) бег на дистанцию 30 метров;
- б) бег на дистанцию 1000 метров;
- в) прыжок в длину с места;
- г) весо-ростовой индекс;
- д) подтягивание на перекладине.

94. Для негативного действия на организм алкоголя характерно:

- а) нарушение обмена нейромедиаторов в клетках головного мозга;
- б) частое употребление алкоголя способствует язвообразованию в желудке;
- в) при хроническом употреблении алкоголя развиваются болезненные изменения в печени с исходом в цирроз;
- г) в сердце рано наступают склеротические изменения;
- д) все перечисленное верно.

95. К задачам профессионально-прикладной физической культуры относится все, кроме:

- а) подготовка организма человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность;
- б) поддержание оптимального уровня работоспособности во время работы и восстановление его после ее окончания;
- в) проведение акцентированной психофизической подготовки к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности;
- г) коррекция недостатков физического развития и телосложения;
- д) профилактика влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда.

96. Профессионально-прикладная подготовка студентов строится в единстве с:

- а) общей физической подготовкой;
- б) технико-тактической подготовкой;
- в) специальной физической подготовкой;
- г) теоретической подготовкой;
- д) психологической подготовкой.

97. К мероприятиям по предупреждению травматизма на занятиях физической культурой не относят:

- а) прохождение медицинского осмотра;
- б) проведение разминки;
- в) соблюдение дисциплины;
- г) обеспечение страховки;
- д) тестирование физических способностей.

98. Что из перечисленного не относится к элементам эстетического воспитания в области физической культуры?

- а) использование на занятиях мелодичной, иногда классической музыки для формирования основ музыкального вкуса;
- б) наличие красивой и аккуратной спортивной одежды;
- в) привлекательный и чистый спортивный зал, стадион;
- г) демонстрация репродукций картин и кинофильмов по спортивной тематике;
- д) регламентация правил соревнований и их неукоснительное соблюдение.

99. Что из перечисленного свидетельствует о высоком уровне теоретической подготовленности студента в области физической культуры:

- а) наличие отдельных бытовых знаний;
- б) репродуктивный подход к получению знаний;
- в) системность, глубина, гибкость и регулярность использования научно-практических знаний в организации здорового образа жизни, в учебной и профессиональной деятельности;
- г) знания об основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- д) знания возрастно-половых закономерностей развития физических качеств.

100. Назовите показатель, по которому нельзя судить о сформированности физической культуры личности студента?

- а) состояние здоровья;
- б) устойчивость интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями;

- в) соблюдение режима физической активности;
- г) способность заниматься под руководством педагога;
- д) уровень развития физических качеств.

Литература

1. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие для техникумов. – М.: Высш. шк., 1986. – 255 с.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок. – М.: Просвещение, 1991. – 68 с.
3. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техн. физ. культ. / В.М. Выдрин, А.А. Гужаловский, В.Н. Кряж и др.; Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
4. Петров Я.П. Физическое воспитание студентов: Учебное пособие. – Мн.: 1991. – 111 с.
5. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп.: в 2-х тт. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1–2.
6. Физиология человека: Учебник / Под общей ред. профессора, д.м.н. Н.В. Зимкина. – М.: ФиС, 1970. – 535 с.: ил.
7. Физическая культура студента: Учеб. для пед. вузов / Под ред. В.И. Ильича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.
8. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов. – Мн.: Тесей, 2003. – 528 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 480 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Тест № 1. Тема: Физическая культура и физическое воспитание в профессиональной подготовке студентов	6
Тест № 2. Тема: Средства и методы физического воспитания	7
Тест № 3. Тема: Двигательные умения и навыки, их формирование	10
Тест № 4. Тема: ОФП в системе физического воспитания	12
Тест № 5. Тема: Спорт	16
Тест № 6. Тема: Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	18
Тест № 7. Тема: Контроль за физической нагрузкой	19
Тест по курсу теории и методики физического воспитания курса	22
Литература	43