

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования «Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского»
Национальный исследовательский университет

Самыличев А.С.

**САМОПОГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ТЕСТИРОВАНИЮ ПО КУРСУ
«ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано методической комиссией факультета физической культуры
и спорта для студентов ННГУ, обучающихся по специальности 032101
"Физическая культура и спорт" и направлению подготовки 034300
"Физическая культура"

Нижний Новгород

2012

УДК 37.037.1 (07)

ББК Ч 481.384 я 7

С-34

С-34. Самыличев А.С. САМОПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ТЕСТИРОВАНИЮ ПО ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: Учебно-методическое пособие – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2012. – 75 с.

Рецензент:

профессор, доктор пед. наук **С.В. Дмитриев**

В учебном пособии в соответствии с содержанием всех разделов и тем Теории физической культуры и спорта предлагается 340 тестов для самостоятельной работы студентов над овладением необходимой для специалиста информацией и преобразования ее в собственные знания.

Рекомендовано при проведении семинарских занятий по учебным дисциплинам: Теория физической культуры и спорта и Технологии физической культуры и спорта.

Рассмотренные в пособии материалы также рекомендованы при написании студентами контрольных, курсовых и выпускных квалификационных (дипломных) работ.

Пособие предназначено для студентов всех форм обучения специальности 032101 "Физическая культура и спорт".

Ответственный за выпуск:

председатель методической комиссии факультета
физической культуры и спорта Т.А. Малышева

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Введение.....	3
1. Базовые понятия физической культуры.....	5
2. Функции физической культуры.....	9
3. Исходные и часто совпадающие понятия физической культуры.....	10
4. Содействие укреплению здоровья.....	12
5. Система физического воспитания.....	14
6. Средства физического воспитания.....	17
7. Методы физического воспитания.....	21
8. Управление развитием физических качеств.....	24
8.1. Характеристика силовых способностей.....	26
8.2. Характеристика скоростных способностей.....	28
8.3. Управление развитием выносливостью.....	31
8.4. Управление развитием гибкостью.....	35
8.5. Управление развитием ловкостью.....	37
9. Формы занятий физическими упражнениями.....	44
10. Планирование и контроль в физическом воспитании.....	46
11. Физическое воспитание студенческой	49

молодежи..... .	
12. Физическое воспитание взрослого населения..... . . .	53
13. Теория и методика спорта..... . . .	55
14. Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры..... .	65
Список литературы..... . . .	67
Список сокращений..... . . .	69
Приложение..... . . .	70

Александр Сергеевич **Самыличев**

**САМОПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ТЕСТИРОВАНИЮ
ПО ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТУ**

Учебно-методическое пособие

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Нижегородский государственный университет им. Н.И.Лобачевского»
603950, Нижний Новгород, пр. Гагарина, 23
Подписано в печать
Формат 60x84. Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура Таймс.
Усл.печ. л. 4,5 Заказ № .Тираж 50 экз.

Отпечатано в типографии
Нижегородского государственного университета им. Н.И.Лобачевского
603600. г. Нижний Новгород. ул. Большая Покровская, 37
Лицензия ПД № 18-0099 от 04.05.01.

ВВЕДЕНИЕ

Будучи связанным с преподаванием теоретических дисциплин физической направленности около 40 лет жизни [8], автор-составитель не мог обойти стороной вопрос о технологии преподавания этих учебных дисциплин и о своем "коэффициенте полезного действия", отражающегося в уровне знаний своих многочисленных студентов – выпускников [10,11].

На протяжении ряда лет мы использовали технологию оценивания знаний студентов, предложенную Денеком К. [2]. Затем, по ряду технических причин мы отдали предпочтение расчету рейтинговой оценке уровня знаний студентов, который позволяет избежать принципа лотереи [10] на зачетах и экзаменах.

Таким образом, мы систематически стали осуществлять текущий контроль за усвоением разных разделов и тем такой интегральной научной и учебной дисциплины, как "Теория физической культуры" (ТФК) [1, 3, 5].

На факультете физической культуры Нижегородского педагогического университета на кафедре "Теоретические основы физического воспитания" проводились сравнительные исследования эффективности преподавания с помощью различных дидактических систем: традиционной (лекции, семинары, практические занятия), аудиовизуальной, и консультативной [7].

В ходе последовательного использования различных педагогических систем в течение трех учебных лет было выявлено, что средний рейтинг уровня знаний отдельных разделов и тем ТФК с использованием традиционной педагогической системы был равен 3,06 ($P < 0,05$) – по 10-бальной шкале оценок, аудиовизуальной – 4,9 ($P < 0,05$) и консультативной – 5,68 ($P < 0,05$) [6, 7].

Полученные данные наглядно свидетельствуют о преимуществе использования в процессе преподавания теоретических дисциплин консультативной и аудиовизуальной дидактических систем над традиционной.

Таким образом, введение в учебный процесс системы рейтинговой оценки позволило достоверно оценить разные дидактические системы в процессе преподавания теоретических дисциплин [9 13].

Но, пожалуй, самое главное то, что система рейтинговой оценки позволяет объективно оценить качество знаний студентов. И не только воспроизведение фактов из той или иной учебной дисциплины, но и умение производить стандартные операции и аналитико-синтетические действия, которые показывают уровень механического оперирования понятиями и законами. А также оценить умение студента вскрыть связи, производить аналогию между разными фактами, выделяя главные из них.

Наши многолетние наблюдения и практика внедрения рейтинговой оценки в учебный процесс показали, что настоящая система позволяет осуществлять поэтапный контроль за усвоением учебного материала, при этом значительно стимулируя познавательную деятельность студентов, вызывая у них "спортивный интерес" к своему местонахождению в курсовом рейтинге уровня знаний тех или иных разделов и тем ТФК [8,9,13].

Но, что особенно важно, она позволяет объективно оценить уровень знаний каждого студента с высокой точностью (до 0,05 балла по 10-бальной системе). И, если учитывать то обстоятельство, что подобное испытание проводится не раз в полугодие (зачет или экзамен), а минимум дважды в месяц, то становится очевидным преимущество оценивания знаний студентов подобным образом, стимулируя его постоянно поддерживать оптимальную "интеллектуальную форму".

В последние годы во всем мире стало модным тестирование, не обошло оно и нашу страну. Более того, в систему Высшей школы ввели его в обязательном порядке [12].

Технология его заключается в том, что на каждый из задаваемых вопросов, (итоговый контроль содержит их тридцать), предлагается минимум четыре варианта ответов, один из которых правильный. И достаточно на компьютере указать правильный вариант ответа. Преимущество в скорости оценивания несомненно. Но, что мы оцениваем?

Если сопоставить с Денеком К., выступившим на страницах журнала "Современная высшая школа" [2], то окажется, что таким образом можно составить мнение лишь о первом уровне знаний: воспроизведение фактов.

С тем, чтобы оценить у студентов более высокий уровень знаний (механическое оперирование понятиями и его умение вскрывать связь, проводить аналогию между разными фактами, выделяя главные из них), мы модифицировали предлагаемые тесты.

Условно их разделили на три группы.

В первой группе предлагается вопрос и четыре варианта ответа, один из которых правильный.

Во второй группе – вопрос с предложением сопоставив варианты ответов, выделить не реальный, ошибочный вариант

А в третьей группе тестов предлагаются те или иные классификации (функций, принципов, форм и т.п.), затем следует перечисление их характеристик. Вопрос заключается в том, чтобы их правильно сопоставить.

Таким образом, с помощью модифицированного промежуточного и итогового тестирования можно добиться такого же эффекта, как объективности оценивания знаний студентов, так и заинтересованности студентов в познавательной деятельности. Предварительные педагогические наблюдения показали, что описанная система тестирования вызывает интерес и оживление в студенческой аудитории.

Для студентов, впервые берущих в руки это пособие целесообразно сделать следующее методическое указание. С тем, чтобы оно, **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** помогло сформировать знания по ТФК, необходимо предпринять попытку **САМОСТОЯТЕЛЬНО** пометить в своей тетради вариант ответа на предлагаемые вопросы и только после этого уточнить правильный ответ, представленный в приложении.

1. БАЗОВЫЕ ПОНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. В словосочетании "Физическая культура" родовым словом является "Культура". Дословный перевод с латыни составляет пять слов, что свидетельствует о его многогранности. Отметьте лишний вариант:

А – возделывание;

Б – воспитание;

В – научение;

Г – образование;

Д – почитание;

Е – развитие.

2. Во всех 600 определениях слова "Культура" всегда присутствует человек, выступающий как (отметьте не адекватное определение):

А – носитель культуры;

Б – создатель культуры;

В – объект культуры;

Г – субъект культуры.

3. Из представленных ниже определений "Физическая культура" отметьте правильный вариант:

А – вид культуры, сфера социально необходимой деятельности и ее результаты, направленные на формирование знаний, умений и навыков по ФК, реализуемых в его предметной деятельности;

Б – вид культуры, сфера социально необходимой деятельности и ее результаты, направленные на развитие физических способностей, реализуемых в его предметной деятельности;

В – вид культуры, сфера социально необходимой деятельности и ее результаты, направленные на формирование прикладных ДУ и ДН, реализуемых в его предметной деятельности;

Г – вид культуры, сфера социально необходимой деятельности и ее результаты, направленные на улучшение работоспособности, реализуемой в его предметной деятельности.

4. Физическая культура – это многогранное понятие и его можно рассматривать в различных аспектах (отметьте лишний вариант):

А – как род деятельности;

Б – как совокупность предметных ценностей;

В – как результат деятельности;

Г – как оздоровительное средство;

Д – как культуру тела и телесной организации.

5. В словосочетании "Теория физической культуры" первое слово дословно переводится как (отметьте лишнее толкование):

А – наблюдение;

Б – опыт;

В – исследование;

6. Кто из классических ученых сформулировал образное толкование слова "Теория" (отметьте правильный вариант):

А – Лесгафт;

Б – Ламарк;

В – Бонэ;

Г – Бэкон.

7. Определение "Теория физической культуры" как наука (отметьте правильный вариант):

А – интегративная система научных знаний о сущности физической культуры;

Б – интегративная система научных знаний о сущности физического воспитания;

В – интегративная система научных знаний о сущности укрепления здоровья;

Г – интегративная система научных знаний о сущности применений физических упражнений.

8. ТФК - как учебная дисциплина (отметьте лишний вариант):

А – Введение в ТФК;

Б – Общие закономерности ТФК;

В- Общие основы ТФК

Г – Характеристика направлений и форм использования ФК (система общего образования, ППФП, спорт);

Д – Научно-прикладные основы использования ФК в различные периоды жизни человека.

9. ТФК тесно связана с научными и учебными дисциплинами двух циклов (отметьте правильный вариант):

А – гуманитарные и естественные;

Б - гуманитарные и медико-биологические;

В – психолого-педагогические и естественные;

Г – психолого-педагогические и медико-биологические.

10. Московская научная школа выделяет пять видов ФК (отметьте лишний вариант):

А – базовая;

Б – спорт как компонент ФК;

В – лечебная ФК;

Г – профессионально-прикладная ФК;

Д – оздоровительно-реабилитационная ФК;

Е – фоновые виды ФК.

11. Санкт-Петербургская научная школа выделяет четыре вида ФК (отметьте лишний вариант):

А – физическая подготовка;

Б – физическое воспитание;

В – спорт;

Г – физическая рекреация;

Д – физическая реабилитация.

12. В состав базовой ФК входит школьная ФК, в которой выделяют три компонента (отметьте один лишний):

А – аналитическая "школа движений";

Б – система упражнений для развития двигательных качеств;

В – система упражнений на рациональное использование сил для перемещения в пространстве, преодоления препятствий, прыжков, метаний и т.п.;

Г – "школа" единоборства, противодействия и взаимодействия (спорт. игры, спорт. борьба).

13. В состав ФК входят виды спорта, основанные на (отметьте правильный вариант):

А – действиях спортсменов по управлению самодвижущимися средствами;

Б – технико-конструкторских видах спорта;

В – активной двигательной деятельности, достижения в которых определяются уровнем физических возможностей спортсмена;

Г – стрелковые виды спорта.

14. Профессионально-прикладная ФК направлена на создание предпосылок успешного освоения профессии и на (отметьте правильный вариант):

А – формирование прикладных физических качеств;

Б – оптимизацию профессиональной деятельности;

В – овладение новыми прикладными ДУ;

Г – овладение новыми прикладными ДН.

15. Оздоровительно-реабилитационная ФК вошла в систему здравоохранения в виде (отметьте правильный вариант):

А – АФК;

Б – ЛГ;

В – ЛФК;

Г – физической реабилитации.

16. Для выше уточненного вида оздоровительно-реабилитационной ФК характерны следующие двигательные режимы (отметьте не правильный вариант):

А – щадящий;

Б – вытягивающий;

В – тонизирующий;

Г – тренирующий.

17. "Фоновые" виды ФК включают в себя гигиеническую ФК и (отметьте правильный вариант):

А – реабилитационную ФК;

Б – рекреативную ФК;

В – лечебную ФК;

Г – производственную ФК.

18. Отметьте правильный вариант определения "Физическое воспитание" – учебно-педагогический процесс, направленный на обучение ДД и на:

- А** – развитие физических способностей;
- Б** – развитие мышечной работоспособности;
- В** – формирование ДУ и ДН;
- Г** – укрепление здоровья.

19. Отметьте правильный вариант определения "Спорт" в широком смысле этого слова:

А – собственно-соревновательная деятельность, тренировочная деятельность, специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности;

Б – собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка, специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности;

В – собственно-соревновательная деятельность, ОФП и СФП, специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности;

Г – собственно-соревновательная деятельность, прикладная подготовка, специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности.

20. Отметьте правильный вариант определения "Физическая рекреация":

А – отдых, возобновление сил переключением с основной деятельности на выполнение ФУ и физических нагрузок;

Б – отдых, восстановление сил с помощью переключения с основной деятельности на выполнение ФУ и физических нагрузок;

В – отдых, восстановление сил с помощью переключения с основной деятельности на физические средства и методы лечения;

Г – отдых, возобновление сил с помощью переключения с основной деятельности на средства и методы физиотерапии.

21. Отметьте правильный вариант определения "Физическая реабилитация":

А – восстановление после болезненных состояний или травм с помощью физических методов лечения;

Б – восстановление после болезненных состояний или травм с помощью методов физиотерапии;

В – возрождение после болезненных состояний или травм с помощью выполнения ФУ и физических нагрузок;

Г – восстановление после болезненных состояний или травм с помощью выполнения ФУ и физических нагрузок.

2. ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ниже предлагается содержание специфических функций ФК, заключаемых в:

А – достижении максимальных результатов в реализации физических возможностей человека;

Б – применении в сферах досуга;

В – качестве фактора профессионально-прикладной физической подготовки;

Г – применении в сфере воспитательных мер;

Д – систематическом формировании жизненно важных ДУ и ДН.

Определите соответствующее название этих функций:

22. Специфическая образовательная функция – **А, Б, В, Г, Д.**

23. Специфическая прикладная функция – **А, Б, В, Г, Д.**

24. "Спортивная" функция – **А, Б, В, Г, Д.**

25. Специфическая рекреативная функция – **А, Б, В, Г, Д.**

26. Специфическая оздоровительная функция – **А, Б, В, Г, Д.**

Ниже перечисляемые содержания социальных функций, заключаются в:

А – удовлетворении потребности лиц в физическом здоровье и в физическом совершенствовании;

Б – накоплении, распространении и передаче ценных сведений о человеке, человеческих возможностях, средствах и путях их увеличения;

В – использовании ценностей ФК для реализации в нравственном, этическом, эстетическом и трудовом воспитании;

Г – межчеловеческих контактах, чему способствует жизнеутверждающий характер физкультурной деятельности;

Д – использовании рекомендаций и оценочных суждений об уровне физической дееспособности и спортивных достижений.

Определите соответствующее название этих функций:

27. Общекультурная функция – **А, Б, В, Г, Д.**

28. Воспитательная функция – **А, Б, В, Г, Д.**

29. Эстетическая функция – **А, Б, В, Г, Д.**

30. Нормативная функция – **А, Б, В, Г, Д.**

31. Информационная функция – **А, Б, В, Г, Д.**

3. ИСХОДНЫЕ И ЧАСТО СОВПАДАЮЩИЕ ПОНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

32. Физическое развитие имеет две трактовки в ТФК (отметьте лишнюю):

А – педагогическую;

Б – антропоцентрическую;

В – антропометрическую.

33. Отметьте правильный вариант педагогического понятия: "Физическое развитие":

А – процесс изменения естественных морфо-биологических свойств человека в течение жизни;

Б – процесс изменения естественных морфо-биологических свойств человека в течение жизни;

В – процесс изменения естественных морфо-функциональных свойств человека в течение жизни;

Г – процесс изменения естественных морфо-генетических свойств человека в течение жизни.

34. Отметьте, к какой области медицинских знаний относится трактовка определения – "Физическое развитие":

А – антропо-биологическая;

Б – антропологическая;

В – антропометрическая;

Г – антропо-генетическая.

35. Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, воплощенный в (отметьте правильный вариант):

А – оптимальном уровне физического развития и в сформированных ДУ и ДН;

Б – оптимальном уровне конституции человека и в сформированных ДУ и ДН;

В – оптимальном уровне развития физических качеств и в сформированных ДУ и ДН;

Г – достигнутой работоспособности и в сформированных ДУ и ДН.

36. Физическое совершенство – это оптимальная мера гармоничных (отметьте правильный вариант):

А – антропометрического развития и всесторонней физической подготовленности;

Б – конституциональных особенностей и всесторонней физической подготовленности;

В – соматического развития и всесторонней физической подготовленности;

Г – физического развития и всесторонней физической подготовленности.

37. Отметьте правильный вариант определения "Физическая гармония";

А – оптимальный уровень развития физических способностей человека, его телесная красота, которая и является внешним обликом здоровья;

Б – умение прекрасно владеть своим телом, его телесная красота, которая и является внешним обликом здоровья;

В – умение владеть техникой движений, телесная красота, которая и является внешним обликом здоровья;

Г – физическая привлекательность человека, его телесная красота, которая и является внешним обликом здоровья.

4. СОДЕЙСТВИЕ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

В известной литературе понятие "Здоровье человека" представлено четырьмя вариантами:

А – это способность сохранять соответственно возрасту устойчивость в условиях разных количественных и качественных параметров потока сенсорной, вербальной и структурной информации. Оно определяет процесс адаптации к окружающей среде;

Б – здоровье нельзя понимать лишь как нормальную структуру и функции организма, отсутствие жалоб и болезненных проявлений. Обязательным компонентом состояния и возможностей организма является диапазон приспособительных реакций, способность адаптироваться к повышенным требованиям окружающей среды;

В – здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия;

Г – здоровье – это состояние организма, характеризующееся совершенной само регуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия.

38. Какое из вышеперечисленных принадлежит Всемирной организации здравоохранения? – **А, Б, В, Г.**

39. Какое из вышеперечисленных сформулировал И.И. Брехман – автор первого учебного пособия по валеологии? – **А, Б, В, Г.**

40. Какое из вышеперечисленных.. мы встретим в книге академика Н.М. Амосова? – **А, Б, В, Г.**

41. Какое из вышеперечисленных можно встретить в Толковом словаре спортивных терминов? – **А, Б, В, Г.**

Ниже представлено содержание разных видов здоровья:

А – текущее состояние физиологических систем организма;

Б – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции;

В – состояние психической сферы, основу которого составляет общий душевный комфорт, обеспечивающий поведенческую реакцию;

Г – им опосредована духовность человека, оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

42. Какое из вышеперечисленных содержаний относится к нравственному здоровью? (отметьте правильный вариант) – **А, Б, В, Г.**

43. Какое из вышеперечисленных содержаний относится к психическому здоровью? – (отметьте правильный вариант) – **А, Б, В, Г.**

44. Какое из вышеперечисленных содержаний относится к соматическому здоровью? – (отметьте правильный вариант) – **А, Б, В, Г.**

45. Какое из вышеперечисленных содержаний относится к физическому здоровью? – (отметьте правильный вариант) – **А, Б, В, Г.**

46. Признаками здоровья являются (отметьте один, не адекватный):

А – иммунная устойчивость к действию повреждающих факторов;
Б – показатель роста и развития;
В – функциональное состояние и резервные возможности организма;
Г – показатели общей работоспособности;
Д – отсутствие или наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;

Е – уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

47. Если условно принять уровень здоровья за 100 %, то оно в % зависит от (отметьте правильный вариант):

А – 20% - от наследственности, 20% - от экологического жизненного фона, 20% - от функционирования системы здравоохранения, 40% - от образа жизни человека;

Б – 30% - от наследственности, 20% - от экологического жизненного фона, 10% - от функционирования системы здравоохранения, 40% - от образа жизни человека;

В – 20% - от наследственности, 20% - от экологического жизненного фона, 10% - от функционирования системы здравоохранения, 50% - от образа жизни человека;

Г – 25% - от наследственности, 25% - от экологического жизненного фона, 5% - от функционирования системы здравоохранения, 45% - от образа жизни человека.

48. Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии "ЗОЖ" – здоровый образ жизни, в который входит шесть составляющих (отметьте не входящее):

А – отказ от разрушителей здоровья;

Б – оптимальный двигательный режим;

В – закаливание воздухом, солнцем, водой и хождение босиком;

Г – размеренный спокойный уклад жизни;

Д – соблюдение личной гигиены;

Е – душевный комфорт и как можно чаще испытывать положительные эмоции;

Ж – рациональное питание.

5. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (СФВ)

49. Отметьте правильный вариант определения "Система физического воспитания":

А – исторически определенный тип социальной практики использования ФУ;

Б – исторически определенный тип социальной практики ФВ;

В – исторически обусловленный тип социальной практики использования ДД;

Г – исторически обусловленный тип социальной практики спорта.

50. В ТФК рассматривается четыре вида основ СФВ (отметьте лишнюю):

А – идеологические;

Б – научные;

В – методологические;

Г – программно-нормативные;

Д – организационные.

51. Отметьте правильный вариант формулировки "Цель СФВ":

А – цель СФВ заключается в содействии всестороннему гармоническому развитию и физической подготовленности граждан России к творческому труду и при необходимости к защите Родины;

Б – цель СФВ заключается в содействии всестороннему гармоническому развитию и развитию двигательных качеств граждан России для творческого труда и при необходимости для защиты Родины;

В – цель СФВ заключается в содействии всестороннему гармоническому развитию, обучению прикладным ДУ и ДН для реализации их в творческом труде и при необходимости защите Родины;

Г – цель СФВ заключается в содействии всестороннему гармоническому развитию и для функционированию на оптимальном уровне всех физиологических систем организма для их реализации в творческом труде и при необходимости в защите Родины.

52. Виды задач ФВ (отметьте не адекватный вариант):

А – оздоровительные;

Б – образовательные;

В – воспитательные;

Г – профилактические;

Д – коррекционные.

53. Принципами в педагогических науках называют (отметьте правильный вариант):

А – особенно важные теоретико-практические положения, отражающие общие закономерности формирования личности и служащие главным ориентиром на пути к цели;

Б – особенно важные теоретико-практические положения, отражающие общие закономерности становления человека и служащие главным ориентиром на пути к цели;

В – особенно важные теоретико-практические положения, отражающие общие закономерности развития человека и служащие главным ориентиром на пути к цели;

Г – особенно важные теоретико-практические положения, отражающие закономерности воспитания и обучения, служащие главным ориентиром на пути к цели.

54. Отметьте лишнее условно сокращенное название общего принципа ФВ:

А – оздоровительной направленности;

Б – всесторонности;

В – систематичности;

Г – прикладности.

55. Отметьте лишнее название современных методических принципов ФВ:

А – сознательности и активности;

Б – наглядности;

В – доступности и индивидуализации;

Г – систематичности.

56. Среди ниже перечисленных положений принципа оздоровительной направленности отметьте одно лишнее положение:

А – подбирая средства и методы ФВ, исходить из их оздоровительной ценности, как обязательного критерия;

Б – регулировать тренировочные нагрузки в соответствии с закономерностями укрепления здоровья;

В – систематически применять средства и методы, направленные на восстановление организма после физических нагрузок;

Г – обеспечить регулярность и единство врачебного и педагогического контроля в процессе занятий.

57. Среди положений принципа связи ФВ с жизненной практикой, перечисленных ниже, отметьте одно лишнее положение:

А – отдавать предпочтение ФУ, которые способствуют формированию жизненно важных ДУ и ДН прикладного характера;

Б – чаще включать в занятия ФУ, на развитие двигательных способностей, широко применяемых в жизненной практике;

В – способствовать приобретению широкого фонда ДУ и ДН и разностороннему развитию физических способностей;

Г – использовать возможности ФК для трудового и патриотического воспитания.

58. Среди ниже перечисленных положений принципа всестороннего гармонического развития личности отметьте одно лишнее положение:

А – обеспечить единство всех сторон воспитания (связь ФВ с умственным, нравственным, эстетическим, этическим и трудовым воспитанием);

Б – обеспечить всесторонность физического воспитания (единство общей и специальной физической подготовки);

В – обеспечить разносторонне влияние на разучиваемые ДУ и ДН (имея ввиду диапазон жизненно важных ДУ и ДН).

59. Среди перечисленных ниже положений принципа сознательности и активности отметьте одно лишнее положение:

А – формировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятий;

Б – стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении ФУ;

В – воспитывать осознанное отношение и самостоятельность при выполнении ФУ в режиме дня;

Г – воспитывать инициативность, самостоятельность и творческие отношения к заданиям.

60. Отметьте лишнее положение принципа наглядности, которые перечисляются ниже:

А – наглядность в ФВ предполагает широкое использование, как зрительного анализатора, так и анализаторных систем;

Б – наглядность является необходимым условием совершенствования ДД, но при этом, но при этом удельный вес ее различных форм меняется в ходе усвоения ДД;

В – особое место имеет связь чувственного образа и слова. Слово можно рассматривать как одно из важных средств обеспечения наглядности;

Г – для создания наглядного образа ФУ особое место имеет двигательный анализатор (проприоцепция).

61. Среди ниже перечисленных положений принципа доступности и индивидуализации отметьте одно лишнее:

А – определение меры доступного;

Б – методические условия доступности: постепенность и последовательность, отражаемые в правилах – от простого к сложному, от легкого к трудному и от известного к не известному, от освоенного к не освоенному;

В – при осваивании программного материала обязательное применение подводящих упражнений;

Г – в учебной воспитательной работе широкое применение индивидуального подхода.

62. Из ниже перечисленных специфических принципов ФВ отметьте один лишний:

А – принцип непрерывности процесса ФВ;

Б – принцип системного чередования нагрузок отдыха;

В – принцип постепенного наращивания развивающее - тренирующих воздействий;

Г – принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок;

Д – принцип естественности (движение – естественная потребность человека);

Е – принцип циклического построения занятий;

Ж – принцип возрастной адекватности направлений ФВ.

6. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В процессе ФВ используются два вида средств: общепедагогические и средства ФВ.

63. Из ниже перечисленных общепедагогических средств отметьте не адекватный вид:

А – словесные;

Б – наглядные;

В – аудиовизуальные;

Г – личный пример учителя.

64. Отметьте среди ниже перечисленных средств ФВ одно не адекватное:

А – физические упражнения;

Б – тренажерные устройства;

В - оздоровительные силы природы;

Г – гигиенические факторы.

65. Из ниже перечисленных определений ФУ отметьте правильный вариант:

А – специально подобранная двигательная активность, направленная на реализацию задач ФВ в соответствии с его закономерностями;

Б – специально подобранные двигательные действия, направленные на реализацию задач ФВ в соответствии с его закономерностями;

В – специально подобранные двигательные локомоции, направленные на реализацию задач ФВ в соответствии с его закономерностями;

Г – специально подобранные движения, направленные на реализацию задач ФВ в соответствии с его закономерностями.

66. Отметьте правильный вариант определения "Содержание ФУ":

А – двигательная активность, входящая в него и те основные процессы, возникающие в организме по ходу его выполнения;

Б – движения, входящие в него и те основные процессы, возникающие в организме по ходу его выполнения;

В – двигательные действия, входящие в него и те вегетативные процессы, возникающие в организме по ходу его выполнения;

Г – двигательные действия, входящие в него и те основные процессы, возникающие в организме по ходу его выполнения.

67. В форме ФУ различают (отметьте правильный вариант):

А – скрытую и наружную упорядоченность;

Б – внутреннюю и внешнюю упорядоченность;

В – внешнюю и внутреннюю структуру;

Г – внешнее и внутреннее строение.

68. Отметьте из ниже перечисленных правильный вариант обозначения термина "Техника ФУ":

А – способ осуществления ДД, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно и с относительно большой эффективностью;

Б – способ демонстрации ДД, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно и с относительно большой эффективностью;

В – вариант выполнения ДД, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно и с относительно большой эффективностью;
Г – способ выполнения ДД, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно и с относительно большой эффективностью.

69. Из ниже представленных вариантов определения "Двигательная задача" отметьте правильный:

А – двигательная задача – (мысленная модель движения) осознаваемая цель движения, отражающая наиболее общие, существенные его особенности;

Б – двигательная задача – (мысленная модель движения) осознаваемая цель двигательного акта, отражающая наиболее общие, существенные его особенности;

В – двигательная задача – (мысленная модель движения) осознаваемая цель двигательного действия, отражающая наиболее общие, существенные его особенности;

Г – двигательная задача – (мысленная модель движения) осознаваемая цель локомоции, отражающая наиболее общие, существенные его особенности.

70. Отметьте из ниже перечисленных определений "Основа техники" правильный вариант:

А – совокупность звеньев и черт пространственной, кинематической и ритмической структуры движения, необходимые для решения двигательной задачи (выпадение или нарушение хотя бы одного элемента в данной совокупности делает невозможным решение двигательной задачи);

Б – совокупность звеньев и черт временной, кинематической и ритмической структуры движения, необходимые для решения двигательной задачи (выпадение или нарушение хотя бы одного элемента в данной совокупности делает невозможным решение двигательной задачи);

В – совокупность звеньев и черт пространственно-временной, кинематической и ритмической структуры движения, необходимые для решения двигательной задачи (выпадение или нарушение хотя бы одного элемента в данной совокупности делает невозможным решение двигательной задачи);

Г – совокупность звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, необходимые для решения двигательной задачи (выпадение

или нарушение хотя бы одного элемента в данной совокупности делает невозможным решение двигательной задачи).

71. Уточнить правильный вариант словосочетания "Определяющее звено техники":

А – наиболее важная решающая часть данного способа выполнения двигательной задачи;

Б – наиболее первостепенная часть данного способа осуществления двигательной задачи;

В – наиболее принципиальная часть данного способа осуществления двигательной задачи;

Г – наиболее важное решающее звено данного способа осуществления двигательной задачи.

72. Из представленных ниже определений "Детали техники" отметьте правильный вариант:

А – незначительные своеобразия движения, не нарушающие его основного механизма;

Б – второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма;

В – второстепенные своеобразия двигательного действия, не нарушающие его основного механизма;

Г – незначительные особенности двигательного действия, не нарушающие его основного механизма.

73. Отметьте правильный вариант определения "Эффекты ФУ":

А – обуславливающие их воздействием трансформации в состоянии организма;

Б – создаваемые их действием изменения в состоянии организма;

В – вызываемые их воздействием изменения в состоянии организма;

Г – порождаемые их воздействием трансформации в состоянии организма.

74. Отметьте один из видов эффектов ФУ, не представленных в ТФК:

А – ближайший

Б – следовый;

В – кумулятивный;

Г – коррекционный.

75. В классификации ФУ, основанной на преимущественном проявлении физических качеств и некоторым другим дополнительным признакам, отметьте один лишний вид:

А – скоростно-силовые виды ФУ, характеризующиеся максимальной интенсивностью или мощностью усилий (спринтерский бег, метания, прыжки, поднимание штанги и т.п.);

Б – виды ФУ, требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера;

В – виды упражнений, требующих быстроты реакции и скоростных способностей (бег 100 м, бокс, многие упражнения в спортиграх);

Г – виды упражнений, требующих преимущественного проявления координационных способностей в условиях строго регламентированных двигательных действий обязательных программ (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, прыжки в воду, фигурное катание на коньках и др.);

Д – виды упражнений, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывного изменения ситуаций и форм действий (все виды борьбы, бокса, спортивные игры, фехтование и т.п.).

76. В классификации по признаку исторически сложившихся систем отметьте лишний вид:

А – гимнастика;

Б – игры;

В – спорт;
Г – борьба;
Д – туризм.

77. В классификации по анатомическому признаку, по воздействию ФУ на мышцы отметьте лишний вид:

А – сгибатели и разгибатели рук;
Б – сгибатели и разгибатели ног;
В – сгибатели и разгибатели спины;
Г – сгибатели брюшного пресса;
Д – приводящие и отводящие мышцы рук и ног.

78. В классификации по признаку биомеханической структуры отметьте лишний вариант:

А – циклические;
Б – ациклические;
В – круговые;
Г – комбинированные;
Д – поступательные;
Е – вращательные;
Ж – сложно-пространственные.

79. В классификации по конкретному назначению в методике обучения ДД отметьте лишний вариант:

А – обще-подготовительные;
Б – специально-подготовительные;
В – подводящие;
Г – основные.

80. В классификации по признаку спортивной специализации отметьте лишний вариант:

А – соревновательные;
Б – специально-подготовительные;
В – обще-подготовительные;
Г – подводящие.

81. Отметьте лишний вариант направлений использования оздоровительных сил природы:

А – сопутствующие условия занятий ФУ;
Б – организация специальных процедур;
В – использование оздоровительных сил природы в восстановительном процессе после физических нагрузок.

7. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

82. Отметьте правильный вариант словосочетания "Методы ФВ":

А – способ применения ФУ;

Б – прием применения ФУ;

В – манера применения ФУ;

Г – путь применения ФУ.

83. В процессе ФВ применяются две группы методов (отметьте не правильный вариант):

А – общепедагогические методы;

Б – специальные методы;

В – специфические методы.

84. Среди представленных ниже методов наглядного воздействия отметьте один не адекватный:

А – методы непосредственной наглядности;

Б – методы опосредованной наглядности;

В – методы кинестетических ощущений;

Г – методы направленного прочувствования;

Д – методы срочной информации;

85. Среди представленных ниже словесных методов отметьте один не адекватный:

А – объяснение, разговор;

Б – объяснение;

В – описание;

Г – пояснение;

Д – инструктирование;

Е – комментарии и замечания;

Ж – распоряжение;

З – команда;

И – указание.

86. Из перечисленных ниже методов ФВ отметьте один не адекватный:

А – метод строго регламентированного упражнения;

Б – игровой метод;

В – комбинированный метод;

Г – соревновательный метод.

87. Из методов обучения ДД и совершенствования ДН, представленных ниже, отметьте один не адекватный:

А – метод расчленено-конструктивного упражнения;

Б – метод избирательного упражнения;

В – метод идеомоторного упражнения;

Г – метод целостного упражнения;

Д – метод сопряженного упражнения.

88. Из методов управления развитием физических качеств, представленных ниже, отметьте один не адекватный:

- А** – метод стандартно-непрерывного упражнения;
- Б** – метод стандартно-интервального упражнения;
- В** – метод типового - прерывистого упражнения;
- Г** – метод переменного-непрерывного упражнения;
- Д** – метод переменного-интервального упражнения.

89. "Круговая тренировка" – это (отметьте правильный вариант):

- А** – собранно-методическая форма проведения занятий;
- Б** – объединенно-планомерная форма проведения занятий;
- В** – организационно-методическая форма проведения занятий;
- Г** – организационно-планомерная форма проведения занятий.

90. Основой методов управления развитием физических качеств является регламентация физических нагрузок и отдыха. Отметьте правильное понятие "Физическая нагрузка":

- А** – величина влияния ФУ на организм, а также степень преодоления при этом объективных и субъективных трудностей;
- Б** – величина воздействия ФУ на организм, а также уровень преодоления при этом объективных и субъективных трудностей;
- В** – величина воздействия ФУ на организм, а также степень преодоления при этом объективных и субъективных трудностей;
- Г** – величина влияния ФУ на организм, а также уровень одоления при этом объективных и субъективных трудностей.

91. Отдых в качественном отношении может быть (отметьте лишний вариант):

- А** – активный;
- Б** – инертный;
- В** – пассивный.

92. В количественном отношении отдых может быть (отметьте лишний вариант):

- А** – ординарный;
- Б** – твердый;
- В** – жесткий;
- Г** – экстремальный.

93. Объем нагрузки (отметьте правильный вариант):

- А** – продолжительность воздействия ФУ, суммарное количество выполненной работы;
- Б** – продолжительность влияния ФУ, суммарное количество выполненной работы;
- В** – длительность воздействия ФУ, суммарное количество выполненной работы;
- Г** – протяженность влияния ФУ, суммарное число выполненной работы.

94. Интенсивность нагрузки (отметьте правильный вариант):

- А** – мера воздействия в единицу времени, напряженность функций, разовая величина усилия;
- Б** – сила воздействия в единицу времени, напряженность функций, разовая величина усилия;

В – степень воздействия в единицу времени, напряженность функций, разовая величина усилия;

Г – мощность воздействия в единицу времени, напряженность функций, разовая величина усилия.

95. Игровой метод характеризуют следующие черты (отметьте одну, лишнюю):

А – сюжетная организация деятельности занимающихся;

Б – разнообразие способов достижения цели и комплексный характер деятельности;

В – систематически неожиданные ситуации, требующие быстрого мышления;

Г – вероятностное программирование действий и ограниченные возможности точного дозирования нагрузки;

Д – широкая самостоятельность деятельности занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости;

Е – моделирование напряженных межличностных отношений, повышенная эмоциональность.

96. Соревновательный метод характеризуют следующие черты (отметьте лишнюю черту):

А – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества;

Б – сравнение результатов в максимально объективных условиях;

В – унификация (приведение к некоторому единообразию) предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижений.

8. УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

97. Двигательными качествами называются (отметьте правильное определение):

А – врожденные морфофизиологические качества, благодаря которым возможна целесообразная двигательная деятельность;

Б – прирожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна целесообразная двигательная деятельность;

В – врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна целесообразная двигательная деятельность;

Г – врожденные морфофизиологические свойства, благодаря которым возможна целесообразная двигательная деятельность.

98. Двигательными способностями называются (отметьте правильное определение):

А – индивидуальные данные, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

Б – индивидуальные особенности, определяющие уровень потенциальных возможностей человека;

В – индивидуальные данные, определяющие степень двигательных возможностей человека;

Г – индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.

99. Отметьте правильное определение двигательного качества "Сила":

А – Сила – особая характеристика произвольных действий человека, способность преодолевать сопротивление;

Б – Сила – качественное своеобразие произвольных движений человека, способность преодолевать сопротивление;

В – Сила – качественная характеристика произвольных движений человека, способность преодолевать сопротивление;

Г – Сила – особая характеристика целенаправленных действий человека, способность противодействовать сопротивлению.

100. Основой двигательных способностей являются двигательные качества, а формой проявления являются (отметьте правильный вариант):

А – физические упражнения;

Б – двигательные действия;

В - двигательные умения и двигательные навыки;

Г – движения.

101. В основе развития двигательных способностей находятся следующие особенности (отметьте не адекватный вариант):

А – анатомио-физиологические особенности головного мозга и нервной системы (нервные процессы, строение БПГМ, степень функциональной зрелости);

Б – физиологические (ССС, ДС, МПК, показатели периферического кровообращения);

В – педагогические (уровень тренированности);

Г – биологические (обмен веществ, эндокринная регуляция, энергетика мышечного сокращения);

Д – телесные (длина костей, масса тела, % - мышечной и % - жировой ткани);

Е – хромосомные (генные).

102. О способностях человека судят не только по абсолютным достижениям, но и по тому как (отметьте наиболее адекватный вариант):

А – бурно и легко развиваются ДУ и ДН;

Б – стремительно и с легкостью образуются ДУ и ДН;

В – свободно и легко развиваются ДУ и ДН;

Г – быстро и легко формируются ДУ и ДН.

103. Силовые способности (отметьте правильный вариант определения):

А – набор различных проявлений ДУ, в основе которых сила;

Б – комплекс разных проявлений ДН, в основе которых сила;

В – комплекс различных проявлений ДД, в основе которых сила;

Г – набор разных демонстраций движений, в основе которых сила.

104. Силовые способности бывают четырех видов (отметьте не существующий вариант):

А – собственно силовые (относительно медленные сокращения мышц, статическая работа);

Б – скоростная сила (быстрая сила, взрывная сила);

В – силовая гибкость (проявляется в активной гибкости);

Г – силовая выносливость (динамическая и статическая работа);

Д – силовая ловкость (при циклической и ациклической работе).

105. Факторов, влияющих на проявление силовых способностей в различных видах спорта, выделяют пять (отметьте один – не существующий):

А – сократительные свойства мышечных волокон: белых (быстрых), красных (медленных);

Б – активность ферментов мышечного сокращения;

В – мощность механизмов аэробного энергообеспечения;

Г – мощность механизмов анаэробного энергообеспечения;

Д – физиологический поперечник и масса мышц;

Е – качество мышечной координации.

106. Личностно-психические факторы, влияющие на проявление силовых способностей (отметьте один – не существующий):

А – мотивационные компоненты;

Б – мышечная "память", способствующая выработке ДН;

В – эмоциональные процессы, способствующие проявлению максимальных, интенсивных, либо длительных мышечных сокращений.

Г – волевые компоненты

107. Биомеханические факторы, влияющие на проявление силовых способностей (отметьте один – не существующий):

А – положение тела и его частей в пространстве;

Б – прочность звеньев ОДА;

В – величина перемещаемых масс;

Г – гравитационные силы при движении с ускорением.

108. Физиологические факторы, влияющие на проявление силовых способностей (отметьте один – не существующий):

А – особенности функционирования периферического кровообращения;

Б – особенности функционирования центрального кровообращения;

В – особенности функционирования дыхания;

Г – особенности функционирования вегетативной НС.

8.1. ХАРАКТЕРИСТИКИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

109. Собственно-силовые способности проявляются (отметьте лишнее):

А – при относительно медленных сокращениях мышц в упражнениях с около предельными и предельными отягощениями;

Б – при мышечных напряжениях изометрического типа;

В – при титанических сокращениях мышечных волокон.

110. Скоростно-силовые способности характеризуются непределными напряжениями мышц, при движениях, выполняемых со значительной скоростью, к ним относят (отметьте лишний вариант):

А – быструю силу;

Б – ускоряющую силу;

В – взрывную силу.

111. Силовая выносливость – способность противостоять утомлению при длительных предельных мышечных напряжениях значительной величины (отметьте лишний вариант силовой выносливости):

А – статическая силовая выносливость;

Б – динамическая силовая выносливость;

В – изотоническая силовая выносливость.

112. Силовая ловкость, отметьте ее точное определение:

А – возможность правильно определять мышечные усилия разной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

Б – способность точно дифференцировать мышечные усилия разной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

В – возможность четко различать мышечные усилия разной величины в условиях непредвиденных ситуаций смешанных режимов работы мышц;

Г – способность правильно дифференцировать мышечные усилия разной величины в условиях непредвиденных ситуаций смешанных режимов работы мышц.

113. Факторы, обуславливающие абсолютную и относительную силу (отметьте правильный вариант):

А – абсолютная сила обусловлена в большей степени факторами среды, а относительная сила – влиянием генотипа;

Б – абсолютная сила обусловлена в большей степени факторами генотипа, а относительная – факторами среды;

В – абсолютная сила обусловлена в равной степени факторами генотипа и факторами среды, а относительная – факторами среды;

Г – абсолютная сила обусловлена генетическими факторами, а относительная – в равной степени генетическими факторами и факторами среды

114. Факторы, обуславливающие развитие силовых способностей (отметьте правильный вариант):

А – скоростно-силовые способности обусловлены наследственностью, статическая сила – в большей степени средою, силовая выносливость – средою;

Б – скоростно-силовые способности обусловлены средою, статическая сила – наследственностью, силовая выносливость – наследственностью;

В – скоростно-силовые способности обусловлены в равной степени наследственностью и средой, статическая сила – в большей степени генетическим факторами, силовая выносливость – в равной степени генетикой и наследственностью;

Г – скоростно-силовые способности, статическая сила и силовая выносливость обусловлены в равной степени генетикой и наследственностью.

115. Основные средства для развития силовых способностей (отметьте не адекватные средства):

А – упражнения с внешними отягощениями;

Б – упражнения с весом собственного тела;

В – волевые упражнения;

Г – упражнения с использованием тренажеров;

Д – рывково-тормозные упражнения;

Е – статические упражнения.

116. Дополнительные средства для развития силовых способностей (отметьте не адекватные средства):

А – упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, на рыхлом снегу, против ветра);

Б – упражнения с использованием упругих предметов (мячи, жгуты, эспандеры);

В – упражнения с противодействием партнера (бег с сопротивлением);

Г – упражнения с самосопротивлением.

Подбор силовых упражнений зависит от специфики вида спорта

А – упражнения с эластическими приспособлениями (резиновый бинт);

Б – упражнения с внешним сопротивлением;

В – сочетание упражнений с эластическими приспособлениями и штангой.

117. Какой вид из выше перечисленных упражнений более приемлем в спортивной гимнастике? - **А, Б, В.**

118. Какой вид из выше перечисленных упражнений целесообразнее использовать в тренировке по спортивным играм? – **А, Б, В.**

119. Какой вид из выше перечисленных упражнений уместнее использовать в плавании? – **А, Б, В.**

120. Вслед за какими не целесообразно выполнять упражнения силового характера в комплексном уроке? (отметьте не правильный вариант):

- А** – упражнения на координацию движений;
- Б** – упражнения скоростного характера;
- В** – упражнения скоростно-силового характера;
- Г** – упражнения на выносливость.

Виды силовых способностей:

- А** – собственно силовые способности;
- Б** – скоростно-силовые способности;
- В** – силовая выносливость.

121. Отметьте одну из вышеперечисленных, для развития которой применяются неопредельные отягощения в упражнениях, выполняемых с максимальной возможной скоростью:

А, Б, В.

122. Отметьте одну из вышеперечисленных, для развития которой используются упражнения, выполняемые в среднем и вариативном темпе до явно выраженного утомления:

А, Б, В.

123. Отметьте одну из вышеперечисленных, для развития которой применяются упражнения с неопредельными отягощениями (вес 30-60 % от максимума), а число повторений от 20 до 70:

А, Б, В.

124. Отметьте силовые способности из вышеперечисленных, для определения которых используются прыжки в длину с места и прыжки вверх со взмахом и без взмаха рук?

А, Б, В.

125. Отметьте силовые способности из вышеперечисленных, для определения которых используются жимы штанги лежа и приседания со штангой?

А, Б, В.

126. Отметьте силовые способности из вышеперечисленных, для определения которых используются подтягивания и "отжимания"?

А, Б, В.

8.2. ХАРАКТЕРИСТИКА СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

127. Отметьте не существующие формы проявления скоростных способностей:

- А** – элементарные;
- Б** – комплексные;
- В** – сложные.

128. Отметьте не существующие двигательные реакции:

- А** – комплексные;
- Б** – сложные;
- В** – простые.

129. К какому виду относится латентный период двигательных реакций?

А – комплексная;

Б – сложная;

В – простая

130. Отметьте не существующий компонент элементарных форм скоростных способностей:

А – быстрота реакции;

Б – быстрота одиночного движения;

В – частота (темп) движений;

Г – способность к стартовому ускорению.

131. Отметьте не существующий компонент комплексных форм скоростных способностей:

А – способность к стартовому ускорению;

Б – быстрота целостных ДД;

В – способность длительно поддерживать скорость

132. А к какому виду двигательной реакции относится реакция на движущийся объект (мяч, шайба и т.п.)?

А – комплексная;

Б – сложная;

В – простая.

Проявление быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов.

133. Из ниже представленных отметьте, какой не связан с генетическими?

А – морфологические – особенности мышечной массы (соотношение белых – быстрых и красных – медленных волокон;

Б – биологические ритмы жизнедеятельности человека;

В – скоростные природные способности человека;

Г – степень подвижности суставов.

134. Из ниже представленных отметьте, какой не связан с педагогическими?

А – состояние ЦНС и нервно-мышечного аппарата человека;

Б – сила мышц;

В – степень подвижности суставов

Г – способность к координации движений при скоростной работе.

135. Из ниже представленных отметьте, какой не относится к физиологическим?

А – состояние ЦНС и состояние нервно-мышечного аппарата человека;

Б – энергетические запасы АТФ и КТФ;

В – биологические ритмы жизнедеятельности организма;

Г – способности к координации движений при скоростной работе.

136. Быстрота реакции с физиологической точки зрения имеет пять фаз (отметьте одну лишнюю фазу):

А – возникновение возбуждения в рецепторе (зрительном, слуховом, тактильном и др.);

Б – передача возбуждения в ЦНС;

В – увеличение возбудимости в ЦНС;

Г – переход сигнала по нервным путям, его анализ и формирование эфферентного сигнала;

Д – проведение эфферентного сигнала от ЦНС к мышцам;

Е – возбуждение мышцы и появление в ней механической активности.

137. Максимальная частота движений зависит от (отметьте правильный вариант):

А – лабильности нервных процессов;

Б – силы нервных процессов;

В – концентрированной направленности афферентных нервных импульсов;

Г – концентрированной направленности эфферентных нервных импульсов.

138. На быстроту целостных ДД влияют (отметьте не адекватный фактор):

А – частота нервно-мышечной импульсации;

Б – скорость перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления;

В – скорость перехода мышц из фазы расслабления в фазу напряжения;

Г – темп чередования этих фаз;

Д – степень включения в процесс движения быстро сокращающихся мышечных волокон.

139. Задачи развития скоростных способностей (отметьте не адекватную задачу):

А – разносторонне развивать скоростные способности в сочетании с приобретением ДУ и ДН в образовательных учреждениях;

Б – разносторонне развивать скоростные способности в сочетании с развитием других двигательных способностей в образовательных учреждениях;

В – максимально развивать скоростные способности при специализации в видах спорта, где скорость реагирования и быстрота действий имеет существенную роль (спринт, единоборства, с/игры и др.);

Г – совершенствовать скоростные способности для успехов в трудовой деятельности (оператор, лётное дело и т.п.).

140. Физические упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью дифференцируются на три группы (отметьте лишнюю):

А – упражнения (У.), воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: 1) быстроту реакции; 2) скорость отдельных движений; 3) частоту движений; 4) стартовую скорость; 5) скоростную выносливость; 6) быстроту выполнения ДД в целом;

Б – У. комплексного воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (с/игры, эстафеты, единоборства и др.);

В – У. на укорочение ЛПДР, способности к стартовому ускорению (старты во всех гоночных видах спорта);

Г – У. сопряженного воздействия (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость. А также на скоростные способности и совершенствование ДД.

141. Методы развития скоростных способностей (отметьте не адекватные методы):

А – методы строгой регламентации;

Б – повторные методы с установкой на максимальную скорость;

В – игровые методы;

Г – соревновательные методы.

142. Основным методом развития быстроты простой двигательной реакции является (отметьте наиболее адекватный метод):

А – повторный: реакция на внезапно возникающий раздражитель;

Б – переменный: выбор реакции на внезапный раздражитель;

В – избирательный: реакция на заранее известный раздражитель;

Г – сопряженный: сложная двигательная реакция с элементами выбора.

143. Способы, чтобы избежать наступления "скоростного барьера" (отметьте не адекватный способ):

А – облегчение внешних условий и использование дополнительных сил, ускоряющих движение;

Б – использование механической тяги в беге;

В – использование "эффекта ускоряющего последствия" и варьирование отягощений (предшествующее выполнение движений с отягощениями);

Г – сенсорная активация скоростных проявлений (бег за лидером).

144. Из ниже перечисленных отметьте тест для определения максимальной частоты движений:

А, Б, В, Г, Д.

145. Из ниже перечисленных отметьте тест для оценки скорости целостных ДД:

А, Б, В, Г, Д.

146. Из ниже перечисленных отметьте тест для оценки простой двигательной реакции:

А, Б, В, Г, Д.

147. Из ниже перечисленных отметьте тест для оценки скорости одиночных движений:

А, Б, В, Г, Д.

148. Из ниже перечисленных отметьте тест для оценки сложной двигательной реакции:

А, Б, В, Г, Д.

Тесты для определения развития скоростных способностей:

А – с помощью хронорефлексометра (раздражитель; свет, звук);

Б – с помощью хронорефлексометра (выбор реакции: нажать кнопку или сделать определенное движение);

В – с помощью биомеханической аппаратуры, определяющей время броска, удара, шага и т.п.;

Г – теппинг-тест;

Д – бег на дистанциях: 30, 50, 60, 100 метров.

8.3. УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ВЫНОСЛИВОСТЬЮ

149. Отметьте правильный вариант определения: "Выносливость"

- А** – способность противостоять утомлению в ходьбе;
- Б** – способность противостоять утомлению в прыжках;
- В** – способность противостоять утомлению в беге;
- Г** – способность противостоять физическому утомлению.

150. Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу (отметьте правильный вариант):

- А** – малой интенсивности;
- Б** – умеренной интенсивности;
- В** – средней интенсивности;
- Г** – большой интенсивности.

151. Специальная выносливость – это способность длительно выполнять работу при выполнении определенных ДД (отметьте название, не принятое в ТФК):

- А** – силовая выносливость;
- Б** – скоростная выносливость;
- В** – прыжковая выносливость;
- Г** – беговая выносливость;
- Д** – игровая выносливость;
- Е** – координационная выносливость.

152. Проявления выносливости в различных видах деятельности зависит от многих факторов (отметьте не адекватный фактор):

- А** – биоэнергетические;
- Б** – функциональная биохимическая экономизация;
- В** – функциональная устойчивость;
- Г** – размер стопы;
- Д** – личностно-психические;
- Е** – генотип (наследственность);
- Ж** – среда (тренированность).

153. Для развития общей выносливости необходимо применять упражнения, вызывающие максимальную производительность ССС и ДС (отметьте не адекватный вариант):

- А** – упражнения циклического и ациклического характера;
- Б** – упражнения в зонах умеренной и большой мощности работы;
- В** – продолжительность упражнений от нескольких минут до 60-90 мин.;
- Г** – при региональном функционировании мышц;
- Д** – при глобальном функционировании мышц.

154. Основными компонентами общей выносливости являются возможности (отметьте лишний компонент):

- А** – аэробной системы энергообеспечения;
- Б** – анаэробной системы энергообеспечения;
- В** – функциональная экономизация;
- Г** – биомеханическая экономизация.

155. При выполнении большинства ФУ суммарная нагрузка характеризуется следующими компонентами (отметьте не адекватный вариант):

- А** – продолжительность ФУ;

- Б** – интенсивность ФУ;
- В** – объем ФУ;
- Г** – число повторений ФУ;
- Д** – продолжительность интервалов отдыха;
- Е** – характер отдыха.

156. Чем характеризуется интенсивность выполнения циклических упражнений (отметьте правильный вариант из ниже представленных характеристик):

А, Б, В, Г.

157. Чем характеризуется интенсивность выполнения ациклических упражнений (отметьте адекватный вариант из ниже представленных характеристик):

А, Б, В, Г.

158. Продолжительность ФУ имеет определенную зависимость относительно их интенсивности (отметьте правильный вариант):

А – прямую;

Б – обратную;

В – равную.

159. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений ФУ заставляет (отметьте адекватный вариант из ниже представленных):

А, Б, В, Г.

160. При работе в анаэробном режиме увеличение числа повторений ФУ ведет к (отметьте адекватный вариант из ниже представленных):

А, Б, В, Г.

Физиологические и биохимические сдвиги, происходящие в системах организма при выполнении ФУ:

А – длительное время поддерживать высокий уровень деятельности органов дыхания и кровообращения;

Б – со временем исчерпываются бес кислородные механизмы и происходит их блокирование ЦНС;

В – со временем активизируются гликолитические процессы;

Г – со временем интенсифицируются процессы ресинтеза АТФ

161. Из перечисленных ниже методов развития общей выносливости отметьте один – не адекватный:

А – метод слитного (непрерывного) упражнения с умеренной и переменной нагрузкой;

Б – метод слитного (не прерывного) упражнения с интенсивной и переменной нагрузкой;

В – метод повторного интервального упражнения;

Г – метод круговой тренировки;

Д – игровой метод;

Е – соревновательный метод.

162. Из перечисленных ниже методов развития специальной выносливости отметьте один метод – не адекватный:

А – метод непрерывного упражнения (равномерный, переменный);

Б – метод интервального, прерывистого упражнения (интервальный, повторный);

В – метод круговой тренировки;

Г – игровой метод;

Д – соревновательный метод.

163. Из представленных ниже характеристик, какая из них соответствует равномерному методу развития выносливости?

А, Б, В, Г.

164. Из представленных ниже характеристик, какая из них соответствует переменному методу развития выносливости?

А, Б, В, Г,

165. Из представленных ниже характеристик, какая из них соответствует интервальному методу развития выносливости?

А, Б, В, Г.

Характеристики методов развития выносливости

А – метод направлен на развитие различных функциональных систем организма по типу непрерывной или интервальной работы;

Б – метод предполагает последовательное варьирование нагрузки в ходе непрерывного упражнения (бег), путем изменения скорости, темпа, амплитуды движений и величины усилий;

В – метод предполагает выполнение упражнений со стандартной и переменной нагрузкой со строго дозированными интервалами отдыха;

Г – метод предполагает использование непрерывного, длительного режима работы с равномерной скоростью, с малой, средней и максимальной интенсивностью

166. Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать (отметьте правильный вариант):

А – умеренную интенсивность движений;

Б – среднюю интенсивность движений;

В – большую интенсивность движений;

Г – заданную интенсивность движений.

167. К неспецифическим тестам определения выносливости относят (отметьте не адекватный вариант):

А – бег на тредбане;

Б – педалирование на велоэргометре;

В – теппинг-тест;

Г – степ-тест.

168. К относительным показателям выносливости относят (отметьте не адекватный показатель):

А – запас силовой выносливости;

Б – запас скорости;

В – индекс выносливости;

Г – коэффициент выносливости.

8.4 УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ГИБКОСТЬЮ

169. Различают следующие виды гибкости (отметьте не существующую пару):

А – активная и пассивная;

Б – динамическая и статическая;

В – общая и специальная;

Г – анатомическая и морфологическая.

170. Среди факторов, влияющих на проявление гибкости, отметьте один фактор – не адекватный:

А – анатомический;

Б – биохимический;

В – тонус ЦНС;

Г – мотивация и положительные эмоции;

Д – генотип;

Е – внешние условия.

171. К внешним условиям, влияющим на проявление гибкости относят (отметьте не адекватный вариант):

А – время года;

Б – время суток;

В – температура воздуха;

Г – температура тела;

Д – наличие разминки.

172. Среди основных средств для развития гибкости – упражнений на растягивание, различают (отметьте не адекватный вариант):

А – активные упражнения;

Б – пассивные упражнения;

В – волевые упражнения;

Г – статические упражнения.

173. Какой из методов не применяют для развития гибкости:

А – повторный метод;

Б – интервальный метод;

В – игровой метод;

Г – соревновательный метод.

Упражнения на растягивание выполняются сериями

174. Сколько повторений в серии необходимо выполнить юниору-спортсмену (15 лет и старше) для увеличения гибкости позвоночного столба (отметьте правильный вариант из ниже предлагаемых):

А, Б, В, Г, Д.

175. Сколько повторений в серии необходимо выполнить юниору-спортсмену (15 лет и старше) для увеличения подвижности в тазобедренных суставах (отметьте правильный вариант из ниже предлагаемых):

А, Б, В, Г, Д.

176. Сколько повторений в серии необходимо выполнить юниору-спортсмену (15 лет и старше) для увеличения подвижности в плечевых суставах (отметьте правильный вариант из ниже предлагаемых):

А, Б, В, Г, Д.

177. Сколько повторений в серии необходимо выполнить юниору-спортсмену (15 лет и старше) для увеличения подвижности в лучезапястных суставах (отметьте правильный вариант из ниже предлагаемых):

А, Б, В, Г, Д.

178. Сколько повторений в серии необходимо выполнить юниору-спортсмену (15 лет и старше) для увеличения подвижности в коленных суставах (отметьте правильный вариант из ниже предлагаемых):

А, Б, В, Г, Д.

179. Сколько повторений в серии необходимо выполнить юниору-спортсмену (15 лет и старше) для увеличения подвижности в голеностопных суставах (отметьте правильный вариант их ниже предлагаемых):

А, Б, В, Г, Д.

Количество повторений упражнений в серии: **А** – 20-25, **Б** – 30-35, **В** – 50-60, **Г** – 60-70, **Д** – 80-90.

180. Упражнения на гибкость рекомендуется сочетать с упражнениями на (отметьте правильный вариант):

А – скорость и расслабление;

Б – скоростно-силовые способности и расслабление;

В – силу и расслабление;

Г – на выносливость и расслабление.

181. Для достижения заметных сдвигов в развитии гибкости через 3-4 месяца занятий рекомендуются следующие соотношения упражнений в занятии в % (отметьте правильный вариант):

А – активные – 35, пассивные – 35, статические – 30;

Б – активные – 30, пассивные – 30, статические – 40;

В – активные – 40, пассивные – 40, статические – 20;

Г – активные – 50, пассивные – 40, статические – 10.

182. Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности (отметьте правильный вариант):

А – для суставов нижних конечностей, верхних конечностей, туловища;

Б – для туловища, верхних конечностей, нижних конечностей;

В – для верхних конечностей, туловища, нижних конечностей;

Г – для ставов верхних конечностей, нижних конечностей, туловища.

183. В ФВ наиболее доступным техническим средством точного измерения подвижности в суставах (гибкости) является (отметьте правильный вариант):

А – динамометр;

Б – монометр;

В – гониометр;

Г – сфигмоманометр.

184. Какое простое упражнение (из представленных ниже) служит тестом для определения подвижности в плечевых суставах?

А, Б, В, Г, Д.

185. Какое простое упражнение (из представленных ниже) служит тестом для определения гибкости позвоночного столба?

А, Б, В, Г, Д.

186. Какое простое упражнение (из представленных ниже) служит тестом для определения подвижности в тазобедренных суставах?

А, Б, В, Г, Д.

187. Какое простое упражнение (из представленных ниже) служит тестом для определения подвижности в коленных суставах?

А, Б, В, Г, Д.

188. Какое простое упражнение (из представленных ниже) служит тестом для определения подвижности в голеностопных суставах?

А, Б, В, Г, Д.

Контрольные упражнения – тесты для определения подвижности в суставах, гибкости:

А – сед на полу лицом к упору (гимнастическая стенка), пятки прижаты к упору, носки ног на себя – измерить расстояние носок ног до упора;

Б – широкая стойка ноги врозь, как можно шире развести ноги, измерить расстояние от копчика до пола;

В – степень наклона туловища вперед (расстояние от кончика пальцев рук до поверхности гимнастической скамейки);

Г – из стойки, гимнастическая палка внизу, (взяться руками за концы), выкруты с прямыми руками, постепенно суживая хват, измеряем расстояние между кистей рук;

Д – Присед, руки вперед; по глубине приседания судим о подвижности.

8.5. УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ЛОВКОСТЬЮ

189. Основу ловкости составляют двигательно-координационные способности, которые дифференцируются на три группы (отметьте не адекватную способность):

А – способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений;

Б – способность быстро выполнять новые ДУ и ДН;

В – способность поддерживать статическое и динамическое равновесие;

Г – способность выполнять ДД без излишней напряженности.

190. Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов (отметьте один – не адекватный фактор):

А – способность человека к точному анализу движений;

Б – деятельность анализаторов и особенно двигательного;

В – сложность двигательного задания;

Г – функциональная деятельность проприоцепции;
Д – уровень развития других двигательных способностей;
Е – смелость и решительность;
Ж – общая подготовленность;
З – возраст.

Возрастные особенности развития двигательно-координационных способностей

191. В каком возрастном диапазоне, из представленных ниже, наблюдается некоторое снижение координации движений?

А, Б, В, Г, Д.

192. В каком возрастном диапазоне, из представленных ниже, наблюдается неустойчивость скоростных параметров и ритмичности движений?

А, Б, В, Г, Д.

193. В каком возрастном диапазоне, из представленных ниже, отмечено формирование основных механизмов произвольных движений?

А, Б, В, Г, Д.

194. В каком возрастном диапазоне, из представленных ниже, отмечено совершенствование двигательных координаций?

А, Б, В, Г, Д.

195. В каком возрастном диапазоне отмечены лишние двигательные реакции при формировании двигательных навыков?

А, Б, В, Г, Д.

Возрастные периоды развития двигательно-координационных способностей:

А – дети 4 - 6 лет;

Б – дети 7 – 8 лет;

В – дети и подростки 11 – 14 лет;

Г – подростки 14 - 15 лет;

Д – подростки 16 – 17 лет.

196. Разносторонне развитие координационных способностей осуществляется в базовом ФВ в образовательных учреждениях, а специальное развитие координационных способностей осуществляется в двух направлениях (отметьте одно, не указанное в Учебнике Т и М ФВ и С (2004):

А – процесс спортивной тренировки;

Б – процесс профессионально-прикладной физической подготовки;

В – коррекционная работа с инвалидами с нарушениями ОДА.

Развитие координационных способностей имеет строго специализированный характер в ППФП.

197. Исходя из этого определены три группы задач (отметьте одну задачу – лишнюю, не указанную в Т и М ФВ и С (2004):

А – улучшать функциональную деятельность вестибулярного аппарата (профилактика против укачивания работников транспорта);

Б – улучшать способность согласовывать движения различными частями тела (преимущественно асимметричные и сходные с рабочими движениями в профессиональной деятельности);

В – развивать координацию движений не ведущей конечности;

Г – развивать способность соразмерять движения по пространственным, временным и силовым параметрам.

198. В результате решения задач ФВ по направленному развитию координационных способностей приводит к тому, что дети и учащиеся (отметьте эффект, не указанный в Т и М ФВ и С (2004):

А – значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными ДД;

Б – постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает овладевать более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.);

В – быстрее и качественнее перестраивать имеющиеся ДУ и ДН в связи с изменившимися условиями;

Г – приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе ДД;

Д – испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений.

Средства для развития координационных способностей

199. Основными средствами для развития координационных способностей являются ФУ повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность ФУ можно увеличить за счет (отметьте приемы, не указанные в Т и М ФВ и С (2004):

А – изменения пространственных, временных и силовых параметров;

Б – внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их веса, высоту;

В – изменяя ИП и конечные положения ФУ;

Г – изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие;

Д – сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов;

Е – выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

200. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор (отметьте адекватное условие):

А – пока они не будут выполняться автоматически;

Б – пока они не будут выполняться свободно и раскованно;

В – пока они не будут выполняться расслабленно;

Г – пока они не будут выполняться легко и не принужденно.

201. При управлении развитием координационных способностей используются следующие методические подходы (отметьте один – не адекватный подход):

А – обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;

Б – развитие способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;

В – повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий;

Г – развитие способности сохранять динамическое равновесие на постепенно уменьшаемой площади опоры;

Д – преодоление нерациональной мышечной напряженности мышц.

202. Мышечная напряженность проявляется в двух формах (отметьте лишнюю форму):

А – тетоническая напряженность;

Б – тоническая напряженность;

В – координационная напряженность.

203. Для снятия тонуса мышц в состоянии покоя целесообразно использовать следующее (отметьте не адекватный прием):

А – упражнения в растягивании динамического характера;

Б – маховые движения конечностями в расслабленном состоянии;

В – психорегулирующая тренировка (Часть "Успокоение");

Г – плавание;

Д – массаж, сауна, тепловые процедуры.

204. Неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления можно преодолеть с помощью двух методических приемов (отметьте не адекватный методический прием):

А – необходимо систематически формировать установку на расслабление в нужные моменты;

Б – применять специальные упражнения на расслабление, чтобы сформировать четкое представление о расслабленных и напряженных мышцах;

В – применять упражнения на прочувствование расслабленности, сочетая напряженность и массаж.

205. Для развития координационных способностей в ФВ и спорте применяют следующие методы (отметьте не адекватный метод):

А – стандартно-повторного упражнения;

Б – интервального упражнения;

В – вариативного упражнения;

Г – игровой;

Д – соревновательный.

206. Точность любого двигательного действия зависит от чувствительности сенсорных систем спортсмена, так и от его способности осознанно воспринимать свои ощущения. Какие из ниже перечисленных ощущений воспринимаются труднее?

А – пространственные;

Б – временные;

В – силовые.

207. В процессе специализированной тренировки у спортсменов возникают специализированные и одновременно интегральные восприятия, которые в спортивной практике (на примере пловцов) называют (отметьте правильный вариант):

- А** – ощущение воды;
- Б** – восприятие воды;
- В** – чувство воды;
- Г** – воспринимание воды.

208. Более высокий уровень координации движений достигается с помощью специальных упражнений на соразмерность движений в пространстве, во времени и по усилиям с использованием следующих методов (отметьте не адекватный метод):

- А** – метод многократного повторения упражнений с последующим измерением точности по всем параметрам, запоминанием показателей и последующей самооценкой;
- Б** – метод "отвлеченных заданий";
- В** метод "контрастных заданий";
- Г** – метод "сближаемых заданий".

209. Осознание различий субъективных ощущений с объективными данными при неоднократном повторении упражнений повышает (отметьте правильный вариант):

- А** – двигательную чувствительность;
- Б** – сенсорную чувствительность;
- В** – мышечную чувствительность;
- Г** – перцептивную чувствительность.

210. Суть метода "контрастных заданий" состоит в (отметьте правильный вариант):

- А** – в чередовании упражнений, резко отличающихся по пространственному параметру;
- Б** – в чередовании упражнений, резко отличающихся по временному параметру;
- В** – в чередовании упражнений, резко отличающихся по силовому параметру;
- Г** – в чередовании упражнений, резко отличающихся по какому-либо параметру.

211. Суть методики "сближаемых заданий" заключается в необходимости (отметьте наиболее адекватный вариант):

- А** – тонкого дифференцирования;
- Б** – тонкого анализа;
- В** – тонкого различения;
- Г** – тонкого синтезирования.

212. Совершенствование пространственной точности движений, выполняемых в относительно стандартных условиях осуществляется по следующим методическим направлениям (отметьте не адекватное направление):

- А** – совершенствование пространственной точности воспроизведения заданных параметров, соответствующих требованиям рациональной техники упражнений;
- Б** – совершенствование точности выполнения движений в соответствии с заданными изменениями параметров;

В – совершенствование точности выполнения заданий в соответствии с вариациями техники выполнения упражнений.

213. Совершенствование временной точности движений происходит при оценке (отметьте не адекватный вариант):

А – темпа выполнения упражнений;

Б – микроинтервалов времени выполнения упражнений;

В – макроинтервалов времени выполнения упражнений.

214. Совершенствование силовой точности движений предполагает развитие способности оценивать и дифференцировать степень мышечных напряжений различными мышечными группами и в различных движениях. В оценке величины мышечного напряжения наиболее трудными являются (отметьте правильный вариант):

А – малые усилия (25 % от максимального напряжения);

Б – средние усилия (50 % от максимального напряжения);

В – большие усилия (75 % от максимального напряжения).

215. В вышеперечисленных видах мышечных напряжениях отметьте наиболее легкие в оценке величины мышечных напряжений:

А, Б, В.

216. Методические приемы для совершенствования статического равновесия (отметьте не адекватный вариант):

А – удлинение времени сохранения позы;

Б – усложнение самой позы;

В – исключение зрительного анализатора при удержании позы;

Г – уменьшение площади опоры;

Д – увеличение высоты опорной поверхности;

Е – введение неустойчивой опоры;

Ж – введение сопутствующих движений;

З – создание противодействия (парные упражнения).

217. Методические приемы для совершенствования динамического равновесия (отметьте вариант – не указанный в учебнике Т и М ФВ и С- 2004):

А – упражнения с дополнительной предварительной нагрузкой для вестибулярного аппарата (вращения вокруг вертикальной оси);

Б – упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, грунт, трасса, покрытие, расположение, погода);

В – упражнения для тренировки вестибулярного аппарата (инвентарь – качели, лонжи, центрифуги и другие).

218. Общие установки при занятиях "на координацию" (отметьте не адекватное положение):

А – необходимо заниматься только в хорошем психофизиологическом состоянии;

Б – нагрузки не должны вызывать значительное утомление;

В – в структуре отдельного занятия упражнения на развитие координационных способностей целесообразно планировать в начале основной части занятия;

Г – эффективность упражнений на координацию движений возрастает при их музыкальном сопровождении;

Д – интервалы между повторениями отдельных упражнений должны быть достаточными для восстановления работоспособности;

Е – управление развитием различных видов координационных способностей должны происходить в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

219. Координационные способности не возможно оценивать по одному унифицированному критерию, поэтому используют различные показатели. наиболее важными из которых являются (отметьте не адекватный показатель):

А – время, затрачиваемое на освоение нового двигательного действия или новой комбинации;

Б – время, необходимое для перестройки в соответствии с изменившейся ситуацией;

В – координационная сложность выполняемых двигательных действий;

Г – точность выполнения двигательных действий по основным биомеханическим характеристикам (пространственным, временным, динамическим);

Д – точность воспроизведения ритма движений;

Е – сохранение устойчивости при нарушениях статического и динамического равновесия.

9. ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

220. Для урочных форм занятий физическими упражнениями характерны следующие признаки (отметьте не существенный признак):

А – деятельностью занимающихся руководит педагог по физической культуре и спорту;

Б – строго определенное время и место занятий;

В – относительно постоянный состав группы занимающихся (класс курс, секция);

Г – соответствие требованиям закономерностей обучения и воспитания;

Д – образовательно-воспитательная направленность;

Е – строго узаконенная частота занятий, их продолжительность и взаимосвязь;

Ж – четко упорядоченная структура урока: подготовительная, основная, заключительная части.

221. По признаку основной направленности уроки ФК бывают (отметьте не адекватную форму):

А – уроки ОФП;

Б – уроки ППФП;

В – уроки ЛФК;

Г – спортивно-тренировочные уроки;

Д – методико-практические уроки.

222. По признаку решаемых задач различают типы уроков (отметьте не адекватные типы уроков):

А – уроки освоения нового материала;

Б – уроки продолжения обучения;

В – уроки закрепления и совершенствования учебного материала;

Г – контрольные уроки;

Д – комплексные уроки.

223. В настоящее время в массовой физкультурно-спортивной практике выделяют (отметьте не существующие формы):

А – малые формы;

Б – средние формы;

В – крупные формы;

Г – соревновательные формы.

224. К какой форме из вышеперечисленных относится вводная производственная гимнастика ?

А. Б. В. Г.

225. К какой форме из вышеперечисленных относится тренировочные занятия?

А. Б, В, Г.

226. К какой форме из вышеперечисленных относятся контрольные уроки?

А. Б. В. Г.

227. К какой форме из вышеперечисленных относятся занятия по атлетической гимнастике?

А, Б, В, Г.

228. К какой из вышеперечисленных форм относятся занятия оздоровительной ходьбой?

А, Б, В, Г.

229. К какой из вышеперечисленных форм относится сдача нормативов по физической подготовке?

А, Б, В, Г.

230. К какой из вышеперечисленных форм относятся физкультминутки?

А, Б, В, Г.

231. К какой из вышеперечисленных форм относятся турпоходы?

А, Б, В, Г.

232. К какой из вышеперечисленных форм относится оздоровительный бег?

А, Б, В, Г.

233. К какой из вышеперечисленных форм относятся занятия ушу?

А, Б, В, Г.

234. Характеристики малых форм занятий (отметьте не существующую форму):

А – относительно узкая направленность деятельности занимающихся;

Б – отсутствие применения дополнительных средств ФВ;

В – незначительная продолжительность занятий;

Г – отсутствие или не выраженность структуры построения занятий;

Д – невысокий уровень функциональных нагрузок.

235. К соревновательным формам относятся (отметьте не существующую форму):

А – собственно спортивные соревнования;

Б – занятия по типу конкурсов, соревнований;

В – соревновательные формы занятий.

236. Занятия неурочного типа в отличие от урочного осуществляются на основе (отметьте правильный вариант):

А – утвержденного плана занятий;

Б – отсутствия долговременных планов;

В – полной добровольности;

Г – предпочтений учителя.

10. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

237. По срокам планирования различают следующие его виды (отметьте не существующий вид):

- А** – поэтапное планирование;
- Б** – перспективное планирование;
- В** – текущее планирование;
- Г** – оперативное планирование.

238. Требования к планированию в ФВ (отметьте не существующее требование):

- А** – целевая направленность педагогического процесса;
- Б** – всесторонность планирования задач педагогического процесса;
- В** – дифференцированность планирования педагогического процесса;
- Г** – учет закономерностей физического воспитания;
- Д** – конкретность планирования.

239. Методическая последовательность планирования (отметьте не существующий пункт):

- А** – собрать сведения о контингенте занимающихся;
- Б** – определить и конкретизировать цели задачи учебно-воспитательного процесса;
- В** – исходя из поставленных задач, установить нормативы и требования;
- Г** – определить разделы программы занятий и расчет учебного времени ее прохождения;
- Д** – дифференцировать учебный материал с учетом сведений о занимающихся;
- Е** – наметить рациональную последовательность прохождения учебного материала;
- Ж** – определить общую организацию работы по реализации плана, подбирая методы и формы занятий;
- З** – приступить к свободному текстуально – описательному либо табличному оформлению плана.

240. Основные документы планирования делятся на три группы (отметьте лишнюю группу):

- А** – документы, определяющие основную направленность и содержание учебного процесса;
- Б** – документы, определяющие порядок организации процесса физического воспитания;
- В** – документы, определяющие учет посещаемости, успеваемости занимающихся;
- Г** – документы методического характера.

241. Среди документов, разрабатываемых государственными органами, отметьте не адекватный документ:

- А** – учебный план;
- Б** – учебная программа;
- В** – тематизированная программа.

242. Программа по физическому воспитанию состоит из четырех разделов (отметьте лишний раздел);

А – уроки физической культуры;

Б – внеклассные занятия по физической культуре;

В – физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;

Г – физическая культура во внеурочное время;

Д – физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

243. Учебные программы имеют следующую типовую структуру (отметьте лишний пункт):

А – пояснительная записка;

Б – учебный материал по теоретическим и практическим разделам;

В – зачетные требования и учебные нормативы;

Г – приложение (рекомендуемая литература, образцы планов, заявок, типовой табель спортивного инвентаря и оборудования).

244. Среди документов, разрабатываемых самим учителем, выделяют следующие (отметьте не обязательный документ):

А – план-график;

Б – тематизированная программа;

В – рабочий (тематизированный) план;

Г – план-конспект урока (занятия).

245. В каком из вышеперечисленных документе должно быть отражено то, что при разучивании ДД не целесообразно делать большие перерывы между занятиями?

А, Б, В, Г.

246. Какой из вышеперечисленных является чисто организационным документом?

А, Б, В, Г.

247. В каком из вышеперечисленных документов всемерно используется положительная взаимосвязь упражнений?

А, Б, В, Г.

248. В каком из вышеперечисленных документов рекомендуется придерживаться дидактического правила: от простого к сложному?

А, Б, В, Г.

249. В каком из вышеперечисленных документов есть указания на параметры нагрузок?

А, Б, В, Г.

250. В каком из вышеперечисленных документов присутствуют организационно-методические указания?

А, Б, В, Г.

251. В практике физического воспитания используются пять видов контроля (отметьте не адекватный вид):

А - предварительный контроль;

Б – оперативный контроль;

В – постоянный контроль

Г – текущий контроль;
Д – этапный контроль;
Е – итоговый контроль.

252. В практике ФВ применяются следующие методы контроля (отметьте не адекватный метод):

А – педагогическое наблюдение;
Б – анкетирование;
В – тестирование;
Г – опрос;
Д – контрольные соревнования;
Е – прием учебных нормативов;
Ж – простейшие врачебные методы (ЧСС, ЧД, ЖЕЛ и др.).

253. Среди представленных ниже документов планирования по ФВ в школе отметьте лишний документ:

А – общий план работы по ФВ;
Б – годовой план-график учебного процесса;
В – поурочный рабочий на четверть;
Г – тематизированный рабочий план на месяц;
Д – план-конспект урока.

254. Общешкольный план работы по ФВ включает следующие разделы (отметьте не адекватный раздел):

А – организационная работа;
Б – учебная работа;
В – методическая работа;
Г – физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
Д – физкультурно-массовая и спортивная работа во внеурочное время;
Е – агитационно-пропагандистская работа;
Ж – врачебный контроль медико-санитарный надзор;
З – хозяйственная работа.

255. При составлении годового плана-графика учебного процесса учитывается (отметьте не адекватный вариант):

А – последовательность прохождения материала программы по месяцам и неделям учебного года;
Б – сезонно-климатические условия проведения занятий в каждую школьную четверть;
В – спортивную специализацию школы;
Г – наличие материально-технической базы школы.

11. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

256. Цель ФВ студентов (отметьте правильный вариант):

А – Обучение новым профессионально-прикладным ДУ и ДН;

Б – Управление развитием жизненно-важными двигательными качествами;

В – Формирование жизненно-важных знаний по ФК;

Г – Формирование физической культуры личности.

257. В процессе ФВ студентов решаются следующие основные задачи (отметьте группу задач, не отмеченную в учебнике Т и М ФВ и С – 2004):

А – понимание роли ФК в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

Б – знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

В – управление физическим развитием и телосложением будущих специалистов;

Г – формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях ФУ и спортом;

Д – овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в ФК;

Е – обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии

Ж – приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

258. Из представленных ниже разделов программы ФВ студентов отметьте не адекватный раздел:

А – теоретический;

Б – практический;

В – методический;

Г – контрольный.

259. К практическому разделу программы по ФВ у студентов относятся следующие (отметьте не адекватный раздел):

А – гимнастика;

Б – легкая атлетика;

В – спортивные игры;

Г – лыжная подготовка;

Д – конькобежная подготовка;

Е – ППФП;

Ж – плавание;

З – единоборства (юноши);

И – элементы художественной, ритмической гимнастики (девушки);

К – факультативные и дополнительные занятия по ФК.

260. Обязательными тестами, определяющими физическую подготовленность студентов являются (отметьте не верный вариант):

А – бег 100 м;

Б – поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову (женщины), подтягивание на перекладине (мужчины);

В – прыжки в длину с места;

Г – бег на 2000 м (женщины) и 3000 м (мужчины).

261. Развитие у студентов физкультурно-спортивных интересов должно осуществляться на основе (отметьте мало существенную причину):

А – усиление социально значимой мотивации интереса;

Б – повышение качества учебного процесса;

В – дальнейшее улучшение условий занятий по ФВ;

Г – организация коллективных обсуждений крупных спортивных событий;

Д – формирование у студентов специальных знаний и выработка на этой основе осознанной потребности в занятиях ФК и спортом;

Е – более тщательный учет желаний и склонностей студентов при распределении их по учебным отделениям и видам спорта.

262. Известно, что игровые виды и единоборства по-разному оказывают воздействие на умственную работоспособность, так как они предъявляют повышенные требования к психике (отметьте правильный вариант):

А – происходит снижение умственной активности;

Б – стимулируют учебную деятельность;

В – существенным образом не оказывают влияние.

263. В результате повышения функциональной активности эмоционально-психических механизмов происходит (отметьте вариант их вышеперечисленных):

А, Б, В.

264. Непродолжительные игровые эмоциональные нагрузки на занятиях (отметьте один вариант из вышеперечисленных):

А, Б, В.

265. ФВ студентов включает в себя следующие основные направления (отметьте не верный вариант):

А – обще подготовительное;

Б – спортивное;

В – развлекательное;

Г – профессионально-прикладное;

Д – гигиеническое;

Е – оздоровительно-рекреационное;

Ж – лечебное.

266. Отметьте отделение, не вписывающееся в современную классификацию учебных отделений для проведения занятий по ФВ:

А – основное;

Б – подготовительное;

В – специальное;

Г – спортивное.

267. По результатам медицинского обследования все студенты подразделяются на группы (отметьте не существующую):

А – основная;

Б – подготовительная;

В – специальная;

Г – спортивная.

Согласно научно обоснованным рекомендациям студенты специального отделения в зависимости от характера заболевания делятся на четыре группы:

А, Б, В, Г – лечебная группа.

268. Какую из вышеперечисленных групп комплектуют из студентов с заболеваниями органов пищеварения, печени, почек, половых органов, эндокринной системы, а также слабовидящие?

А, Б, В, Г.

269. Какую из вышеперечисленных групп формируют из студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата?

А, Б, В, Г.

270. Какая из вышеперечисленных групп комплектуется из студентов, имеющих ярко выраженные существенные отклонения в состоянии здоровья?

А, Б, В, Г.

271. Какая из вышеперечисленных групп состоит из студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем?

А, Б, В, Г.

272. В валеометрическом модуле программы студенты наглядно, с использованием современных технологий получают представление о (отметьте не верное утверждение):

А – об уровне имеющегося у них здоровья;

Б – о подверженности риску заболевания основными патологическими синдромами;

В – о компонентах здорового образа жизни;

Г – о динамике состояния здоровья под влиянием реализации собственной программы оздоровления.

273. Существуют следующие формы ФВ студентов в режиме учебной работы (отметьте не адекватные формы):

А – учебные занятия;

Б – секционные занятия;

В – факультативные занятия.

274. Существуют следующие формы ФВ студентов во вне учебное время (отметьте не адекватные формы):

А – ФУ в режиме в режиме учебного дня;

Б – занятия в спортивных секциях, группах ОФП, аэробики, шейпинга и др. под руководством специалистов;

- В** – соревнования на первенство вуза;
- Г** – самостоятельные занятия студентов ФУ в свободное время;
- Д** – массовые физкультурно-спортивные мероприятия;
- Е** – занятия в оздоровительно-спортивных лагерях.

12. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

275. Связь ФК с трудовой деятельностью прослеживается по многим аспектам (отметьте не существенный аспект):

А – средства ФК ускоряют вработываемость и замедляют падение работоспособности и производительности труда;

Б – средства ФК позволяют предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии возникающие вследствие гиподинамии и гипокинезии, характерные для современных условий жизни;

В – средства ФК способствуют улучшению умственной работоспособности в процессе трудовой деятельности;

Г – средства ФК в значительной мере выполняют профилактическую функцию профессиональных заболеваний и травм;

Д – ряд видов труда требует специальной физической подготовки, которая достигается только специфическими средствами и методами ФК;

Е – средства и методы ФК способствуют хорошей физической подготовленности, что расширяет возможности для соответствующей адаптации и овладения новыми профессиями.

Главная цель внедрения ФК в систему научной организации труда (НОТ) в обществе является содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармоничного физического развития.

276. Данная цель конкретизируется в следующих специфических задачах (отметьте не достаточно обоснованную задачу):

А – обеспечить необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности;

Б – способствовать оптимальной динамике вработывания, поддержания высокой работоспособности и замедлению темпов ее снижения;

В - систематическое выполнение ФУ способствует поддержанию умственной работоспособности, что принципиально важно для инженерно-технических работников;

Г – во внерабочее время путем специально направленного активного отдыха содействовать восстановлению работоспособности, а также устранению негативных сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда.

277. При конкретизации задач и форм направленного использования ФК в системе НОТ учитываются следующие факторы (отметьте не адекватный фактор):

А – возрастные и половые особенности трудящихся;

Б – типологические особенности Высшей нервной деятельности;

В – уровень физической подготовленности;

Г – состояние здоровья трудящихся.

278. В системе НОТ выделяют три сферы целесообразного использования ФК (отметьте не адекватную сферу):

А – в рамках трудового процесса;

Б – в непосредственной связи с процессом труда, но вне его собственных рамок;

В – вне производства, но в связи с его требованиями (в системе ППФП, а также физкультурно-реабилитационных мер);

Г – организация целесообразного активного отдыха вне производства.

279. В результате организованного включения ФК в НОТ наблюдаются следующие эффекты (отметьте не адекватный эффект):

А – заметно возрастает производительность труда;

Б – уменьшаются пропуски по болезням;

В – улучшается качество трудовых операций;

Г – увеличивается трудовое долголетие.

280. Непосредственно в рамках трудового процесса ФК представлена производственной гимнастикой, которая имеет в основном три формы (отметьте не адекватную форму):

А – вводная гимнастика;

Б – физкультпаузы;

В – спортивные развлечения в перерыве работы;

Г – физкультминутки.

281. К основным формам использования трудящимися ФК в быту относятся (отметьте не адекватную форму):

А – базово-продолжающая ФК;

Б – гигиеническая и рекреативная ФК;

В – походы выходного дня;

Г – базовый спорт;

Д – оздоровительно-реабилитационная ФК.

13. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

282. Отметьте лишний компонент, не входящий в понятие "Спорт" – в широком смысле этого слова:

- А** – собственно-соревновательная деятельность;
- Б** – специальная подготовка к ней;
- В** – тренированность;
- Г** – специфические отношения в этой деятельности;
- Д** – нормы в этой деятельности;
- Е** – достижения в этой деятельности.

283. Спортивная тренировка – это подготовка спортсмена, системно построенная на основе метода упражнения, отметьте не адекватный вид подготовки спортсмена:

- А** – физическая;
- Б** – техническая;
- В** – тактическая;
- Г** – эмоциональная;
- Д** – психическая.

284. Виды спорта по распространенности на земном шаре (отметьте лишний вариант):

- А** – международные (олимпийские);
- Б** – относительно малораспространенные;
- В** – региональные;
- Г** – народные.

285. Виды спорта по временам года, когда проводятся их соревнования (отметьте лишний вариант):

- А** – зимние;
- Б** – летние;
- В** – межсезонные;
- Г** – внесезонные.

286. Виды спорта по характеру деятельности и особенностям предмета состязаний (отметьте лишний вариант):

- А** – виды спорта, представляющие высокую двигательную деятельность, достижения в которой напрямую связаны с предельным проявлением физических и психических качеств;
- Б** – виды спорта, основу которых составляют действия спортсменов по управлению специальными средствами передвижения. Спортивный результат напрямую обусловлен умением управлять техническим средством и качеством его изготовления;
- В** – виды спорта, в которых двигательная деятельность спортсмена лимитирована условиями поражения цели из специального оружия;
- Г** – виды спорта, в которых оцениваются результаты модельно-конструкторской деятельности;

Д – виды спорта, основное содержание которых определяется абстрактно-логическим обыгрыванием;

Е – виды спорта, специфика которых состоит из многоборья состоящего из однородных спортивных дисциплин;

Ж – виды спорта, специфика которых состоит из многоборья, состоящего из дисциплин, входящих в разные виды спорта.

287. Виды спорта, различающиеся по структуре двигательных действий и по преимущественному проявлению тех или иных двигательных качеств (отметьте лишний вариант):

А – виды, в которых преимущественно проявляются силовые, скоростные и скоростно-силовые способности;

Б – циклические виды спорта, в которых преимущественно проявляется выносливость;

В – стрелковые виды спорта, в которых преимущественно проявляется статическая выносливость;

Г – виды спорта, требующие комплексного проявления всех двигательных изменяющихся ситуаций.

288. Виды спорта, различающиеся по количеству участников соревнований (отметьте лишний вариант):

А – командные;

Б – лично-командные;

В – групповые;

Г – индивидуальные.

289. Высокие спортивные достижения возможны только при хорошо отлаженной системе подготовке спортсменов, которая включает четыре крупных блока (отметьте лишний блок):

А – систему отбора и спортивной ориентации;

Б – систему спортивной тренировки;

В – систему релаксации после нагрузок;

Г – систему соревнований;

Д – вне тренировочные факторы, оптимизирующие тренировочный процесс.

Функции спорта можно условно подразделить на *специфические* и *общие*.

290. К специфическим функциям спорта относят (отметьте не существующую функцию):

А – соревновательно-эталонная;

Б – эвристически-достиженческая;

В – коммуникативная.

291. К общим функциям спорта относят (отметьте не правильный вариант):

А – лично-направленного воспитания, обучения и развития;

Б – оздоровительно-рекреативная;

В – эмоционально-зрелищная;

Г – функция социальной интеграции и социализации личности;

Д – коммуникативная;

Е – соревновательно-достиженческая;

Ж – экономическая.

292. Общедоступный (массовый) спорт включает в себя (отметьте не верный вариант):

- А** – школьно-студенческий спорт;
- Б** – профессионально-прикладной спорт;
- В** – физкультурно-кондиционный спорт;
- Г** – оздоровительно-рекреативный спорт;
- Д** – реабилитационный спорт.

293. Спорт высших достижений в настоящее время представлен тремя разновидностями (отметьте не верный вариант):

- А** – супердостиженческий (любительский) спорт;
- Б** – профессиональный спорт;
- В** – реабилитационный (лечебный) спорт
- Г** – профессионально-коммерческий спорт.

294. По статистическим данным в РФ из массового спорта переходит в спорт высших достижений всего (отметьте правильный вариант):

- А** – около 5 % занимающихся;
- Б** – около 4 % занимающихся;
- В** – около 3 % занимающихся;
- Г** – около 2 % занимающихся.

295. Система отбора и спортивной ориентации включает в себя (отметьте не адекватный компонент):

- А** – спортивная предрасположенность;
- Б** – индивидуальные возможности;
- В** – генетическая предрасположенность;
- Г** – личностные ориентации на спортивные достижения.

296. Система соревнований (отметьте не адекватный компонент):

- А** – унификация состава действий, способов выполнения и оценки упражнений;
- Б** – регламентация поведения спортсменов, судей;
- В** – правила проведения соревнований;
- Г** – программа соревнований;
- Д** – календарь соревнований.

297. Система спортивной тренировки (отметьте не адекватный вариант):

- А** – физическая подготовка;
- Б** – спортивно-техническая подготовка;
- В** – спортивно-тактическая подготовка;
- Г** – психическая подготовка;
- Д** – морально-волевая подготовка;
- Е** – воспитание личности и интеллекта.

298. Система факторов оптимизации тренировочно-соревновательной подготовки (отметьте не адекватный вариант):

- А** – научно-методическое и информационное обеспечение;
- Б** – психолого-педагогическое обеспечение;
- В** – медико-биологическое обеспечение;

Г – материально-техническое обеспечение;

Д – финансирование;

Е – организационные факторы;

Ж – факторы внешней среды.

299. Система управления и совершенствования спортсмена носит комплексный характер и охватывает все уровни (отметьте не адекватный уровень):

А – управление непосредственной подготовкой спортсмена;

Б – местный

В – областной;

Г – региональный;

Д – федеральный.

300. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений (отметьте не адекватный фактор):

А – индивидуальная одаренность спортсмена;

Б – генетическая предрасположенность спортсмена;

В – эффективность подготовки спортсмена;

Г – размах спортивного движения и обеспечение его кадрами;

Д – социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение.

301. Развитие спортивных достижений выглядит в виде логистической кривой, в которой различают три фазы (отметьте не адекватную фазу):

А – тенденция незначительного повышения;

Б – тенденция непрерывного, достаточно бурного роста;

В – тенденция к волнообразной стабилизации;

Г – замедление роста достижений.

302. Целью спортивной тренировки (СТ) является (отметьте правильный вариант):

А – совершенствование спортивных навыков до высокого уровня;

Б – развитие спортивных двигательных качеств до высокого уровня;

В – формирование технико-тактических действий до высокого уровня;

Г – подготовка к спортивным состязаниям до высокого уровня результатов.

303. В содержание СТ входят различные стороны подготовки спортсмена (отметьте лишнюю сторону подготовки):

А – теоретическая;

Б – техническая;

В – физическая;

Г – тактическая;

Д – волевая;

Е – психическая.

304. В процессе СТ решаются следующие основные задачи (отметьте не адекватную задачу):

А – освоение техники и тактики в избранной спортивной дисциплине;

Б – достижение оптимальных форм двигательных действий в избранном спорте;

В – совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;

Г – воспитание необходимых моральных и волевых качеств;

Д – обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

Е - приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

305. Тренированность спортсмена характеризуется (отметьте правильный вариант):

А – степенью технической подготовленности к тренировочным нагрузкам, которая возникает в результате систематического выполнения ФУ;

Б – степенью физической подготовленности к тренировочным нагрузкам, которая возникает в результате систематического выполнения ФУ;

В – степенью функциональной подготовленности к тренировочным нагрузкам, которая возникает в результате систематического выполнения ФУ;

Г – степенью волевой подготовленности к тренировочным нагрузкам, которая возникает в результате систематического выполнения ФУ.

306. Спортивная форма – это высшая степень подготовленности спортсмена к реализации в соревновательной деятельности (отметьте правильный вариант):

А – спортивно-технической подготовки;

Б – физической подготовки;

В – специальной психической подготовки;

Г – всех сторон подготовки.

307. К основным средствам СТ относятся (отметьте не адекватные средства):

А – соревновательные упражнения;

Б – общеподготовительные упражнения;

В – идеомоторные упражнения;

Г – специально подготовительные упражнения.

308. Среди общепедагогических методов, используемых в СТ, выделяют (отметьте не адекватный метод):

А – словесные методы;

Б – наглядные методы;

В – личный пример тренера.

309. Среди практических методов, используемых в СТ, выделяют (отметьте не адекватный метод):

А – строго регламентированного упражнения;

Б – метод круговой тренировки;

В – игровой метод;

Г – соревновательный метод.

310. Методы строго регламентированного упражнения в СТ направлены на освоение спортивной техники и на развитие физических качеств, выделяют (отметьте не адекватный метод):

А – целостно-конструктивный;

Б – расчленено-конструктивный;

- В** – непрерывный метод;
- Г** – интервальный метод;
- Д** – идеомоторный метод.

311. Среди перечисляемых ниже принципов СТ отметьте не адекватный принцип:

- А** – направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация;
- Б** – единство общей и специальной подготовки;
- В** – непрерывность тренировочного процесса;
- Г** – систематичность тренировочных нагрузок;
- Д** – единство постепенности и предельности в наращивании нагрузок;
- Е** – волнообразность динамики нагрузок;
- Ж** – цикличность тренировочного процесса;
- З** – единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена;
- И** – возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

312. В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям (отметьте не адекватное требование):

- А** – результативность техники;
- Б** – эффективность техники;
- В** – целесообразность техники;
- Г** – стабильность техники;
- Д** – вариативность техники;
- Е** – экономичность техники;
- Ж** – минимальная тактическая информационность техники для соперников.

313. К средствам спортивно-технической подготовки предъявляются следующие требования (отметьте не адекватное требование):

- А** – соревновательные упражнения, формируемые в целом, сначала выполняются медленно, а затем в соревновательном темпе;
- Б** – упражнения, направленные на формирование соревновательные действия по частям, не должны отличаться по главным структурным признакам от воспроизводимых частей соревновательного упражнения;
- В** – независимо от того, разучивается ли ДД в целом или по частям, спортсмен должен на первом этапе научиться контролировать и корректировать его (сначала зрительно, затем без участия зрения), для чего необходимо знать главные "контрольные точки" в каждой фазе;
- Г** – закреплять навыки расчлененного выполнения соревновательного упражнения целесообразно, если не возникает препятствий для объединения частей в целое;
- Д** – успешная реализация задач по формированию новой техники на этапе начального разучивания определяется использованием методических подходов и приемов, облегчающих технически верное выполнение упражнения с предельными усилиями скоростно-силового характера.

314. Основными положениями стабилизации спортивных навыков являются (отметьте не адекватное положение):

А – стабилизация навыка происходит тем легче, чем стандартнее в процессе повторного выполнения действия воспроизводятся его закрепляемые черты;

Б – обеспечение положительного характера стабилизации, т.е. чтобы все усилия, которые направлены на стабилизацию навыков, не теряли смысла, если при этом закрепляются ошибки;

В – для выработки динамического стереотипа целесообразно в известных пределах видоизменять условия выполнения ДД;

Г – закреплять навыки соревновательных действий целесообразно в той мере, в какой это придает им необходимую стабильность, но не превращает в стереотипы;

Д – в процессе закрепления сформированных навыков соревновательных действий все параметры упражнений, обеспечивающие стабилизацию, должны приближаться к намеченным на данном этапе годового цикла тренировки.

315. В процессе спортивно-тактической подготовки применяют, так называемые, тактические упражнения, которые от других тренировочных упражнений отличает то, что (отметьте не адекватную особенность):

А – установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;

Б – в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;

В – в упражнениях практически моделируются неудачные варианты выполнения ДД в ходе соревновательной борьбы;

Г – в отдельных случаях моделируются и внешние условия соревнований.

316. Физическая подготовка спортсмена подразделяется на (отметьте не адекватный вариант):

А – общая;

Б – специальная;

В – интегральная.

317. По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на (отметьте не адекватные виды):

А – успокаивающие;

Б – мобилизующие;

В – корригирующие;

Г – релаксирующие.

318. В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон (отметьте не адекватную зону):

А – аэробная восстановительная;

Б – анаэробная ударная;

В – аэробная развивающая;

Г – смешанная аэробно-анаэробная;

Д – анаэробно-гликолитическая;

Е – анаэробно-алактатная.

319. Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями (отметьте не адекватный показатель):

А – характером упражнений;

Б – разнообразием в чередовании ДД;

В – объемом работы;

Г – интенсивностью работы;

Д – продолжительностью и характером интервалов отдыха.

320. По характеру воздействия все упражнения разделены на три группы (отметьте не адекватную группу):

А – глобальная;

Б – региональная;

В – местная;

Г – локальная.

321. Интенсивность работы зависит от (отметьте не адекватный фактор):

А - величины усилий;

Б – развиваемой мощности при выполнении ДД;

В – скорости передвижений в циклических видах спорта;

Г – плотности проведения технико-тактических действий в спортивных играх и единоборствах.

322. Объем работы выражается при спортивных тренировках выражается (отметьте не адекватный вариант):

А – суммарная длительность работы;

Б – суммарный вес, поднятый в тренировке;

В – суммарное количество элементов, комбинаций, прыжков и т.п.;

Г – суммарное количество интервалов между упражнениями за тренировку.

323. Структура тренировки характеризуется (отметьте не адекватный вариант):

А – порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, технической, тактической, психической подготовки);

Б – необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);

В - обязательным наличием вне тренировочных средств, оптимизирующих тренировочный процесс и ускоряющий восстановление спортсменов после тренировочных нагрузок;

Г – определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных звеньев, их частей, этапов, периодов, циклов) во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

324. Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений (отметьте не существующее положение):

А – единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат;

Б – целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп;

В – оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

Г – включение в многолетний тренировочный процесс переходных периодов для отдыха и восстановления сил спортсменов;

Д – неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: увеличивается вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается объем ОФП;

Ж – поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый очередной годичный цикл должен завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с предыдущим тренировочным циклом.

325. Микроцикл длится примерно неделю, и в спортивной практике различают следующие виды (отметьте не адекватный вариант):

А – вытягивающий;

Б – базовый;

В – контрольно-подготовительный;

Г – предсоревновательный;

Д – подводящий;

Е – восстановительный;

Ж – соревновательный;

З – ударный.

326. Мезоцикл длится от двух до шести недель и в спортивной практике различают следующие виды (отметьте не адекватный вариант):

А – вытягивающий;

Б – базовый;

В – контрольно-подготовительный;

Г – предсоревновательный;

Д – подводящий;

Е – восстановительный;

Ж – соревновательный;

З – ударный.

327. Макроцикл – это большой тренировочный цикл – годичный, многолетний (Олимпийский), включающий в себя ряд периодов (отметьте один – не адекватный):

А – подготовительный;

Б – соревновательный;

В – переходный;

Г – восстановительный.

328. Виды планирования на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах (отметьте не адекватную форму):

А – перспективное (на ряд лет);

- Б** – текущее (на один год);
- В** – оперативное (на месяц, неделю);
- Г** – отдельное тренировочное занятие.

329. Все тренировочные планы независимо от их типа должны включать в себя (отметьте не адекватный пункт):

- А** – данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о спортсменах или общая характеристика команды);
- Б** – целевые установки (главные цели периода, промежуточные цели для отдельных этапов, частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);
- В** – показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние спортсменов;
- Г** – промежуточные достижения спортсменов;
- Д** – тренировочные и воспитательно-методические указания;
- Е** – сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

330. В комплексном контроле и учете в подготовке спортсмена выделяют (отметьте не адекватный вид):

- А** – оперативный;
- Б** – текущий;
- В** – периодический;
- Г** – этапный.

331. В спортивном отборе используются следующие методы исследования (отметьте не адекватные методы):

- А** – педагогические;
- Б** – генетические;
- В** – медико-биологические;
- Г** – психологические;
- Д** – социологические.

14. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

332. Кто подарил человечеству знаменитую фразу: "Движение как таковое может заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить движения" (отметьте правильный вариант):

- А – Гиппократ;
- Б – Авиценна;
- В – Амосов;
- Г – Тиссо.

333. Чтобы ФК оказывала положительное влияние на здоровье человека, необходимо соблюдать определенные правила (отметьте не адекватное правило):

- А – средства и методы ФВ должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;
- Б – средства и методы ФВ должны подбираться только индивидуально;
- В – физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями занимающихся;
- Г – в процессе занятий ФК необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, медицинского контроля и самоконтроля.

334. В современном обществе основные функции двигательной рекреации сводятся к следующим (отметьте не адекватную функцию):

- А – социально-генетическая (механизм усвоения социально-исторического опыта);
- Б – творчески-атрибутивная (позволяет ее рассматривать в развитии и совершенствовании);
- В – гедонистическая (получение удовольствия, радости от выполнения подвижных игр и физкультурных развлечений);
- Г – системно-функциональная (раскрывающая физическую рекреацию как функцию конкретной социальной системы);
- Д – аксиологическая (ценностно-ориентировочная);
- Е – коммуникативная (важное средство неформального общения людей).

335. Основными видами двигательной рекреации являются (отметьте не адекватный вид):

- А – туризм (пеший, водный, велосипедный);
- Б – пешие и лыжные прогулки;
- В – купание, дайвинг;
- Г – всевозможные массовые игры (волейбол, теннис, бадминтон, городки, рыбная ловля, охота).

336. Оздоровительно-реабилитационное направление ФК представлена в нашей стране следующими основными формами (отметьте не адекватную форму):

- А – группы ЛФК при диспансерах, санаториях, больницах;
- Б – группы ЛГ в школах-интернатах;
- В – группы здоровья в коллективах ФК, на физкультурно-спортивных базах;

Г – самостоятельные занятия ФК.

337. Для того, чтобы физкультурные занятия оказывали на человека только положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил (отметьте не адекватное правило):

А – постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок;

Б – разнообразие применяемых средств;

В – систематичность занятий;

Г – индивидуализация занятий.

338. Физические нагрузки вызывают ряд эффектов, ведущих к тренировке и совершенству адапционно-регуляторных механизмов (отметьте не адекватный эффект):

А – ближайший (отражающийся на изменении деятельности всех физиологических систем организма занимающихся);

Б – экономизирующий (уменьшение кислородной стоимости работы, более экономная деятельность сердца и др.)

В – антигипоксирующий (улучшение кровоснабжения тканей, большой диапазон легочной вентиляции, увеличение числа митохондрий и др);

Г – антистрессовый (повышение устойчивости гипоталамогипофизарной системы и др).

Д – генорегуляторный (активация синтеза многих белков, гипертрофия клетки и др.);

Е – психоэнергетизирующий (рост умственной работоспособности, преобладание положительных эмоций и др.).

339. К средствам специально-оздоровительной направленности относятся (отметьте не адекватный вариант):

А – оздоровительная ходьба;

Б – оздоровительный бег;

В – плавание;

Г – игра в бадминтон;

Д – ходьба на лыжах;

Е – езда на велосипеде;

Ж – прыжки со скакалкой.

340. Физкультурно-оздоровительные методики и системы, получившие распространение в последние десятилетия (отметьте не адекватный вариант):

А – аэробика;

Б – ритмическая гимнастика;

В – шейпинг;

Г – калланетика;

Д – стретчинг;

Е – аквааэробика.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Денек, К. Новый подход к оцениванию знаний студентов / К. Денек // Современная высшая школа. -1974. - № 4. – С. 18 – 24.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
4. Кузьмин, В.Г. Факультет физической культуры и спорта и его первоочередные задачи / В.Г. Кузьмин // Оптимизация учебно-тренировочного процесса: Сборник статей. – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2002. -С. 6 – 10.
5. Кузьмин, В.Г. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие / В.Г.Кузьмин, Е.А. Калюжный, Е.В. Крылова, О.Н. Полетаева. – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2005. – 248 с.
6. Самыличев, А.С. К формированию профессиональной надежности специалиста по физической культуре / А.С. Самыличев // Совершенствование методов развития физических качеств детей и молодежи: Межвузовский сборник научных трудов. – Владимир, 1996. – С. 70.
7. Самыличев, А.С. Оценивание профессионально важных знаний у будущих специалистов по физической культуре / А.С. Самыличев // От физкультурного образования к физическому совершенствованию. – Воронеж, 1997. – С. 36.
8. Самыличев, А.С. К методике получения рейтинговой оценки для определения уровня знаний студентов ФКС ННГУ / А.С. Самыличев, В.М. Олейник // Оптимизация учебно-тренировочного процесса. – Нижний Новгород, 2003. –С. 25 – 26.
9. Самыличев, А.С. Теория физической культуры и спорта. Основные понятия и термины: Учебно-методическое пособие / А.С. Самыличев, Н.А. Самыличева. – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ им. Н.И.Лобачевского, 2011. – 36 с.
10. Самыличев, А.С. О профессиональном физкультурном образовании в Нижегородской области / А.С. Самыличев, В.Г. Кузьмин, О.Н.Полетаева // Оптимизация учебно-тренировочного процесса: Тезисы докладов – Нижний Новгород, 2005. – С. 161 – 162.
11. Самыличев, А.С. Профессиональная деятельность специалиста по физической культуре и спорту: Учебно-методическое пособие / А.С. Самыличев, В.Г. Кузьмин. – Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2009. – 23 с.

12. Современный словарь иностранных слов: около 20000 слов. – 3 изд. – М.: Русский язык, 2000. – 742 с.
13. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. – М.: Академия, 2004. – 272 с.

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ:

АТФ – аденозинтрифосфорная кислота
БПГМ – большие полушарии головного мозга
ДД – двигательные действия
ДН – двигательный навык
ДС – дыхательная система
ДУ – двигательное умение
ЖЕЛ – жизненная емкость легких
ЗОЖ – здоровый образ жизни
ИП – исходное положение
ЛГ – лечебная гимнастика
МПК – минутное потребление кислорода
ОДА – опорно-двигательный аппарат
ОФП – общефизическая подготовка
ППФП – профессионально-прикладная физическая подготовка
ССС – сердечно-сосудистая система
СФВ – система физического воспитания
СФП – специальная физическая подготовка
Т и М ФВ и С – теория и методика физического воспитания и спорта
ТФК – теория физической культуры
ФВ – физическое воспитание
ФК – физическая культура
ФУ – физическое упражнение
ЦНС – центральная нервная система
ЧД – частота дыхания
ЧСС – частота сердечных сокращений

ПРИЛОЖЕНИЕ

УКАЗАТЕЛИ ИДЕНТИФИКАТОРОВ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ НА ПРЕДЛОЖЕННЫЕ ВЫШЕ ВОПРОСЫ:

БАЗОВЫЕ ПОНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1 – В, 2 – Б, 3 – Б, 4 – Г, 5 – Б, 6 – В, 7 – А, 8 – Б, 9 – Г, 10 – В, 11 – А, 12 – Б,
13 – В, 14 – Б, 15 – В, 16 – Б, 17 – Б, 18 – А, 19 – Б, 20 – Б, 21 – Г.

ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

22 – Д, 23 – В, 24 – А, 25 – Г, 26 – Б, 27 – Г, 28 – В, 29 – А, 30 – Д, 31 – Б.

ИСХОДНЫЕ И ЧАСТО СОВПАДАЮЩИЕ ПОНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

32 – Б, 33 – В, 34 – В, 35 – Г, 36 – Г, 37 – Г.

СОДЕЙСТВИЕ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

38 – В, 39 – А, 40 – Б, 41 – Г, 42 – Г, 43 – В, 44 – А, 45 – Б, 46 – Г, 47 – В, 48 –
Г.

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

49 – Б, 50 – В, 51 – А, 52 – Г, 53 – Г, 54 – В, 55 – Г, 56 – В, 57 – Б, 58 – В, 59 –
В, 60 – Г, 61 – В, 62 – Д.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

63 – В, 64 – Б, 65 – Б, 66 – Г, 67 – В, 68 – В, 69 – А, 70 – Г, 71 – А, 72 – Б, 73 –
В, 74 – Г, 75 – В, 76 – Г, 77 – Д, 78 – В, 79 – В, 80 – Г, 81 – В.

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

82 – А, 83 – Б, 84 – В, 85 – Г, 86 – В, 87 – В, 88 – В, 89 – В, 90 – Б, 91 – Б, 92 –
Б, 93 – В, 94 – Б, 95 – В, 96 – Б.

УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

97 – В, 98 – А, 99 – В, 100 – В, 101 – В, 102 – Г, 103 – В, 104 – В, 105 – В, 106 –
Б, 107 – Г, 108 – Г.

ХАРАКТЕРИСТИКИ, МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ, ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

109 – В, 110 – Б, 111 – В, 112 – Б, 113 – А, 114 – В, 115 – В, 116 – Г, 117 – В,
118 – В, 119 – А, 120 – Г, 121 – Б, 122 – А, 123 – В, 124 – Б, 125 – А, 126 – В.

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ

127 – В, 128 – А, 129 – В, 130 – Г, 131 – В, 132 – Б, 133 – Б, 134 – А, 135 – Г, 136 –
В, 137 – А, 138 – В, 139 – Б, 140 – В, 141 – Б, 142 – А, 143 – Б, 144 – Г, 145 –
Д, 146 – А, 147 – В, 148 – Б.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

149 – Г, 150 – Б, 151 – Г, 152 – Г, 153 – Г, 154 – В, 155 – В, 156 – Б, 157 – В, 158 –
Б, 159 – В, 160 – Б, 161 – Б, 162 – В, 163 – Г, 164 – Б, 165 – В, 166 – Г, 167 –
В, 168 – А, 169 – В, 170 – А.

УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ГИБКОСТЬЮ

169 – Г, 170 – Б, 171 – А, 172 – В, 173 – Б, 174 – Д, 175 – Г, 176 – В, 177 – Б,
178 – А, 179 – А, 180 – В, 181 – В, 182 – В, 183 – В, 184 – Г, 185 – В, 186 – В,
187 – Д, 188 – А, 189 – Д, 190 – А.

УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ЛОВКОСТЬЮ

189 – Б, 190 – Г, 191 – Г, 192 – Б, 193 – В, 194 – Д, 195 – А, 196 – В, 197 – А, 198 – В, 199 – В, 200 – А, 201 – Г, 202 – А, 203 – В, 204 – В, 205 – Б, 206 – В, 207 – В, 208 – Б, 209 – Б, 210 – Г, 211 – Г, 212 – В, 213 – А, 214 – А, 215 – В, 216 – В, 217 – А, 218 – Г, 219 – Д.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

220 – Д, 221 – В, 222 – Б, 223 – Б, 224 – А, 225 – В, 226 – Г, 227 – В, 228 – А, 229 – Г, 230 – А, 231 – В, 232 – А, 233 – В, 234 – Б, 235 – Б, 236 – В.

ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

237 – А, 238 – В, 239 – Д, 240 – В, 241 – В, 242 – Б, 243 – В, 244 – Б, 245 – В, 246 – А, 247 – В, 248 – В, 249 – Г, 250 – Г, 251 – В, 252 – В, 253 – Г, 254 – В, 255 – В.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

256 – Г, 257 – В, 258 – В, 259 – Д, 260 – В, 261 – Г, 262 – Б, 263 – А, 264 – Б, 265 – В, 266 – В, 267 – Г, 268 – В, 269 – Б, 270 – Г, 271 – А, 272 – В, 273 – Б, 274 – В.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

275 – В, 276 – В, 277 – Б, 278 – Г, 279 – В, 280 – В, 281 – В.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

282 – В, 283 – Г, 284 – В, 285 – В, 286 – Е, 287 – В, 288 – В, 289 – В, 290 – В, 291 – Е, 292 – Д, 293 – В, 294 – Г, 295 – В, 296 – Г, 297 – Д, 298 – Б, 299 – В, 300 – Б, 301 – В, 302 – Г, 303 – Д, 304 – Б, 305 – В, 306 – Г, 307 – В, 308 – В, 309 – Б, 310 – Д, 311 – Г, 312 – В, 313 – А, 314 – В, 315 – В, 316 – В, 317 – А, 318 – Б, 319 – Б, 320 – В, 321 – А, 322 – Г, 323 – В, 324 – Г, 325 – Г, 326 – З, 327 – Г, 328 – Г, 329 – Г, 330 – В, 331 – Б.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – РЕКРЕАТИВНОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

332 – Г, 333 – Б, 334 – В, 335 – В, 336 – Б, 337 – Г, 338 – А, 339 – Г, 340 – Д.