

1. Термин «физическое развитие» означает...

- изменение роста человека;
- процесс взросления человека;
- процесс изменения форм и функций человеческого организма;
- изменение роста и массы тела человека.

2. Что является основным средством физической культуры?

- любые двигательные действия;
- основные естественные движения человеческого тела;
- научно обоснованные движения человека;
- физические упражнения.

3. Что такое «физическая культура»?

- совокупность различных видов спорта;
- массовый спорт и спорт высших достижений;
- вид культуры общества, деятельность, направленная на физическое совершенствование людей;
- совокупность специальных кадров, учреждений, организаций и их функционирование в сфере достижения высоких результатов в физических упражнениях.

4. Что понимается под «силой» человека?

- это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений;
- это способность человека поднять максимальный вес;
- это способность человека преодолевать вес, намного превышающий его массу тела;
- это способность длительно выдерживать мышечное напряжение даже с небольшим весом.

5. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию, называют ...

- восстановление;
- реабилитация;
- адаптация.

6. Что понимается под «выносливостью» человека?

- способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности;
- способность человека пробегать 800 метров;
- способность человека бегать на длинные дистанции или плавать, ходить и т.д.;
- способность человека хорошо ориентироваться в пространстве.

7. Что называется «техникой физического упражнения»?

- индивидуальные особенности человека в выполнении упражнения;
- наиболее эффективный способ выполнения упражнения;
- наиболее удобный способ выполнения упражнения;
- наиболее быстрый способ выполнения упражнения.

8. Что такое «спорт»?

- совокупность разных видов упражнений;
- систематические занятия упражнениями;
- тренировочная и соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов и вскрытие резервных возможностей человека;
- все атрибуты соревнований спортсменов.

9. Что такое «гибкость»?

- способность человека максимально наклоняться вперед;
- способность человека точно выполнять движения;
- это эластичность мышц и суставов
- способность человека выполнять упражнения с максимальной амплитудой движений

10. В чем заключается цель квалификационных соревнований?

- в определении уровня развития физических качеств спортсменов;
- в определении победителей соревнований;
- в присвоении лучшим спортсменам новых спортивных разрядов;
- в выявлении квалификации сильнейших спортсменов на основе специальных нормативных требований, способных успешно выступить в основной части соревнований.

11. Что включает в себя система подготовки спортсменов?

- виды подготовки;
- средства, методы и формы подготовки;
- систему соревнований, систему тренировки, систему факторов, способствующих повышению спортивных результатов;
- цикличность тренировок.

12. Какие виды подготовки включаются в систему тренировки?

- общефизическая, технико-тактическая, психологическая;
- физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая;
- общая, специальная, комплексная;
- биологическая, педагогическая, спортивная.

13. Что такое двигательный навык?

- это широко известное упражнение;
- это до автоматизма заученное и освоенное упражнение;
- это знакомое действие;
- это практически значимое действие.

14. Структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов, состоящих из нескольких занятий называется (Л.П. Матвеев)?

- наноструктура;
- макроструктура;
- микроструктура;
- мезоструктура.

15. Какому чаще всего имеет продолжительность мезоцикл тренировки (Л.П. Матвеев)?

- два-три дня;
- от двух до шести недель;
- примерно неделю;
- восемь –двенадцать недель.

16. Что представляет собой «профессиональная пригодность»?

- способности к определенной деятельности;
- склонности к данной профессии;
- динамичный, относительно устойчивый, оптимальный уровень сочетания биологически и социально обусловленных предпосылок личности, необходимых для успешной профессиональной деятельности в конкретной области;
- сильный интерес к конкретной деятельности.

17. Измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена?

- функциональная проба;
- обследование спортсмена;
- комплексный контроль;
- педагогическое наблюдение.

18. Причинами переутомления являются:

- неправильная организация режимов труда и отдыха;
- чрезмерное употребление пищи;
- негативные факторы природной среды.

19. Соотношение между объемом и интенсивностью двигательной активности характеризуется...

- увеличением ответных реакций организма;
- показателями темпа и скорости движений;
- обратно пропорциональной зависимостью;
- они никак не связаны между собой.

20. Какой из перечисленных научных методов относится к одному из видов опроса?

- индукция;
- анкетирование;
- дедукция;
- контент-анализ.

21. Наиболее благоприятными примерными сенситивными (чувствительными) периодами изменения ростовесовых показателей детей школьного возраста являются возрастные периоды...

- 12-15 лет;
- 15-19 лет;
- 8-12 лет.

22. Здоровый образ жизни – это:

- мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье;
- индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- система жизнедеятельности человека, в которой главной составляющей является отказ от вредных привычек.

23. Гипокинезия – это:

- увеличение двигательной активности человека;
- снижение двигательной активности человека;
- достаточная двигательная активность человека

24. Измерение ЧСС сразу после пробегания отрезка дистанции следует отнести к одному из видов контроля:

- оперативному;
- текущему;
- предварительному.

25. К объективным показателям самоконтроля относится:

- частота сердечных сокращений;
- самочувствие;
- аппетит.

26. Переутомление это:

- состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
- состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;
- патологическое состояние организма.

27. Жизненная ёмкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях:

- баскетболом;
- греблей
- футболом;
- гольфом.

28. Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения...

- физические способности;
- умственные способности;
- генетические способности.

29. Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки спортивная школа использует систему спортивного отбора, включающую в себя:

- Тестирование детей;
- Сдача контрольных нормативов с целью комплектования учебных групп;
- Просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях;
- Всё вышеперечисленное.

30. Определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей - это...

- нагрузка;
- темп;
- ритм.

31. Педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности есть:

- тактическая подготовка;
- тактико-техническая и специальная подготовка;
- комбинированная подготовка.

32. Высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующая его способностью к одновременной реализации соревновательной деятельности различных сторон подготовленности -это...

- физическая подготовка;
- физическое совершенство;
- спортивная форма.

33. Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов называется:

- двигательным навыком;
- индивидуальной особенностью техники;
- высоким уровнем технического мастерства.

34. Измерение или испытание, проводимое для определения состояния, процессов, свойств или способностей человека определяется как...

- специальное упражнение;
- контроль выполнения упражнения;
- тест;

35. Система организационно-методических мероприятий позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:

- спортивной ориентацией;
- спортивным отбором;
- анализом и оценкой одаренности.

36. Составная часть системы подготовки спортсменов, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры, тактике и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, освоение системы знаний, создание условий для высоких спортивных достижений – это...

- тренировка;
- учебно-воспитательная деятельность;
- тренировочная деятельность.

37. Для оценки работоспособности спортсмена нецелесообразно использовать ...

- эргометрические данные о количестве выполненной работы;
- биохимические данные о содержании лактата в крови;
- антропометрические данные о составе тела.

38. Совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития представляет собой (Л.П.Матвеев)...

- методическое направление;
- методический приём;
- методический подход.

39. Важнейшими мерами предупреждения ошибок во время учебно-тренировочного процесса являются:

- соблюдение закономерностей формирования двигательных навыков, принципов дидактики и управления при планировании и осуществлении процесса обучения двигательным действиям;
- подбор средств, методов и приемов решения частных учебных задач в строгом соответствии с этапом процесса обучения;
- всё вышеперечисленное верно.

40. «Устойчивое состояние» в динамике работоспособности во время двигательной активности проявляется в...

- постоянном уровне показателей кровообращения и дыхания;
- постоянном уровне показателей кровообращения и нарастании показателей дыхания;
- равномерном снижении показателей кровообращения и дыхания.

41. Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа...

- реализация индивидуальных возможностей и совершенствование технической подготовленности;

- базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации;
- расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности.

42. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как...

- специализация;
- тренировка;
- процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

43. Частота сердечных сокращений (пульс) в широком диапазоне нагрузок характеризует...

- скорость кровотока в работающих мышцах;
- уровень потребления кислорода организмом;
- скорость перемещения звеньев тела.

44. Различные дозированные нагрузки, которые позволяют оценить реакцию организма на определённые двигательные задания называются...

- функциональные пробы;
- двигательные тесты;
- комплексное обследование.

45. Снятие нервного и мышечного напряжения, освобождение от внутреннего монолога и комплекс мер по достижению этого состояния называется ...

- релаксация;
- катарсис;
- ортобиоз.

46. В спортивном отборе в большинстве видов спорта, в первую очередь, необходимо обращать внимание на:

- на малоизменчивые признаки;
- антропометрические показатели;
- тактико-техническую подготовленность.

47. Социальное течение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших спортивных достижений – это...

- календарь соревнований;
- союз спортсменов;
- спортивное движение.

48. Основными наиболее важными компонентами системы тренировочно-соревновательной подготовки являются ...

- система отбора и спортивной ориентации;
- система соревнований и система спортивной тренировки;
- система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности;
- верно всё вышеперечисленное.

Целью Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года является ...

- развитие физической культуры и спорта высших достижений;
- поступательное развитие спорта высших достижений;
- устойчивое и динамичное развитие физической культуры, массового спорта и спорта высших достижений.

49. К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах обучающихся допускают с разрешения ...

- родителей;
- руководителя образовательного учреждения;
- медицинского работника.