

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Институт повышения квалификации и переподготовки кадров

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Сборник тестовых заданий

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2020*

УДК 796.011.3(076.5)

ББК 75.1я73

ТЗЗ

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 4 от 26.02.2020.

Составитель: доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **П.И. Новицкий**

Р е ц е н з е н т :

доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин
ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук *Г.Б. Шацкий*

Теория и методика физического воспитания : сборник тестовых заданий / сост. П.И. Новицкий. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 58 с.

Сборник тестовых заданий предназначен для слушателей, обучающихся по специальности 1-03 02 71 Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях образования, для контроля, самопроверки и усвоения знаний по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания».

УДК 796.011.3(076.5)

ББК 75.1я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	5
Теория и методика физического воспитания как учебная и научная	5
.....	
Общая характеристика основных понятий и специальных терминов ТМФВ	8
Система физического воспитания	14
Принципы физического воспитания	17
Средства физического воспитания	21
Методы физического воспитания	24
Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании	29
РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	32
Основы методики обучения двигательным действиям	32
Развитие двигательных способностей. Средства и методы развития силовых способностей	39
Средства и методы развития скоростных способностей	43
Средства и методы развития выносливости	45
Средства и методы развития координационных способностей ...	47
Средства и методы развития гибкости	48
Всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания	53
Формирование физкультурных знаний.....	54
ОТВЕТЫ	56
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	57

ВВЕДЕНИЕ

Предлагаемый сборник заданий в тестовой форме является учебно-методическим материалом, предназначенным для контроля, самопроверки и усвоения знаний по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» для слушателей института повышения квалификации и переподготовки кадров по специальности «Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях образования».

Содержание тестов соответствует программному материалу учебной дисциплины и требованиям Государственного образовательного стандарта рассматриваемой специальности. Данное издание охватывает знания двух разделов дисциплины «Теория и методика физического воспитания»: «Теоретические основы физического воспитания» и «Основные аспекты содержания и методики физического воспитания».

Тесты представлены вопросами с пятью вариантами ответов, один из которых правильный. В каждом разделе тесты имеют свой порядковый номер, по которому в конце сборника (см. Ответы) слушатели могут проверить правильность своих ответов.

Предлагаемые тесты могут использоваться слушателями для самопроверки полученных знаний и в качестве учебного материала при подготовке к практическим занятиям, к зачету или экзамену по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания».

Преподавателям данные тесты будут полезны для контроля учебных знаний слушателей в форме письменных заданий на семинарских занятиях, выполнения контрольных тестов через систему SDO в компьютерном классе или через offline – на удаленном режиме работы преподавателя и слушателей и др.

РАЗДЕЛ 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Теория и методика физического воспитания, как учебная и научная дисциплина

1. Теория и методика физического воспитания это –

- а) интегрированная научная и учебная дисциплина о наиболее общих и частных закономерностях физического воспитания в различных его направлениях и с различным контингентом занимающихся;
- б) наука об общих закономерностях, определяющих содержание и формы построения физического воспитания как педагогически организованного процесса;
- в) интегративная система научных знаний о сущности физической культуры, взятой в целом, об общих закономерностях ее функционирования и направленного использования;
- г) интегрированная научная и учебная дисциплина, использующая научно-методические достижения в сфере ФКиС для профессиональной подготовки специалистов физического воспитания;
- д) учебная дисциплина профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту.

2. Какие закономерности изучает ТМФВ, как научная и учебная дисциплина?

- а) общие и частные;
- б) интегрированные;
- в) организационные и методические;
- г) объективные и субъективные;
- д) физиологические и педагогические.

3. Общие закономерности физического воспитания это:

- а) такие, которые в равной мере действуют в физическом воспитании любого контингента занимающихся (детей, взрослых, физкультурников, не физкультурников, здоровых, больных) и во всех его направлениях (в общей физической подготовке, в спортивном, лечебном, рекреативном, адаптивном и др.);
- б) такие, которые действуют внутри разных направлений физического воспитания с конкретным контингентом занимающихся (дети раннего возраста, студенты, спортсмены, лица с нарушениями функций ОДА, пожилые и т.д.);
- в) такие, которые в равной мере присущи всем наукам о человеке;

г) такие, которые обобщают научные данные накопленные в сфере физической культуры и спорта;

д) такие, которые действуют одинаково для любого контингента занимающихся.

4. Частные закономерности физического воспитания это –

а) такие, которые в равной мере действуют в физическом воспитании любого контингента занимающихся (детей, взрослых, физкультурников, не физкультурников, здоровых, больных) и во всех его направлениях (в общей физической подготовке, в спортивном, лечебном, рекреативном, адаптивном и др.);

б) такие, которые действуют внутри разных направлений физического воспитания с конкретным контингентом занимающихся (дети раннего возраста, студенты, спортсмены, лица с нарушениями функций ОДА, пожилые и т.д.);

в) такие, которые в равной мере присущи всем наукам о человеке;

г) такие, которые обобщают научные данные накопленные в сфере физической культуры и спорта;

д) такие, которые действуют одинаково для любого контингента занимающихся.

5. Кто являются авторами первого официального учебника для вузов по предмету «Теория и методика физического воспитания», который появился в 1967-1968 годы?

а) Новиков А.Д. и Матвеев Л.П.;

б) Белинович В.В., Новиков А.Д., Грантынь К.Х., Зеликсон Ю.Ю. и др.;

в) Лесгафт П.Ф. и Гориневский В.В.;

г) Корякинский И.М., Грантынь К.Х. и др.;

д) Ашмарин Б.А. и др.

6. Метод педагогического исследования, представляющий собой процесс, опирающийся на работу органов чувств человека, дает первичную информацию о мире:

а) эксперимент;

б) наблюдение;

в) контрольный метод;

г) исторический метод;

д) индивидуальный метод.

7. Метод организации педагогического процесса, предусматривающий введение нового педагогического фактора (средства, метода) для изучения эффективности его воздействия –

а) наблюдение;

- б) исторический;
- в) эксперимент;
- г) индивидуальный;
- д) контрольный.

8. Методы научного познания принято делить на:

- а) общие и специальные;
- б) простые и сложные;
- в) нет правильного ответа;
- г) повседневные и долгие;
- д) строгой и не строгой регламентации.

9. Научно обоснованные высказывания вероятностного характера относительно сущности, взаимосвязей и причин явлений объективной реальности, научно обоснованное предположение:

- а) факт;
- б) предмет исследования;
- в) гипотеза;
- г) проблема исследования;
- д) цель исследования.

10. Вопросно-ответная форма общения исследователя с респондентом или их группой, которая проводится по плану, но допускает различные вариации по ее направлениям и времени проведения:

- а) интервью;
- б) беседа;
- в) анкетирование;
- г) наблюдение;
- д) эксперимент.

11. По условиям проведения различают следующие эксперименты:

- а) преобразующий и констатирующий;
- б) абсолютный и сравнительный;
- в) естественный, модельный, лабораторный;
- г) первичный и вторичный;
- д) открытый и закрытый.

12. Данный вид эксперимента характеризуется строгой стандартизацией условий, позволяющей максимально изолировать исследуемых от влияния изменяющихся условий окружающей среды:

- а) модельный;
- б) естественный;
- в) констатирующий;

- г) лабораторный;
- д) открытый.

13. Данный вид эксперимента характеризуется настолько незначительными изменениями типичных условий обучения и воспитания, что они могут быть даже не замечены участниками эксперимента:

- а) лабораторный;
- б) закрытый;
- в) преобразующий;
- г) констатирующий;
- д) естественный.

***Общая характеристика основных понятий
и специальных терминов ТМФВ***

14. Какой вид физической культуры связан с сопоставлением физических и духовных сил человека, протекающим в форме состязаний, имеющих общественное признание?

- а) специальное физкультурное образование;
- б) спорт;
- в) физическая рекреация;
- г) двигательная реабилитация;
- д) спортивные игры.

15. С каким понятием принято связывать процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма человека в течение индивидуальной жизни?

- а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенство;
- в) физическое состояние;
- г) здоровье;
- д) физическое развитие.

16. Какое понятие наиболее точно отражает оптимальную меру гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека, позволяющее ему лучше приспособиться к требованиям трудовой и других сфер его жизнедеятельности, лучшим образом отвечает закономерностям долголетнего сохранения здоровья?

- а) физическое развитие;
- б) физическая подготовка;
- в) физическое совершенство;

- г) спортивная форма;
- д) физическая подготовленность.

17. Исторически обусловленный тип социальной практики, включающий законодательные, научно-методические, программно-нормативные и организационные основы ФВ, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:

- а) валеологией;
- б) системой физического воспитания;
- в) физической культурой;
- г) системой физкультурно-оздоровительной работы;
- д) системой физического совершенствования.

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

- а) спортивной тренировкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физическим совершенством;
- г) профессионально-прикладной физической подготовкой;
- д) двигательной подготовкой.

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

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков;
- д) нормативы физической подготовленности.

20. Непрерывная цель физического воспитания в различных звеньях образования – это ...

- а) подготовка человека к труду и защите Отечества;
- б) всестороннее развитие физических качеств;
- в) формирование двигательных умений и навыков, укрепление здоровья;
- г) формирование физической культуры личности;
- д) подготовка человека к жизни.

21. Какой естественный процесс, связанный с жизнью человека, проходит через следующие 3 периода: период поступательного развития показателей, период относительной стабилизации ..., период неуклонного снижения ... (инволюция)?

- а) физическое воспитание;
- б) физическая подготовка;
- в) физическое развитие;
- г) физическая культура;
- д) многолетняя тренировка;

22. Физическая подготовленность – это (несколько вариантов ответа):

- а) результат физического воспитания;
- б) определенный уровень развития физических качеств;
- в) педагогический процесс воспитания физических качеств;
- г) сформированность разносторонних двигательных умений и навыков;
- д) уровень готовности к соревнованиям.

23. Составная часть (вид) физической культуры, реализующая свои основные цели и задачи в отношении людей с устойчивыми ограничениями в состоянии здоровья и инвалидностью это:

- а) базовая физическая культура;
- б) оздоровительная физическая культура;
- в) лечебная физическая культура;
- г) адаптивная физическая культура;
- д) рекреационная физическая культура.

24. Виды физической подготовки:

- а) профессиональная и любительская;
- б) многолетняя и этапная;
- в) общая и специальная;
- г) спортивная и оздоровительная;
- д) стандартная и нестандартная.

25. Укажите, что относят к основным причинам возникновения физического воспитания в обществе:

- а) результаты научных исследований о значении ФВ для человека;
- б) всестороннее воспитание личности;
- в) необходимость физического выживания и приспособления к суровым условиям жизни, а также осознание «эффекта упражняемости»: необходимости систематических, многократных занятий физическими упражнениями для достижения ожидаемого результата;

- г) интерес людей к ФВ, желание заниматься физическими упражнениями;
- д) подготовка воинов.

26. Документ, определяющий требования и нормативы присвоения спортивных разрядов и званий, входит в число основных в программно-нормативных основах системы физического воспитания

- а) физкультурно-оздоровительный комплекс РБ;
- б) единая спортивная классификация;
- в) Закон РБ «О физической культуре и спорте»;
- г) положение о соревнованиях;
- д) Инструкция по видам спорта;

27. Какой документ входит в число основных в программно-нормативных основах системы физического воспитания населения в Республике Беларусь?

- а) Конституция РБ;
- б) Закон РБ «О физической культуре и спорте»;
- в) физкультурно-оздоровительный комплекс РБ;
- г) Государственная программа по развитию физической культуры среди населения;
- д) календарный план физкультурно-оздоровительных мероприятий.

28. Какие основные задачи следует решить в процессе профессионально-прикладной физической подготовки?

- а) сформировать и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессии;
- б) обеспечить развитие профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей;
- в) повысить степень сопротивляемости организма по отношению к неблагоприятным факторам среды;
- г) формировать специальные теоретические сведения;
- д) все перечисленное.

29. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой деятельности:

- а) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- б) физический труд;
- в) прикладная подготовка;
- г) трудовое воспитание;
- д) физическая подготовка.

30. Деятельной (процессуальной) стороной физической культуры является:

- а) преобразование собственных возможностей;
- б) приспособление к окружающей среде;
- в) изменение внешнего мира, окружающей природы;
- г) физическое воспитание;
- д) физическая подготовка.

31. Педагогический процесс, специфическим содержанием которого являются формирование физкультурных знаний, обучение двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств и личности занимающегося, необходимых для полноценной жизнедеятельности и ведения здорового образа жизни называется:

- а) физической культурой;
- б) физической подготовкой;
- в) физическим воспитанием;
- г) физическим образованием;
- д) физическим совершенствованием.

32. Физическая подготовка представляет собой:

- а) процесс воспитания физических качеств и формирования связанных с ними двигательных действий;
- б) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- в) процесс повышения физической тренированности;
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей;
- д) процесс формирования двигательных умений и навыков.

33. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство;
- д) развитие двигательных навыков.

34. Под физическим развитием понимается...:

- а) процесс и результат изменения морфо-функциональных показателей организма в течение онтогенеза, под влиянием наследственных и природных факторов, условий и образа жизни;
- б) антропометрические показатели развития организма (вес, рост, окружность грудной клетки);
- в) процесс развития физических качеств с помощью физических упражнений;

- г) уровень развития физических качеств, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;
- д) процесс и результаты физического совершенствования организма человека.

35. Под двигательной активностью понимают:

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в течение конкретно рассматриваемого времени (периода);
- б) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
- в) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности;
- г) целенаправленные системы движений;
- д) виды двигательной деятельности.

36. Физическая культура ориентирована на ...:

- а) физическое совершенствование людей;
- б) развитие физических качеств;
- в) физическую подготовку человека;
- г) ведение здорового образа жизни;
- д) физическое развитие человека.

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

- а) антропометрические показатели (размеры и масса тела), показатели функционального состояния организма (ЧСС, ЖЕЛ, сила мышц и др.);
- б) показатели физической подготовленности и спортивные результаты;
- в) уровень сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- г) антропометрические показатели;
- д) физические качества.

38. Какое из представленных определений сформулировано наиболее верно?

- а) физическое совершенствование – это мера физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества;
- б) физическое совершенство – это процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- в) физическое совершенство – исторически сложившиеся представления об идеале здоровья, физического развития и физической подготовленности человека, соответствующих требованиям жизни;
- г) физически совершенным можно признать человека, физическое со-

стояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество;

д) физическое совершенство – исторически обусловленный идеал здоровья и физического развития человека, оптимально соответствующих требованиям жизни.

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

- а) физическим образованием;
- б) физическим воспитанием;
- в) физическим развитием;
- г) физической культурой;
- д) физическим совершенствованием.

40. Что в большей мере касается понятия «физическая культура личности»:

- а) убеждения, потребности и умения заниматься физическими упражнениями и вести здоровый образ жизни;
- б) знания и потребности в занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни;
- в) уровень развития физических качеств, знания и умения заниматься физическими упражнениями;
- г) владение теорией и методикой в области физической культуры;
- д) уровень функциональной подготовленности.

Система физического воспитания

41. Система ФВ населения – ... (дать наиболее полное определение):

- а) исторически обусловленный тип социальной практики ФВ, включающий программно-нормативные и организационные основы;
- б) совокупность законодательных, программно-нормативных, научно-методических и организационных основ ФВ;
- в) тип социальной практики ФВ, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные основы;
- г) совокупность законодательных, программно-нормативных, научно-методических и организационных основ ФВ, обеспечивающих реализацию целей и задач во всех направлениях физического воспитания;
- д) исторически обусловленный тип социальной практики ФВ, обеспечивающий физическое совершенствование людей и формирование ЗОЖ.

42. Законодательные основы «системы физического воспитания» – ...

- а) те документы, инструкции, программы, которые определяют содержание ФВ различных групп населения, во всех учреждениях образования;
- б) перечень научной и методической литературы;
- в) органы управления системой ФВ;
- г) совокупность взглядов и идей, определяющих направленность человеческой деятельности;
- д) основные документы, постановления, приказы, законы, регулирующие деятельность всей системы ФВ.

43. Программно-нормативные основы «системы физического воспитания» – ...

- а) совокупность взглядов и идей, определяющих направленность человеческой деятельности;
- б) органы управления системой ФВ;
- в) основные документы, постановления, приказы, законы, регулирующие деятельность всей системы ФВ в стране;
- г) те документы, инструкции, учебные программы, которые определяют содержание, требования и нормативы в различных направлениях ФВ и с различным контингентом;
- д) перечень научной и методической литературы.

44. Организационные основы «системы физического воспитания» – ...

- а) основные документы, постановления, приказы, законы, регулирующие деятельность всей системы ФВ в стране;
- б) те документы, инструкции, программы, которые определяют содержание ФВ различных групп населения, во всех учреждениях образования;
- в) органы управления системой ФВ, специалисты, практические работники в сфере ФКиС;
- г) совокупность взглядов и идей, определяющих направленность человеческой деятельности;
- д) перечень научной и методической литературы.

45. Научно-методические основы «системы физического воспитания» – ...

- а) перечень научной и методической литературы;
- б) совокупность взглядов и идей, определяющих направленность человеческой деятельности;
- в) органы управления системой ФВ;
- г) те документы, инструкции, программы, которые определяют содержание ФВ различных групп населения, во всех учреждениях образования;
- д) основные документы, постановления, приказы, законы, регулирующие деятельность всей системы ФВ в стране.

46. Принцип системы ФВ, который в наибольшей мере отражает прикладную направленность ФК:

- а) принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности;
- б) принцип оздоровительной направленности;
- в) принцип связи ФВ с трудовой оборонной практикой;
- г) принцип доступности;
- д) принцип систематичности.

47. Принцип системы ФВ, смысл которого заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека:

- а) принцип оздоровительной направленности;
- б) принцип научности;
- в) принцип прикладности;
- г) принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности;
- д) нет правильного варианта ответа.

48. Физкультурное движение – это:

- а) самодеятельное социальное течение, в русле которого разворачивается совместная деятельность людей по использованию распространению и приумножению ценностей физической культуры;
- б) организованное социальное течение, в русле которого разворачивается совместная деятельность людей по использованию распространению и приумножению ценностей физической культуры;
- в) социальное течение (как самодеятельное, так и организационное), в русле которого разворачивается совместная деятельность людей по использованию распространению и приумножению ценностей физической культуры;
- г) социальная практика энтузиастов (любителей) и популяризаторов определенных видов физической активности;
- д) временная социальная практика в сфере ФКиС.

49. Как взаимосвязан «спорт» с «физической культурой»?

- а) неразрывно, так как он является её составной частью (компонентом)
- б) физкультура и спорт – это относительно самостоятельные области социальной практики
- в) очень тесно, так как закономерностями использования физических упражнений у них общие;
- г) никак, так как цели и задачи у них разные;
- д) эти понятия можно рассматривать как синонимы.

Принципы физического воспитания

50. Принципы физического воспитания это:

- а) основополагающие методические положения и требования, отражающие закономерности педагогического процесса, обеспечивающие эффективность решения задач физического воспитания;
- б) методические положения и требования педагогического процесса, реализуемые педагогом по выбору, с учетом педагогической ситуации;
- в) средства и методы физического воспитания конкретного контингента занимающихся;
- г) наиболее действенные методические приемы педагогического процесса, обеспечивающие эффективность решения задач физического воспитания;
- д) постоянно обновляемые методические положения и требования, педагогического процесса, обеспечивающие эффективность решения задач физического воспитания.

51. Синоним названию «методические» принципы обучения:

- а) диалектические;
- б) дидактические;
- в) практические;
- г) образовательные;
- д) системные.

52. Какой принцип физического воспитания требует учета анатомо-физиологических, психологических, возрастных и других особенностей занимающихся физическими упражнениями?

- а) доступности;
- б) постепенности;
- в) систематичности;
- г) индивидуализации;
- д) наглядности.

53. Какой принцип физического воспитания требует, чтобы передаваемый учителем учебный материал воспринимался учеником как можно большим количеством анализаторов (не только зрительным, но и слуховым, двигательным и др.)?

- а) доступности;
- б) постепенности;
- в) систематичности;
- г) индивидуализации;
- д) наглядности.

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

- а) прочности;
- б) систематичности;
- в) доступности;
- г) постепенности;
- д) непрерывности.

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

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип научности;
- г) принцип связи теории с практикой;
- д) принцип постепенности.

56. В чем выражается смысл принципа прочности?

- а) сознательное усвоение и многократное повторение при разучивании и систематическое воспроизведение, ранее освоенного материала;
- б) регулярность занятий, постепенное повышение требований, а также последовательность занятий;
- в) в постепенном нарастании объема и интенсивности нагрузок для укрепления организма;
- г) в соблюдении правила перехода от известного к неизвестному;
- д) оптимальное чередование нагрузок и отдыха.

57. Какой принцип физического воспитания требует «непрерывности процесса физического воспитания и оптимального чередования нагрузок и отдыха»?

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

58. В какой принцип входят правила «от легкого к трудному, от простого к сложному»?

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

59. К какому дидактическому принципу имеет отношение тезис: «Ученики должны понимать цель своей учебной деятельности и сущность того, что им предлагается»:

- а) доступности;
- б) сознательности;
- в) научности;
- г) активности;
- д) прочности.

60. К какому дидактическому принципу имеет отношение тезис: «У ученика нужно поддерживать интенсивное и устойчивое внимание»:

- а) доступности;
- б) сознательности;
- в) научности;
- г) активности;
- д) прочности.

61. К какому дидактическому принципу имеет отношение тезис: «Формировать изучаемый образ не только зрительными ощущениями, но и при помощи других анализаторов: слухового, речевого, моторного, и др.»:

- а) доступности;
- б) систематичности;
- в) наглядности;
- г) активности;
- д) прочности.

62. К какому дидактическому принципу имеет отношение тезис: «Повышение тренировочных нагрузок осуществляется с учетом адаптации организма»:

- а) доступности;
- б) систематичности;
- в) индивидуализации;
- г) постепенности;
- д) прочности.

63. Какие есть пути (формы) повышения физической нагрузки?

- а) циклическое, прямолинейное, восходящее повышение нагрузки;
- б) волнообразное, ступенчатое, прямолинейно-восходящее;
- в) прогрессирующее, регрессирующее;
- г) планируемое и не планируемое;
- д) непрерывное и эпизодическое.

64. К какому дидактическому принципу имеет отношение тезис: «Применять только те методы обучения, которые имеют педагогическое и психофизиологическое обоснование»:

- а) доступности;
- б) систематичности;
- в) сознательности;
- г) научности;
- д) прочности.

65. К какому дидактическому принципу имеет отношение тезис: «Для создания высокого эффекта обучения и тренировки необходимо строить систему занятий с учетом закономерностей формирования двигательного навыка и приобретения фазы суперкомпенсации (сверхвосстановления) работоспособности человека»:

- а) доступности;
- б) систематичности;
- в) прочности;
- г) научности;
- д) индивидуализации.

66. К какому дидактическому принципу имеет отношение тезис: «Учебный материал должен иметь оптимальную меру трудности. Легкие задачи не дают эффекта, а превышающие возможности ученика – не применимы»:

- а) доступности;
- б) систематичности;
- в) прочности;
- г) индивидуализации;
- д) научности.

67. К какому дидактическому принципу имеет отношение тезис: «Особенности физического и психического состояния организма учащихся многообразны и их нужно учитывать»:

- а) доступности;
- б) систематичности;
- в) научности;
- г) индивидуализации;
- д) прочности.

68. К какому дидактическому принципу имеет отношение тезис: «Как и любой условный рефлекс, формирование устойчивого двигательного навыка требует многократного и длительного повторения»

- а) прочности;

- б) систематичности;
- в) постепенности;
- г) индивидуализации;
- д) научности.

Средства физического воспитания

69. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры;
- д) игры.

70. Классификация физических упражнений это:

- а) количество движений в единицу времени;
- б) выделение физических упражнений в отдельные группы по какому-то характерному признаку;
- в) воздействие на организм средствами, которые делятся по видам;
- г) деление упражнений на относительно самостоятельные части;
- д) распределение упражнений по классам.

71. Содержание физического упражнения это –

- а) совокупность составляющих его движений;
- б) основа и детали двигательного действия;
- в) совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения;
- г) совокупность биомеханических характеристик, входящих в состав выполняемого упражнения;
- д) определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.

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

- а) физическими упражнениями;
- б) тестами;
- в) двигательными умениями;
- г) учебными двигательными заданиями;
- д) учебным материалом.

73. Форма физического упражнения это:

- а) совокупность составляющих его движений;

- б) основа и детали двигательного действия;
- в) совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения;
- г) определенная внешняя или внутренняя упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- д) отличительная особенность двигательного действия.

74. Существующее многообразие упражнений классифицируется по различным признакам. Какие среди названных упражнений классифицированы по анатомическому признаку?

- а) упражнения для рук;
- б) силовые упражнения;
- в) аэробные упражнения;
- г) подводящие;
- д) циклические.

75. Существующее многообразие упражнений классифицируется по различным признакам. Какие среди названных упражнений классифицированы по решаемым учебным задачам?

- а) упражнения для рук;
- б) силовые упражнения;
- в) аэробные упражнения;
- г) подводящие;
- д) циклические.

76. Существующее многообразие упражнений классифицируется по различным признакам. Какие среди названных упражнений классифицированы по источнику энергообеспечения?

- а) упражнения для рук;
- б) силовые упражнения;
- в) аэробные упражнения;
- г) подводящие;
- д) циклические.

77. Существующее многообразие упражнений классифицируется по различным признакам. Какие среди названных упражнений классифицированы по направленности на развитие конкретных физических качеств?

- а) упражнения для рук;
- б) силовые упражнения;
- в) аэробные упражнения;
- г) подводящие;
- д) циклические.

78. Существующее многообразие упражнений классифицируется по различным признакам. Какие среди названных упражнений классифицированы по форме выполняемого двигательного действия?

- а) упражнения для рук;
- б) силовые упражнения;
- в) аэробные упражнения;
- г) подводящие;
- д) циклические.

79. «Природные факторы» используются как средства физического воспитания. Что из перечисленного не относится к данной группе средств ФВ?

- а) использование солнца для решения задач ФВ;
- б) использование свойств воздуха для решения задач ФВ;
- в) использование свойств воды для решения задач ФВ;
- г) использование атмосферного давления для решения задач ФВ;
- д) использование врожденных свойств организма для решения задач ФВ.

80. «Гигиенические факторы» используются как средства физического воспитания. Что из перечисленного не относится к данной группе средств ФВ?

- а) гигиена состояния воздуха (на улице, в зале и др.);
- б) гигиена состояния спортивных залов (освещение, температура, воздух и др.);
- в) гигиена тела;
- г) гигиена полости рта;
- д) гигиена питания.

81. Какие из названных биомеханических характеристик относятся к динамическим характеристикам упражнений?

- а) сопротивление внешней среды, тяжесть тела, инерционные и реактивные силы;
- б) ритм;
- в) темп, длительность действия и его фаз;
- г) скорость, ускорение;
- д) положение тела, направление и траектория движения.

82. Какие из названных биомеханических характеристик относятся к ритмическим характеристикам упражнений?

- а) сопротивление внешней среды, тяжесть тела, инерционные и реактивные силы;
- б) ритм;
- в) темп, длительность действия и его фаз;

- г) скорость, ускорение;
- д) положение тела, направление и траектория движения.

83. Какие из названных биомеханических характеристик относятся к пространственным характеристикам упражнений?

- а) сопротивление внешней среды, тяжесть тела, инерционные и реактивные силы;
- б) ритм;
- в) темп, длительность действия и его фаз;
- г) скорость, ускорение;
- д) положение тела, направление и траектория движения.

84. Какие из названных биомеханических характеристик относятся к временным характеристикам упражнений?

- а) сопротивление внешней среды, тяжесть тела, инерционные и реактивные силы;
- б) ритм;
- в) темп, длительность упражнения и его фаз;
- г) скорость, ускорение;
- д) положение тела, направление и траектория движения.

85. Какие из названных биомеханических характеристик относятся к пространственно-временным характеристикам упражнений?

- а) сопротивление внешней среды, тяжесть тела, инерционные и реактивные силы;
- б) ритм;
- в) темп, длительность действия и его фаз;
- г) скорость, ускорение;
- д) положение тела, направление и траектория движения.

Методы физического воспитания

86. Совокупность (система) знаний, правил средств и методов решения задач ФВ конкретной направленности и применительно конкретного контингента занимающихся, называется:

- а) стратегией воспитания;
- б) обучением ученика;
- в) учебным пособием;
- г) методикой обучения или воспитания;
- д) физическим образованием.

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

- а) методами обучения;
- б) двигательными действиями;
- в) методиками обучения;
- г) учением и преподаванием;
- д) принципами обучения.

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

- а) сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения);
- б) по частям с последующим объединением отдельных частей в целое (расчлененно-конструктивный метод);
- в) в различных игровых ситуациях (игровой метод обучения);
- г) в различных соревновательных ситуациях; «кто правильнее», «кто точнее», «кто лучше» и т.п. (соревновательный метод обучения);
- д) метод сопряженного воздействия.

89. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

- а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- б) методы общей и специальной физической подготовки;
- в) игровой и соревновательный методы;
- г) специфические и общепедагогические методы;
- д) общие и специальные.

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

- а) двигательными действиями;
- б) методиками обучения;
- в) учением и преподаванием;
- г) принципами обучения;
- д) методами обучения.

91. Как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:

- а) поточный;
- б) одновременный;
- в) групповой;
- г) коллективный;
- д) фронтальный.

92. Под методами физического воспитания понимаются:

- а) основные положения, определяющие содержание физического воспитания;
- б) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- в) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- г) способы решения задач физического воспитания;
- д) основные средства физического воспитания.

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

- а) метод сопряженного воздействия;
- б) игровой метод;
- в) метод непрерывного упражнения;
- г) метод круговой тренировки;
- д) метод интервального упражнения.

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

- а) методом стандартно-интервального упражнения
- б) методом сопряженного воздействия;
- в) расчлененно-конструктивным методом;
- г) методом целостного упражнения;
- д) игровым методом.

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

- а) динамических усилий;
- б) статических усилий;
- в) статодинамический;

- г) «ударный»
- д) сопряжённого воздействия.

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

- а) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;
- б) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;
- в) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);
- г) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;
- д) совершенствуется сопряженно с психологическими воздействиями на ученика.

97. Способ наиболее эффективной реализации метода в конкретных или ситуативно-сложившихся условиях его применения, называется:

- а) методикой обучения;
- б) методическим приемом;
- в) ситуативным подходом;
- г) индивидуальным методом;
- д) вариативным подходом.

98. Методы, при использовании которых нагрузка в процессе упражнения протекает без интервалов отдыха, относятся к ...

- а) методам стандартно-повторного упражнения;
- б) методам целостного упражнения;
- в) методам поточного упражнения;
- г) методам непрерывного упражнения;
- д) методам вариативного упражнения.

99. Какой практический метод ФВ относится к методам частично-регламентированного упражнения?

- а) опосредованный (не натуральный) показ упражнения;
- б) сопряженный;
- в) игровой;
- г) интервальный;
- д) круговой тренировки.

100. Какой практический метод ФВ относится к методам частично-регламентированного упражнения?

- а) опосредованный (не натуральный) показ упражнения;
- б) сопряженный метод;

- в) соревновательный;
- г) интервальный;
- д) метод круговой тренировки.

101. Какой практический метод ФВ относится к методам строго регламентированного упражнения?

- а) натуральный показ упражнения;
- б) соревновательный метод;
- в) игровой метод;
- г) круговой тренировки;
- д) никакой из названных.

102. Какой практический метод ФВ относится к методам строго регламентированного упражнения?

- а) натуральный показ упражнения;
- б) соревновательный метод;
- в) игровой метод;
- г) интервальный метод;
- д) никакой.

103. Какой практический метод ФВ относится к методам строго регламентированного упражнения?

- а) натуральный показ упражнения;
- б) соревновательный метод;
- в) игровой метод;
- г) повторный;
- д) никакой.

104. Какой практический метод ФВ относится к методам строго

- а) игровой метод;
- б) метод вариативного упражнения;
- в) соревновательный;
- г) наглядный;
- д) никакой.

105. В каком случае представлен метод, относящийся к наглядным (методам демонстрации)?

- а) объяснение;
- б) метод круговой тренировки;
- в) разбор выполненного задания;
- г) движение под музыкальное сопровождение;
- д) ни в каком.

106. В каком случае используется метод, относящийся к наглядным (методам демонстрации)?

- а) объяснение схемы выполнения упражнения;
- б) метод круговой тренировки;
- в) разбор выполненного упражнения;
- г) направляющая помощь преподавателя («проводка») при выполнении учеником двигательного действия;
- д) ни в каком.

107. Какой метод относится к словесным?

- а) подсчет выполнения упражнения;
- б) повторный метод;
- в) использование плакатов с описанием заданий;
- г) использование фильма;
- д) ни какой.

108. Какой метод, использовавшийся учителем на уроке физкультуры, относится к словесным?

- а) метод аутогенной тренировки;
- б) использование песен популярных исполнителей;
- в) использование плакатов;
- г) использование фильма;
- д) ни какой.

109. Как называется способ (метод) проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения может являться исходным для последующего?

- а) непрерывным;
- б) слитным;
- в) поточным;
- г) фронтальным;
- д) одновременным.

***Формы построения занятий, планирование и контроль
в физическом воспитании***

110. Формы занятий в ФВ это:

- а) способы организации использования средств ФВ занимающимися (занимающимся) в соответствии с его задачами;
- б) деление практического занятия физическими упражнениями на части;

- в) деление занятий физическими упражнениями на теоретические и практические;
- г) классификация занятий и мероприятий в ФКиС;
- д) содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями.

111. Типы уроков физической культуры и здоровья:

- а) нестандартные и стандартные;
- б) тренировочные, специальные, профессионально-прикладные;
- б) изучения нового материала, закрепления, повторения, совершенствования, контрольный;
- в) воспитывающие, обучающие, тренирующие;
- г) инновационные, традиционные.

112. Планирование в ФВ это:

- а) организация и проведение учебного процесса в конкретные сроки;
- б) управление рациональным прохождением учебного материала (содержания учебного процесса);
- в) заблаговременное определение рациональной последовательности и оптимальных сроков прохождения этапов обучения: изучение нового материала, закрепление, совершенствование;
- г) заблаговременное определение рациональной последовательности и оптимальных сроков прохождения учебного материала (содержания учебного процесса);
- д) постановка целей и задач педагогического процесса на конкретный период.

113. Виды планирования –

- а) нестандартное и стандартное;
- б) систематическое, эпизодическое, стратегическое;
- в) изучения нового материала, закрепления, совершенствования, контрольное;
- г) воспитывающие, обучающие, оздоровительное;
- д) оперативное, текущее, перспективное.

114. Контроль в ФВ – это:

- а) стандартная система оценивания достижений занимающихся;
- б) методы определения физической подготовленности занимающихся;
- в) определение оптимальной переносимости занимающимися на занятиях физической нагрузки;
- г) заблаговременное определение рациональной последовательности учебного материала на занятии;

д) система мероприятий направленных на выявление состояния и проверку запланированных показателей педагогического процесса.

113. Виды контроля в ФВ:

- а) нестандартный, стандартный, инструментальный, визуальный;
- б) систематический, эпизодический;
- в) теоретический, практический;
- г) предварительный, этапный, итоговый;
- д) оперативный, текущий, перспективный.

116. Учет в физическом воспитании это:

- а) архивация документов предыдущих лет педагогического процесса;
- б) систематическое ведение накапливающейся отчетной документации по планированию педагогического процесса;
- в) проведение мероприятий по определению физической подготовленности занимающихся;
- г) система мероприятий направленных на выявление состояния и проверку запланированных показателей педагогического процесса;
- д) деятельность по сбору, систематизации и хранению информации, используемой в педагогическом процессе.

117. Что не относится к документам учета в ФВ:

- а) дневник (зачетка) обучающегося;
- б) классный журнал;
- в) протокол соревнований;
- г) оценочная ведомость результатов тестирования;
- д) нормативы оценки физической подготовленности.

118. В сфере физического воспитания преподавателями разрабатывается вся рабочая документация по планированию, исходя из:

- а) годового плана-графика учебного процесса;
- б) учебного плана и государственной учебной программы по физической культуре;
- в) поурочного рабочего (тематического) плана и плана-конспекта урока;
- г) годового плана физкультурно-спортивной работы в школе;
- д) условий для физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях образования.

119. Укажите правильную последовательность разработки основных документов планирования по физической культуре и здоровью в общеобразовательной школе:

- а) планы-конспекты уроков – поурочный рабочий (тематический) план на четверть – годовой план-график учебного процесса;

б) учебная программа по физической культуре и здоровью – годовой план распределения учебного материала – поурочный рабочий (тематический) план на четверть – план-конспект урока;

в) планы-конспекты уроков – план физкультурно-массовой и спортивной работы во внеучебное время – план физкультурно-оздоровительных мероприятий;

г) план физкультурно-оздоровительных мероприятий – годовой план-график учебного процесса – поурочные планы;

д) учебная программа по физической культуре и здоровью – годовой план-график учебного процесса – поурочный план на четверть.

120. Что не относится к принципам (требованиям) к документам планирования в ФВ:

- а) прогностичность;
- б) реалистичность;
- в) вариативность;
- г) конкретность;
- д) наглядность.

РАЗДЕЛ 2

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Основы методики обучения двигательным действиям

1. Весь процесс обучения, любому двигательному действию, включает в себя . . . , которые отличаются друг от друга, как по педагогическим задачам, так и по методике обучения

Вставка-ответ:

- а) несколько этапов;
- б) комплексы упражнений;
- в) различные задания;
- г) два этапа;
- д) обучающие программы.

2. Процесс обучения двигательным действиям строится в соответствии с:

- а) рекомендациями обще дидактических принципов;
- б) задачами физического образования;
- в) целевыми установками обучения;
- г) закономерностями формирования двигательных навыков;
- д) запланированными методами и приёмами учителя (тренера).

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

- а) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;
- б) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;
- в) на этапе совершенствования двигательного действия;
- г) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков;
- д) на этапе создания представлений о двигательном действии.

4. В рамках одного занятия, на этапе разучивания техники двигательного действия, обучение движениям необходимо осуществлять:

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

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

- а) сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения);
- б) по частям с последующим объединением отдельных частей в целое (расчлененно-конструктивный метод);
- в) в различных игровых ситуациях (игровой метод обучения);
- г) в различных соревновательных ситуациях; «кто правильнее», «кто точнее», «кто лучше» и т.п. (соревновательный метод обучения);
- д) метод сопряженного воздействия.

6. Основным специфическим средством физического воспитания, обучения двигательным действиям являются:

- а) физические упражнения;
- б) уроки физической культуры;
- в) учебные пособия;
- г) учебные фильмы;
- д) методики физического воспитания.

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

- а) сформировать у обучающегося основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- б) выявить и устранить ошибки изучаемого действия;

- в) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- г) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия;
- д) вариативное выполнение изучаемого действия.

8. Обучение двигательному действию начинается с:

- а) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- б) разучивания техники двигательного действия по частям;
- в) разучивания техники двигательного действия в целом;
- г) выполнения упражнений;
- д) тестирования.

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

- а) физическими упражнениями;
- б) тестами;
- в) двигательными умениями;
- г) учебными двигательными заданиями;
- д) учебным материалом.

10. Упражнения, посредством которых обучающийся «воспроизводит» выполнение двигательного действия мысленно, называют:

- а) аутогенными;
- б) идеомоторными;
- в) волевыми;
- г) психомоторными;
- д) пассивными.

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

- а) произвольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению);
- б) стабильность исполнения учениками двигательного действия;
- в) минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения и направления движения);
- г) высокая степень координации движений;
- д) автоматизированность движений.

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

- а) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;
- б) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;
- в) на этапе совершенствования двигательного действия;
- г) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков;
- д) на этапе создания представлений о двигательном действии.

13. К какому этапу обучения двигательного действия относится задача: научить частям (фазам, элементам), технике действия, неосвоенным ранее?

- а) этап начального разучивания;
- б) этап ознакомления;
- в) этап закрепления;
- г) этап совершенствования;
- д) этап углубленного разучивания.

14. К какому этапу обучения двигательного действия относится задача: предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники действия?

- а) этап начального разучивания;
- б) этап ознакомления;
- в) этап закрепления;
- г) этап совершенствования;
- д) этап углубленного разучивания.

15. К какому этапу обучения двигательного действия относится задача: закрепить навык владения техникой действия?

- а) этап начального разучивания;
- б) этап ознакомления;
- в) этап закрепления;
- г) этап совершенствования;
- д) этап углубленного разучивания.

16. К какому этапу обучения двигательного действия относится задача: углубить понимание закономерностей движения изучаемого действия?

- а) этап начального разучивания;
- б) этап ознакомления;
- в) этап закрепления;
- г) этап совершенствования;
- д) этап углубленного разучивания.

17. К какому этапу обучения двигательного действия относится задача: уточнить технику действия по ее биомеханическим характеристикам (пространственным, временным и др.)?

- а) этап начального разучивания;
- б) этап ознакомления;
- в) этап закрепления;
- г) этап совершенствования;
- д) этап углубленного разучивания.

18. К какому этапу обучения двигательного действия относится задача: расширить диапазон вариативности техники действия в различных условиях?

- а) этап начального разучивания;
- б) этап ознакомления;
- в) этап закрепления;
- г) этап совершенствования;
- д) этап углубленного разучивания.

19. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

- а) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения действия;
- в) автоматизированность управления двигательными действиями;
- г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.);
- д) отсутствие внимания на цели решаемой двигательной задачи.

20. Техникou физических упражнений принято называть:

- а) наиболее рациональный способ решения двигательной задачи;
- б) способ организации движений при выполнении упражнения;
- в) последовательность движений при выполнении упражнений;
- г) наиболее правильное, рациональное и эффективное выполнение двигательного действия;
- д) параметры упражнения.

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

- а) двигательным умением;
- б) техническим мастерством;
- в) двигательной одаренностью;
- г) двигательным навыком;
- д) умением высшего порядка.

22. При анализе техники принято выделять основу, ведущее (главное) звено и детали техники. Под ведущим (главным) звеном техники понимается:

- а) отдельная составляющая в которой проявляются индивидуальные вариации техники набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
- б) звено, которое вместе с другими составляет основу техники состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
- в) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
- г) наиболее важная часть определенного способа выполнения двигательной задачи;
- д) форма двигательного действия.

23. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

- а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- б) выявить и устранить ошибки изучаемого действия;
- в) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- г) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия;
- д) вариативное выполнений изучаемого действия.

24. Весь процесс обучения, любому двигательному действию, включает в себя . . . , которые отличаются друг от друга, как по педагогическим задачам, так и по методике обучения:

Вставка-ответ:

- а) несколько этапов;
- б) комплексы упражнений;
- в) различные задания;
- г) два этапа;
- д) программы.

25. В рамках одного занятия, на этапе разучивания техники двигательного действия, обучение движениям необходимо осуществлять в:

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

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

- а) сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения);
- б) по частям с последующим объединением отдельных частей в целое (расчлененно-конструктивный метод);
- в) в различных игровых ситуациях (игровой метод обучения);
- г) в различных соревновательных ситуациях; «кто правильнее», «кто точнее», «кто лучше» и т.п. (соревновательный метод обучения);
- д) метод сопряженного воздействия.

27. Из перечисленных пунктов:

- 1 – нестабильность;**
- 2 – слитность;**
- 3 – неустойчивость;**
- 4 – автоматизированность;**
- 5 – излишние мышечные затраты;**
- 6 – экономичность – укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения:**

- а) 2, 4;
- б) 1, 3, 5;
- в) 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- г) 1, 2, 6;
- д) 2, 4, 6.

28. Частными педагогическими задачами на этапе совершенствования двигательного действия являются:

- а) разучить технику двигательного действия (в целом и по частям);
- б) устранить грубые ошибки, обуславливающие невыполнение действия или его значительное искажение;
- в) достижение слитности фаз и частей техники двигательного действия;
- г) обучение разным вариантам техники действия;
- д) оценка техники освоенного двигательного действия.

29. Этап совершенствования двигательного действия продолжается:

- а) по усмотрению учителя, с учетом времени на обучение последующим двигательным навыкам;
- б) не более 1-1,5 месяцев;
- в) в течение всего учебного года;
- г) на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания;
- д) 2-3 недели.

30. Какие основные задачи необходимо решить на этапе углубленного разучивания действия?

- а) использовать положительный перенос сформированных ранее двигательных умений и навыков как элементов построения нового действия;
- б) углубить знания о структуре и особенностях осваиваемого упражнения;
- в) освоить основу и основное звено техники во времени, в пространстве и по величине усилий; добиться их общей слаженности и ритмичности в составе целостного действия;
- г) выполнять упражнения в облегченных условиях;
- д) формировать вариативность выполнения двигательного действия.

31. Какие наиболее значимые причины могут породить ошибки в разучиваемом действии на 1-м этапе обучения?

- а) недостаточная подготовленность обучаемых;
- б) невысокий уровень профессионального мастерства педагога;
- в) отсутствие средств технического контроля;
- г) отсутствие тренажерных средств;
- д) отсутствие интереса.

Развитие двигательных способностей.

Средства и методы развития силовых способностей

32. К чему относится понятие «объем» тренировочной нагрузки?

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

33. Тренировочная нагрузка – это ...

- а) степень физического утомления;
- б) суммарное количество тренировочных упражнений;
- в) степень функциональной активности, привносимая выполнением упражнений, а также степень переносимых при этом трудностей;
- г) функциональные сдвиги, достигнутые в результате выполнения интенсивных упражнений;
- д) количество энергозатрат после физического упражнения.

34. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- а) тестами (контрольными упражнениями);
- б) индивидуальными спортивными результатами;
- в) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
- г) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку;
- д) оценками.

35. Основу двигательных способностей человека составляют:

- а) психомоторные задатки;
- б) физические качества;
- в) двигательные умения;
- г) двигательные навыки;
- д) психические свойства организма.

36. Физические качества – это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства организма, обеспечивающие разностороннюю (разнонаправленную) двигательную активность человека;
- в) антропометрические показатели человека;
- г) двигательные способности необходимые для занятий ФКиС;
- д) приобретенные в процессе тренировки морфо-функциональные свойства организма.

37. Как называется режим работы мышцы, сопровождающийся уменьшением ее длины?

- а) уступающий;
- б) преодолевающий;
- в) изометрический;
- г) сокращающийся;
- д) уменьшающийся.

38. Как называется режим работы мышцы, сопровождающийся ее удлинением?

- а) уступающий;
- б) преодолевающий;
- в) изометрический;
- г) сокращающийся;
- д) увеличивающийся.

39. Как называется режим работы мышцы без изменения своей длины?

- а) уступающий;
- б) преодолевающий;
- в) изометрический;
- г) нестандартный;
- д) стабильный.

40. Что не относится к разновидностям силовых способностей?

- а) собственно силовые способности;
- б) скоростно-силовые способности;
- в) силовая выносливость;
- г) силовая ловкость;
- д) сила воли.

41. Рекомендуемая длительность выполнения кратковременных максимальных напряжений при развитии силы методом изометрических усилий (изометрический метод)

- а) 6–8 с;
- б) 20–30 с;
- в) до 1 минуты;
- г) по самочувствию занимающегося;
- д) по усмотрению учителя (тренера).

42. Какие из названных относятся к скоростно-силовым упражнениям?

- а) прыжки, метания, броски;
- б) быстрый бег, ускорения, быстрые движения рук;
- в) подтягивания, отжимания;
- г) длительный бег;
- д) наклоны, махи, выпады.

43. Укажите изометрические (статические) упражнения?

- а) прыжки, метания, броски;
- б) быстрый бег, ускорения, быстрые движения рук;
- в) подтягивания, отжимания;
- г) висы, упоры;
- д) наклоны, махи, выпады.

44. Укажите упражнения, которые называют «растягивающими»?

- а) метания, броски;
- б) быстрый бег, ускорения, быстрые движения рук;
- в) подтягивания, отжимания;

- г) висы, упоры;
- д) наклоны, махи, выпады.

45. Сила-это:

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

46. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют по количеству возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:

- а) повторный максимум (ПМ);
- б) силовой индекс (СИ);
- в) весо-силовой показатель (ВСП);
- г) объем силовой нагрузки;
- д) дозиметр нагрузки.

47. Отличительной особенностью упражнений, применяемых для воспитания силы, является то, что:

- а) в качестве отягощения используется собственный вес человека;
- б) они выполняются до утомления;
- в) они вызывают значительное напряжение мышц;
- г) они выполняются медленно;
- д) используются на фоне утомления.

48. Абсолютная сила – это:

- а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека;
- д) сила, приходящаяся на 1 кг массы тела человека.

49. Относительная сила – это:

- а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;

- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека;
- д) сила, приходящаяся на 1 кг массы тела человека.

50. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

- а) 6-10 лет;
- б) 11-12 лет;
- в) от 13-14 и 17-18 лет;
- г) от 17-18 до 19-20 лет;
- д) после 20 лет.

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

- а) 6-10 лет;
- б) от 11-12 и 15-16 лет;
- в) 17-18 лет;
- г) после 20 лет;
- д) после 25 лет.

Средства и методы развития скоростных способностей

52. Основными средствами для воспитания быстроты являются:

- а) подвижные и спортивные игры;
- б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
- г) кратковременные двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- д) скоростно-силовые упражнения.

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

- а) двигательной реакцией;
- б) скоростными способностями;
- в) скоростно-силовыми способностями;
- г) частотой движений;
- д) оперативная готовность.

54. К какому виду двигательной реакции относится реакция выбора?

- а) простая двигательная реакция;

- б) сложная двигательная реакция;
- в) реакция на движущийся объект;
- г) реакция занимающихся на команду учителя;
- д) комплексная реакция.

55. При совершенствовании какой двигательной реакции главное внимание обращается на сокращение времени различения и фиксации в поле зрения объекта реагирования?

- а) простая двигательная реакция;
- б) реакция выбора;
- в) реакция на движущийся объект;
- г) скоростная реакция;
- д) комплексная реакция.

56. Что не относится к элементарным формам проявления быстроты, как физического качества?

- а) простая двигательная реакция;
- б) частота движений;
- в) скорость одиночного движения;
- г) реакция на движущийся объект;
- д) ускорение.

57. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) упражнений легкой атлетики;
- в) гимнастических и акробатических упражнений;
- г) выполнения ОРУ;
- д) упражнения лыжного спорта.

58. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- а) рациональный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- б) частоту движений в единицу времени;
- в) закономерный порядок взаимодействия внутренних и внешних сил в процессе движения;
- г) точность двигательного действия и его конечный результат;
- д) координированность человека.

59. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:

- а) от 7 до 11 лет;
- б) от 14 до 16 лет;
- в) юношеский возраст;
- г) возраст (18-28);
- д) дошкольный возраст.

Средства и методы развития выносливости

60. Способность длительно выполнять конкретную механическую работу без снижения эффективности, называют:

- а) функциональной устойчивостью;
- б) работоспособностью;
- в) тренированностью;
- г) выносливостью;
- д) ловкостью.

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

- а) координационно-двигательной выносливостью;
- б) общей выносливостью;
- в) спортивной формой;
- г) специальной подготовленностью;
- д) специальной выносливостью.

62. При совершенствовании каких двигательных способностей целесообразно придерживаться правил: 1) упражнения выполняются преимущественно с максимальной скоростью; 2) длина пробегаемых отрезков должна обеспечить достижение предельной скорости; 3) количество пробегаемых отрезков определяется моментом наступления утомления, выражающимся в ухудшении скорости бега?

- а) скоростно-силовые способности;
- б) скоростная выносливость;
- в) способность обеспечить высокий темп движений;
- г) способность быстро реагировать на внешние сигналы;
- д) скоростные способности.

63. Что является главной задачей при воспитании общей выносливости?

- а) развитие анаэробных возможностей;
- б) развитие аэробных возможностей;

- в) развитие силовой выносливости;
- г) развитие скоростной выносливости;
- д) развитие воли.

64. Двигательные реакции делят на:

- а) реакцию выбора и реакцию на движущийся объект;
- б) статическую и динамическую;
- в) простую и сложную;
- г) активную и пассивную;
- д) врожденную и приобретенную.

65. Что является главной задачей при воспитании общей выносливости?

- а) развитие анаэробных возможностей;
- б) развитие аэробных возможностей;
- в) развитие силовой выносливости;
- г) развитие скоростной выносливости;
- д) развитие силы воли.

66. Число движений в единицу времени характеризует:

- а) темп движений;
- б) ритм движений;
- в) скорость;
- г) быстроту движений;
- д) ускорение.

67. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- а) скоростным индексом;
- б) абсолютным запасом скорости;
- в) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- г) скоростной выносливостью;
- д) выносливостью.

68. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- а) в младшем школьном;
- б) от 10 до 14 лет;
- в) от 14 до 20 лет;
- г) от 20 до 25 лет;
- д) в дошкольном возрасте.

69. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- а) аэробной выносливостью;
- б) анаэробной выносливостью;
- в) региональной выносливостью;
- г) специальной выносливостью;
- д) избирательной выносливостью.

Средства и методы развития координационных способностей

70. Дать наиболее точное определение ловкости:

- а) это способность эффективно решать двигательные задачи в неожиданно возникшей ситуации или изменяющихся условиях, а также способность быстро осваивать новые движения и их сочетания;
- б) это способность эффективно решать двигательные задачи, требующие достижения быстрого результата в сложных двигательных действиях;
- в) это способность осваивать и выполнять сложные движения и их сочетания;
- г) это способность умений и навыков, физических способностей позволяющих выполнять сложно координационные двигательные действия;
- д) это совокупность координационных способностей, обеспечивающих человеку сложноорганизованную двигательную деятельность.

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

- а) простой двигательной реакцией;
- б) скоростью одиночного движения;
- в) сложной двигательной реакцией;
- г) быстротой движения;
- д) реагированием.

72. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления? Выберите ответ.

- а) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
- б) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
- в) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
- г) можно, потому что при утомлении повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем;
- д) нельзя, так как утомление снижает общую работоспособность организма.

73. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- а) способность сохранять равновесие;
- б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- в) способность быстро реагировать на стартовый сигнал;
- г) способность точно воспроизводить движения в пространстве;
- д) способность к вестибулярной устойчивости.

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

- а) скоростных способностей;
- б) координационных способностей;
- в) силы и силовых способностей;
- г) общей выносливости;
- д) гибкости.

75. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

- а) на выносливость;
- б) на координацию движений;
- в) на быстроту движений;
- г) на силу;
- д) с прыжками и бросками.

76. Наиболее благоприятным (сензитивным) периодом для развития двигательно-координационных способностей считается возраст:

- а) 5-6 лет;
- б) 7-9 лет;
- в) 11-12 лет;
- г) 13-15 лет;
- д) дошкольный возраст.

Средства и методы развития гибкости

77. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) эластичностью;
- б) размахом движения;
- в) гибкостью;
- г) растяжкой;
- д) подвижностью.

78. Основными средствами развития гибкости являются:

- а) статические упражнения;
- б) упражнения на растягивание;
- в) динамические упражнения;
- г) пассивные упражнения;
- д) стретчинг.

79. Способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий соответствующих мышц называется:

- а) активной гибкостью;
- б) специальной гибкостью;
- в) подвижностью в суставах;
- г) динамической гибкостью;
- д) пассивной гибкостью.

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

- а) выносливость;
- б) сила;
- в) быстрота;
- г) ловкость;
- д) двигательная реакция.

81. Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.) называется:

- а) статическая гибкость;
- б) пассивная гибкость;
- в) подвижность в суставах;
- г) активная гибкость;
- д) относительная гибкость.

82. Под пассивной гибкостью понимают:

- а) амплитуда движений, проявляемая в статических позах;
- б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);
- в) способность человека достигать амплитуду движений во всех суставах в состоянии утомления;
- г) гибкость, развивающуюся без специальной тренировки;
- д) относительная гибкость.

83. Что такое «стретчинг»?

- а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- в) гибкость, проявляемая в движениях;
- г) мышечная напряженность;
- д) система силовых упражнений.

84. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

- а) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;
- б) в угловых (градусах) или в линейных (в см) единицах измерения;
- в) в градусах;
- г) показателем суммы общей и специальной гибкости;
- д) в сантиметрах.

85. Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями:

- а) на силу и расслабление;
- б) на быстроту;
- в) на координацию;
- г) на выносливость;
- д) скоростно-силового характера.

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

- а) простой двигательной реакцией;
- б) скоростью одиночного движения;
- в) сложной двигательной реакцией;
- г) быстротой движения;
- д) реагированием.

87. Число движений в единицу времени характеризует:

- а) темп движений;
- б) ритм движений;
- в) скорость;
- г) быстроту движений;
- д) ускорение.

88. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) эластичностью;
- б) размахом движения;

- в) гибкостью;
- г) растяжкой;
- д) подвижностью.

89. Основными средствами развития гибкости являются:

- а) статические упражнения;
- б) упражнения на растягивание;
- в) динамические упражнения;
- г) пассивные упражнения;
- д) стретчинг.

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

- а) статических упражнений;
- б) активных упражнений;
- в) пассивных упражнений;
- г) статодинамических упражнений;
- д) упражнений на расслабление.

91. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- а) тестами (контрольными упражнениями);
- б) индивидуальными спортивными результатами;
- в) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
- г) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку;
- д) оценками.

92. Какие двигательные способности определяют тестом «Поднимание туловища в сед»?

- а) силовые;
- б) скоростные;
- в) скоростно-силовые;
- г) волевые;
- д) силовую выносливость.

93. Какие двигательные способности определяют тестом «Челночный бег 4Х9 м»?

- а) координационные;
- б) скоростные;
- в) скоростно-силовые;
- г) волевые;
- д) скоростную выносливость.

94. Какие двигательные способности определяют тестом «Бег 1000 м»?

- а) координационные;
- б) скоростные;
- в) скоростно-силовые;
- г) волевые;
- д) выносливость.

95. Какие двигательные способности определяются тестом «прыжок в длину с места»?

- а) скоростно-силовые;
- б) скоростные;
- в) координационные;
- г) подвижность в суставах, гибкость;
- д) силовые.

96. Какие двигательные способности определяются тестом «бег 30 м»?

- а) скоростно-силовые;
- б) скоростные;
- в) координационные;
- г) подвижность в суставах, гибкость;
- д) двигательную реакцию.

97. Какие двигательные способности определяются тестом «наклон вперед из положения сидя на полу»?

- а) скоростно-силовые;
- б) скоростные;
- в) координационные;
- г) подвижность в суставах, гибкость;
- д) пластичность.

98. Какие способности определяются тестом «подтягивание на перекладине»?

- а) скоростно-силовые;
- б) скоростные;
- в) силовые;
- г) выносливость;
- д) волевые.

Всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания

99. Физкультурные занятия детей должны содействовать ... воспитанию детей, развивать память, внимание, мышление (вставьте пропущенное слово):

- а) нравственному;
- б) трудовому;
- в) умственному;
- г) этическому;
- д) эстетическому.

100. Физические занятия должны содействовать ... воспитанию детей, формировать доброту, честность, дисциплинированность, патриотизм (вставьте пропущенное слово):

- а) нравственному;
- б) трудовому;
- в) умственному;
- г) экологическому;
- д) эстетическому.

101. Укажите, решение, каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?

- а) адаптационные, методические, оздоровительные;
- б) воспитательные, методические, соревновательные;
- в) гигиенические, двигательные, образовательные;
- г) методические образовательные;
- д) воспитательные, образовательные, оздоровительные.

102. Какой метод не относится к методам эстетического воспитания, используемым в процессе ФВ?

- а) эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений, образное слово;
- б) технически совершенный и эмоционально-выразительный показ упражнения, вызывающий чувство восхищения прекрасным;
- в) вдохновляющий пример в действиях и поступках;
- г) практическое приучение к творческим проявлениям красоты в двигательной деятельности;
- д) приучение к коллективному взаимодействию и взаимоуважению.

103. Что лишнее среди названных методов трудового воспитания в процессе физического воспитания относятся:

- а) приучение к физической работе, преодолению нагрузок;
- б) беседа;

- в) оценка результатов выполнения учебного задания, труда;
- г) пример образцового отношения к заданиям с полной отдачей сил;
- д) приучение оказывать физическую помощь отстающему.

104. Какие основные задачи эстетического воспитания следует решить в процессе физического воспитания?

- а) формирование нравственного опыта, твердых привычек соблюдать этические нормы;
- б) воспитывать способность чутко воспринимать, глубоко чувствовать и правильно оценивать красоту в сфере физической культуры и других областях ее проявления;
- в) формирование навыков общественно оправданного поведения;
- г) постоянно формировать позитивное отношение к созидательному труду;
- д) формировать этику поведения и межчеловеческих отношений.

Формирование физкультурных знаний

105. Знания – это:

- а) полученная (усвоенная) информация, которая отражает в сознании обучающегося конкретные факты, понятия, свойства действительности, полученные в процессе обучения;
- б) мысли, переходящие в действие;
- в) временное сохранение в сознании полученной информации;
- г) создание в воображении картин, идеализированных от практической действительности;
- д) понятия, основанные на научных данных.

106. Что не относится к физкультурным знаниям: знания о:

- а) функционировании мышечной системы;
- б) истории олимпийских игр;
- в) гигиене питания;
- г) составе атмосферного воздуха;
- д) воздействии ультрафиолетового излучения.

107. Основные темы физкультурных знаний в физическом воспитании:

- а) о здоровом образе жизни, методике занятий физическими упражнениями, истории ФКиС;
- б) о здоровом образе жизни, гигиене питания, спортивном инвентаре;
- в) о методике занятий физическими упражнениями, о правилах спортивных соревнований, о видах спорта;

г) о видах спорта и ведущих спортсменах, популярных системах оздоровительной физической культуры, нормативных требованиях;

д) о примерах и жизни ведущих спортсменов и представителей ЗОЖ, здоровом образе жизни, специальной спортивной терминологии.

108. Что относится к числу основных методов формирования физкультурных знаний:

- а) рассказ, объяснение, беседа;
- б) объяснение, показ, постановка задач;
- в) рассказ, беседа, показ;
- г) чтение, слушание, пересказ;
- д) тестирование, пересказ, опрос.

109. Требуют ли учебные программы по физической культуре в учреждениях образования, обязательное формирование у обучающихся физкультурных знаний:

- а) не во всех учреждениях образования, только массового типа;
- б) да, во всех;
- в) эти требования реализуются по усмотрению учителя физической культуры;
- г) эти требования реализуются по выбору, с учетом интересов и образовательных потребностей обучающихся;
- д) их необходимость определяется завучем учреждения образования или учебно-методическим объединением учителей.

110. Физкультурные знания являются важной составной частью (компонентом):

- а) теоретической подготовки обучающихся;
- б) физической подготовки обучающихся;
- в) физического развития обучающегося;
- г) общей образованности обучающихся;
- д) физической культуры личности обучающегося.

ОТВЕТЫ

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1а	13д	25в	37а	49а	61в	73г	85г	97б	109в
2а	14б	26б	38в	50 а	62г	74а	86г	98г	110а
3а	15д	27в	39а	51б	63б	75г	87а	99в	111е
4б	16в	28д	40а	52г	64г	76в	88а	100в	112г
5а	17б	29а	41г	53д	65б	77б	89а	101г	113г
6б	18б	30г	42д	54г	66а	78г	90д	102г	114д
7в	19а	31в	43г	55б	67г	79д	91д	103г	115г
8а	20г	32а	44в	56а	68а	80г	92г	104г	116д
9в	21в	33в	45а	57в	69а	81а	93г	105г	117д
10б	22б	34а	46в	58д	70б	82б	94в	106г	118б
11в	23г	35а	47а	59б	71в	83д	95в	107а	119б
12г	24в	36а	48в	60г	72а	84в	96б	108а	120а

РАЗДЕЛ 2 ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1а	12а	23а	34а	45в	56д	67г	78б	89б	100а
2г	13а	24а	35б	46а	57а	68в	79а	90в	101д
3а	14а	25б	36в	47в	58а	69г	80б	91а	102д
4б	15в	26а	37б	48а	59а	70а	81б	92д	103д
5а	16д	27б	38а	49д	60г	71а	82б	93а	104б
6а	17д	28г	39в	50в	61б	72б	83б	94д	105а
7а	18г	29г	40д	51б	62д	73в	84б	95а	106г
8а	19в	30б	41а	52г	63б	74б	85а	96б	107а
9а	20г	31а	42а	53б	64в	75б	86а	97г	108а
10б	21г	32б	43г	54б	65б	76б	87а	98в	109б
11а	22г	33в	44д	55в	66а	77в	88в	99в	110д

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: пособие для студентов высших учебных заведений / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические основы спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культуры / под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры и пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
5. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.
6. Физическая культура: курс лекций / В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.М. Киселева. – Минск: БГУ, 2007.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
8. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / под общ. ред. А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича. – Минск, 2014.

Учебное издание

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Сборник тестовых заданий

Составитель

НОВИЦКИЙ Павел Иванович

Технический редактор *Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн *В.Л. Пугач*

Подписано в печать 30.09.2020. Формат 60х84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 3,37. Уч.-изд. л. 2,05. Тираж 30 экз. Заказ 114.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования

«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования

«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.