МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежский государственный институт физической культуры»

**ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ГОСУДАРСТВЕННОМУ
ЭКЗАМЕНУ ВЫПУСКНИКОВ ПРОФИЛЯ «СПОРТИВНАЯ
ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»
ПО НАПРАВЛЕНИЮ 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(уровень бакалавриата)**

Воронеж 2019

Тестовые задания для подготовки к государственному экзамену выпускников профиля «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» по направлению 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата): Практикум / Автор-составитель И.Н. Маслова.

Практикум содержит тестовые задания для контроля и самопроверки усвоенного материала, варианты оценочных средств по дисциплинам Теория и методика физической культуры, Теория и методика избранного вида спорта и Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта, список рекомендуемой литературы.

Практикум направлен на проверку сформированности компетенций, профессионального мировоззрения, взглядов и убеждений бакалавров в сфере физической культуры, системы профессионально-педагогических знаний, умений и навыков.

Практикум предназначен для студентов ФГБОУ ВО «ВГИФК», профиль подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта».

Рецензенты:

зав. кафедрой Теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «ВГПУ»,
к.п.н., доцент Богачева Е.В.

зав. кафедрой Теории и методики легкой атлетики и стрельбы ФГБОУ ВО
«ВГИФК», к.п.н., профессор Щеглов В.Н.

Практикум рекомендован по решению ученого Совета ФГБОУ ВО «ВГИФК» 19 февраля 2019 года, протокол №7.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Государственная итоговая аттестация проводится в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ»; Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) от 07.08.2014 №935; Приказом Минобрнауки России от 29.06.2015 №636 (ред. от 09.02.2016) «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры»; Приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 №301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»; Положением о государственной итоговой аттестации выпускников ФГБОУ ВО «ВГИФК».

Целью государственной итоговой аттестации является оценка уровня сформированности компетенций выпускника, его готовности к выполнению профессиональных задач и соответствия его подготовки требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Главная задача государственной итоговой аттестации оценить уровень теоретических знаний, полученных в результате освоения основной образовательной программы.

Опыт проведения государственного экзамена в рамках государственной итоговой аттестации выпускников вузов физической культуры выявил необходимость осуществления специальной подготовки студентов направленной, в первую очередь, на формирование умения самостоятельно работать с различными видами тестовых заданий, рационально планировать

время работы над вопросами, учитывая особенности регламента экзамена и системы оценивания.

Тестовые задания для проверки знаний по теории и методике физической культуры, теории и методике избранного вида спорта и технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта в предназначены для оценки личных учебных достижений студентов с учетом требований к государственной итоговой аттестации.

Тестовые задания включают перечень вопросов из билетов государственного экзамена и список рекомендованной литературы для подготовки.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА, ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

I. Базовая подготовка, этапы предварительной и специальной подготовки в ИВС. Оптимальный возраст для начала подготовки в ИВС:

1. Что не относится к основным задачам на этапе предварительной базовой подготовки?

- 1) Достижение максимальных результатов в избранном виде спорта.*
- 2) Разностороннее развитие физических возможностей организма, укрепление здоровья.
- 3) Устранение недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности, создание двигательного потенциала, соответствующего специфике будущей спортивной специализации.

2. Назовите основные задачи этапа специальной базовой подготовки.

- 1) Совершенствование техники, повышение уровня общефизической подготовки, достижение максимальных результатов.
- 2) Совершенствование технического мастерства, повышение общефизической подготовки, определение спортивной специализации.*
- 3) Укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям.

3. От чего зависит оптимальный возраст начальной подготовки в ИВС?

- 1) От вида спорта.*
- 2) От уровня физического развития ребенка.
- 3) От пола занимающегося.

4. Какому из видов подготовки отдается предпочтение на этапе базовой?

- 1) Психологической.

- 2) Тактической.
- 3) Физической.*

5. Каким по счету является этап базовой подготовки в многолетнем тренировочном процессе?

- 1) Первым.*
- 2) Вторым.
- 3) Третьим.

6. Назовите количество этапов тренировки в многолетней подготовке спортсмена.

- 1) Шесть.
- 2) Пять.
- 3) Четыре.*

7. На какие этапы делится базовая подготовка спортсмена?

- 1) Специальный и углубленный.
- 2) Предварительный и специальный.*
- 3) Предварительный, специальный и углубленный.

8. На сколько этапов делится базовая подготовка спортсмена?

- 1) На два.*
- 2) На три.
- 3) На четыре.

9. Кем или чем устанавливается возраст занимающихся на этапе базовой подготовки?

- 1) Родителями.
- 2) Тренером.
- 3) Нормативно-правовыми документами.*

10. Какие принципы тренировки используются на этапе базовой подготовки в ИВС?

1) Постепенности, последовательности, индивидуализации, единства общей и специальной физической подготовки.

2) Непрерывности тренировочного процесса, направленности к высшим достижениям, волнообразности динамики тренировочной нагрузки, цикличности.

3) Все вышеперечисленные.*

II. Средства и методы развития быстроты в ИВС. Возрастные особенности развития быстроты в ИВС:

1. Как называется наиболее благоприятный период для развития быстроты в ИВС?

1) Сенситивный.*

2) Позитивный.

3) Активный.

2. Назовите сенситивный период развития быстроты в ИВС.

1) 5-7 лет.

2) 8-11 лет.*

3) 12-13 лет.

3. Что такое быстрота?

1) Способность человека противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения интенсивности.

2) Комплекс морфо-функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений.*

3) Способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

4. Какие формы развития быстроты существуют?

1) Быстрота одиночного движения, частота движений, латентный период.*

2) Общие и специальные.

3) Абсолютная быстрота и относительная быстрота.

5. Основной метод развития быстроты.

1) Равномерный.

2) Повторный.*

3) Круговой.

6. К какой группе задач учебно-тренировочного занятия относится развитие быстроты?

1) Образовательные.

2) Воспитательные.*

3) Оздоровительные.

7. При каких условиях развитие быстроты не эффективно?

1) На фоне максимальной постоянной скорости движения.

2) На фоне быстрого восстановления.

3) На фоне наступившего утомления.*

8. Какие упражнения можно использовать для повышения скоростных качеств?

1) Упражнения для развития общей выносливости.

2) Упражнения для развития силы, выполняемые в высоком темпе.*

3) Подводящие и общеразвивающие упражнения.

9. Какие дополнительные упражнения используются для преодоления «скоростного барьера»?

- 1) Чередование выполнения упражнения в облегченных или затрудненных условиях с соревновательными.
- 2) Упражнения, направленные на развитие быстроты, в облегченных и затрудненных условиях.
- 3) Все выше перечисленное.*

10. При каком режиме выполнения упражнения развивается быстрота?

- 1) Только при выполнении упражнений с максимальной скоростью.*
- 2) Только при выполнении упражнений с минимальной скоростью.
- 3) Только при чередовании выполнения упражнений с минимальной и максимальной скоростью.

III. Объем и интенсивность нагрузки в ИВС. Способы дозирования и контроля нагрузки в ИВС.

1. Что такое объем тренировочной нагрузки?

- 1) Суммарное количество выполненной физической работы за одно занятие или тренировочный цикл, выраженное в количестве упражнений, подходов и повторений, а также расстоянии, времени выполнения упражнений и количестве тренировочных дней.*
- 2) Скорость выполнения упражнения, определяемая частотой сердечных сокращений.
- 3) Все выше перечисленное.

2. Что такое интенсивность тренировочной нагрузки?

- 1) Суммарное количество выполненной физической работы за одно занятие или тренировочный цикл, выраженное в количестве упражнений,

подходов и повторений, а также расстояния, времени выполнения упражнений и количестве тренировочных дней.

2) Скорость выполнения упражнения, определяемая частотой сердечных сокращений.*

3) Все выше перечисленное.

3. Составьте перечень показателей, по которым оценивают объем физической нагрузки.

1) По средней интенсивности и объему выполненной тренировочной работы.

2) По количеству тренировочных дней, занятий, суммарному времени работы, количеству пройденных километров, количеству нагрузки, выполненной с использованием различных средств, методов и в разных зонах интенсивности.*

3) По содержанию физической, технической, психологической, тактической и теоретической подготовки.

4. Как определяется продолжительность циклического упражнения?

1) Количеством работы, выполненной в единицу времени.

2) Длиной дистанции и / или временем, затраченным на его выполнение.*

3) Моментом отказа спортсмена от выполнения тренировочной работы.

5. Какие формы контроля, используются в практике спортивной тренировки?

1) Годичный, месячный и недельный.

2) Этапный, текущий и оперативный.*

3) Педагогический, медико-биологический и психологический.

6. Какие методы контроля, используются в практике спортивной тренировки?

- 1) Административный, педагогический и самоконтроль.
- 2) Этапный, текущий и оперативный.
- 3) Педагогический, медико-биологический, биохимический, психологический и самоконтроль.*

7. Какой из перечисленных методов контроля является основным?

- 1) Педагогический.*
- 2) Медико-биологический.
- 3) Самоконтроль.

8. Основные средства педагогического контроля.

- 1) Тесты, направленные на оценку уровня физической, тактической, технической подготовки.*
- 2) Тесты, направленные на оценку психологической подготовки.
- 3) Тесты, направленные на оценку уровня физической подготовки.

9. Основные средства самоконтроля.

- 1) Тесты, направленные на оценку уровня физической, тактической, технической подготовки.
- 2) Тесты, направленные на оценку психологической подготовки.
- 3) Ведение дневника тренировок (объем и интенсивность выполненной нагрузки, ЧСС, самочувствие и др.) с его анализом.*

10. Назовите основные способы дозирования тренировочной нагрузки.

- 1) По объему, времени и интенсивности (ЧСС).*
- 2) По соотношению интервалов работы и отдыха.
- 3) По количеству повторений (подходов) упражнения.

IV. Организация учебно-тренировочного процесса с женщинами в

ИВС:

1. Что необходимо учитывать при проведении учебно-тренировочных занятий с женщинами?

- 1) Тип высшей нервной деятельности.
- 2) Анатомические и физиологические особенности женского организма.*
- 3) Желание заниматься ИВС.

2. Нужно ли учитывать фазы овариально-менструального цикла (ОМЦ) при проведении учебно-тренировочных занятий с женщинами?

- 1) Да.*
- 2) Нет.
- 3) На усмотрение тренера.

3. Сколько фаз в овариально-менструальном цикле (ОМЦ)?

- 1) 5.*
- 2) 4.
- 3) 3.

4. Назовите фазы овариально-менструального цикла.

- 1) Менструальная, постменструальная, овуляторная, постовуляторная, предменструальная.*
- 2) Предменструальная, менструальная, овуляторная.
- 3) Предменструальная, менструальная, постменструальная.

5. В какие фазы овариально-менструального цикла (ОМЦ) повышается спортивная работоспособность.

- 1) Постменструальная, постовуляторная.*
- 2) Предменструальная, менструальная, овуляторная.
- 3) Предменструальная, менструальная, постменструальная.

6. В какие фазы овариально-менструального цикла (ОМЦ) понижается спортивная работоспособность.

- 1) Постменструальная, постовуляторная.
- 2) Менструальная, овуляторная.*
- 3) Предменструальная, менструальная, постменструальная.

7. Какова основная биологическая особенность женского организма.

- 1) Снижение функционального потенциала во время овариально-менструального цикла (ОМЦ).
- 2) Возрастающее изменение функционального потенциала во время овариально-менструального цикла (ОМЦ).
- 3) Волнообразное изменение функционального потенциала во время овариально-менструального цикла (ОМЦ).*

8. Каковы отличительные особенности женского организма?

- 1) Строение женского тела и внутренних органов, мышечная масса, аэробные и анаэробные возможности.*
- 2) Частая смена настроения.
- 3) Нет отличительных особенностей.

9. Какой из видов подготовки юных спортсменок должен преобладать на этапе начальной специализации.

- 1) Физическая.*
- 2) Тактическая.
- 3) Психологическая.

10. Какой из видов подготовки спортсменок должен преобладать на этапе спортивного совершенствования.

- 1) Физическая.
- 2) Техническая.
- 3) Интегральная.*

V. Средства и методы развития выносливости в ИВС. Возрастные особенности развития выносливости в ИВС:

1. Дайте характеристику спортивной выносливости.

4) Способность организма выполнять работу с высокой интенсивностью.

5) Способность организма противостоять наступающему утомлению при длительной работе с постоянной интенсивностью.*

6) Способность организма к выполнению кратковременной работы с возрастающей интенсивностью.

2. Дайте характеристику равномерного метода тренировки.

1) Длительное, непрерывное выполнение нагрузки с относительно постоянной интенсивностью (вариативность $\pm 3\%$).*

2) Повторное выполнение нагрузки со средней интенсивностью и периодами отдыха.

3) Выполнение нагрузки со средней интенсивностью и с периодами отдыха до полного восстановления.

3. Как называется наиболее благоприятный период для развития выносливости в ИВС?

1) Сенситивный.*

2) Позитивный.

3) Активный.

4. Назовите сенситивный период развития выносливости в ИВС.

- 1) 5-7 лет.
- 2) 8-10 лет.
- 3) 13-15 лет.*

5. Основной метод развития общей выносливости.

- 1) Равномерный.*
- 2) Повторный.
- 3) Круговой.

6. К какой группе задач учебно-тренировочного занятия относится развитие выносливости?

- 1) Образовательные.
- 2) Воспитательные.*
- 3) Оздоровительные.

7. При каких условиях более эффективно развитие выносливости?

- 1) На фоне максимальной постоянной скорости движения.
- 2) На фоне быстрого восстановления.
- 3) На фоне наступившего утомления.*

8. Какие виды выносливости различают в ИВС?

- 1) Абсолютная и относительная.
- 2) Общая и специальная.*
- 3) Все выше перечисленное.

9. Какие физические упражнения можно использовать для развития выносливости?

- 1) Подводящие и общеразвивающие упражнения.
- 2) Физические упражнения, главным критерием которых является время выполнения.*

3) Физические упражнения, главным критерием которых является интенсивность выполнения.

10. Что такое утомление?

- 1) Временное снижение уровня оперативной работоспособности.*
- 2) Временное повышение уровня оперативной работоспособности.
- 3) Стабилизация уровня оперативной работоспособности.

VI. Организация и критерии отбора, этапы отбора в ИВС:

1. Что из перечисленного не входит в одну из разновидностей отбора?

- 1) Селекция и комплектование команды.
- 2) Отбор перспективных спортсменов и спортивная ориентация.
- 3) Прием в секцию всех желающих.*

2. Что из перечисленного не входит в один из этапов отбора?

- 1) Комплектование групп начальной подготовки.
- 2) Формирование учебно-тренировочных групп из числа наиболее одаренных детей.
- 3) Привитие интереса к занятиям в избранном виде спорта.*

3. Какое количество этапов включает спортивный отбор?

- 1) Три.
- 2) Четыре.
- 3) Пять.*

4. От чего зависят задачи того или иного этапа отбора?

- 1) От этапа многолетней подготовки.*
- 2) От избранного вида спорта.
- 3) От возраста и пола спортсмена.

5. От чего зависит отбор в группы начальной подготовки в ИВС.

1) От возраста, соответствующего ИВС.*

2) От физического развития.

3) От умственного развития.

6. Основная задача отбора в группы начальной подготовки в ИВС.

1) Установление целесообразности спортивного совершенствования в ИВС.*

2) Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию.

3) Установление способностей к достижению результатов международного класса.

7. Основная задача отбора в учебно-тренировочные группы в ИВС.

1) Установление целесообразности спортивного совершенствования в ИВС.

2) Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию.*

3) Установление способностей к достижению результатов международного класса.

8. Основная задача отбора в группы спортивного совершенствования в ИВС.

1) Установление целесообразности спортивного совершенствования в ИВС.

2) Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию.

3) Установление способностей к достижению результатов международного класса.*

9. Что такое спортивный отбор?

- 1) Определение перспективных направлений достижения высшего спортивного мастерства, основанное на изучении задатков и способностей спортсменов.
- 2) Процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов в ИВС. *
- 3) Все выше перечисленное.

10. Что такое спортивная ориентация?

- 1) Определение перспективных направлений достижения высшего спортивного мастерства, основанное на изучении задатков и способностей спортсменов. *
- 2) Процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов в ИВС.
- 3) Все выше перечисленное.

VII. Характеристика периодов спортивной тренировки в ИВС:

1. Как называется один из периодов спортивной тренировки в ИВС?

- 1) Основной.
- 2) Соревновательный. *
- 3) Контрольный.

2. На сколько периодов делится спортивная тренировка при одноцикловом планировании?

- 1) 3.*
- 2) 5.
- 3) 7.

3. Структура годового тренировочного цикла при одноцикловом планировании?

- 1) Основной, соревновательный и переходный периоды.
- 2) Подготовительный, соревновательный и переходный периоды.*
- 3) Подготовительный, контрольный и переходный периоды.

4. Что такое подготовительный период?

- 1) Период, решающий задачи развития и становления спортивной формы.*
- 2) Период, решающий задачи достижения пика спортивной формы к главным (основным) стартам спортивного сезона.
- 3) Период, решающий задачи восстановления организма спортсмена за счет снижения тренировочной нагрузки.

5. Что такое соревновательный период?

- 1) Период, решающий задачи развития и становления спортивной формы.
- 2) Период, решающий задачи достижения пика спортивной формы к главным (основным) стартам спортивного сезона. *
- 3) Период, решающий задачи восстановления организма спортсмена за счет снижения тренировочной нагрузки.

6. Что такое переходный период?

- 1) Период, решающий задачи развития и становления спортивной формы.
- 2) Период, решающий задачи достижения пика спортивной формы к главным (основным) стартам спортивного сезона.
- 3) Период, решающий задачи восстановления организма спортсмена за счет снижения тренировочной нагрузки. *

7. Под соревновательной деятельностью понимается.

- 1) Успешное выступление на соревнованиях.

2) Управляемая сознанием психическую и физическую активность, направленную посредством соревновательных действий на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил на соревнованиях.*

3) Сопоставление объективных характеристик достигнутых в подготовленности спортсменов, которые позволяют контролировать уровень адекватности педагогических воздействий.

8. От чего зависит продолжительность соревновательного периода?

- 1) От этапа многолетней подготовки.*
- 2) От материально-технической базы в ИВС.
- 3) От состояния здоровья спортсмена.

9. На какие этапы делится подготовительный период?

- 1) Основной и контрольный.
- 2) Начальный и углубленный.
- 3) Общий и специальный.*

10. Структура какого тренировочного цикла делится на периоды: подготовительный, соревновательный, переходный?

- 1) Макроцикла.*
- 2) Мезоцикла.
- 3) Микроцикла.

VIII. Причины возникновения травм и профилактика травматизма в ИВС:

1. Какой должна быть одежда спортсмена?

- 1) Прочной, износостойкой, мягкой.

2) Специально предназначенной для занятий ИВС, являясь частью индивидуального снаряжения.*

3) Удобной, удаляющей влагу с поверхности тела, эстетичной.

2. Перечислите главные причины возникновения травм на учебно-тренировочных занятиях:

1) Неправильная или небрежная подготовка инвентаря, одежды, мест занятий, ошибки преподавателя в организации и построении занятия, в том числе без учета реально сложившихся условий.*

2) Отсутствие на занятии дежурного из числа занимающихся.

3) Комплектование учебных групп занимающимися с разным уровнем подготовленности.

3. Каковы основные ошибки в построении учебно-тренировочного процесса?

1) Не правильно поставлены задачи в учебно-тренировочном занятии.*

2) Соответствие поставленных задач в учебно-тренировочном занятии уровню подготовленности спортсмена.

3) Выбор средств и методов тренировки согласно возрасту и квалификации спортсмена.

4. Что такое травма?

1) Состояние организма, характеризующееся повреждением органов и тканей в результате действия патогенных факторов.

2) Повреждение с нарушением целостности тканей, вызванное каким-либо внешним воздействием.*

3) Нарушение нормальной жизнедеятельности организма, возникающее под действием вредных для него факторов.

5. От чего зависит характер и тяжесть травм?

- 1) От ИВС.*
- 2) От подготовленности спортсмена.
- 3) От этапа подготовки.

6. Как называется процесс восстановления после травмы?

- 1) Рекреация.
- 2) Реабилитация.*
- 3) Консолидация.

7. В зависимости от точки приложения силы повреждения делятся на:

- 1) Одиночные и множественные.
- 2) Прямые и косвенные.*
- 3) Кожные, подкожные и полосные.

8. Какие правила следует соблюдать во время занятий физическими упражнениями в ИВС?

- 1) Правила поведения.
- 2) Правила соревнований.
- 3) Правила техники безопасности.*

9. Каким требованиям должно отвечать спортивное оборудование?

- 1) Гигиеническим.*
- 2) Профилактическим.
- 3) Аналитическими.

10. Что должен уметь тренер столкнувшись с травмой занимающегося на учебно-тренировочном занятии?

- 1) Оказать первую медицинскую помощь.*
- 2) Оказать сочувствие.
- 3) Оказать материальную помощь.

IX. Психологическая подготовка в ИВС.

1. Психологическая подготовка спортсмена представляет собой:
 - а) деятельность тренера и спортсмена, направленную на комплексное совершенствование свойств личности и психических качеств;
 - б) процесс развития и совершенствования двигательных качеств;
 - в) процесс развития технико-тактических навыков.
2. Психологическая подготовленность спортсмена это:
 - а) психическое состояние спортсмена, обеспечивающее эффективную реализацию накопленного потенциала в условиях соревновательной деятельности;
 - б) уровень проявления физических качеств;
 - в) степень физической подготовленности.
3. С чем связана волевая подготовка:
 - а) с развитием скоростно-силовых качеств;
 - б) с систематическим преодолением трудностей;
 - в) с совершенствованием тактических умений.
4. Психологическая подготовка спортсмена обеспечивает:
 - а) высокую надежность соревновательной деятельности;
 - б) высокую эффективность тренировочной деятельности;
 - в) оба этих варианта.
5. Какие виды психологической подготовки в ИВС вам известны:
 - а) общая подготовка;
 - б) специальная подготовка;
 - в) оба этих варианта.
6. Какие психические качества Вам известны:
 - а) быстрота и выносливость;
 - б) различные проявления воли и устойчивость к стрессу;
 - в) сила и гибкость.

7. Какие средства наиболее целесообразно использовать для совершенствования психологической подготовленности;

- а) силовые упражнения;
- б) аутогенная тренировка;
- в) гимнастические упражнения.

8. Какие возрастные периоды являются наиболее благоприятными для совершенствования психологической подготовленности спортсмена:

- а) 6-7 лет;
- б) 13-14 лет;
- в) весь период многолетней тренировки.

9. Как можно охарактеризовать один из важнейших компонентов психологической подготовки – идеомоторную тренировку:

- а) выполнение комплекса скоростно-силовых упражнений;
- б) мысленное воспроизведение различных видов представлений;
- в) применение интервального метода.

10. Что из перечисленного относится к видам предстартовых состояний:

- а) состояние оптимального возбуждения и состояние торможения;
- б) состояние недостаточного возбуждения и перевозбуждения;
- в) оба этих варианта.

Х. Тактика ведения соревновательной борьбы в ИВС (Для игровых видов спорта: руководство командой во время соревнований).

Организация тактической подготовки в ИВС.

1. Тактическая подготовка это:

- а) искусство ведения спортивной борьбы;
- б) подготовка к выступлению на соревнованиях;
- в) особенности воспитания волевых качеств.

2. Тактическая подготовка спортсмена включает в себя несколько разделов:

- а) психологическую и физическую подготовку;
- б) теоретическую и практическую подготовки;
- в) морально-волевую и техническую подготовку.

3. Система специальных знаний и умений, направленных на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения с целью оптимизации состава и структуры основного соревновательного упражнения при различных условиях взаимодействия с противником (партнером) это:

- а) изучение структуры движений;
- б) спортивная тактика;
- в) особенности сбора информации для спортсменов.

4. Основой тактики являются:

- а) физическая подготовка спортсмена;
- б) интегральная подготовка спортсмена;
- в) специальные тактические умения.

5. Под соревновательной деятельностью понимается:

- а) успешное выступление на соревнованиях;
- б) управляемая сознанием психическую и физическую активность, направленную посредством соревновательных действий на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил на соревнованиях;

- в) сопоставление объективных характеристик достигнутых в подготовленности спортсменов, которые позволяют контролировать уровень адекватности педагогических воздействий.

6. Основу двигательной активности спортсмена составляет:

- а) физическая подготовка;
- б) тактическая подготовка;
- в) решение спортивных двигательных задач.

7. Решение спортивных двигательных задач это:

- а) важный аспект тактической подготовки спортсмена;
- б) второстепенный аспект в подготовке спортсмена, редко используется;

в) данный нюанс не важен, спортсменами никогда не применяется.

8. Особенностью тактики является:

а) ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований;

б) способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей;

в) состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки и позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

9. Теоретическая подготовка спортсмена это:

а) это знание правил соревнований;

б) тактические упражнения, максимально приближенные к условиям предстоящей соревновательной деятельности;

в) сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта.

10. К задачам тактической подготовки относят:

а) приобретение теоретических знаний в области спортивной тактики; формирование умений и навыков тактических действий; совершенствование в гибкости использования тактики; развитие способности быстро переключаться с одних действий на другие; составление тактической схемы ведения соревновательной борьбы; моделирование выбранного способа соревновательной деятельности в тренировочном процессе; формирование тактического мышления;

б) выполнение упражнений в облегченных условиях; выполнение упражнений в усложненных условиях; выполнение упражнений в условиях, максимально приближенных к соревновательной деятельности;

в) формирование и доведение до необходимой степени совершенства разнообразных двигательных умений и навыков; овладение целостной

системой знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков, физического совершенствования и развития способностей к конструированию индивидуальных систем занятий физическими упражнениями для укрепления и сохранения здоровья и т.п.

XI. Физическая подготовка в ИВС

1. Какие виды подготовки используются в ИВС:

- а) общая физическая подготовка;
- б) специально физическая подготовка;
- в) все перечисленные.

2. Какие задачи решает общая физическая подготовка:

- а) развитие физических качеств;
- б) повышение общей работоспособности;
- в) все перечисленные.

3. Какие задачи решает специальная физическая подготовка:

- а) развитие специально физических качеств для ИВС;
- б) повышение специальной работоспособности;
- в) все перечисленные.

4. Что не является средствами общей физической подготовки:

- а) физические упражнения из различных видов спорта ;
- б) технические приемы;
- в) подвижные игры и эстафеты.

5. Какой из видов подготовки должен преобладать на первом году обучения:

- а) физическая подготовка;
- б) техническая подготовка;
- б) тактическая подготовка.

6. Какой из видов подготовки должен преобладать на этапе углубленной специализации:

- а) физическая подготовка;

б) техническая подготовка;

в) интегральная подготовка.

7. Что определяет абсолютную силу спортсмена:

а) максимальная величина поднятого груза;

б) проявление максимального усилия в минимальный промежуток времени;

в) величина максимального усилия относительно массы спортсмена.

8. Что лимитирует уровень проявления быстроты спортсмена:

а) генетические способности;

б) уровень развития выносливости;

в) степень развития силы.

9. Какие упражнения развивают координационные способности:

а) упражнения вызывающие нарушения координации движений;

б) скоростно-силовые упражнения;

в) упражнения на гибкость.

10. С помощью каких средств развивается выносливость:

а) бег на короткие дистанции;

б) кроссовый бег;

в) работа над гибкостью.

ХII. Средства восстановления и особенности их использования в

ИВС.

1. Что относится к средствам восстановления работоспособности в спорте:

а) физиологические;

б) педагогические;

в) анатомические.

2. Что относится к психорегуляторным средствам восстановления работоспособности в спорте:

а) аутотренинг;

б) акупунктура;

в) сауна.

3. Что относится психогигиеническим средствам восстановления работоспособности в спорте:

а) психологический микроклимат;

б) интересный и разнообразный досуг;

в) все перечисленные выше.

4. Что не является физическим средством восстановления работоспособности в спорте:

а) мануальная терапия;

б) массаж;

в) музыка.

5. Что относится к педагогическим средствам восстановления работоспособности в спорте:

а) планирование нагрузки и процесса подготовки;

б) соответствие нагрузок возможностям организма;

в) все перечисленные выше.

6. Что не является педагогическим средством восстановления работоспособности в спорте:

а) рациональная разминка в занятиях и соревнованиях;

б) рациональное построение заключительной части занятия;

в) рациональное питание.

7. Что относится педагогическим средствам восстановления работоспособности в спорте:

а) режим жизни и спортивной деятельности

б) условия для тренировок

в) все перечисленные выше.

8. Что не является психогигиеническими средствами восстановления работоспособности в спорте:

а) положительная эмоциональная насыщенность занятий;

б) комфортные условия для занятий и отдыха;

в) массаж.

9. Что является средствами восстановления работоспособности в спорте:

а) психологические;

б) медико-биологические;

в) все перечисленные выше.

10. Какие существуют периоды восстановления работоспособности в спорте:

а) частичное восстановление, полное восстановление, фаза суперкомпенсации;

б) частичное восстановление, полное восстановление, утомление;

в) частичное восстановление, полное восстановление, переутомление.

XIII. Средства и методы технической подготовки в ИВС

1. Группы методов, применяемые в процессе технической подготовки в ИВС:

а) предметный;

б) практический;

в) устный.

2. При разучивании технического приема в ИВС соблюдается следующая последовательность:

а) ознакомление с приемом; разучивание приема в упрощенных условиях; совершенствование приема в условиях близких к игровым; закрепление приема в игре;

б) разучивание приема в упрощенных условиях; ознакомление с приемом; совершенствование приема в условиях близких к игровым; закрепление приема в игре;

в) ознакомление с приемом; разучивание приема в упрощенных условиях; закрепление приема в игре; совершенствование приема в условиях близких к игровым.

3. К наглядным методам технической подготовки в ИВС относят:

- а) демонстрация;
- б) указания;
- в) переменный метод.

4. К словесным методам технической подготовки в ИВС относят:

- а) повторный метод;
- б) объяснение;
- в) показ упражнений на макете.

5. К практическим методам технической подготовки в ИВС относят:

- а) соревновательный метод;
- б) доклад;
- в) просмотр учебных видеоматериалов.

6. К специфическим упражнениям, применяемым в технической подготовке ИВС не относят:

- а) соревновательные;
- б) обще-подготовительные;
- в) специальные.

7. Группа упражнений, применяемая технической подготовке в ИВС:

- а) специфические упражнения;
- б) неспецифические упражнения;
- в) оба варианта.

8. Средствами технической подготовки в ИВС являются:

- а) обще подготовительные;
- б) специально подготовительные;
- в) оба варианта.

9. Основным практическим средством технической подготовки в ИВС является:

- а) физические упражнения;
- б) гигиенические факторы;
- в) естественные силы природы.

10. Упражнения применяемые в технической подготовке:

- а) основные;
- б) вспомогательные;
- в) оба варианта.

XIV. Средства и методы развития координационных способностей в ИВС. Возрастные особенности развития ловкости в ИВС

1. Что мы относим к координационным способностям (ловкости) спортсмена:

- а) способность выполнять любые упражнения с высокой точностью;
- б) способность длительное время выполнять упражнения;
- в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой движения.

2. Что мы относим к средствам развития координационных способностей (ловкости) спортсмена:

- а) любые упражнения, которые вызывают нарушение координации движений;
- б) упражнения на гибкость;
- в) кроссовый бег.

3. Какие задачи связаны с координационной подготовкой:

- а) развитие скоростно-силовых качеств;
- б) приобретение новых двигательных умений и навыков;
- в) совершенствование тактических умений.

4. В какой части учебно-тренировочного занятия наиболее целесообразно развивать ловкость, разучивая новые упражнения:

- а) в начале занятия, после разминки;
- б) в конце занятия;

в) в середине тренировки.

5. Какие задачи связаны с координационной подготовкой:

а) развитие скоростно-силовых качеств;

б) приобретение новых двигательных умений и навыков;

в) совершенствование тактических умений.

6. Какие методы наиболее целесообразно использовать для развития координационных способностей (ловкости) спортсмена в процессе изучения новых сложных упражнений:

а) метод разучивания по частям;

б) метод целостного изучения;

в) соревновательный метод.

7. Какие возрастные периоды являются наиболее благоприятными для развития координационных способностей (ловкости) спортсмена:

а) 6-7 лет;

б) 19-20 лет;

в) 13-14 лет.

8. Какие факторы обуславливают уровень развития и проявления координационных способностей (ловкости) занимающихся:

а) уровень специальной выносливости;

б) степень развития тактического мышления;

в) внутри- и межмышечная координация.

9. Какие упражнения наиболее целесообразно применять для развития ловкости начинающих:

а) кроссовый бег;

б) жим штанги лежа;

в) акробатические упражнения.

10. Какой компонент из предложенных является наиболее важным для совершенствования координационных способностей спортсмена:

а) амплитуда движений;

б) координированность движений;

в) частота движений.

XV. Планирование годового цикла подготовки в ИВС.

1. Годичный цикл подготовки состоит из:

- а) подготовительного и соревновательного периода;
- б) соревновательного и переходного периода;
- в) подготовительного, соревновательного и переходного периода.

2. Факторы, определяющие периодизацию годового цикла:

- а) становление и развитие спортивной формы;
- б) календарь соревнований и погодно-климатические условия;
- в) все вышеперечисленные факторы.

3. Подготовительный период тренировки включает:

- а) общеподготовительный, предсоревновательный, промежуточный этапы;
- б) специально-подготовительный, предсоревновательный этапы;
- в) общеподготовительный, специально-подготовительный и предсоревновательный этапы.

4. Задачи общеподготовительного этапа:

- а) создание предпосылок к становлению спортивной формы, повышение общей физической и функциональной подготовки;
- б) повышение уровня психологической и теоретической подготовленности;
- в) повышение уровня специальной физической готовности.

5. Задачи специально-подготовительного этапа:

- а) повышение уровня общей физической подготовленности и совершенствование тактической подготовки;
- б) приобретение первоначальной спортивной формы;

в) повышение уровня специальной физической подготовленности, повышение уровня технико-тактического мастерства в том виде, каким он будет на соревнованиях.

6. Направленность тренировочных занятий на предсоревновательном этапе:

- а) технико-тактическая подготовка;
- б) теоретическая подготовка;
- в) общая физическая подготовка.

7. В соревновательном периоде тренировочные нагрузки:

- а) увеличиваются;
- б) снижаются;
- в) остаются на прежнем уровне.

8. Промежуточный этап соревновательного периода необходим:

- а) для восстановления от больших соревновательных нагрузок, повышения уровня подготовленности;
- б) для повышения уровня спортивной формы;
- в) для повышения уровня общей физической и психологической подготовки.

9. Структура соревновательного периода определяется:

- а) становлением спортивной формы;
- б) календарем соревнований;
- в) погодными-климатическими условиями.

10. Переходный период проходит:

- а) в начале спортивного сезона;
- б) по окончании спортивного сезона;
- в) в середине спортивного сезона.

XVI. . Средства, методы и возрастные особенности развития силы в

ИВС

1. Сила – это:
 - а) способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий;
 - б) противодействовать сопротивлению за счет мышечных усилий;
 - в) все выше перечисленное.
2. Сила бывает:
 - а) абсолютная;
 - б) относительная;
 - в) все выше перечисленное.
3. Динамический режим, связанный с уменьшением длины мышц, является:
 - а) преодолевающим;
 - б) уступающим;
 - в) прогрессирующим.
4. Способен преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения является:
 - а) максимальная сила;
 - б) взрывная сила;
 - в) силовая выносливость.
5. Наивысшие возможности, проявляемые при максимальном мышечном сокращении – это:
 - а) максимальная сила;
 - б) силовая выносливость;
 - в) взрывная сила.
6. Способность длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений – это:
 - а) взрывная сила;
 - б) силовая выносливость;
 - в) максимальная сила.
7. Средствами развития силы являются:

- а) упражнения с использованием отягощений и сопротивлений;
- б) упражнения на тренажерах;
- в) все выше перечисленное.

8. Методы развития силы:

- а) метод максимальных усилий;
- б) повторный метод и метод сопряженных воздействий;
- в) все выше перечисленное.

9. Наиболее благоприятный период онтогенеза для развития физических качеств называется:

- а) эффективным;
- б) позитивным;
- в) сенситивным.

10. Сенситивным периодом для развития силы является возраст

- а) 12-13 лет;
- б) 13-14, 16-17 лет;
- в) 10-11 лет.

XVII. Средства и методы развития координации в ИВС

1. Координационные способности – это...

- 1. своеобразные формы управления движениями
- 2. готовность управления и регулировки двигательных действий *
- 3. процесс, который начинается с восприятия информации и заканчивается с началом ответных действий

2. Основным средством воспитания координационных способностей являются:

- 1. физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны *
- 2. физические упражнения повышенной координационной сложности
- 3. физические упражнения содержащие элементы новизны

3. Координационные упражнения с преимущественной направленностью составляют:

1. упражнения по физической подготовке
2. упражнения по степени сложности
3. упражнения по выработке чувства пространства и времени *
4. Не применяют в развитии координации группу средств состоящих из:
 1. восстановительных упражнений *
 2. подводящих упражнений
 3. развивающих упражнений
5. Специальные упражнения для совершенствования координации

движений разрабатываются:

1. без учета специфики избранного вида спорта
2. с учетом специфики избранного вида спорта *
3. с учетом специфики всех видов спорта
6. Для развития координационных способностей не используют методы:
 1. стандартно-повторного упражнения
 2. вариативного упражнения
 3. расчлененно-конструктивного упражнения. *

7. Не является эффективным методом воспитания координационных способностей:

1. игровой метод
2. метод «до отказа» *
3. соревновательный метод

8. Фактор, влияющий на снижение эффективности методики развития координационных способностей:

1. обладание большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков)
2. способность перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки
3. нерациональная мышечная напряженность*

9. Основным методом диагностики координационных способностей являются:

1. двигательные (моторные) тесты *
2. простые двигательные задания
3. упражнения комплексного воздействия

10. Выполнение координационных упражнений следует планировать на:

1. вводно-подготовительную часть занятия
2. первую половину основной части занятия *
3. вторую половину основной части занятия

XVIII. Тема: «Гибкость- средство и методы их развития в ИВС.

1. Какая из форм проявления гибкости, характеризуется величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям:

1. активная*
2. пассивная
3. смешанная

2. В пассивных упражнениях на гибкость относительно активных упражнений амплитуда движений достигается:

1. наименьшая
2. наибольшая *
3. не изменяется

3. Основным методом развития гибкости, является

1. повторный метод*
2. равномерный метод
3. переменный метод

4. Какие из предложенных упражнений на растягивание включаются в комплекс активных упражнений:

1. движения выполняемые с помощью партнера
2. движения, выполняемые на снарядах

3. махи руками и ногами*

5. Какая из видов гибкости развивается в 1,5-2,0 раза быстрее:

1. активная

2. пассивная*

3. смешанная

6. Который из методов развития гибкости, характеризуется многократными повторениями упражнения с постепенным размахом движений:

1. метод статического растягивания

2. метод многократного растягивания*

3. метод совмещения развития силы и гибкости

7. Система упражнений, развивающих гибкость и эластичность мышц, называют:

1. пилатес

2. стретчинг*

3. фитбол

8. Вид упражнений в растягивании, который обеспечивается как внутренними, так и внешними силами:

1. Динамически активные упражнения

2. Статически пассивные упражнения

3. Комбинированные упражнения*

9. При повышенной температуре окружающей среды гибкость:

1. увеличивается*

2. уменьшается

3. остается неизменной

10. Разницей между пассивной и активной гибкостью, называют:

1. специальной гибкостью

2. общей гибкостью

3. резервной гибкостью*

XIX. Тема: « Характеристика методов тренировки в ИВС»

1. Методы упражнения включает:

1. строго регламентированный, равномерный, повторный, переменный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный*
2. игровой, соревновательный, организованный, вариативный
3. вариативный, круговой, соревновательный, темповый, игровой

2. Метод строго регламентированного упражнения включает:

1. равномерный, повторный, переменный, интервальный*
2. игровой, темповый, вариативный, соревновательный
3. экстенсивный, интенсивный, игровой, соревновательный

3. Какое из перечисленных определений, подходит под описание равномерного метода тренировки:

1. поддерживается непостоянная скорость в течение длительного времени
2. поддерживается различная скорость в течение длительного времени
3. поддерживается относительно постоянная скорость в течение длительного времени*

4. Которое из перечисленных определений подходит под описание повторного метода тренировки:

1. метод, при котором действие выполняется однократно с заданной эффективностью
2. метод, при котором действия выполняются неоднократно с заданной постоянной эффективностью через произвольные промежутки времени*
3. метод, при котором действие выполняется с заданной эффективностью через произвольные промежутки времени

5. Которое из перечисленных определений подходит под описание переменного метода тренировки:

1. метод, характеризуется изменением интенсивности повторяющихся движений и действий*
2. метод, характеризуется повторяющимися движениями и действиями

3. метод, характеризуется малоинтенсивными повторяющимися движениями и действиями

6. Которое из перечисленных определений подходит под описание интервального метода тренировки:

1. характеризуется выполнением стандартных упражнений через строго дозированного промежутка неполного отдыха*

2. характеризуется выполнением нестандартных упражнений через строго дозированные промежутки времени

3. характеризуется выполнением стандартных упражнений через строго дозированные промежутки полного отдыха

7. Которое из перечисленных определений подходит под описание кругового метода тренировки:

1. характеризуется непоследовательным выполнением упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы

2. характеризуется выполнением упражнений на разные мышечные группы и функциональные системы

3. характеризуется последовательным выполнением упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы*

8. Которое из перечисленных определений подходит под описание игрового метода тренировки:

1. метод, при котором выполнение упражнений организовано в игровой форме*

2. метод, при котором выполнение упражнений организовано в соревновательной форме

3. метод, при котором выполнение упражнений организовано в письменной форме

9. Которое из перечисленных определений подходит под описание соревновательного метода тренировки:

1. метод, характеризующийся выполнением упражнений с наименьшей интенсивностью
2. метод, характеризующийся выполнением упражнений с наибольшей интенсивностью*
3. метод, характеризующийся выполнением упражнений с малой интенсивностью

10. С какой целью используется соревновательный метод:

1. метод, используется для проверки материально-технической базы
2. метод, используется для повышения интереса занимающихся к оздоровлению населения
3. метод используется для повышения нагрузок, эмоциональности занятий, проверки уровня тренированности, подведение итогов тренировочного процесса*

XX. Тема: «Профессиональные качества тренера в ИВС»

1. Какое из профессиональных интеллектуальных качеств личности тренера определяется, как мнемические:

1. быстрота и прочность запоминания*
2. быстрота реакции
3. распределение внимания

2. Какие из перечисленных качеств личности НЕ относятся к волевым качествам:

1. выдержка, решительность
2. дисциплинированность, терпеливость
3. правдивость, гуманизм*

3. Помогают установить контакт со спортсменом в процессе общения и тем самым повысить вероятность успеха воспитательной работы, которое из предложенных качеств:

1. волевые

2. коммуникативные*

3. нравственные

4. Введение понятия «психомоторика» в научный обиход связано с

именем:

1. Сеченова И.М.*

2. Мечникова И.И.

3. Павлова И.П.

5. Какой из стилей работы тренера складывается на взаимоотношениях строящихся на основе уважения к личности спортсмена, допускает свободу обсуждений заданий и поручений:

1. авторитарный

2. демократичный*

3. либеральный

6. Какая из функций тренера направляет на выработку морально-волевых качеств, нравственных черт характера, самосознания:

1. регулирующая

2. воспитательная*

3. формирующая

7. Совокупность индивидуально-психологических особенностей личности тренера, определяющие успех в овладении видом деятельности, называют:

1. педагогическими способностями*

2. педагогической наблюдательностью

3. педагогическими умениями

8. Какая из ролевых позиций тренера, определяют педагогические закономерности в его деятельности, позволяющие грамотно воздействовать физическим упражнениями на различные органы и системы организма с учетом их возрастных и половых различий, исходя из собственных знаний:

1. тренер-теоретик и практик*

2. тренер-психолог

3. тренер-организатор

9. Какие личностные и профессиональные качества определяют подлинный авторитет тренера:

1. Уступчивость, отчужденность, педантизм
2. Эмпатия, способность к открытому общению, самосовершенствование*
3. Поучительство, скромность, веселость

10. Основными компонентами структуры деятельности спортивного педагога входят:

1. мотивация, средства, результат*
2. мотивация, умение и навыки, результат
3. цель, условия деятельности, результат

XXI. Тема: «Организация и проведение соревнований в ИВС»

1. Официальные соревнования различного масштаба проводятся:

1. в соответствии с правилами соревнований, принятыми в РФ*
2. с учетом индивидуального мастерства спортсменов
3. с учетом географического положения в РФ

2. Результаты, показанные участниками соревнований признаются действительными:

1. если они проводятся на официальных соревнованиях
2. если достигнуты на официальных соревнованиях, включенных в календарный план, инвентарь и оборудование которых соответствует требованиям и правилам*
3. если они достигнуты в честной спортивной «борьбе»

3. Какое из следующих утверждений относительно уровня соревнований в РФ верно:

1. делятся на 2 уровня: *

а) чемпионаты, первенства, кубки РФ и официальные соревнования проводимые согласно положениям федерации России

б)соревнования проводимые спортивными организациями субъектов РФ, городов и др., а также физкультурно- спортивных организаций

2.делятся на 3 уровня:

- а) первенства спортивных школ, клубов
- б) первенства и чемпионаты городов, областей
- в) первенства и чемпионаты клубов РФ

3.делятся на 4 уровня:

- а) первенства спортивных школ, клубов
- б) первенства и чемпионаты городов, областей
- в) первенства и чемпионаты клубов РФ
- г) чемпионаты и кубки Мира

4. Виды соревнований в РФ подразделяются:

- 1. личные, командные, лично-командные*
- 2. личные, командные, групповые
- 3. групповые, командные, индивидуальные

5.Основными документами соревнований являются:

- 1. положение соревнований, программа соревнований
- 2. календарь соревнований, положение соревнований*
- 3. карточка участника соревнований, программа соревнований

6.Ответственные за подготовку и проведение соревнований:

- 1. организация, проводящая соревнования, дирекция спортивной базы и судейская коллегия
- 2. общественная организация, редакция газет, журналов, судейская коллегия
- 3. дирекция спортивной базы, волонтеры, спортсмены

7.Положение о соревнованиях включает:

- 1. место и время, программа соревнований, условия финансирования, расписание соревнований
- 2. цели и задачи, место и время проведения соревнований, условия допуска участников команд, программа соревнований, порядок определения

победителей и призеров, основные положения, регламент соревнований, условия финансирования, форма и сроки заявок на соревнования*

3. условия финансирования участников и команд, форма и сроки заявок, программа соревнований

8. Функции организации проводящей соревнования:

1. обеспечивают спортивную базу, инвентарь, технические средства, средства связи, автотранспорт, обеспечивают наличие расходных материалов для работы судейской коллегии и пресс-центра*
2. обеспечивают питание, медицинское обслуживание, реализацию билетов, музыкальное сопровождение
3. обеспечивают проживание спортсменов, питание, медицинское обслуживание, трансфер, агитационные материалы, продажу билетов

9. Главная судейская коллегия состоит:

1. старший судья, бригада судей, секретарь, комендант соревнований
2. главный судья, его заместители, главный секретарь*
3. главный секретарь, заместитель главного секретаря, старшие судьи

10. Для определения количества судей для проведения соревнований исходят из:

1. масштаба соревнований, количества участников, количества дней соревнований*
2. масштаба спортивной базы, количества автотранспорта, проданных билетов на соревнования
3. количества зрителей, количества спортивного инвентаря, количество обслуживающего персонала

XXII. Тема: «Техническая подготовка в ИВС»

1. Совершенная техника – это...

1. наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения
*
2. элементарная, сильная техника с сохранением сущности упражнения

3. индивидуальная спортивная техника

2. Техническая подготовка направлена на:

1. овладение техникой избранного вида спорта
2. совершенствование техники избранного вида спорта
3. овладение техникой избранного вида спорта и совершенствования в ней *

3. Техническая подготовка в ИВС не включает в себя овладение техникой

выполнения:

1. общеразвивающих упражнений
2. упражнений всех видов спорта *
3. специальных упражнений.

4. Овладению техникой в ИВС мешает:

1. достаточный уровень координации движений
2. высокий уровень развития волевых качеств
3. недостаточная физическая подготовка *

5. Принципиальная схема овладения спортивной техникой не включает в

себя:

1. создание двигательного представления
2. ошибочное выполнение упражнений *
3. приобретение умения, которое в дальнейшем переходит в двигательный навык

6. Изменения в технике движений зависят от:

1. вида подготовки
2. целенаправленности
3. сложности техники движений и устойчивости двигательного навыка. *

7. Для освоения техники движений в ИВС нетипичны:

1. стабильность и устойчивость результата
2. часто меняющиеся двигательные действия *
3. сохранение двигательного навыка и автоматизированность выполнения действий

8. В видах на выносливость техника направлена на:

1. экономинизацию и эффективность движений *
 2. поддержание скорости
 3. развитие силовых возможностей
9. В скоростно-силовых видах техника направлена на:
1. поддержание общей выносливости
 2. сохранение двигательной активности
 3. развитие наиболее мощных и быстрых усилий в ведущих фазах соревновательного упражнения *
10. Критериями технического мастерства является:
1. периодичность технических приемов
 2. объем и разносторонность техники *
 3. нестабильность техники

XXIII. Тема: «Методы педагогического контроля в ИВС»

1. Педагогический контроль – это...:
 1. система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок *
 2. система запланированных мероприятий для проверки физического состояния занимающихся
 3. мероприятия по обеспечению восстановительных процессов в организме после тренировочных и соревновательных нагрузок
2. Основная цель педагогического контроля – это...:
 1. определение состояния физической активности занимающихся
 2. определение взаимосвязи между средствами и методами тренировки
 3. определение связи между факторами воздействия и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т. д. *

3. На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется:

1. правильность подбора различных форм занятий в зависимости от этапа подготовки
2. правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создает возможность при необходимости вносить коррективы в ход педагогического процесса *
3. взаимосвязь средств и методов тренировки в годичном цикле.

4. В практике ИВС используются:

1. четыре вида педагогического контроля (предварительный, оперативный, текущий, итоговый)
2. пять видов педагогического контроля (предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый) *
3. шесть видов педагогического контроля (предварительный, оперативный, текущий, этапный, контрольный, итоговый).

5. К методам педагогического контроля не относится:

1. эксперимент *
2. педагогическое наблюдение
3. прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования.

6. Наблюдая в ходе занятия за учащимися, тренер-преподаватель обращает внимание на:

1. внешние условия
2. одежду и обувь занимающихся
3. степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. *

7. Контрольные соревнования и тестирование позволяют получить объективные данные:

1. о степени тренированности и уровне физической подготовленности занимающихся *
2. о желании спортсменов показывать высокий результат

3. о взаимоотношениях в группе занимающихся.

8. Простейшими врачебно-педагогическими методами контроля не являются:

1. хронометрирование занятия
2. оказание медицинской помощи *
3. определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС.

9. Самостоятельный контроль занимающийся осуществляет посредством:

1. перспективного плана
2. дневника успеваемости
3. дневника самоконтроля спортсмена *

10. Основными методами контроля за усвоением знаний является устный опрос, требующий ответов в виде:

1. показа вариантов выполнения физического упражнения
2. рассказа, описания, объяснения *
3. показа дневника успеваемости.

XXIV. Тема: «Содержание и особенности научно-методической деятельности в ИВС»

1. К основным методам исследования относят:

1. методы теоретического анализа и обобщения, анализ и обобщение документальных материалов, методы педагогического обследования, экспериментальные методы*
2. методы анализа соревновательной деятельности, метод анализа тренировочной деятельности, медицинские методы
3. методы математической статистики, анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, метод анализа спортивной деятельности

2. К экспериментальным методам исследования относят:

1. научный, соревновательный, модельный
2. естественный, модельный, лабораторный*

3. соревновательный, игровой, модельный

3. Обобщение документальных материалов включает в себя:

1. газеты, журналы, учебники
2. тренировочные планы, дневники, протоколы соревнований, анкеты, опросные листы*
3. литературу, учебные фильмы, журналы, газеты

4. Педагогический контроль включает:

1. оперативный контроль: дневной, утренний
2. каждодневный контроль: недельный, текущий
3. оперативный контроль: текущий, этапный*

5. Обследование соревновательной деятельности включает:

1. эффективность техники, тактики, физиологические и биологические реакции организма вовремя и после соревнований*
2. оценка результатов соревнований, самочувствия спортсменов, материально-технической базы соревнований
3. оценка техники спортсменов, тактики, самочувствия и материально-технической базы строений

6. Оценка степени подготовленности и перспективы спортсменов

проводятся на основе анализа данных:

1. модельных характеристик спортсмена, медицинского осмотра, социальных условий жизни спортсмена
2. осмотров на специализированных тренажерах и стендах с использованием медико-биологической информации, результатов социологических и психологических исследований, комплексных наблюдений и тестирований*
3. модельных характеристик, социальных условий жизни спортсмена, личностных данных

7. Медицинское обследование включает в себя:

1. врачебный осмотр, лабораторные исследования, функционально-диагностическое исследование*

2. анкетирование, исследование социальных условий, исследование сердечнососудистой систем

3. анализ осмотра стоматолога, дневника спортсмена, анализ социально-спортивного статуса

8. Разработка целевых комплексных программ подготовки включает в себя следующие формы работы:

1. моделирование спортивного результата, программирование разносторонней подготовки спортсмена, моделирование социально-спортивного статуса спортсмена

2. прогнозирование спортивного результата, анализ и моделирование спортивной деятельности и подготовка, анализ, планирование и программирование спортивной тренировки*

3. прогнозирование тактики спортивной «борьбы», анализ и прогнозирование социально-спортивного статуса спортсмена, моделирование спортивного результата

9. Научно-исследовательская работа студентов включает:

1. ознакомление и изучение теоретических основ, методики постановки организации и проведения научных исследований; развития у студентов творческого мышления, овладение методами научных исследований; сбор, обработка и анализ научных исследований*

2. анализ литературных источников, овладение инструментальными методами исследования, ознакомление с целями и задачами научных исследований

3. овладение студентами методиками и средствами НИР, овладение студентами творческим мышлением, организация студенческих научно-исследовательских кружков

10. Научно-исследовательская работа студентов организуется и проводится:

1. в студенческих кружках при кафедре, в бригаде по научно-методическому обеспечению команд по различным видам спорта, в научных лабораториях, в форме лекций и бесед*
2. в общеобразовательных школах, в школах высшего спортивного мастерства, на лекциях и встречах со студентами по различным видам спорта
3. в студенческих научных кружках, в детских дошкольных учреждениях, при выполнении госбюджетных или хоздоговорных тематик

XXV. Планирование многолетней подготовки в ИВС.

1. Какая цель планирования многолетней подготовки?
 - а) прогноз психофизического развития спортсмена;
 - б) педагогически обоснованный прогноз спортивного совершенствования;
 - в) проект возрастного развития спортсмена.

2. Какие есть формы планирования?
 - а) перспективное, текущее (годовое), оперативное;
 - б) системное, частное, комплексное;
 - в) теоретическое, практическое, методическое.

3. Какие этапы многолетнего планирования можно выделить?
 - а) умозрительный, предварительный, результативный;
 - б) начальный, углубленной специализации, рекордный;
 - в) эмпирический, интуитивный, теоретический.

4. Какие есть документы перспективного планирования?
 - а) программа;
 - б) смета расходов;

в) план-коспект занятия.

5. Какие есть документы текущего (годового) планирования?

- а) отчет главного судьи, заявка;
- б) акт о списании инвентаря;
- в) учебный план, календарь соревнований.

6. Какие есть документы оперативного планирования?

- а) календарь соревнований;
- б) план-коспект занятия;
- в) план воспитательной работы.

7. Какие содержательные аспекты выделяют в планировании?

- а) техническая, тактическая, физическая, психологическая, интеллектуальная подготовка;
- б) профессиональная, экономическая, правовая подготовка;
- в) общеобразовательная подготовка

8. Какое соотношение средств физической подготовки спортсмена на начальном (предварительном) этапе?

- а) ОФП – 30%, СФП – 70%;
- б) ОФП – 50%, СФП – 50%;
- в) ОФП – 60 %, СФП – 40%

9. Какое соотношение средств физической подготовки спортсмена на этапе углубленной специализации?

- а) ОФП – 50%, СФП – 50%;
- б) ОФП – 40%, СФП – 60%;
- в) ОФП – 30%, СФП – 70%.

10. Как определяется возрастная классификация занимающихся в ДЮСШ и СДЮСШОР?

- а) общая для всех видов спорта;
- б) своя в каждом виде спорта;
- в) своя в каждом регионе страны.

XXVI. Содержание тренировочного процесса спортсменов разного уровня подготовленности в переходном периоде в ИВС

1. Сроки переходного периода в ИВС? С чем связаны?

- а) связаны с временами года;
- б) связаны с календарем соревнований;
- в) связаны с уровнем подготовленности.

2. Какие средства общей физической подготовки преобладают в переходном периоде?

- а) связаны с ИВС;
- б) связаны с возрастом;
- в) связаны с уровнем подготовленности

3. Какие средства специальной физической подготовки преобладают в переходном периоде?

- а) связаны с возрастом;
- б) связаны со спортивной квалификацией;
- в) связаны с этапом подготовки.

4. Какие средства теоретической подготовки преобладают в переходном периоде?

- а) лекции;
- б) семинары;

в) изучение литературы.

5. Какие средства технической подготовки преобладают в переходном периоде?

- а) изучение новых приемов;
- б) совершенствование старых технических действий;
- в) контрольные прикидки.

6. Какая направленность тренировок преобладает в переходном периоде?

- а) восстановительно-развивающие;
- б) ударные;
- в) обучающие.

7. Какие средства тактической подготовки преобладают в переходный период?

- а) семинары, лекции;
- б) разработка индивидуальных тактических действий;
- в) изучение тактических действий ведущих спортсменов.

8. Какие средства психологической подготовки преобладают в переходный период?

- а) консультации психологов;
- б) работа с тренером;
- в) аутотренинг.

9. Какие средства волевой подготовки преобладают в переходный период?

- а) преодоление искусственно-созданных трудностей;
- б) развлечения;

в) сон.

10. Какие средства моральной подготовки преобладают в переходный период?

- а) беседы;
- б) анкетирование;
- в) религиозная пропаганда.

XXVII. Содержание тренировочного процесса спортсменов разного уровня подготовленности в подготовительном периоде в ИВС

1. Как различаются спортсмены по уровню подготовленности?

- а) новички, разрядники, мастера спорта;
- б) по физическому развитию;
- в) функциональной подготовленности.

2. В чем различие спортсменов по уровню технической подготовленности?

- а) степенью овладения техническими действиями;
- б) соревновательной практикой;
- в) морально-волевыми качествами.

3. В чем различие спортсменов по уровню тактической подготовленности?

- а) соревновательной практикой;
- б) морально-волевыми качествами.
- в) степенью овладения тактическими действиями.

4. В чем различие спортсменов по уровню физической подготовленности?

- а) уровнем развития общей выносливости;
- б) антропометрическими данными;

в) степенью развития физических качеств необходимых для ИВС.

5. В чем различие спортсменов по уровню функциональной подготовленности?

- а) соответствие требованиям соревновательной деятельности;
- б) уровень развития отдельных систем;
- в) уровень общей функциональной подготовленности.

6. Какие этапы выделяют в подготовительном периоде подготовки спортсмена?

- а) втягивающий, базовый, развивающий, базовый специализированный;
- б) шлифовочный, предсоревновательный, восстановительно-поддерживающий;
- в) теоретический, психофизический, технико-тактический.

7. Какое содержание тренировочного процесса занимающихся в группах начальной подготовки преобладает в подготовительном периоде в ИВС?

- а) общая физическая подготовка, изучение базовой техники;
- б) специальная физическая подготовка, соревновательная подготовка;
- в) специальная психологическая подготовка, совершенствование тактического мастерства.

8. Какое содержание тренировочного процесса спортсменов учебно-тренировочных групп преобладает в подготовительном периоде в ИВС?

- а) соревновательная подготовка, технико-тактическая подготовка;
- б) общая и специальная физическая подготовка, изучение и совершенствование техники, совершенствование волевых качеств;
- в) формирование мотивации достижения высшего спортивного результата, специальная физическая подготовка, совершенствование тактики участия в соревнованиях.

9. Какое содержание тренировочного процесса спортсменов групп спортивного совершенствования в подготовительном периоде в ИВС?

- а) освоение основ базовой техники, общая физическая подготовка, волевая подготовка;
- б) формирование мотивации занятий спортом; совершенствование комплексных физических качеств, развитие общей выносливости,
- в) специальная физическая подготовка, технико-тактическая и соревновательная подготовка, специальная психологическая подготовка.

10. В чем различие спортсменов разного уровня в психологической подготовленности?

- а) соответствие психоэмоционального состояния соревновательной деятельности.
- б) особенности нравственных представлений;
- в) особенности национального характера.

XXVIII. Содержание тренировочного процесса спортсменов разного уровня подготовленности в соревновательном периоде в ИВС.

1. Что представляет тренировочный процесс в избранном виде спорта?

- а) педагогическая организованная система воздействия на организм спортсмена специально подобранных физических упражнений с целью повышения спортивной работоспособности и достижения высоких спортивных результатов;
- б) обучение технике избранного вида спорта с целью формирования умений;
- в) форма интеллектуальной и эмоциональной подготовки.

2. Что такое тренировка в избранном виде спорта?

- а) воздействие на организм человека, какого либо внешнего фактора;
- б) положение тела на спортивном снаряде;
- в) упражнение в каком-либо навыке, умении.

3. Основной документ, регламентирующий содержание тренировочного процесса в избранном виде спорта?

- а) план учебно-воспитательной работы.
- б) примерная или рабочая программа по виду спорта.
- в) правила соревнований.

4. Какие этапы выделяют в соревновательном периоде?

- а) втягивающий и переходный.
- б) базовый развивающий и базовый специализированный.
- в) предсоревновательный и собственно-соревновательный.

5. Что входит в подготовку спортсмена на предсоревновательном этапе?

- а) шлифовка технико-тактического мастерства с учетом вероятных соперников; специальная психологическая подготовка.
- б) общая физическая и морально-нравственная подготовка.
- в) специальная физическая и техническая подготовка.

6. Как классифицируются спортсмены по спортивной подготовленности в соответствии с единой спортивной классификации РФ?

- а) новичок, «продвинутый», «именитый», чемпион, ветеран спорта.
- б) обладатель: белого, желтого, синего, коричневого, черного поясов.
- в) 2 и 1 юношеский разряды, 3, 2, 1 взрослые разряды, кандидат и мастер спорта, мастер спорта международного класса, Заслуженный мастер спорта.

7. Какой объем и интенсивность тренировочного процесса планируется на предсоревновательном этапе подготовки?

- а) большой объем нагрузки при умеренной интенсивности тренировки;
- б) объем нагрузки близкий к регламентированному правилами соревнований в ИВС; интенсивность нагрузок преимущественно высокая;
- в) большой объем нагрузки при ударной (высокой) интенсивности тренировки.

8. Какая тенденция динамики нагрузки в предсоревновательном этапе подготовки спортсмена?

- а) снижение объема и увеличение интенсивности нагрузки;
- б) увеличение объема и интенсивности нагрузки;
- в) увеличение объема и снижение интенсивности нагрузки.

9. Какое содержание тренировочного процесса спортсменов 3 и 2 разрядов в соревновательном периоде в ИВС?

- а) развитие физических качеств;
- б) изучение теории избранного вида спорта;
- в) совершенствование тактики участия в соревнованиях.

10. Что входит в подготовку спортсмена на соревновательном этапе?

- а) изучение условий соревнований, подбор спарринг-партнеров;
- б) общая физическая и морально-нравственная подготовка;
- в) специальная физическая и техническая подготовка.

XXIX. Особенности работы с юными спортсменами в ИВС

1. Определите границы юношеского возраста в ИВС?

- а) 13-16 лет;
- б) 8-10 лет;
- в) каждый в своем виде спорта.

2. Какие физические качества являются сенситивными для развития в младшем юношеском возрасте?

- а) гибкость и ловкость;
- б) силовая выносливость;
- в) скоростные и скоростно-силовые способности.

3. Максимально допустимый уровень ЧСС в младшем юношеском возрасте?

- а) до 140-160 ударов в минуту;
- б) до 170-180 ударов в минуту;
- в) 180-200 ударов в минуту.

4. Какая деятельность доминирует в юношеском возрасте?

- а) игра;
- б) самоопределение;
- в) труд.

5. Какие волевые качества должен развивать тренер в юношеском возрасте?

- а) целеустремленность, решительность, смелость;
- б) терпение, внимание, самообладание;
- в) уважение, терпимость, сострадание.

6. Какой стороне подготовки стоит уделять основное время в юношеском возрасте?

- а) общая физическая подготовка, рекреация;
- б) техническая подготовка;
- в) технико-тактическая подготовка.

7. Какой этап освоения движением происходит в юношеском возрасте?

- а) ознакомление с движением;
- б) освоение двигательного умения;
- в) формирование двигательного навыка.

8. Что должен учитывать тренер в разработке тренировочных задач для юношей?

- а) возраст;
- б) общее развитие;
- в) уровень подготовки в ИВС.

9. Какие риски, возникающие на этапе углубленной специализации?

- а) недостаток нагрузки;
- б) непосещение тренировок;
- в) перетренированность.

10. Сколько должен длиться активный отдых после соревнований?

- а) 1 день;
- б) 2-3 дня;
- в) 7-10 дней

XXX. Особенности работы со спортсменами в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

1. С каким спортивным званием входят в группы высшего спортивного мастерства?

- а) 1-й взрослый разряд;
- б) кандидат в мастера спорта
- в) мастера спорта.

2. Какой основной фактор должен учитывать тренер при планировании индивидуального графика тренировок?

- а) освещенность зала;
- б) наполняемость группы;
- в) календарный план соревнований.

3. Сколько тренировок в год можно проводить в группе высшего спортивного мастерства?

- а) 400 тренировок в год;
- б) 450 тренировок в год;
- в) 570 тренировок в год.

4. Какое основное требование к соревновательной деятельности в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства?

- а) стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации;
- б) участие в максимальном количестве турниров;
- в) судейская практика.

5. Какие психологические качества необходимы для спортсменов высокого класса?

- а) неуступчивость, агрессивность, конфликтность.
- б) собранность, сообразительность, абстрактность мышления;
- в) предприимчивость, отзывчивость, проницательность.

6. Какие проблемы возникают у спортсменов высокого класса при фармакологическом сопровождении тренировочного процесса?

- а) некачественные медицинские препараты
- б) недостаточное применение фармакологических препаратов

в) применение запрещенных препаратов

7. Какова преимущественная направленность этапа подготовки в группе спортивного совершенствования?

- а) овладение базовой техникой и тактикой;
- б) совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны;
- в) игровые тренировки.

8. Какова преимущественная направленность этапа подготовки в группе высшего спортивного мастерства?

- а) оздоровительная направленность;
- б) рекреационная направленность;
- в) подготовка на учебно-тренировочных сборах по индивидуальным планам

9. О чем может говорить раздражительность, конфликтность, навязчивая тревожность, депрессия в тренировочном процессе спортсменов высокого уровня?

- а) неблагоприятные погодные условия;
- б) плохое настроение;
- в) недовосстановление, переутомление

10. Какие качества необходимо формировать у спортсмена высокого уровня с целью его последующей успешной адаптации в обществе после окончания спортивной карьеры?

- а) общие и специальные физические;
- б) морально-волевые;
- в) нравственные и интеллектуальные.

XXXI. Особенности работы с юными спортсменами в ИВС.

1. Определите границы юношеского возраста
 - А) 13-16 год
 - Б) 14-15 год
 - В) 17-21 год
2. Какие физические качества являются сенситивными для развития в юношеском возрасте.
 - А) Гибкость и координация
 - Б) Специальная сила и выносливость
 - В) Скорость
3. Максимально допустимый уровень ЧСС в юношеском возрасте?
 - А) до 140 - 160 ударов в минуту
 - Б) до 160 - 180 ударов в минуту
 - В) более 180 - развитие скорости.
4. Какое центральное психологическое новообразование в юношеском возрасте?
 - А) Игра
 - Б) Самоопределение
 - В) Труд
5. Какое качество должен развивать тренер в юношеском возрасте?
 - А) Целеустремленность
 - Б) Терпеливость
 - В) Самовоспитание
6. Какой стороне подготовки стоит уделять основное время в юношеском возрасте?
 - А) Общая физическая подготовка
 - Б) Техническая подготовка
 - В) Техничко - тактическая подготовка
7. Какой этап освоения движением происходит в юношеском возрасте?

- А) Ознакомление с движением
- Б) Освоение двигательного умения
- В) Двигательные навыки

8. Что должен учитывать тренер в разработке тренировочных задач для юношей?

- А) Индивидуализация спортивной подготовки
- Б) Выполнение общих для всей группы тренировочных заданий
- В) Общая физическая подготовка

9. Какие риски возникают на этапе углубленной специализации?

- А) Недостаток нагрузки
- Б) Непосещение тренировок
- В) Перетренированность

10. Сколько должен длиться активный отдых после ответственных соревнований?

- А) 1 день
- Б) 2-3 дня
- В) 7 -10 дней.

XXXII. Особенности работы со спортсменами в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

1. С каким спортивным званием входят в группы высшего спортивного мастерства

- А) 1-й взрослый разряд
- Б) Кандидат в мастера спорта
- В) Мастера спорта

2. Какой основной фактор должен учитывать тренер при планировании индивидуального графика тренировок?

- А) Освещенность зала
- Б) Наполняемость группы

В) Календарный план соревнований.

3. Сколько тренировок в год можно проводить в группе высшего спортивного мастерства?

А) 400 тренировок в год;

Б) 450 тренировок в год;

В) 570 тренировок в год.

4. Какое основное требование к соревновательной деятельности в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства?

А) Стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации

Б) Участие в максимальном количестве турниров

В) Судейская практика

5. Выберите психологические профессиональные качества в единоборцах высокого класса.

А) Неуступчивость, агрессивность, конфликтность.

Б) Собранность, сообразительность, абстрактность мышления

В) Предприимчивость, отзывчивость, проницательность.

6. Какие проблемы возникают у спортсменов высокого класса при фармакологическом сопровождении тренировочного процесса?

А) Некачественные медицинские препараты

Б) Недостаточное применение фармакологических препаратов

В) Применение запрещенных препаратов

7. Какова преимущественная направленность этапа подготовки в группе спортивного совершенствования?

А) Овладение базовой техникой и тактикой

Б) Совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны

В) Игровые тренировки

8. Какова преимущественная направленность этапа подготовки в группе высшего спортивного мастерства?

А) Оздоровительная направленность

Б) Рекреационная направленность

В) Подготовка на учебно-тренировочных сборах по индивидуальным планам

9. О чем может говорить раздражительность, конфликтность, навязчивая тревожность, депрессия в тренировочном процессе спортсменов высокого уровня?

А) Неблагоприятные погодные условия

Б) Плохое настроение

В) Недовосстановление, переутомление.

10. Какие качества необходимо формировать у спортсмена-единоборца высокого уровня с целью его последующей успешной адаптации в обществе после окончания спортивной карьеры?

А) Общие физические и специальные физические

Б) Технические и тактические

В) Нравственные и интеллектуальные

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

I. Скоростные способности человека. Средства и определяющие черты методики воспитания скоростных способностей.

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

- 1) скоростным индексом;
- 2) абсолютным запасом скорости;
- 3) скоростной выносливостью.

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

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

3. *Число движений в единицу времени характеризует:*

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

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

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

5. К методам воспитания скоростных способностей относятся:

- 1) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;
- 2) методы расчленённо-конструктивного упражнения;
- 3) методы срочной информации.

6. В младшем школьном возрасте упражнения на скорость и быстроту перемещений следует выполнять:

- 1) 3-4 секунды;
- 2) 6-8 секунд;
- 3) 20-25 секунд.

7. Быстрота - комплекс морфо-функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, проявляется в виде...?

- 1) ускорения и скорости движений;
- 2) скоростной выносливости и скоростной силы;
- 3) быстроты реакции, быстроты одиночного движения, частоты движений.

8. Основные специфические средства воспитания быстроты как способности, «ответственной» за скоростные характеристики движений, получили название «скоростные упражнения», или, точнее, «собственно-скоростные упражнения». Важнейший отличительный признак их...?

- 1) выполнение движений с максимальной (индивидуально наивысшей) или близкой к ней скоростью;
- 2) выполнение упражнений с максимальной (индивидуально наивысшей) или близкой к ней амплитудой;
- 3) выполнение движений в быстром ритме.

9. *Методика аналитического подхода воспитания быстроты заключается -*

1) в раздельном совершенствовании быстроты реакции в облегченных условиях и скорости последующих движений;

2) в поэтапном формировании умения тонко различать микроинтервалы времени и соответственно варьировать продолжительностью двигательной реакции;

3) в использовании наглядных ориентиров, вводимых по ходу действия и как бы увлекающих за собой спортсмена.

10. К сложной двигательной реакции относится:

1) Премоторная и моторная реакция;

2) Реакция выбора (РВ) и реакция на движущийся объект (РДО);

3) Скоростная и скоростно-силовая реакция.

II. Особенности реализации принципов спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов.

1. В педагогической литературе слово «принцип» означает:

1) основа, исходное положение;

2) требование;

3) все перечисленное.

2. Назовите «принцип» в соответствии, с которым тренировка спортсмена строится с учетом ближней и дальней перспективы:

1) единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям;

2) единство общей и специальной подготовки спортсмена;

3) непрерывность тренировочного процесса.

3. В основе какого «принципа» лежит взаимосвязь спортивной специализации с общим разносторонним развитием спортсмена:

- 1) единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям;
- 2) единство общей и специальной подготовки спортсмена;
- 3) единство постепенного увеличения нагрузки и тенденция к максимальным результатам.

4. Тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс с различными вариантами интервалов между занятиями, это соответствует «принципу»:

- 1) волнообразность и вариативность динамики нагрузок;
- 2) единство общей и специальной подготовки спортсмена;
- 3) непрерывность тренировочного процесса.

5. В основе какого «принципа» лежит зависимость прироста функциональных возможностей организма от величины, преодолеваемых спортсменом нагрузок в процессе тренировки:

- 1) волнообразность и вариативность динамики нагрузок;
- 2) цикличность тренировочного процесса;
- 3) единство постепенного увеличения нагрузки и тенденция к максимальным результатам.

6. Изменение динамики тренировочных нагрузок, параметров ее объема и интенсивности, лежит в основе «принципа»:

- 1) волнообразность и вариативность динамики нагрузок;
- 2) цикличность тренировочного процесса;
- 3) непрерывность тренировочного процесса.

7. Относительно законченный кругооборот отдельных звеньев тренировочного процесса (занятий, этапов, периодов), повторяющихся поочередно во времени лежит в основе «принципа»:

- 1) волнообразность и вариативность динамики нагрузок;
- 2) цикличность тренировочного процесса;
- 3) непрерывность тренировочного процесса.

8. Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот спортивного мастерства представлен последовательно чередующимися стадиями:

- 1) базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей, спортивного долголетия;
- 2) базовой подготовки, углубленного спортивного совершенствования, сохранения достижений
- 3) базовой подготовки, высших достижений, спортивного долголетия.

9. Структура многолетней подготовки представлена в виде чередующихся стадий, включающих отдельные этапы:

- 1) предварительной подготовки, углубленного спортивного совершенствования, сохранения достижений;
- 2) начальной специализации, высших достижений, поддержание общей тренированности;
- 3) все вышеперечисленные этапы.

10. Стадии и этапы многолетнего процесса спортивной подготовки имеют:

- 1) строго фиксированные границы;
- 2) не строго фиксированные границы;
- 3) оба варианта.

III. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции. Цель и задачи физического воспитания.

1. Под функциями физической культуры надо понимать...

1) объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

2) крупные сочетания элементов физической культуры как важные факторы повышения эффективности общественного производства.

3) основные сферы жизнедеятельности человека в обществе, в рамках которых формируются человеческие отношения.

2. Специфическими функциями физической культуры правомерно считать те, в которых выражаются ее особенности, отсутствующие у других сторон культуры. К ним относят....?

1) образовательные, прикладные, спортивные, рекреативные и оздоровительно-реабилитационные

2) общекультурные, воспитательные, социальные

3) эстетические, нормативные, информационные

3. Более крупные сочетания элементов физической культуры, структурно оформившиеся в связи с объединяющей их функцией (или функциями) называются....?

1) методами физической культуры

2) видами физической культуры

3) факторами физической культуры

4. Основными компонентами (видами, формами) проявления и функционирования физической культуры в социальном обществе являются.... ?

1) спорт, профессионально-прикладная ФК, оздоровительно-реабилитационная ФК,

базовая физическая культура, оздоровительно-рекреативная ФК

2) спорт, физическое воспитание, физкультурное образование.

3) физкультурное и спортивное движение.

5. Та фундаментальная часть физической культуры, которая включена в систему образования — воспитания подрастающих поколений в качестве одной из основных школьных дисциплин является...

1) физкультурным образованием

2) спортом

3) физическим воспитанием

6. Специфические функции спорта реализуются в одном из профилированных направлений физкультурного движения - спортивном движении, основными разделами которого являются....?

1) ординарный (общедоступный, массовый) спорт и спорт высших достижений (большой, профессиональный)

2) школьный спорт и профессионально-прикладной спорт

3) профессионально-коммерческий спорт и супердостиженческий спорт

7. Прикладная ориентация цели, преследуемой в системе физического воспитания, обусловлена

1) необходимыми предпосылками эффективной воинской службы

2) определёнными общественными потребностями, которые коренятся в сфере труда и имеют отношение к военному делу

3) решающими условиями высокой продуктивности труда, базирующимися на здоровье и физическом развитии

8. Задачи в процессе физического воспитания можно подразделить на ...

- 1) общественные и индивидуальные
- 2) педагогические и физические
- 3) специфические и общепедагогические

9. В рамках физической культуры задача по оптимизации физического развития человека в направлении всестороннего развития свойственных ему физических качеств, совершенствования двигательных способностей, упрочения и многолетнего сохранения здоровья является основной

- 1) специфической задачей
- 2) культурологической задачей
- 3) общепедагогической задачей

10. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку; укрепление и сохранение здоровья, в том числе и закаливание организма; совершенствование телосложения и развитие физических функций; сохранение уровня общей работоспособности на долгие годы - это определение...?

- 1) категории оздоровительных задач физического воспитания
- 2) категории воспитательных задач физического воспитания
- 3) категории общепедагогических задач физического воспитания

IV. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные разделы подготовки спортсмена.

1. Какое понятие шире по содержанию и объему:

- 1) спортивная тренировка;
- 2) спортивная подготовка;
- 3) оба понятия совпадают;

2. Основные разделы (стороны) подготовки спортсмена:

1) техническая, физическая, тактическая, психологическая, интеллектуальная, интегральная, комплексная;

2) техническая, физическая, тактическая, психологическая, интеллектуальная, интегральная;

3) техническая, физическая, специальная, тактическая, психологическая, интеллектуальная, интегральная.

3. Техническая подготовка направлена на:

1) обучение технике движений и доведение их до совершенства;

2) совершенствование технического мастерства;

3) создание принципиально новых вариантов спортивной техники;

4. Многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно подразделить на:

1) стадия базовой технической подготовки, стадия углубленного технического совершенствования и достижение высшего спортивно-технического мастерства, стадия сохранения технического мастерства;

2) стадия базовой технической подготовки, стадия углубленного технического совершенствования, стадия достижение высшего спортивно-технического мастерства, стадия сохранения технического мастерства;

3) стадия поисковая, стадия стабилизации, стадия адаптивного совершенствования.

5. Физическая подготовка спортсмена направлена на:

1) укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств;

2) воспитание физических способностей, повышение функциональных возможностей организма;

3) оба варианта.

6. В физической подготовке спортсмена различают:

1) общую физическую подготовку (ОФП), специальную физическую подготовку (СФП);

2) общую физическую подготовку (ОФП), специальную физическую подготовку (СФП), профессионально - прикладную физическую подготовку (ППФП);

3) общую физическую подготовку (ОФП), профессионально - прикладную физическую подготовку (ППФП).

7. Тактическая подготовка направлена на:

1) овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства; +

2) достижение тактического мастерства в избранном виде спорта;

3) овладение формами и способами ведения спортивной борьбы;

8. Тактика может быть:

1) пассивной, активной, комбинированной;

2) индивидуальной, групповой, командной;

3) оба варианта.

9. Интеллектуальная подготовка включает в себя:

1) разделы интеллектуального (теоретического) образования и развитие интеллектуальных способностей;

2) разделы воспитания индивидуальных и групповых устойчивых мотивов и правил поведения;

3) разделы познания закономерностей спортивной подготовки и направленного стимулирования интеллектуальной деятельности спортсмена;

10. Интегральная подготовка направлена на:

- 1) объединение и комплексную реализацию компонентов подготовленности спортсмена;
- 2) реализацию на соревнованиях компонентов подготовленности спортсмена;
- 3) повышение эффективности методических приемов.

V. Построение спортивной тренировки. Структура малых, средних и больших тренировочных циклов.

1. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:

- 1) подготовительные, соревновательные, восстановительные;
- 2) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
- 3) оперативные, текущие, этапные циклы.

2. Построение тренировки на основе различных структур (циклов) позволяет:

- 1) систематизировать задачи, средства, методы тренировки;
- 2) определить величину тренировочных воздействий, восстановительные процедуры и обеспечить рост спортивной работоспособности;
- 3) оба варианта.

3. В большинстве случаев микроцикл длится:

- 1) неделю;
- 2) 2 – 14 дней;
- 3) все перечисленные выше сроки.

4. Основные типы микроциклов в тренировочном процессе спортсменов:

1) собственно тренировочные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные;

2) собственно тренировочные, соревновательные, восстановительные;

3) объемные, интенсивные, формирующие, восстановительно – разгрузочные.

5. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет:

1) управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов;

2) учитывать закономерности круглогодичного процесса тренировки;

3) восстановить спортсмена после серии основных соревнований.

6. Мезоциклы чаще всего состоят из:

1) 3 – 6 микроциклов и имеют общую продолжительность близкую к месячной;

2) 1 -3 микроциклов и имеют общую продолжительность 1 месяц;

3) 1 – 3 микроциклов и имеют общую продолжительность 2 недели;

7. Различают следующие основные варианты мезоциклов:

1) втягивающий, базовый, контрольно- подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный, восстановительно-поддерживающий;

2) втягивающий, контрольно-подготовительный, соревновательный, восстановительно-поддерживающий;

3) базовый, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный;

8. В годичном цикле тренировки выделяют следующие периоды:

1) подготовительный, соревновательный, переходный;

2) подготовительный, соревновательный, восстановительно-поддерживающий;

3) базовый, соревновательный, переходный.

9. Факторы определяющие построение тренировочного процесса в течении года:

1) фазы развития спортивной формы;

2) календарь спортивных соревнований, сезонно-климатические условия;

3) возраст, квалификация спортсмена, количество соревнований.

10. Подготовительный период подразделяется на:

1) общеподготовительный, специально-подготовительный;

2) общеподготовительный, специально-подготовительный, контрольно-подготовительный;

3) общеподготовительный, контрольно-подготовительный;

VI. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.

1. Перечислите компоненты, позволяющие наиболее целесообразно и эффективно управлять педагогическим процессом в физическом воспитании:

1) планирование, реализация, контроль, учет;

2) планирование, реализация, учет, коррекция;

3) планирование, контроль, учет, коррекция.

2. В зависимости от сроков действия в физической культуре различают следующие виды планирования:

1) малых, средних, больших;

2) текущее, оперативное, отдельное;

3) перспективное, текущее, оперативное.

3. *Типичными и общепринятыми видами контроля и учета, в педагогическом процессе, являются:*

- 1) годичный, полугодичный, текущий, оперативный;
- 2) периодический (поэтапный), текущий, оперативный;
- 3) годичный, этапный, текущий, оперативный.

4. *По длительности планируемого периода, в спортивной тренировке спортсмена, выделяют следующие разновидности планов:*

- 1) многолетние (перспективное), годовые, месячные (на мезоцикл), недельные (на микроцикл), на тренировочный день, на одно занятие;
- 2) годовые, месячные (на мезоцикл), недельные (на микроцикл);
- 3) годовые, этапные, текущие, оперативные, недельные.

5. *Основные формы и организация контроля в спортивной подготовке спортсменов:*

- 1) годичный, полугодичный, этапный, текущий, оперативный;
- 2) периодический (поэтапный), текущий, оперативный;
- 3) годичный, этапный, текущий, оперативный.

6. *Перечислите документы, которые относятся к перспективному планированию:*

- 1) учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов; +
- 2) годовой план, учебный план, учебная программа, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов;
- 3) план-график годового цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.

7. *Перечислите документы, которые относятся к оперативному планированию:*

1) годовой план, учебный план, учебная программа, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов;

2) рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям;

3) план-график годового цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.

8. *Перечислите документы, которые относятся к текущему планированию:*

1) годовой план, учебный план, учебная программа, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов;

2) рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям;

3) план-график годового цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.

9. *Оперативный контроль в спорте предназначен для:*

1) срочной оценки функционального состояния спортсмена, его поведения, техники движений после выполнения упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия;

2) оценки в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики;

3) измерения и оценки в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена,

динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

10. Основными документами учета, учебно-тренировочных занятий, в спортивной школе являются:

1) дневник тренировки, журнал учета спортсменов-разрядников, инструкторов-общественников, судей по спорту, протоколы соревнований, личные карточки и врачебно-контрольные карты занимающихся;

2) план работы школы, журнал посещений секций, протоколы, соревнований, личные карточки и врачебно-контрольные карты занимающихся;

3) журнал посещаемости занятий, дневники тренировок, журналы учета спортсменов-разрядников, инструкторов – общественников, судей по спорту, таблица рекордов, протоколы соревнований, личные карточки и врачебно-контрольные карты занимающихся.

VII. Теоретико-методические основы спорта высших достижений.

Цель, задачи, средства и методы спортивной тренировки.

1. Целью спортивной тренировки является:

1) достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности;

2) демонстрация спортивных результатов на соревнованиях;

3) совершенствование способности к реализации спортивной подготовленности в соревнованиях.

2. Основные задачи спортивной тренировки детализируются в зависимости от:

1) специфики вида спорта и отдельной спортивной дисциплины;

2) индивидуальных особенностей спортсменов (пола, возраста, состояния здоровья, квалификации), периода, этапа тренировки;

3) все вышеперечисленное.

3. *Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, являются:*

- 1) физические упражнения;
- 2) восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);
- 3) мобилизующие, коррегирующие (поправляющие), релаксирующие средства.

4. *По отношению к тем действиям, которые совершает спортсмен на соревнованиях, физические упражнения подразделяются на:*

- 1) соревновательные, подготовительные;
- 2) собственно тренировочные, разминочные;
- 3) социальные, подготовительные.

5. *Подготовительные упражнения подразделяются на:*

- 1) восстановительные, тренировочные;
- 2) специально-подготовительные, общеподготовительные;
- 3) общеразвивающие, собственно-соревновательные.

6. *В спортивной тренировке под термином метод следует понимать:*

- 1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
- 2) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- 3) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса.

7. *Методы, используемые в процессе совершенствования двигательных навыков и развития физических способностей:*

1) равномерный, переменный, повторный, интервальный, целостного упражнения, соревновательный;

2) равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный;

3) равномерный, переменный, повторный, интервальный, показ, круговой, игровой, соревновательный.

8. Методы, используемые в процессе овладения двигательными умениями и навыками:

1) круговой, целостного упражнения, расчлененного упражнения, рассказ;

2) целостного упражнения, расчлененного упражнения; +

3) целостного упражнения, расчлененного упражнения, идеомоторной тренировки.

9. В практике повторный метод чаще всего применяется в следующих вариантах:

1) повторная работа с равномерной непредельной и предельной интенсивностью;

2) повторная работа с ритмичным и неритмичным колебанием интенсивности;

3) повторная работа равномерной и кратковременной тренировки.

10. В практике круговой метод (тренировка) чаще всего применяется в следующих вариантах:

1) длительного непрерывного и повторного упражнения, экстенсивного и интенсивного интервального упражнения;

2) длительного непрерывного и повторного упражнения средней интенсивности;

3) длительная повторная работа максимальной и минимальной интенсивности.

VIII. Силовые способности человека. Средства и определяющие черты методики воспитания силовых способностей.

1. Сила — это:

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

2. Относительная сила — это:

- 1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- 2) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы;
- 3) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

3. Методы, в которых стимулирование мышечных напряжений обеспечивается возможно большим серийным повторением упражнений с непределными отягощениями, можно условно назвать ...?

- 1) методами экстенсивного воздействия;
- 2) методами интенсивного воздействия;
- 3) методами обучения.

4. Метод изометрических (статических) усилий характеризуется

- 1) выполнением кратковременных максимальных напряжений, без изменения длины мышц;

2) использованием предельных и околопредельных отягощений, которые можно поднять максимально 1 – 3 раза;

3) выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30 % от максимума) с максимальной скоростью или темпом.

5. Количество возможных повторений в одном подходе называется

- 1) силовой индекс;
- 2) повторный максимум;
- 3) коэффициент силы.

6. Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины, называется

- 1) абсолютная сила;
- 2) силовая выносливость;
- 3) взрывная сила.

7. Силовые упражнения ударного воздействия – это

1) упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов;

2) упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счёт использования дополнительной опоры;

3) упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счёт инерции свободно падающего тела.

8. Для какого метода характерно использование предельных и околопредельных отягощений, которые можно поднять максимально 1 – 3 раза?

- 1) изокинетический метод;
- 2) метод максимальных усилий;

3) динамический метод.

9. Назовите силовые упражнения, отягощённые весом собственного тела

- 1) упражнения со штангой, гантелями, набивными мячами и т.д;
- 2) подтягивания, приседания, прыжки и т.д;
- 3) упражнения с эспандером, резиновыми бинтами и т.д.

10. Отношение максимума усилия ко времени его достижения – это

- 1) скоростная сила;
- 2) скоростно-силовой индекс;
- 3) взрывная сила.

IX. Выносливость. Средства и определяющие черты методики воспитания общей и специальной выносливости.

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

- 1) функциональной устойчивостью;
- 2) тренированностью;
- 3) выносливостью.

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

- 1) физической работоспособен;
- 2) физической подготовленностью;
- 3) общей выносливостью;

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

- 1) 3-5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) 15-20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
- 3) 45- 60 мин.

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

- 1) аэробной выносливостью;
- 2) анаэробной выносливостью;
- 3) специальной выносливостью.

5. *Какой метод преимущественно используется для воспитания общей выносливости?*

- 1) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме;
- 2) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
- 3) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.

6. *Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте...?*

- 1) от 10 до 14 лет;
- 2) от 14 до 20 лет;
- 3) от 20 до 25 лет.

7. *Фаза, при которой, несмотря на возросшие волевые усилия, интенсивность работы снижается, а через некоторое время наступает отказ от её выполнения, называется:*

- 1) компенсированного утомления;
- 2) декомпенсированного утомления;
- 3) переутомление.

8. Упражнения с интенсивностью 90-95% от максимальной мощности, продолжительностью работы от 20 с до 2 мин с числом повторений - 4—6 и уменьшающимися интервалами отдыха между повторениями направлены на совершенствование

- 1) анаэробного механизма;
- 2) гликолитического механизма;
- 3) аэробного механизма энергообеспечения.

9. Для деятельности, связанной с длительным удержанием предельных, околопредельных и умеренных напряжений, необходимых для сохранения определённой позы, типична

- 1) статическая силовая выносливость;
- 2) динамическая силовая выносливость;
- 3) скоростно-силовая выносливость.

10. Разность между средним временем преодоления какого-либо короткого, эталонного отрезка при прохождении всей дистанции и лучшим временем на этом отрезке называют

- 1) запас скорости;
- 2) коэффициент выносливости;
- 3) индекс выносливости.

Х. Определение исходных понятий: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, спорт.

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

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

2. Результатом физической подготовки является:

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

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

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

4. Укажите, какое понятие (термин) подчёркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- 1) физическая подготовка;
- 2) физическое совершенство;
- 3) физическая культура;

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

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

6. *Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:*

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

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

- 1) показатели телосложения;
- 2) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- 3) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

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

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

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

- 1) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- 2) методики занятий физическими упражнениями.

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

10. Спорт в узком смысле - это...?

1) собственно-соревновательная деятельность, построенная на основе системы состязаний, регламентированная правилами соревнований, в основе которой лежат конкурентные отношения между соперниками;

2) общеподготовительная деятельность людей, направленная на формирование фонда двигательных умений и навыков и воспитание физических качеств, в основе, которой лежат межличностные отношения педагога и занимающихся;

3) техническая деятельность людей по созданию программ поведения спортсменов, их форм общения и типа отношений в процессе компьютерного моделирования элементов соревнований.

XI. Сущность спорта, его роль, формы и условия функционирования в обществе. Соревновательная деятельность спортсмена и система спортивных соревнований.

1. Спорт в широком смысле - это....?

1) деятельность, направленная на оптимизацию физического состояния человека, и результаты этой деятельности;

2) собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения и нормы, возникающие в сфере этой деятельности;

3) собственно-соревновательная деятельность, которая исторически сложилась преимущественно в сфере физической культуры в виде состязаний.

2. *Укажите конечную цель спорта:*

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

3. *В определении победителя - лучшего из соперников и полной иерархии соперников состоит функция соревнований:*

- 1) нормативная;
- 2) престижная;
- 3) специфическая.

4. *Вид соревнований — это:*

- 1) конкретное предметное соревновательное упражнение;
- 2) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;
- 3) вид соревновательной деятельности в рамках отдельного вида спорта, в котором отдельно разыгрываются медали на отдельных дистанциях, классах яхт, весовых категориях и т.д.

5. *В теории спорта классификация видов спорта на шесть групп составлена на основе:*

- 1) структурной сложности двигательных действий;
- 2) требований конкретного вида спорта к проявлению физических (двигательных) способностей;
- 3) особенностей предмета состязаний и характера двигательной активности.

6. *Показатель реализации спортивно-достиженческих возможностей спортсмена или спортивной команды, оцениваемый по установленным в*

спорте критериям называется

- 1) спортивный рекорд;
- 2) спортивный результат;
- 3) спортивный норматив.

7. Отношение лучшего индивидуального результата к абсолютному рекорду является

- 1) критерием представительности результата;
- 2) объективным критерием результата;
- 3) критерием стабильности результата.

8. Систематизированный перечень соревнований, планируемых и официально утверждаемых спортивными организациями в календарной последовательности с указанием дат, места и принятого обозначения (типа) соревнований по видам спорта

- 1) положение о соревнованиях;
- 2) правила соревнований;
- 3) единый спортивный календарь.

9. Спортивное соревнование — это:

1) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;

2) состязание спортсменов и обусловленные им отношения его непосредственных участников и соучастников, поведение которых организуется в сложившихся в спорте формах;

3) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

10. *Деятельность, специфической формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей, называется....?*

- 1) проектно-конструктивной деятельностью;
- 2) соревновательной деятельностью;
- 3) тренировочной деятельностью.

ХII. Физическая подготовка спортсмена. Методические и технологические аспекты развития физических качеств спортсмена.

1. Какие существуют виды физической подготовки спортсмена?

- 1) психо-физиологическая;
- 2) общая и специальная;
- 3) физиологическая.

2. Какие вы знаете физические качества спортсменов?

- 1) координация, скорость, устойчивость, равновесие;
- 2) быстрота, гибкость, ловкость, выносливость, сила;
- 3) растяжка, быстрота, координация, равновесие.

3. Какие существуют виды выносливости?

- 1) общая и специальная;
- 2) физиологическая и функциональная;
- 3) аэробная и анаэробная.

4. В какой части тренировочного занятия наиболее рационально применить упражнения для развития быстроты?

- 1) в начале занятия;
- 2) в середине занятия;

3) в конце занятия.

5. *Главная задача при совершенствовании силы у спортсменов.*

- 1) укрепление мышц всего двигательного аппарата;
- 2) воспитание умения проявлять усилия динамического и статического характера в различных условиях;
- 3) избирательно воздействовать на отдельные группы мышц.

6. *Какие упражнения применяются для развития силы?*

- 1) статические и динамические;
- 2) идеомоторные и изометрические;
- 3) игровые и гимнастические.

7. *Увеличение числа повторений упражнения совершенствует:*

- 1) силовые качества;
- 2) выносливость;
- 3) скоросно-силовые способности.

8. *На каком этапе тренировочного процесса наиболее рационально применить упражнения для развития силовых способностей?*

- 1) в обще-подготовительном;
- 2) в обще-подготовительном и специально-подготовительном;
- 3) в соревновательном.

9. *Какие упражнения наиболее эффективны для совершенствования гибкости:*

- 1) с увеличенной амплитудой движения (упражнения на растягивание мышц и связок);
- 2) циклические;
- 3) идеомоторные.

10. *Какие упражнения наиболее эффективны для совершенствования двигательной координации:*

- 1) прыжковые и беговые;
- 2) гимнастические и циклические;
- 3) изометрические и идеомоторные.

ХIII. Координационные способности человека, средства и определяющие черты методики. Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость.

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

- 1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- 2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- 3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

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

- 1) стандартно-повторный метод;
- 2) метод переменного-непрерывного упражнения;
- 3) метод наглядного воздействия.

3. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательных-координационных способностей считается возраст:

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

4. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;

5. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

- 1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;
- 2) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
- 3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью.

6. Под пассивной гибкостью понимают:

- 1) гибкость, проявляемую в статических позах;
- 2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);
- 3) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

7. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- 1) активной гибкостью;

- 2) специальной гибкостью;
- 3) динамической гибкостью.

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

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

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

- 1) статических упражнений;
- 2) активных упражнений;
- 3) пассивных упражнений.

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

- 1) выносливость;
- 2) сила;
- 3) координационные способности.

XIV. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании, двигательные умения и навыки. Задачи обучения на различных этапах разучивания двигательного действия, типичные средства и методы.

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

1) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;

2) соблюдение принципа сознательности и активности;

3) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

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

1) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;

2) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;

3) на этапе совершенствования двигательного действия.

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

1) сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения);

2) по частям с последующим объединением отдельных частей в целое (расчлененно-конструктивный метод);

3) в различных игровых ситуациях (игровой метод обучения).

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

1) в начале основной части занятия;

2) в середине основной части занятия;

3) в конце основной части занятия.

5. Обучение двигательному действию начинается с:

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

2) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;

3) разучивания общеподготовительных упражнений.

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

1) методом сопряженного воздействия;

2) расчлененно-конструктивным методом;

3) методом целостно-конструктивного упражнения.

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

1) двигательным умением;

2) техническим мастерством;

3) двигательным навыком.

8. *Основным отличительным признаком двигательного навыка является:*

1) нестабильность в выполнении двигательного действия;

2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;

3) автоматизированность управления двигательными действиями.

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

1) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;

2) завершить формирование двигательного умения;

3) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

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

1) непроизвольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению);

2) стабильность, слитность, надежность исполнения учениками двигательного действия;

3) высокая степень координации и автоматизации движений.

XV. Задачи физического воспитания детей школьного возраста.
Программно-нормативные основы физического воспитания школьников.
Формы физического воспитания в общеобразовательной школе. Методика урока физической культуры с учащимися разного школьного возраста.

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

1) образовательные;

2) оздоровительные;

3) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

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

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

2) разучиваются новые двигательные действия или их элементы;

3) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

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

- 1) подготовительной;
- 2) основной;
- 3) заключительной.

4. Как называется способ проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего?

- 1) непрерывным;
- 2) слитным;
- 3) поточным.

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

- 1) индексом физической нагрузки;
- 2) моторной плотностью урока;
- 3) общей плотностью урока.

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

- 1) а) слабую, б) среднюю, в) сильную;
- 2) а) основную, б) подготовительную, в) специальную;
- 3) а) без отклонений в состоянии здоровья; б) с отклонениями в состоянии здоровья.

7. Укажите среди ниже перечисленных основную форму занятий физическими упражнениями в начальной школе:

- 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 2) урок физической культуры;
- 3) ежедневные физкультурные занятия в группах продлённого дня.

8. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдаётся:

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

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

- 1) упражнения на выносливость;
- 2) упражнения, связанные с натуживанием, с задержкой дыхания, и значительные статические напряжения;
- 3) скоростно-силовые упражнения.

10. Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является акцент на решение:

- 1) оздоровительных задач;
- 2) образовательных задач;
- 3) воспитательных задач.

XVI. Планирование в физическом воспитании. Особенности форм и способов перспективного, этапного и краткосрочного планирования.

1. Планирование в физическом воспитании — это:

1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;

2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;

3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков.

2. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре. Эти программы содержат:

1) разрядные нормативы и требования по видам спорта;

2) методики занятий физическими упражнениями;

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

3. Выберите из перечисленных ниже, документ планирования, который включает в себя: 1) конкретные учебно-воспитательные задачи урока; 2) теоретические сведения по физическому воспитанию; 3) основные средства физического воспитания, способы их применения и величины нагрузок на каждый урок; 4) контрольные упражнения (тесты):

1) учебная программа по физическому воспитанию;

2) поурочный рабочий (тематический) план;

3) общий план работы по физическому воспитанию.

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

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) план педагогического контроля и учета.

5. *Планирование учебного материала на длительный срок называется*

- 1) оперативно-текущее планирование;
- 2) этапное планирование;
- 3) перспективное планирование.

6. *Документы планирования методического характера, в которых преимущественно отражена методика физического воспитания*

- 1) план-график учебного процесса и расписание занятий;
- 2) рабочий план и план-конспект занятия;
- 3) учебный план и учебная программа.

7. *Совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию, это -*

- 1) федеральный государственный образовательный стандарт;
- 2) базисный учебный план;
- 3) примерные (типовые) программы.

8. *Усвоенные учащимися в ходе изучения конкретного предмета знания, умения, навыки и специальные компетенции, а также ценностные установки, специфичные для изучаемой области знаний*

- 1) предметные результаты;
- 2) метапредметные (компетентностные) результаты;

3) личностные (ценностные) результаты.

9. *Обобщённые способы действий, открывающие широкую ориентацию учащихся в различных предметных областях*

- 1) универсальные учебные действия;
- 2) обобщённые учебные действия;
- 3) коллективные учебные действия.

10. *Технологическая документация в виде карты, содержащая проект учебного процесса, в котором представлено описание от цели до результата с использованием инновационной технологии работы с информацией*

- 1) план-конспект урока;
- 2) технологическая карта урока;
- 3) план-график учебного процесса.

XVII. Тактическая подготовка спортсмена. Методы оценки тактического мастерства спортсмена. Связь тактической и других видов подготовки.

1. *Тактическая подготовка спортсмена – это:*

1) педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности;

2) Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды;

3) приемы соревновательной деятельности, позволяющие спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические,

технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

2. Виды тактической подготовки спортсмена

- 1) общая и специальная;
- 2) алгоритмическая и вероятностная;
- 3) групповая и индивидуальная.

3. Методы оценки тактического мастерства спортсмена включают:

- 1) соматоскопию и соматометрию;
- 2) педагогические тестирования;
- 3) физиометрию.

4. Оценка тактического мастерства спортсмена в процессе соревнований предусматривает:

- 1) оценку количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений;
- 2) оценку специальной физической подготовленности;
- 3) оценку психофизиологических параметров.

5. Наиболее важный фактор при оценке освоенности элементов технико-тактического мастерства

- 1) скорость, с которой выполняется точностное действие;
- 2) стабильность и точность;
- 3) стабильность, точность, скорость движений.

6. Основные показатели технического мастерства.

- 1) сила, ловкость, быстрота;
- 2) объём, разносторонность, эффективность;
- 3) скоординированность, согласованность и результативность.

7. Тактическая подготовка наиболее тесно связана с

- 1) теоретической подготовкой;
- 2) психологической подготовкой;
- 3) технической подготовкой.

8. Задачи тактической и технической подготовки спортсменов

- 1) создать технические действия с наиболее результативными формами тактики;
- 2) рационально использовать двигательный потенциал (силу, ловкость, быстроту, и т.д.);
- 3) формирование техники упражнения, предусмотренной программой соревнования.

9. Виды спорта с наиболее сильной связью технической и тактической подготовки.

- 1) спортивная гимнастика, акробатика, прыжки в воду;
- 2) легкая атлетика, метание и толкание снарядов;
- 3) фехтование, борьба, баскетбол.

10. Основные тактические понятия:

- 1) знания, умения, навыки, мышление;
- 2) действия, комбинации, навыки, знания;
- 3) взаимодействие, вариативность, результативность.

XVIII. Задачи и разделы технической подготовки спортсмена, основные средства и методы. Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем и годичном циклах тренировки.

1. Основная задача технической подготовки:

- 1) обучение основам техники соревновательной деятельности или упражнений;
- 2) совершенствование отдельных спортивных умений;
- 3) стабилизация специальных навыков.

2. Задачи общей технической подготовки:

- 1) увеличить диапазон специальных умений и навыков;
- 2) овладеть методом целостного и расчлененного выполнения упражнения;
- 3) стабилизировать имеющиеся навыки и умения.

3. Средства технической подготовки спортсменов:

- 1) обще-подготовительные, специально-подготовительные, соревновательные упражнения;
- 2) скоростно-силовые, координационные и гимнастические упражнения;
- 3) тренажеры и контрольно-тестовые упражнения.

4. Методы технической подготовки спортсменов:

- 1) словесно-наглядный и сенсорно-коррекционный;
- 2) равномерный и переменный;
- 3) тренажеры и специально-подготовительные упражнения.

5. Сколько существует этапов многолетней технической подготовки спортсменов:

- 1) 4;
- 2) 5;
- 3) 6.

6. Сколько существует этапов в годичном цикле технической подготовки

спортсменов?

- 1) 3;
- 2) 4;
- 3) 5.

7. На каком этапе многолетней технической подготовки спортсменов максимально тренируются технико-тактические навыки?

- 1) этап спортивной специализации;
- 2) совершенствование технико-тактического мастерства;
- 3) этап высшего спортивного мастерства.

8. Какой этап многолетней технической подготовки спортсмена посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке спортсмена?

- 1) этап спортивной специализации;
- 2) совершенствование технико-тактического мастерства;
- 3) этап высшего спортивного мастерства.

9. Какой этап в годичном цикле технической подготовки спортсменов содержит наибольший суммарный объем общефизической нагрузки?

- 1) обще-подготовительный;
- 2) специально-подготовительный;
- 3) восстановительный.

10. Реализация восстановительного этапа позволяет

- 1) отдохнуть от спортивных нагрузок;
- 2) перейти от соревновательного этапа к подготовительному;
- 3) восстановить спортивную форму.

XIX. Психологическая подготовка спортсмена. Регуляция

психических состояний в процессе тренировки и соревнований.

Взаимосвязь с другими видами подготовки спортсмена.

1. Психологическая подготовка спортсмена - это:

1) организованный, управляемый процесс реализации потенциальных психических возможностей спортсмена в объективных результатах, адекватных этим возможностям;

2) настрой на достижение цели в условиях превосходящих физиологические возможности спортсмена;

3) работа с психологом для адекватного восприятия поражения в соревнованиях.

2. Что относится к разделам психологической работы в подготовке спортсменов:

1) диагностика психического состояния спортсменов;

2) психологическая подготовка к эффективной деятельности в процессе соревнований;

3) решение конфликтных ситуаций в тренировочном процессе.

3. Кризис предстартового психического состояния - это:

1) волнение, нервозность;

2) предстартовая апатия;

3) состояние перевозбуждения.

4. На эффективность психологической подготовки спортсмена влияют:

1) психологические и физиологические особенности спортсмена;

2) индивидуальные свойства темперамента;

3) технико-тактические данные спортсмена.

5. Упражнения для регуляции психического состояния:

- 1) дыхательные и идеомоторные;
- 2) изометрические и гимнастические;
- 3) элементы спортивных игр.

6. Самостоятельная психологическая подготовка спортсмена основана на:

- 1) работе с психологической литературой;
- 2) аутогенной тренировке;
- 3) «работе над ошибками» с психологом.

7. Виды психологической подготовки спортсменов:

- 1) индивидуально-групповая;
- 2) тренировочная и соревновательная;
- 3) общая и специальная.

8. Какой вид подготовки спортсменов наиболее тесно связан с психологической:

- 1) тактическая и педагогическая, воспитательная;
- 2) технико-тактическая и физическая;
- 3) все вышеперечисленные.

9. Главная цель психологической подготовки:

- 1) развить психические качества, необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в соревнованиях;
- 2) сформировать умение сохранять и даже повышать в экстремальных условиях работоспособность и эффективность двигательных действий;
- 3) создать положительный «психологический настрой» спортсмена.

10. С целью максимальной стимуляции проявления морально-волевых

усилий необходимо:

- 1) акцентировать самоконтроль спортсмена;
- 2) акцентировать внимание спортсмена на недостатках его деятельности;
- 3) акцентировать мотивацию спортсмена.

XX. Урочные и неурочные формы занятий в физическом воспитании.

Структура занятия. Анализ и методы контроля эффективности занятия.

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

- 1) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
- 2) урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;
- 3) занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно).

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

- 1) уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
- 2) контрольных уроков;
- 3) уроков освоения нового материала.

3. *Способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий являются...*

- 1) формами занятий;
- 2) методами занятий;
- 3) частями занятий.

4. *Занятия, проводимые преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся в соответствии с программно-нормативными установками в обучении - это..*

- 1) урочные формы;
- 2) соревновательные формы;
- 3) неурочные формы.

5. *В уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть, потому что...?*

- 1) выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся ;
- 2) выделение частей в уроке требует Министерство образования;
- 3) перед уроком, как правило, ставится три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них.

6. *Укажите среди ниже перечисленных основную цель проведения физкультурминуток и физкультпауз в режиме дня...?*

- 1) повышение уровня физической подготовленности;
- 2) снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы;
- 3) укрепление здоровья и совершенствование культуры движений.

7. *Отношение времени, использованного на выполнение упражнений, к общей продолжительности урока, выраженное в процентах, называется*

- 1) моторная плотность урока;
- 2) общая плотность урока;
- 3) абсолютная плотность.

9. *Последовательность в воспитании физических качеств в основной части урока следующая:*

- 1) координация, быстрота, сила, выносливость;
- 2) быстрота, сила, координация, выносливость;
- 3) координация, выносливость, быстрота, сила.

10. Уроки, включающие материал из разных разделов программы и направленные на решение нескольких дидактических задач называются

- 1) гетерогенные уроки;
- 2) гомогенные уроки;
- 3) комплексные уроки.

XXI. Общая характеристика средств физического воспитания.
Содержание и форма физического упражнения. Эффекты упражнения.
Классификация физических упражнений.

1. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

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

2. Физические упражнения – это:

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

3. Под техникой физических упражнений понимают:

- 1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
- 2) способы выполнения двигательных действий, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- 3) определённую упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.

4. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- 1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения в динамике действия;
- 2) частоту движений в единицу времени;
- 3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

5. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- 1) их формой;
- 2) их содержанием;
- 3) длительностью их выполнения.

6. Отражение воздействия упражнения, остающееся после его выполнения и меняющееся в зависимости от динамики обусловленных им восстановительных и других процессов является

- 1) следовым эффектом упражнения;
- 2) ближайшим эффектом упражнения;
- 3) оптимальным эффектом упражнения.

7. Входящие в физическое упражнение двигательные акты (движения, операции) и те основные процессы, которые развёртываются в

функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействия, называют

- 1) содержание физических упражнений;
- 2) форма физических упражнений;
- 3) техника физических упражнений.

8. Перечислите виды упражнений, входящих в классификацию по исторически сложившимся системам

- 1) гимнастика, игры, туризм, спорт;
- 2) легкая атлетика, игры, гимнастика, туризм;
- 3) борьба, гимнастика, игры, спорт.

9. Назовите классификацию физических упражнений, наиболее используемую в теории и методике физической культуры

- 1) в соответствии со структурой упражнений;
- 2) с целенаправленным развитием физических качеств;
- 3) по зонам мощности упражнений.

10. К гигиеническим факторам физического воспитания относят:

- 1) личную и общественную гигиену, режим жизни, сочетание нагрузок и отдыха и т.д;
- 2) использование оздоровительных сил природы;
- 3) использование тренажёров.

XXII. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Общая характеристика методов физического воспитания.

1. Из перечисленных пунктов: 1) затраты времени на занятие, 2) темп и скорость движения, 3) километраж преодоленного расстояния, 4) частота

сердечных сокращений, 5) количество выполненных упражнений – выберите показатели, которыми характеризуется интенсивность физической нагрузки:

- 1) 1, 3;
- 2) 2, 4;
- 3) 1, 2, 3, 4, 5.

2. Под методами физического воспитания понимается:

- 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- 3) способы применения физических упражнений.

3. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- 2) методы строго регламентируемого упражнения, игровой и соревновательный методы;
- 3) методы срочной информации.

4. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы:

- 1) метод сопряжённого воздействия;
- 2) метод переменного-непрерывного упражнения;
- 3) метод круговой тренировки.

5. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

- 1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- 2) игровой и соревновательный методы;
- 3) специфические и общепедагогические методы.

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

- 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
- 2) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- 3) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

7. Сущность метода сопряжённого воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:

- 1) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;
- 2) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;
- 3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов.

8. Наиболее информативным, объективным и используемым в практике физического воспитания показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- 1) время выполнения двигательных действий;
- 2) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- 3) коэффициент выносливости.

9. *Дополнительная по сравнению с покоем степень функциональной активности организма, приносимая выполнением упражнения, а также степень переносимых при этом трудностей называется*

- 1) нагрузкой
- 2) объемом нагрузки
- 3) энергетической стоимостью упражнения

10. *Интервал отдыха, при котором уровень работоспособности занимающихся к началу очередного занятия успевает возвратиться к дорабочему уровню, называется*

- 1) ординарный;
- 2) жесткий;
- 3) суперкомпенсаторный.

XXIII. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию, основные требования к их реализации.

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

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

2. *Основными социальными принципами, реализуемыми в сфере физической культуры, а также и в других областях социальной жизнедеятельности человека, являются....?*

- 1) принципы научности, систематичности, опоры на практику воспитания;

- 2) принципы содействия всестороннему развитию личности, оздоровительной и прикладной направленности физического воспитания;
- 3) принципы сознательности и активности, наглядности, доступности.

3. Принцип всестороннего гармонического развития личности предусматривает...?

- 1) формирование широкого фонда двигательных умений и навыков;
- 2) единство общей и специальной физической подготовки, всестороннее развитие физических качеств, а в целом единство всех сторон воспитания в процессе физического воспитания;
- 3) укрепление здоровья, коррекцию телосложения, повышение функциональных возможностей организма занимающихся.

4. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания предусматривает...?

- 1) учет оздоровительной ценности физических упражнений и их систем при выборе средств физического воспитания;
- 2) обеспечение максимального прикладного эффекта физического воспитания;
- 3) подготовку к ведению боевых операций, рост физической подготовленности военнослужащих.

6. Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:

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

7. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся:

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

8. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объёма и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

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

9. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, то есть применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

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

10. Принцип, который обязывает гарантировать в общей последовательности занятий перманентную преемственность их эффекта, не допускать между ними перерывов, разрушающих этот эффект

- 1) принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузки;
- 2) принцип непрерывности процесса физического воспитания;

3) принцип постепенного повышения нагрузки.

XXIV. Цель и задачи физического воспитания студенческой молодежи.
Особенности построения занятий и методические особенности их проведения со студентами в различных отделениях.

1. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- 1) факультативные занятия;
- 2) учебные занятия;
- 3) занятия в группах ОФП и спортивных секциях (по выбору студентов).

2. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения:

- 1) подготовительное, основное, медицинское;
- 2) основное, специальное, спортивное;
- 3) спортивное, физкультурное, оздоровительное.

3. В основное отделение зачисляются:

- 1) студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной и подготовительной медицинским группам;
- 2) студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную группу;
- 3) студенты основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность.

4. Использование средств физического воспитания в системе научной организации труда, а также при подготовке к работе по избранной специальности с учетом ее особенностей соответствует

- 1) оздоровительно-рекреативное направление;

- 2) общеподготовительное направление;
- 3) профессионально-прикладное направление.

5. Согласно научно обоснованным рекомендациям студенты специального отделения в зависимости от характера заболевания делятся на четыре группы - "А", "Б", "В" и лечебную. В группу «А» зачисляются студенты

- 1) с заболеванием сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем;
- 2) с заболеваниями органов пищеварения, печени, почек, половых органов, эндокринной системы, а также слабовидящие;
- 3) с нарушением опорно-двигательного аппарата.

6. Для студентов с заболеванием сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем основным содержанием занятий являются:

- 1) упражнения основной гимнастики, включенные в программы лечения конкретных заболеваний;
- 2) дыхательные упражнения, строго индивидуально дозируемые бег, плавание, передвижение на лыжах и другие физические упражнения, позволяющие совершенствовать аэробные возможности занимающихся;
- 3) упражнения, совершенствующие осанку, опорно-двигательный аппарат, а также общеразвивающие и направленно корригирующие физические упражнения.

7. Физическое воспитание студентов во внеучебное время проводится в следующих формах:

- 1) лекции и семинарские занятия;
- 2) методико-практические и учебно-тренировочные занятия;
- 3) занятия в спортивных секциях, в группах ОФП, аэробики, спортивно-массовые мероприятия.

8. *Сочетание двигательных нагрузок с умственной деятельностью студентов осуществляется эффективно, если занятия физическими упражнениями в первой половине каждого семестра направлены*

- 1) на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;
- 2) на воспитания силы, общей и силовой выносливости;
- 3) на развитие активной и пассивной гибкости.

9. *На занятиях физического воспитания студентов, проводимых первой парой, целесообразно использовать нагрузки*

- 1) малой и средней интенсивности;
- 2) средней и большой интенсивности;
- 3) большой интенсивности.

10. *Исходным документов для составления программы (модуля) по дисциплине «Физическая культура» для студентов является:*

- 1) образовательный стандарт;
- 2) учебники по дисциплине;
- 3) учебный журнал.

XXV. Значение физического воспитания во всестороннем воспитании детей раннего и дошкольного возраста. Средства физического воспитания, формы построения занятий и определяющие черты методики.

1. *Система физического воспитания в дошкольных учреждениях строится с учетом:*

- 1) возрастных и психологических особенностей детей;
- 2) государственных и общенародных интересов;
- 3) создания экологически благоприятных условий в помещении.

2. Ранний детский возраст охватывает период

- 1) от рождения до 1 года;
- 2) от 1 года до 2-х лет;
- 3) от рождения до 3-х лет.

3. В группах детей раннего возраста основной формой работы являются....:

- 1) физкультминутки;
- 2) активный отдых;
- 3) индивидуальные занятия физическими упражнениями.

4. Недельное количество занятий по физической культуре в дошкольном учреждении, определяемое воспитателем или администрацией в зависимости от общей системы физкультурно-оздоровительной работы:

- 1) от 1 до 3;
- 2) от 2 до 3;
- 3) от 3 до 5.

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

- 1) физкультурные занятия урочного типа;
- 2) физкультурные занятия неурочного типа;
- 3) физкультминутки и физкультпаузы;

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

- 1) 5-10 мин;
- 2) 15-20 мин;
- 3) 40 мин.

7. Применительно к задачам физического воспитания детей дошкольного возраста наиболее широкое применение получили следующие три группы физических упражнений:

- 1) основная гимнастика, подвижные игры, упрощенные формы спортивных упражнений;
- 2) подвижные игры, лёгкая атлетика, плавание;
- 3) подвижные игры, общеразвивающие и спортивные упражнения.

8. Различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазание, ползание, равновесие – это упражнения из раздела программы по физическому воспитанию для дошкольников:

- 1) лёгкая атлетика;
- 2) гимнастика;
- 3) спортивные упражнения.

9. Как называется основная образовательная программа для дошкольников?

- 1) «Детство»;
- 2) «От рождения до школы»;
- 3) «Радуга».

10. В 5-7-летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения, дающие ЧСС не менее

- 1) 130-140 уд./мин;
- 2) 140-150 уд./мин;
- 3) 110 - 130 уд./ мин.

закономерности и принципы тренировки спортсмена.

1 Цель спортивной тренировки.

1) подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение запланированных спортивных результатов;

2) повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, специфической и общей работоспособности;

3) достижение совершенства спортивных умений и навыков.

2 Комплексные результаты решения задач спортивной тренировки выражаются понятиями:

1) умения, навыки, способности;

2) сила, ловкость быстрота;

3) тренированность, подготовленность, спортивная форма.

3 К общим задачам спортивной тренировки можно отнести:

1) развитие скоростно-силовых способностей;

2) развитие координационных способностей;

3) освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины.

4. К общим задачам спортивной тренировки можно отнести:

1) развитие скоростных способностей;

2) развитие силовых способностей;

3) совершенствование двигательных качеств.

5 Спортивная тренировка – это:

1) функциональное или морфологическое приспособление и изменение организма;

2) повышение работоспособности через планомерное и систематическое воздействие;

3) управляемый педагогический процесс спортивного совершенствования.

6. Главной отличительной чертой спортивной тренировки является:

1) подготовка к процессу спортивной деятельности;

2) подготовка к высшим достижениям одновременно по нескольким видам спорта;

3) подготовка к достижению индивидуально возможного высшего результата в одном виде спорта.

7. К общим принципам тренировки спортсмена относятся:

1) воспитательные;

2) психолого-педагогические;

3) обще-педагогические.

8. К специфическим закономерностям тренировки спортсмена относятся:

1) направленность на стабилизацию полученных результатов;

2) направленность на выполнение максимальных нагрузок;

3) направленность к высшим достижениям.

9. Непрерывность тренировочного процесса характеризуется:

1) нагрузками тренировочного процесса для выполнения максимальных задач достижения результата;

2) взаимосвязанностью звеньев тренировочного процесса для выполнения максимальных задач достижения результата;

3) построением круглогодичного многолетнего процесса для выполнения максимальных задач достижения результата.

10. К специфическим закономерностям тренировки спортсмена относятся:

- 1) работа и отдых в процессе тренировки;
- 2) достижение спортивного результата;
- 3) единство общей и специальной подготовки.

XXVII. Задачи и виды отбора на этапах спортивного совершенствования. Значение биологического возраста и темпов полового созревания для спортивных достижений.

1. Спортивный отбор это:

- 1) комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности (одарённость) индивида к тому или иному роду спортивной деятельности;
- 2) система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определённом виде спорта;
- 3) структура мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определённом виде спорта.

2. Методы отбора:

- 1) педагогические; социологические; психологические; медико-биологические;
- 2) педагогические; медико-биологические;
- 3) педагогические; социологические; психологические.

3. Педагогические методы позволяют оценивать –

1) уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства;

2) уровень развития двигательных качеств;

3) уровень развития спортивно-технического мастерства.

4. На основе медико-биологических методов выявляются

1) монофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья;

2) уровень физического развития;

3) уровень здоровья.

5. С помощью психологических методов определяются

1) особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой;

2) особенности типов и свойств темперамента;

3) психофизиологические особенности спортсмена.

6. Социологические методы позволяют получить данные о

1) спортивных интересах спортсмена, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям;

2) мотивах спортсмена;

3) интересах спортсмена и его кругозоре.

7. Этапы отбора:

1) этап предварительного (первичного) отбора детей; этап углублённой проверки; этап спортивной ориентации; этап отбора в сборную команду;

2) этап предварительного (первичного) отбора детей; этап спортивной ориентации; этап отбора в сборную команду;

3) этап предварительного (первичного) отбора детей; этап углублённой проверки; этап спортивной ориентации.

8. Биологический возраст это:

1) понятие, отражающее степень морфологического и физиологического развития организма;

2) понятие, отражающее степень физиологического развития организма;

3) понятие, отражающее степень психологического и физиологического развития организма.

9. Спортивная ориентация - это

1) система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определённом виде спорта;

2) система мероприятий, позволяющих привлечь как можно большее количество детей для занятий определенным видам спорта;

3) система мероприятий, позволяющих привлечь как можно большее количество детей для занятий многими видами спорта.

10. Спортивные способности – это

1) совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определённой деятельности и обеспечивающая успешное её выполнение;

2) совокупность объективным условий и требованиям к определённой деятельности и обеспечивающая успешное её выполнение;

3) совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям деятельности и обеспечивающая успешное её выполнение.

XXVIII. Педагогическое обоснование массовых форм физкультурно-оздоровительной работы. Особенности организации работы в зависимости от возраста, пола и подготовленности.

Оздоровительная физическая культура – это

- 1) организованная двигательная активность, а также такие виды деятельности, которые связаны с соблюдением здорового образа жизни;
- 2) двигательная активность;
- 3) соблюдение здорового образа жизни.

2. Деятельность в рамках оздоровительной физической культуры направлена на:

- 1) достижение максимально возможного оздоровительного эффекта;
- 2) достижение минимально возможного оздоровительного эффекта;
- 3) психическое и физическое развития личности.

3. Функции оздоровительной физической культуры:

- 1) образовательная, воспитательная, рекреативная функция;
- 2) воспитательная, рекреативная;
- 3) рекреативная.

4. Рекреативная функция — это

- 1) использование средств оздоровительной физической культуры в обеспечении полноценного отдыха, восстановления физических и психических сил с учетом характера и специфики производственного утомления;
- 2) использование средств оздоровительной физической культуры в восстановление физических и психических сил;
- 3) обеспечение полноценного отдыха с учетом характера и специфики производственного утомления.

5. Оздоровительная функция — это

1) использование средств оздоровительной физической культуры в системе мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста, профессиональной деятельности, наличия заболеваний или расстройств здоровья и т.п.;

2) мероприятия направленные на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста, профессиональной деятельности;

3) использование средств оздоровительной физической культуры для укрепления психического здоровья.

6. Воспитательная функция — это

1) формирование качеств личности и черт характера, позволяющих сформировать оптимальный психологический климат в обществе, коллективе, семье, а также формирование потребности в соблюдении норм здорового образа жизни;

2) формирование потребности в соблюдении норм здорового образа жизни;

3) формирование оптимального психологического климата в обществе.

7. Здоровье – это

1) состояние физического, психического и социального благополучия;

2) состояние физического и социального благополучия;

3) состояние физического, психического благополучия.

8. Индивидуальное здоровье – это

1) способность противодействовать негативным факторам, разрушающим благополучное существование человека;

2) это уровень физического и психического здоровья;

3) отношения индивида к неблагоприятным факторам внешней среды.

9. Психическое здоровье – это

- 1) состояние психической сферы человека, которое характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств;
- 2) состояния уравновешенности нервных процессов;
- 3) состояния подвижности нервных процессов.

10. Нравственное (социальное) здоровье - это

- 1) система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде;
- 2) отношения индивида к обществу;
- 3) мотивы и потребности индивида.

XXIX. Характеристика профессиональных и личностных качеств тренера. Научно-методическая деятельность тренера. Знание прав и обязанностей.

1. Дайте определение понятию тренер

- 1) преподаватель физической культуры, специалист в определённом виде спорта. Тренер осуществляет учебно-тренировочную работу, направленную на воспитание, обучение и совершенствование мастерства, развитие функциональных возможностей своих подопечных;
- 2) специалист в определённом виде спорта;
- 3) специалист по тренировочной работе.

2. Перечислите группы профессионально важных качеств тренера:

- 1) мировоззренческие, нравственные, коммуникативные, волевые, интеллектуальные, attentionные, мнемические, двигательные;

2) мировоззренческие, нравственные, коммуникативные, волевые, интеллектуальные, двигательные;

3) мировоззренческие, нравственные, волевые, интеллектуальные, мнемические, двигательные.

3. Функции тренера:

1) управленческая, формирующая, гностическая, регулирующая, воспитательная;

2) управленческая, регулирующая, воспитательная;

3) управленческая, формирующая, регулирующая, воспитательная.

4. Стили работы тренера

1) авторитарный, либеральный, демократический;

2) авторитарный, демократический, смешанный;

3) либеральный, демократический.

5. Тренер должен знать:

1) методику физического воспитания, обучения, физической подготовки и спортивной тренировки; основы психологии; принципы и порядок разработки планирующей документации; нормативные документы, регламентирующие деятельность физкультурно-спортивной организации; правила и нормы охраны труда и пожарной безопасности;

2) методику физического воспитания, обучения, физической подготовки и спортивной тренировки; основы психологии; принципы и порядок разработки планирующей документации; нормативные документы, регламентирующие деятельность физкультурно-спортивной организации;

3) методику физического воспитания, обучения, физической подготовки и спортивной тренировки; основы психологии; принципы и порядок разработки планирующей документации; нормативные документы.

6. Тренер руководствуется в своей деятельности:

1) законодательными актами РФ; правилами внутреннего трудового распорядка, другими нормативными актами; приказами и распоряжениями руководства; должностной инструкцией;

2) законодательными актами РФ; другими нормативными актами; приказами и распоряжениями руководства; должностной инструкцией;

3) законодательными актами РФ; правилами внутреннего трудового распорядка, должностной инструкцией.

7. К коммуникативным качествам относят:

1) общительность, вежливость, доброжелательность, педагогический такт;

2) общительность, вежливость, доброжелательность;

3) доброжелательность, педагогический такт.

8. К волевым качествам относят:

1) выдержку, настойчивость, терпеливость, решительность, смелость;

2) выдержку, решительность, смелость;

3) терпеливость, решительность, смелость.

9. Авторитарный стиль работы тренера характеризуется

1) полным его единоначалием, т. е. единоличным принятием решений (причем только собственной формулировки), стремлением оставить за собой исключительное право поощрять и наказывать;

2) передачей тренером части своих полномочий и функций членам коллектива или своим помощникам;

3) минимальным вмешательством тренера в процесс управления коллективом.

10. Либеральный стиль работы тренера характеризуется

1) полным его единоначалием, т. е. единоличным принятием решений (причем только собственной формулировки), стремлением оставить за собой исключительное право поощрять и наказывать;

2) передачей тренером части своих полномочий и функций членам коллектива или своим помощникам;

3) минимальным вмешательством тренера в процесс управления коллективом.

XXX. Факторы и условия, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

1. Соревновательная деятельность это

1) управляемая сознанием психическая и физическая активность, направленная посредством соревновательных действий на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил на соревнованиях;

2) соревновательные действия направленные на достижение победы над соперником;

3) сознательная психическая и физическая активность, направленная на достижение победы над соперником в соревнованиях.

2. Факторы соревновательной деятельности

1) уровень владения техникой соревновательного действия и умение тактически эффективно его выполнить в соревнованиях; уровень развития специфических физических и психических качеств и способностей спортсменов; уровни функциональных возможностей и морфологических показателей применительно к специфике вида спорта; возраст, спортивный стаж, эффективное функционирование системы подготовки спортсменов, подготовка и участие в конкретном соревновании;

2) уровень владения техникой соревновательного действия и умение тактически эффективно его выполнить в соревнованиях; уровень развития специфичных для данного вида спорта физических и психических качеств и способностей спортсменов;

3) уровни функциональных возможностей и морфологических показателей применительно к специфике вида спорта; возраст, спортивный стаж, эффективное функционирование системы подготовки спортсменов в каждом виде спорта, подготовка и участие в конкретном соревновании.

3. Спортивные достижения определяются следующими факторами:

1) индивидуальными, научно-технического прогресса, и социально-экономическими;

2) физическими, психологическими, социально-экономическими;

3) психофизиологическими, индивидуальными, социально-экономическими.

4. Средства спортивной тренировки подразделяются на следующие группы:

1) избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные;

2) избранные соревновательные, подготовительные и общеподготовительные;

3) избранные соревновательные, специально подготовительные, подготовительные.

5. Формы организации тренировочной деятельности по типу организации:

1) урочные, неурочные занятия;

2) урочные, внеурочные, внеклассные;

3) урочные, внеклассные.

6. Формы организации тренировочной деятельности по направленности организации:

- 1) общеподготовительные, специально-подготовительные, комбинированные;
- 2) подготовительные, специально-подготовительные, комбинированные;
- 3) общеподготовительные, специально-подготовительные.

7. Формы организации тренировочной деятельности по содержанию учебного материала

- 1) теоретические, практические;
- 2) теоретические, практические, самостоятельные;
- 3) теоретические, практические, лабораторные, самостоятельные.

8. Функции спорта:

- 1) специфические и общие;
- 2) общие и специальные;
- 3) общие и обобщенные.

9. Компонентами системы тренировочно-соревновательной подготовки являются

- 1) система отбора и спортивной ориентации; система соревнований; система спортивной тренировки; система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности;
- 2) система отбора и спортивной ориентации; система соревнований; система спортивной тренировки;
- 3) система отбора и спортивной ориентации; система соревнований; система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

10. Нагрузка - это

- 1) воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем;
- 2) физические упражнения, вызывающее активную реакцию функциональных систем организма;
- 3) воздействия на организм спортсмена.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Волейбол: учебник для высш. учеб. заведений физ.культуры / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М. : СпортАкадемПресс. 2002. – 368с.
2. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учеб. пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и дополн. – М. : Спорт, 2016. – 240 с.
3. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2т. Т.1- Т.2. – 231с. / Ю.К.Гавердовский. – М. : Советский спорт, 2014. – 368с.
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: TerraСпорт, Олимпия пресс, 2006. – 272с.
5. Градополов К.В. Бокс: учебник для ин-тов физ.культуры / К.В. Градополов. – М. : Инсан, 2010. – 319 с.
6. Дзюдо. Система и борьба: учебник . – Ростов н/Д. : Феникс, 2006.– 800с.
7. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высш.пед. учеб.заведений /А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук. -2-е изд., стер. – М. : Академия, 2005. – 464с.
8. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе / Е.А.Земсков. – М.: Физическая культура, 2008. – 192с.
9. Зозулина И.А. Силовая подготовка стрелков-пистолетчиков: учеб. пособие / И.А. Зозулина, М.М. Кубланов. – Воронеж : Издательство ВГУ, 2005. – 123с.
10. Качурин А.И. Бокс в ситеме физической культуры студента: учеб. пособие / А.И. Качурин. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 344с.
11. Легкая атлетика: учебник /под общ. ред. Н.Н.Чеснокова, В.Г.Никитушкина. – М. : Физическая культура. 2010– 448с.
12. Лыжные гонки: учебник / Т.И., Раменская, А.Г. Баталов. – М. : Буки Веди, 2015. – 564 с.

13. Лыжный спорт: учебник /Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М. : Физическая культура, 2005. – 320с.
14. Лях В. Координационная подготовка в футболе / В.Лях, З.Витковси. – М. : Советский спорт, 2010. – 216с.
15. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
16. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учеб. пособие /А.В. Менхин. – М. : Физическая культура, 2007. – 160с.
17. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов высш.учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 2-е изд., испр. – М. : Академия, 2007. – 336с.
18. Пулевая стрельба: учебно-методическое пособие. – М. : Стрелковый союз России, 2011. – 313с.
19. Структура спортивной подготовки юных футболистов: учеб.-метод. пособие / А.В.Ежова, С.К. Толстых, Я.Е.Козлов, В.С. Макаров. – Воронеж : Научная книга, 2010. – 83с.
20. Теория и методика бокса: учебник/под общ.ред. Е.В.Калмыкова. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 272с.
21. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования /Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.; под ред. Г.А. Сергеева. – М. : Академия, 2012. – 176с.
22. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика : учебник для студентов учреждений высш.проф. образования / под ред. Е.С.Крючек, Р.Н. Терехиной. – М. : Академия, 2012. – 563 с.
23. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. -2-е изд. – М.: Советскийспорт, 2010. – 464 с.

24. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов. Дзюдоистов и самбистов: учебник для студентов высш.учеб. заведений / Г.С. Туманян. – М. : Академия, 2006. – 592с.
25. Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка: учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей по боксу и кикбоксингу / В.И. Филимонов. – М. : АНО ИИЦ «ИНСАН», 2012. - 528с.
26. Футбол: учебник для институтов физической культуры / под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254с.
27. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта:учебник для студ.учреждений высш.проф.образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. М. : Академия, 2012. – 480 с.
28. Шилин Ю.Н. Спортивная пулевая трельба: учеб.пособие / Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова. – М. : Дивизион, 2012. – 316с.
29. Ширяев А.Г. Бокс и кикбоксинг: учеб. пособие для студентов высш.учеб. заведений / А.Г.Ширяев, В.И.Филимонов. – М.:Академия, 2012. – 240с.