

Тесты для самопроверки и самоконтроля по ТЕОРИИ СПОРТА
Раздел №1 (по Темам с 1 по 12)



Какой принцип из перечисленных в наибольшей степени основан на закономерностях долговременной адаптации спортсмена к тренировочным нагрузкам?

| | |
|--|--|
| Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. | |
| Принцип углубленной индивидуализации. | |
| Принцип индивидуально максимального достижения. | |
| Принцип непрерывности тренировочного процесса. | |
| Принцип углубленной специализации. | |

Какой из перечисленных типов упражнений более всего характерен для метода преодоления непределенных сопротивлений с предельной скоростью?

| | |
|---|--|
| Упражнения с изменяющимися внешними условиями. | |
| Упражнения с максимальными усилиями без изменения длины мышц. | |
| Упражнения с нагрузками большого объема. | |
| Рывок штанги. | |
| Прыжки, метания, ударные движения. | |

Что такое "эвристическая функция" спорта?

| | |
|--|--|
| Формирование личности спортсмена. | |
| Открытие новых подходов к эффективному формированию физических и других способностей человека. | |
| Преимущественно оздоровительная направленность спортивной деятельности. | |
| Расширение представлений о пределах человеческих возможностей. | |
| Получение экономического эффекта. | |

Что из перечисленного относится к физической подготовке спортсмена?

| | |
|--|--|
| Воспитание волевых качеств. | |
| Овладение спортсменом искусством ведения состязания. | |
| Повышение уровня силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости. | |
| Воспитание двигательных способностей. | |
| Нравственное воспитание спортсмена. | |

Какой признак наиболее характерен для метода строго регламентированного упражнения?

| | |
|---|--|
| Наличие элемента состязательности. | |
| Четко предписанная программа действий. | |
| Жесткое нормирование нагрузки и отдыха в тренировочном задании. | |
| Установка на достижение максимального результата при выполнении упражнения. | |
| Самостоятельное варьирование спортсменом своей двигательной активности. | |

Сравнение какой-либо числовой характеристики с эталоном (килограммом, секундой и др.) - это..

| | |
|-----------------------------|--|
| педагогический эксперимент. | |
| измерение. | |
| дедукция. | |
| обобщение. | |
| наблюдение. | |

Тренированность спортсмена - это...

| | |
|--|--|
| высокий уровень развития двигательных способностей. | |
| состояние спортсмена, характеризующееся прежде всего уровнем физической работоспособности и степенью совершенства двигательных умений и навыков. | |
| способность преодолевать различные трудности. | |
| способность противостоять сбивающим факторам. | |
| результат спортивной тренировки. | |

Теория спорта - это...

| | |
|--|--|
| учение о всестороннем гармоническом развитии спортсмена. | |
| наука, основу которой составляют теория спортивных соревнований, теория спортивной подготовки и теория спортивного отбора. | |
| знания о построении спортивной тренировки. | |
| система научных знаний о путях получения высоких спортивных результатов. | |
| рекомендации об обучении спортсмена двигательным умениям и навыкам. | |

Спортивный результат - это...

| | |
|--|--|
| характеристика помехоустойчивости соревновательной деятельности. | |
| количественная и качественная характеристика спортивного достижения. | |
| числовая характеристика деятельности, имеющая самостоятельную ценность для участника соревнования. | |
| уровень физической подготовленности. | |
| показатель технической подготовленности. | |

Какой из перечисленных типов упражнений более всего характерен для метода преодоления непределенных сопротивлений с предельной скоростью?

| | |
|---|--|
| Упражнения с максимальными статическими усилиями. | |
| Упражнения с максимальными усилиями без изменения длины мышц. | |
| Прыжки, метания, ударные движения. | |
| Упражнения с нагрузками большого объема. | |
| Бег на 30 - 100 м с максимальной скоростью. | |

Какой принцип из перечисленных в наибольшей степени основан на учете формирования индивидуальной техники?

| | |
|--|--|
| Принцип непрерывности тренировочного процесса. | |
| Принцип углубленной индивидуализации. | |
| Принцип направленности к максимуму достижений. | |
| Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. | |
| Принцип цикличности тренировочного процесса. | |

Что из перечисленного в наибольшей степени отражает специфику спортивной деятельности?

| | |
|--|--|
| Формирование физической культуры личности. | |
| Демонстрация высоких спортивных результатов. | |
| Формирование личности спортсмена. | |
| Разносторонняя физическая подготовка. | |
| Стремление к высоким спортивным достижениям. | |

Что можно считать основной особенностью метода педагогического наблюдения?

| | |
|---|--|
| Использование информативных тестов для контроля результатов исследования. | |
| Вмешательство исследователя в изучаемый педагогический процесс. | |
| Четкая постановка цели, задач, выбор способа фиксации и обработки результатов наблюдения. | |
| Наличие контрольной и экспериментальной групп испытуемых. | |
| Отсутствие вмешательства исследователя в изучаемый педагогический процесс. | |

Что из перечисленного относится к технической подготовке спортсмена?

| | |
|---|--|
| Формирование установки на получение высоких спортивных результатов. | |
| Нравственное воспитание спортсмена. | |
| Развитие физических качеств. | |
| Овладение спортсменом биомеханически целесообразными движениями. | |
| Формирование двигательных умений и навыков спортсмена. | |

Что из перечисленного более всего определяет положительный результат спортивной тренировки?

| | |
|---|--|
| Продолжительность восстановительных процессов. | |
| Приспособительные реакции организма спортсмена на систематические нагрузки. | |
| Способность сохранять равновесие. | |
| Уровень специальных знаний, умений и навыков спортсмена. | |
| Долговременная адаптация организма спортсмена к тренировочным нагрузкам. | |

К специально-подготовительным упражнениям относятся...

| | |
|--|--|
| развивающие упражнения, сходные с соревновательными по механизмам энергообеспечения. | |
| упражнения, направленные на разностороннюю физическую подготовленность спортсмена. | |
| упражнения, направленные на освоение разнообразных неспецифических движений. | |
| упражнения, выполняемые в условиях официальных соревнований. | |
| упражнения, сходные с соревновательными по зоне мощности работы. | |

Что из перечисленного относится к методу педагогического наблюдения?

| | |
|---------------------------------------|--|
| Динамометрия. | |
| Анкетирование. | |
| Беседа. | |
| Хронометрирование. | |
| Экспертная оценка техники упражнения. | |

Какой принцип из перечисленных в наибольшей степени основан на учете эффекта ритмичного, повторяющегося и закономерно обновляющегося построения спортивной тренировки?

| | |
|--|--|
| Принцип направленности к максимуму достижений. | |
| Принцип непрерывности тренировочного процесса. | |
| Принцип цикличности тренировочного процесса. | |
| Принцип волнообразности динамики нагрузок. | |
| Принцип углубленной специализации. | |

Тренированность спортсмена - это...

| | |
|--|--|
| результат спортивной тренировки. | |
| способность преодолевать различные трудности. | |
| состояние спортсмена, характеризующееся прежде всего уровнем физической работоспособности и степенью совершенства двигательных умений и навыков. | |
| совершенное владение техникой соревновательных упражнений. | |
| способность противостоять сбивающим факторам. | |

Что из перечисленного относится к тактической подготовке спортсмена?

| | |
|---|--|
| Формирование двигательных умений и навыков спортсмена. | |
| Обучение спортсмена принятию правильных решений о дальнейших действиях по ходу соревнования. | |
| Обучение спортсмена правильному выбору дальнейших действий с учетом особенностей соревновательной ситуации. | |
| Обучение двигательным действиям и их совершенствование. | |
| Воспитание волевых качеств. | |

Что из перечисленного относится к практическому направлению подготовки спортсмена?

| | |
|--|--|
| Выступление спортсмена в соревнованиях. | |
| Спортивная разведка. | |
| Просмотр видеозаписи выступления соперника. | |
| Выполнение упражнения на этапе углубленного разучивания. | |
| Разработка тактического плана на предстоящее соревнование. | |

Ординарный интервал отдыха прежде всего предполагает выполнение следующего упражнения...

| | |
|---|--|
| при использовании повторного метода тренировки. | |
| на фоне сверхвосстановления. | |
| на фоне полного восстановления. | |
| на фоне недовосстановления. | |
| после разминки. | |

В каких движениях проявляются скоростно-силовые способности?

| | |
|---|--|
| В прыжках, метаниях и ударных движениях. | |
| В движениях, выполняемых с максимальной эффективностью. | |
| В движениях, выполняемых с максимальным качеством. | |
| В движениях с максимальной амплитудой. | |
| В движениях с большой силой и большой скоростью мышечного сокращения. | |

Спортивное соревнование - это прежде всего...

| | |
|--|--|
| совершенствование спортивной техники. | |
| социальное явление, основанное на регламентированном правилами измерении спортивных результатов. | |
| воспитательное мероприятие. | |
| процесс сравнения возможностей участников. | |
| процесс получения прибыли на вложенный капитал. | |

Что такое "эвристическая функция" спорта?

| | |
|--|--|
| Формирование личности спортсмена. | |
| Рациональная организация свободного времени. | |
| Открытие новых подходов к эффективному формированию физических и других способностей человека. | |
| Расширение представлений о пределах человеческих возможностей. | |
| Занятия спортом в свободное от основной деятельности время | |

В использовании каких упражнений заключается ударный метод повышения скоростно-силовых способностей?

| | |
|---|--|
| Пробегание коротких дистанций с максимальной скоростью. | |
| Упражнений типа метаний или ударных движений. | |
| Упражнений с акцентированным переходом от уступающего к преодолевающему режиму работы мышц. | |
| Силовых упражнений в фазе недовосстановления. | |
| Упражнений, аналогичным прыжкам в глубину. | |

Что из перечисленного более всего определяет положительный результат спортивной тренировки?

| | |
|---|--|
| Способность к рациональному мышечному расслаблению. | |
| Приспособительные реакции организма спортсмена на систематические нагрузки. | |
| Долговременная адаптация организма спортсмена к тренировочным нагрузкам. | |
| Анаэробная выносливость. | |
| Уровень специальных знаний, умений и навыков спортсмена. | |

Что из перечисленного относится к технической подготовке спортсмена?

| | |
|---|--|
| Формирование двигательных умений и навыков спортсмена. | |
| Воспитание двигательных способностей. | |
| Обучение спортсмена правильному выбору дальнейших действий с учетом особенностей соревновательной ситуации. | |
| Воспитание волевых качеств. | |
| Обучение двигательным действиям и их совершенствование. | |

Что можно считать основной особенностью метода педагогического наблюдения?

| | |
|---|--|
| Отсутствие вмешательства исследователя в изучаемый педагогический процесс. | |
| Наличие контрольной и экспериментальной групп испытуемых. | |
| Четкая постановка цели, задач, выбор способа фиксации и обработки результатов наблюдения. | |
| Использование информативных тестов для контроля результатов исследования. | |
| Активное воздействие исследователя на поведение испытуемых. | |

Какой из перечисленных признаков **НАИМЕНЕЕ** характерен для массового спорта?

| | |
|--|--|
| Непосредственное производство материальных благ. | |
| Предельно допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. | |
| Формирование личности спортсмена. | |
| Тренировочные нагрузки, доступные большинству здоровых людей. | |
| Установление контактов между людьми, вовлеченными в спортивную деятельность. | |

Что из перечисленного можно считать одним из правил тестирования физической подготовленности спортсмена?

| | |
|--|--|
| Проведение испытаний в основной части занятия. | |
| Обеспечение стандартных условий тестирования. | |
| Наличие контрольной и экспериментальной групп испытуемых. | |
| Проведение испытаний в подготовительной части занятия. | |
| Отсутствие вмешательства исследователя в изучаемый педагогический процесс. | |

Какой из перечисленных фрагментов состязания более всего соответствует понятию "критическая соревновательная ситуация"?

| | |
|---|--|
| Первый раунд боя в боксе. | |
| Замена игрока в ходе футбольного матча. | |
| Одновременное приближение к финишу группы лидирующих спортсменов. | |
| Финальный матч турнира с выбыванием. | |
| Старт бега на длинные дистанции. | |

Какой признак наиболее характерен для метода строго регламентированного упражнения?

| | |
|---|--|
| Самостоятельность спортсмена в нормировании нагрузки и отдыха . | |
| Наличие сюжета. | |
| Четко предписанная программа действий. | |
| Наличие элемента состязательности. | |
| Жесткое нормирование нагрузки и отдыха в тренировочном задании. | |

В каких движениях проявляются скоростно-силовые способности?

| | |
|---|--|
| В движениях, выполняемых с максимальной точностью. | |
| В движениях, выполняемых с максимальной эффективностью. | |
| В движениях, выполняемых с максимальным качеством. | |
| В движениях с большой силой и большой скоростью мышечного сокращения. | |
| В движениях с максимальной мощностью. | |

Принцип (в педагогике) - это...

| | |
|---|--|
| предположение, требующее проверки. | |
| объективная связь между явлениями. | |
| первооснова, руководящая идея. | |
| научно доказанный факт. | |
| правило, которым следует руководствоваться в практической деятельности. | |

Принцип (в педагогике) - это...

| | |
|---|--|
| правило, которым следует руководствоваться в практической деятельности. | |
| первооснова, руководящая идея. | |
| научно доказанный факт. | |
| объективная связь между явлениями. | |
| факт, подтвержденный практикой. | |

В каких движениях проявляются скоростно-силовые способности?

| | |
|---|--|
| В движениях с большой силой и большой скоростью мышечного сокращения. | |
| В движениях, выполняемых с максимальным качеством. | |
| В движениях, выполняемых с максимальной эффективностью. | |
| В прыжках, метаниях и ударных движениях. | |
| В движениях с максимальной амплитудой. | |

Что из перечисленного наиболее эффективно осуществляется соревновательным методом?

| | |
|--|--|
| Освоение новых тактических комбинаций. | |
| Непосредственная подготовка к соревнованиям. | |
| Приобретение соревновательного опыта. | |
| Восстановление после больших нагрузок. | |
| Формирование индивидуальной техники. | |

Тренированность спортсмена - это...

| | |
|--|--|
| результат спортивной тренировки. | |
| состояние спортсмена, характеризующееся прежде всего уровнем физической работоспособности и степенью совершенства двигательных умений и навыков. | |
| высокий уровень развития двигательных способностей. | |
| совершенное владение техникой соревновательных упражнений. | |
| способность принимать правильные решения по ходу состязания. | |

Спортивное соревнование - это прежде всего...

| | |
|--|--|
| развлекательное мероприятие для зрителей. | |
| процесс получения прибыли на вложенный капитал. | |
| социальное явление, основанное на регламентированном правилами измерении спортивных результатов. | |
| воспитательное мероприятие. | |
| процесс сравнения возможностей участников. | |

Какой из перечисленных типов упражнений более всего характерен для метода преодоления непределенных сопротивлений с предельной скоростью?

| | |
|---|--|
| Упражнения с постепенно нарастающими нагрузками. | |
| Силовые упражнения с жесткими интервалами отдыха. | |
| Упражнения с необычной структурой. | |
| Бег на 30 - 100 м с максимальной скоростью. | |
| Рывок штанги. | |

Что из перечисленного можно считать одним из правил тестирования физической подготовленности спортсмена?

| | |
|--|--|
| Проведение испытаний в заключительной части занятия. | |
| Формирование установки на получение максимального результата. | |
| Отсутствие вмешательства исследователя в изучаемый педагогический процесс. | |
| Проведение испытаний в основной части занятия. | |
| Наличие контрольной и экспериментальной групп испытуемых. | |

Что из перечисленного наиболее эффективно осуществляется соревновательным методом?

| | |
|---|--|
| Повышение надежности спортивной техники. | |
| Максимальное повышение специальной работоспособности. | |
| Формирование индивидуальной техники. | |
| Исправление ошибок в технике движений. | |
| Восстановление после больших нагрузок. | |

Теория спорта - это...

| | |
|--|--|
| наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности. | |
| рекомендации об обучении спортсмена двигательным умениям и навыкам. | |
| наука, основу которой составляют теория спортивных соревнований, теория спортивной подготовки и теория спортивного отбора. | |
| система знаний о воспитании двигательных способностей. | |
| обобщение опыта тренеров. | |

Какой принцип из перечисленных в наибольшей степени основан на учете предрасположенности спортсмена к спортивной деятельности?

| | |
|---|--|
| Принцип углубленной индивидуализации. | |
| Принцип волнообразности динамики нагрузок. | |
| Принцип направленности к максимуму достижений. | |
| Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. | |
| Принцип индивидуально максимального достижения. | |

Что из перечисленного наиболее эффективно осуществляется соревновательным методом?

| | |
|--|--|
| Непосредственная подготовка к соревнованиям. | |
| Освоение новых тактических комбинаций. | |
| Приобретение соревновательного опыта. | |
| Индивидуальное нормирование нагрузки и отдыха. | |
| Исправление ошибок в технике движений. | |

Принцип (в педагогике) - это...

| | |
|---|--|
| правило, которым следует руководствоваться в практической деятельности. | |
| первооснова, руководящая идея. | |
| цель деятельности. | |
| система методов достижения цели. | |
| система средств, обеспечивающих реализацию плана. | |

В чем заключается наиболее важная особенность метода педагогического эксперимента?

| | |
|--|--|
| В практической проверке гипотезы об эффективности педагогического процесса. | |
| В проведении разминки. | |
| В формировании установки на получение максимального результата. | |
| В активном воздействии исследователя на деятельность испытуемых. | |
| В отсутствии вмешательства исследователя в изучаемый педагогический процесс. | |

Спортивная подготовка - это...

| | |
|---|--|
| педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья спортсмена. | |
| воспитание двигательных способностей. | |
| воспитание физических качеств. | |
| направленное изменение состояния спортсмена. | |
| использование всех факторов (средств, методов, условий), позволяющих обеспечить необходимую степень готовности спортсмена к спортивным достижениям. | |

В чем прежде всего проявляется эталонная функция спорта?

| | |
|--|--|
| В установлении контактов между людьми, вовлеченными в спортивную деятельность. | |
| В установлении норм и ориентиров для спортсменов разной квалификации. | |
| В получении экономического эффекта. | |
| В формировании идеала всесторонне духовно и физически развитой личности. | |
| В оздоровительной направленности спортивной деятельности. | |

Какой из перечисленных признаков **НАИМЕНЕЕ** характерен для массового спорта?

| | |
|--|--|
| Тренировочные нагрузки, доступные большинству здоровых людей. | |
| Предельно допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. | |
| Экономический эффект за счет укрепления здоровья спортсменов. | |
| Установка на победы в чемпионатах мира, Олимпийских Играх и т.л.. | |
| Формирование личности спортсмена. | |

Общая (разносторонняя) подготовка спортсмена необходима прежде всего для того, чтобы...

| | |
|---|--|
| спортсмен приобрел возможность эффективно тренироваться. | |
| использовать ее результаты в ходе соревновательной деятельности. | |
| с ее помощью достичь спортивной формы. | |
| воспитывать такое сочетание двигательных способностей, которое соответствует условиям соревнований. | |
| улучшить предпосылки для проведения специальной подготовки. | |

Что из перечисленного относится к методу педагогического наблюдения?

| | |
|---------------------------------------|--|
| Динамометрия. | |
| Хронометрирование. | |
| Анкетирование. | |
| Экспертная оценка техники упражнения. | |
| Беседа. | |

Какой принцип из перечисленных в наибольшей степени основан на учете эффекта ритмичного, повторяющегося и закономерно обновляющегося построения спортивной тренировки?

| | |
|--|--|
| Принцип направленности к максимуму достижений. | |
| Принцип волнообразности динамики нагрузок. | |
| Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. | |
| Принцип индивидуально максимального достижения. | |
| Принцип цикличности тренировочного процесса. | |

Что относится к основным параметрам тренировочной нагрузки?

| | |
|--|--|
| Темп и амплитуда движения. | |
| Ритм и скорость движения. | |
| Амплитуда движения и количество повторений. | |
| Продолжительность упражнения и степень восстановления. | |
| Объем и интенсивность. | |

Какой принцип из перечисленных в наибольшей степени основан на учете индивидуальной реакции спортсмена на нагрузку?

| | |
|--|--|
| Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. | |
| Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. | |
| Принцип углубленной индивидуализации. | |
| Принцип цикличности тренировочного процесса. | |
| Принцип направленности к максимуму достижений. | |

В использовании каких упражнений заключается ударный метод повышения скоростно-силовых способностей?

| | |
|---|--|
| Силовых упражнений в фазе недовосстановления. | |
| Упражнений с акцентированным переходом от уступающего к преодолевающему режиму работы мышц. | |
| Силовых упражнений с предельным сопротивлением. | |
| Упражнений, аналогичным прыжкам в глубину. | |
| Упражнений с максимальной величиной физической нагрузки. | |

Какой из перечисленных фрагментов состязания более всего соответствует понятию "критическая соревновательная ситуация"?

| | |
|---|--|
| Один из участников заплыва финиширует с большим преимуществом. | |
| Финальный матч турнира с выбыванием. | |
| Одновременное приближение к финишу группы лидирующих спортсменов. | |
| Счет 29:18 за 3 минуты до окончания матча в гандболе. | |
| Старт бега на длинные дистанции. | |

В чем прежде всего проявляется эталонная функция спорта?

| | |
|--|--|
| В формировании идеала всесторонне духовно и физически развитой личности. | |
| В установлении контактов между людьми, вовлеченными в спортивную деятельность. | |
| В установлении норм и ориентиров для спортсменов разной квалификации. | |
| В получении экономического эффекта. | |
| В налаживании международных контактов. | |

Что из перечисленного можно считать одним из правил тестирования физической подготовленности спортсмена?

| | |
|--|--|
| Проведение испытаний в заключительной части занятия. | |
| Проведение испытаний в основной части занятия. | |
| Отсутствие вмешательства исследователя в изучаемый педагогический процесс. | |
| Формирование установки на получение максимального результата. | |
| Проведение испытаний в подготовительной части занятия. | |

Какой принцип из перечисленных в наибольшей степени основан на учете формирования индивидуальной техники?

| | |
|---|--|
| Принцип индивидуально максимального достижения. | |
| Принцип цикличности тренировочного процесса. | |
| Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. | |
| Принцип углубленной индивидуализации. | |
| Принцип волнообразности динамики нагрузок. | |

Теория спорта - это...

| | |
|---|--|
| знания о построении спортивной тренировки. | |
| наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности. | |
| обобщение опыта тренеров. | |
| система научных знаний о путях получения высоких спортивных результатов. | |
| учение о всестороннем гармоническом развитии спортсмена. | |

Общая (разносторонняя) подготовка спортсмена необходима прежде всего для того, чтобы...

| | |
|---|--|
| улучшить предпосылки для проведения специальной подготовки. | |
| спортсмен приобрел возможность эффективно тренироваться. | |
| воспитывать такое сочетание двигательных способностей, которое соответствует условиям соревнований. | |
| с ее помощью достичь спортивной формы. | |
| улучшить технику соревновательных упражнений. | |

Спортивный результат - это...

| | |
|--|--|
| факт участия в соревновании. | |
| числовая характеристика деятельности, имеющая самостоятельную ценность для участника соревнования. | |
| характеристика помехоустойчивости соревновательной деятельности. | |
| количественная и качественная характеристика спортивного достижения. | |
| качество принятия тактических решений. | |

Что из перечисленного наиболее эффективно осуществляется соревновательным методом?

| | |
|---|--|
| Непосредственная подготовка к соревнованиям. | |
| Индивидуальное нормирование нагрузки и отдыха. | |
| Начальное разучивание двигательного действия. | |
| Исправление ошибок в технике движений. | |
| Максимальное повышение специальной работоспособности. | |

Теория спорта - это...

| | |
|---|--|
| система научных знаний о путях получения высоких спортивных результатов. | |
| наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности. | |
| рекомендации об обучении спортсмена двигательным умениям и навыкам. | |
| обобщение опыта тренеров. | |
| система знаний о воспитании двигательных способностей. | |

В чем прежде всего проявляется эталонная функция спорта?

| | |
|--|--|
| В использовании тренировочных нагрузок, доступных большинству здоровых людей. | |
| В рациональной организации свободного времени. | |
| В установлении контактов между людьми, вовлеченными в спортивную деятельность. | |
| В установлении норм и ориентиров для спортсменов разной квалификации. | |
| В формировании идеала всесторонне духовно и физически развитой личности. | |

К общеподготовительным относятся упражнения...

| | |
|--|--|
| сходные с соревновательными по характеру работы мышц. | |
| сходные с соревновательными по продолжительности работы. | |
| сходные с соревновательными по механизмам энергообеспечения. | |
| направленные на восстановление после нагрузок. | |
| направленные на разностороннюю физическую подготовленность спортсмена. | |

В каких движениях проявляются скоростно-силовые способности?

| | |
|---|--|
| В движениях с максимальной амплитудой. | |
| В движениях с нарастающим утомлением. | |
| В движениях с максимальной мощностью. | |
| В движениях, выполняемых с максимальной точностью. | |
| В движениях с большой силой и большой скоростью мышечного сокращения. | |

Что из перечисленного более всего определяет положительный результат спортивной тренировки?

| | |
|---|--|
| Приспособительные реакции организма спортсмена на систематические нагрузки. | |
| Уровень специальных знаний, умений и навыков спортсмена. | |
| Способность спортсмена выполнять точные движения. | |
| Долговременная адаптация организма спортсмена к тренировочным нагрузкам. | |
| Продолжительность восстановительных процессов. | |

Что из перечисленного относится к психической подготовке спортсмена?

| | |
|---|--|
| Формирование мотивации спортсмена, личностных качеств, овладение приемами саморегуляции. | |
| Воспитание волевых качеств. | |
| Развитие физических качеств. | |
| Повышение уровня силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости. | |
| Обучение спортсмена правильному выбору дальнейших действий с учетом особенностей соревновательной ситуации. | |

Какой из перечисленных фрагментов состязания более всего соответствует понятию "критическая соревновательная ситуация"?

| | |
|---|--|
| Одновременное приближение к финишу группы лидирующих спортсменов. | |
| Старт бега на длинные дистанции. | |
| Послематчевые пенальти в футболе. | |
| Один из участников заплыва финиширует с большим преимуществом. | |
| Замена игрока в ходе футбольного матча. | |

Тренированность спортсмена - это...

| | |
|--|--|
| результат спортивной тренировки. | |
| способность противостоять сбивающим факторам. | |
| состояние спортсмена, характеризующееся прежде всего уровнем физической работоспособности и степенью совершенства двигательных умений и навыков. | |
| способность преодолевать различные трудности. | |
| высокий уровень развития двигательных способностей. | |

Что из перечисленного можно считать одним из правил тестирования физической подготовленности спортсмена?

| | |
|--|--|
| Проведение испытаний в основной части занятия. | |
| Наличие контрольной и экспериментальной групп испытуемых. | |
| Обеспечение стандартных условий тестирования. | |
| Отсутствие вмешательства исследователя в изучаемый педагогический процесс. | |
| Проведение испытаний в подготовительной части занятия. | |

Какой из перечисленных признаков МЕНЕЕ ВСЕГО характерен для спорта высших достижений?

| | |
|--|--|
| Непосредственное производство материальных благ. | |
| Использование наиболее эффективных методик подготовки спортсменов. | |
| Преимущественно оздоровительная направленность спортивной деятельности. | |
| Открытие новых подходов к эффективному формированию физических и других способностей человека. | |
| Большие финансовые затраты на подготовку спортсменов. | |

Теория спорта - это...

| | |
|--|--|
| знания о построении спортивной тренировки. | |
| наука, основу которой составляют теория спортивных соревнований, теория спортивной подготовки и теория спортивного отбора. | |
| система знаний о воспитании двигательных способностей. | |
| обобщение опыта тренеров. | |
| система научных знаний о путях получения высоких спортивных результатов. | |

Принцип (в педагогике) - это...

| | |
|---|--|
| научно доказанный факт. | |
| первооснова, руководящая идея. | |
| цель деятельности. | |
| факт, подтвержденный практикой. | |
| правило, которым следует руководствоваться в практической деятельности. | |

Спортивная подготовка - это...

| | |
|---|--|
| направленное изменение состояния спортсмена. | |
| использование всех факторов (средств, методов, условий), позволяющих обеспечить необходимую степень готовности спортсмена к спортивным достижениям. | |
| воспитание личности спортсмена. | |
| обучение спортивной технике и ее совершенствование. | |
| воспитание двигательных способностей. | |

В использовании каких упражнений заключается ударный метод повышения скоростно-силовых способностей?

| | |
|---|--|
| Силовых упражнений с предельным сопротивлением. | |
| Упражнений, аналогичным прыжкам в глубину. | |
| Силовых упражнений в фазе недовосстановления. | |
| Пробегание коротких дистанций с максимальной скоростью. | |
| Упражнений с акцентированным переходом от уступающего к преодолевающему режиму работы мышц. | |

Что можно считать основной особенностью метода педагогического наблюдения?

| | |
|---|--|
| Активное воздействие исследователя на поведение испытуемых. | |
| Использование информативных тестов для контроля результатов исследования. | |
| Отсутствии вмешательства исследователя в изучаемый педагогический процесс. | |
| Вмешательство исследователя в изучаемый педагогический процесс. | |
| Четкая постановка цели, задач, выбор способа фиксации и обработки результатов наблюдения. | |

Тренированность спортсмена - это...

| | |
|--|--|
| состояние спортсмена, характеризующееся прежде всего уровнем физической работоспособности и степенью совершенства двигательных умений и навыков. | |
| совершенное владение техникой соревновательных упражнений. | |
| высокий уровень развития двигательных способностей. | |
| способность преодолевать различные трудности. | |
| результат спортивной тренировки. | |

Какой из перечисленных типов упражнений более всего характерен для метода преодоления непределенных сопротивлений с предельной скоростью?

| | |
|---|--|
| Прыжки, метания, ударные движения. | |
| Упражнения с нагрузками большого объема. | |
| Упражнения с необычной структурой. | |
| Бег на 30 - 100 м с максимальной скоростью. | |
| Круговая тренировка. | |

Сравнение какой-либо числовой характеристики с эталоном (килограммом, секундой и др.) - это..

| | |
|----------------------------|--|
| педагогическое наблюдение. | |
| измерение. | |
| дедукция. | |
| описание. | |
| обобщение. | |

Что из перечисленного относится к технической подготовке спортсмена?

| | |
|---|--|
| Овладение спортсменом искусством ведения состязания. | |
| Овладение спортсменом биомеханически целесообразными движениями. | |
| Формирование двигательных умений и навыков спортсмена. | |
| Нравственное воспитание спортсмена. | |
| Обучение спортсмена правильному выбору дальнейших действий с учетом особенностей соревновательной ситуации. | |

Какой принцип из перечисленных в наибольшей степени основан на необходимости обеспечения оптимального соотношения специфических и неспецифических нагрузок?

| | |
|---|--|
| Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. | |
| Принцип непрерывности тренировочного процесса. | |
| Принцип направленности к максимуму достижений. | |
| Принцип волнообразности динамики нагрузок. | |
| Принцип цикличности тренировочного процесса. | |

В чем заключается наиболее важная особенность метода педагогического эксперимента?

| | |
|--|--|
| В проведении разминки. | |
| В практической проверке гипотезы об эффективности педагогического процесса. | |
| В отсутствии вмешательства исследователя в изучаемый педагогический процесс. | |
| В активном воздействии исследователя на деятельность испытуемых. | |
| В проведении испытаний в основной части занятия. | |

Наиболее точно подготовленность (готовность) спортсмена можно определить как...

| | |
|--|--|
| способность выполнять эффективные действия при нарастающем утомлении. | |
| высокий уровень развития двигательных способностей. | |
| тренированность. | |
| состояние, характеризующееся достигнутым уровнем физической и психической работоспособности и степенью совершенства двигательных умений и навыков. | |
| результат спортивной подготовки. | |

В чем прежде всего проявляется эталонная функция спорта?

| | |
|--|--|
| В получении экономического эффекта. | |
| В установлении контактов между людьми, вовлеченными в спортивную деятельность. | |
| В установлении норм и ориентиров для спортсменов разной квалификации. | |
| В рациональной организации свободного времени. | |
| В формировании идеала всесторонне духовно и физически развитой личности. | |

Теория спорта - это...

| | |
|--|--|
| знания о построении спортивной тренировки. | |
| наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности. | |
| наука, основу которой составляют теория спортивных соревнований, теория спортивной подготовки и теория спортивного отбора. | |
| методика спортивной тренировки. | |
| система знаний о воспитании двигательных способностей. | |

Какой признак наиболее характерен для метода строго регламентированного упражнения?

| | |
|---|--|
| Наличие элемента состязательности. | |
| Четко предписанная программа действий. | |
| Установка на достижение максимального результата при выполнении упражнения. | |
| Самостоятельное варьирование спортсменом своей двигательной активности. | |
| Жесткое нормирование нагрузки и отдыха в тренировочном задании. | |

Принцип (в педагогике) - это...

| | |
|---|--|
| объективная связь между явлениями. | |
| правило, которым следует руководствоваться в практической деятельности. | |
| первооснова, руководящая идея. | |
| система методов достижения цели. | |
| научно доказанный факт. | |

Что из перечисленного в наибольшей степени отражает специфику спортивной деятельности?

| | |
|---|--|
| Демонстрация высоких спортивных результатов. | |
| Укрепление здоровья всех спортсменов. | |
| Освоение техники различных двигательных действий. | |
| Стремление к высоким спортивным достижениям. | |
| Формирование личности спортсмена. | |

Спортивный результат - это...

| | |
|--|--|
| количественная и качественная характеристика спортивного достижения. | |
| качество принятия тактических решений. | |
| числовая характеристика деятельности, имеющая самостоятельную ценность для участника соревнования. | |
| характеристика помехоустойчивости соревновательной деятельности. | |
| факт участия в соревновании. | |

Что из перечисленного наиболее эффективно осуществляется соревновательным методом?

| | |
|---|--|
| Непосредственная подготовка к соревнованиям. | |
| Исправление ошибок в технике движений. | |
| Начальное разучивание двигательного действия. | |
| Повышение надежности спортивной техники. | |
| Формирование индивидуальной техники. | |

Тренированность спортсмена - это...

| | |
|--|--|
| способность выполнять эффективные действия при нарастающем утомлении. | |
| результат спортивной тренировки. | |
| состояние спортсмена, характеризующееся прежде всего уровнем физической работоспособности и степенью совершенства двигательных умений и навыков. | |
| способность преодолевать различные трудности. | |
| способность противостоять сбивающим факторам. | |

Спортивное соревнование - это прежде всего...

| | |
|--|--|
| социальное явление, основанное на регламентированном правилами измерении спортивных результатов. | |
| воспитательное мероприятие. | |
| физическая подготовка спортсменов. | |
| совершенствование спортивной техники. | |
| процесс сравнения возможностей участников. | |

К соревновательным упражнениям относятся...

| | |
|--|--|
| упражнения, выполняемые в условиях официальных соревнований. | |
| развивающие упражнения, сходные с соревновательными по механизмам энергообеспечения. | |
| подводящие упражнения, сходные с соревновательными по координационной структуре. | |
| развивающие упражнения, сходные с соревновательными по характеру работы мышц. | |
| упражнения, составляющие предмет соревнования в избранном виде спорта. | |

Что из перечисленного относится к психической подготовке спортсмена?

| | |
|---|--|
| Формирование двигательных умений и навыков спортсмена. | |
| Обучение двигательным действиям и их совершенствование. | |
| Воспитание волевых качеств. | |
| Овладение спортсменом искусством ведения состязания. | |
| Формирование установки на получение высоких спортивных результатов. | |

В каких движениях проявляются скоростно-силовые способности?

| | |
|---|--|
| В движениях, выполняемых с максимальной точностью. | |
| В движениях, выполняемых с максимальной эффективностью. | |
| В прыжках, метаниях и ударных движениях. | |
| В движениях, выполняемых с максимальным качеством. | |
| В движениях с максимальной мощностью. | |

Какой принцип из перечисленных в наибольшей степени основан на закономерностях долговременной адаптации спортсмена к тренировочным нагрузкам?

| | |
|--|--|
| Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. | |
| Принцип непрерывности тренировочного процесса. | |
| Принцип углубленной специализации. | |
| Принцип цикличности тренировочного процесса. | |
| Принцип углубленной индивидуализации. | |

В использовании каких упражнений заключается ударный метод повышения скоростно-силовых способностей?

| | |
|---|--|
| Упражнений, аналогичным прыжкам в глубину. | |
| Упражнений с акцентированным переходом от уступающего к преодолевающему режиму работы мышц. | |
| Силовых упражнений с предельным сопротивлением. | |
| Силовых упражнений в фазе сверхвосстановления. | |
| Силовых упражнений в фазе недовосстановления. | |

Наиболее точно подготовленность (готовность) спортсмена можно определить как...

| | |
|--|--|
| тренированность. | |
| совершенное владение техникой соревновательных упражнений. | |
| высокий уровень развития двигательных способностей. | |
| результат спортивной подготовки. | |
| состояние, характеризующееся достигнутым уровнем физической и психической работоспособности и степенью совершенства двигательных умений и навыков. | |

К показателям объема тренировочной нагрузки относится...

| | |
|------------------------|--|
| ритм движения. | |
| количество подходов. | |
| скорость перемещения. | |
| темп движения. | |
| количество повторений. | |

Что из перечисленного относится к технической подготовке спортсмена?

| | |
|---|--|
| Обучение спортсмена правильному выбору дальнейших действий с учетом особенностей соревновательной ситуации. | |
| Овладение спортсменом биомеханически целесообразными движениями. | |
| Нравственное воспитание спортсмена. | |
| Воспитание волевых качеств. | |
| Обучение двигательным действиям и их совершенствование. | |

Спортивный результат - это...

| | |
|--|--|
| характеристика помехоустойчивости соревновательной деятельности. | |
| количественная и качественная характеристика спортивного достижения. | |
| показатель технической подготовленности. | |
| числовая характеристика деятельности, имеющая самостоятельную ценность для участника соревнования. | |
| качество принятия тактических решений. | |

Что из перечисленного относится к физической подготовке спортсмена?

| | |
|--|--|
| Повышение уровня силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости. | |
| Развитие физических качеств. | |
| Овладение спортсменом биомеханически целесообразными движениями. | |
| Формирование двигательных умений и навыков спортсмена. | |
| Обучение двигательным действиям и их совершенствование. | |

Что из перечисленного в наибольшей степени соответствует специфике метода тестирования?

| | |
|--|--|
| Выбор наиболее информативных и надежных испытаний. | |
| Сравнение измеряемых величин с эталоном (килограммом, секундой, метром и др.). | |
| Компьютерная обработка результатов исследований. | |
| Использование измерения или испытания для оценки подготовленности испытуемых. | |
| Отсутствие вмешательства исследователя в изучаемый педагогический процесс. | |

Теория спорта - это...

| | |
|--|--|
| система знаний о воспитании двигательных способностей. | |
| учение о всестороннем гармоническом развитии спортсмена. | |
| наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности. | |
| рекомендации об обучении спортсмена двигательным умениям и навыкам. | |
| наука, основу которой составляют теория спортивных соревнований, теория спортивной подготовки и теория спортивного отбора. | |

Спортивный результат - это...

| | |
|--|--|
| уровень физической подготовленности. | |
| характеристика помехоустойчивости соревновательной деятельности. | |
| числовая характеристика деятельности, имеющая самостоятельную ценность для участника соревнования. | |
| показатель технической подготовленности. | |
| количественная и качественная характеристика спортивного достижения. | |

Спортивная подготовка - это...

| | |
|---|--|
| направленное изменение состояния спортсмена. | |
| воспитание физических качеств. | |
| воспитание личности спортсмена. | |
| использование всех факторов (средств, методов, условий), позволяющих обеспечить необходимую степень готовности спортсмена к спортивным достижениям. | |
| воспитание двигательных способностей. | |

Что из перечисленного более всего определяет положительный результат спортивной тренировки?

| | |
|---|--|
| Уровень специальных знаний, умений и навыков спортсмена. | |
| Продолжительность восстановительных процессов. | |
| Приспособительные реакции организма спортсмена на систематические нагрузки. | |
| Долговременная адаптация организма спортсмена к тренировочным нагрузкам. | |
| Способность к рациональному мышечному расслаблению. | |

Спортивный результат - это...

| | |
|--|--|
| показатель технической подготовленности. | |
| факт участия в соревновании. | |
| количественная и качественная характеристика спортивного достижения. | |
| числовая характеристика деятельности, имеющая самостоятельную ценность для участника соревнования. | |
| характеристика помехоустойчивости соревновательной деятельности. | |

Какой из перечисленных типов упражнений более всего характерен для метода преодоления непределенных сопротивлений с предельной скоростью?

| | |
|---|--|
| Бег на 30 - 100 м с максимальной скоростью. | |
| Упражнения с изменяющимися внешними условиями. | |
| Силовые упражнения с жесткими интервалами отдыха. | |
| Прыжки, метания, ударные движения. | |
| Упражнения с максимальными статическими усилиями. | |

Что можно считать основной особенностью метода педагогического наблюдения?

| | |
|---|--|
| Активное воздействие исследователя на поведение испытуемых. | |
| Четкая постановка цели, задач, выбор способа фиксации и обработки результатов наблюдения. | |
| Вмешательство исследователя в изучаемый педагогический процесс. | |
| Отсутствие вмешательства исследователя в изучаемый педагогический процесс. | |
| Наличие контрольной и экспериментальной групп испытуемых. | |

Какой принцип из перечисленных в наибольшей степени основан на необходимости обеспечения оптимального соотношения специфических и неспецифических нагрузок?

| | |
|---|--|
| Принцип индивидуально максимального достижения. | |
| Принцип непрерывности тренировочного процесса. | |
| Принцип направленности к максимуму достижений. | |
| Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. | |
| Принцип углубленной индивидуализации. | |

Что из перечисленного относится к технической подготовке спортсмена?

| | |
|--|--|
| Обучение двигательным действиям и их совершенствование. | |
| Воспитание волевых качеств. | |
| Формирование двигательных умений и навыков спортсмена. | |
| Обучение спортсмена принятию правильных решений о дальнейших действиях по ходу соревнования. | |
| Овладение спортсменом искусством ведения состязания. | |

Что такое "эвристическая функция" спорта?

| | |
|--|--|
| Преимущественно оздоровительная направленность спортивной деятельности. | |
| Открытие новых подходов к эффективному формированию физических и других способностей человека. | |
| Занятия спортом в свободное от основной деятельности время | |
| Расширение представлений о пределах человеческих возможностей. | |
| Установление контактов между людьми, вовлеченными в спортивную деятельность. | |

Принцип (в педагогике) - это...

| | |
|---|--|
| правило, которым следует руководствоваться в практической деятельности. | |
| система средств, обеспечивающих реализацию плана. | |
| система методов достижения цели. | |
| научно доказанный факт. | |
| первооснова, руководящая идея. | |

Спортивная тренировка - это...

| | |
|--|--|
| часть подготовки спортсмена, построенная на основе физических упражнений. | |
| подготовка, построенная с помощью методов упражнения и представляющая собой процесс управления развитием спортсмена. | |
| воспитание двигательных способностей. | |
| педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья спортсмена. | |
| воспитание личности спортсмена. | |

Какой из перечисленных фрагментов состязания более всего соответствует понятию "критическая соревновательная ситуация"?

| | |
|---|--|
| Финальный матч турнира с выбыванием. | |
| Послематчевые пенальти в футболе. | |
| Выполнение хорошо освоенного элемента в гимнастике. | |
| Замена игрока в ходе футбольного матча. | |
| Первый раунд боя в боксе. | |

Какой из перечисленных признаков МЕНЕЕ ВСЕГО характерен для спорта высших достижений?

| | |
|--|--|
| Занятия спортом в свободное от основной деятельности время. | |
| Использование наиболее эффективных методик подготовки спортсменов. | |
| Непосредственное производство материальных благ. | |
| Получение экономического эффекта. | |
| Открытие новых подходов к эффективному формированию физических и других способностей человека. | |

Что можно считать основной особенностью метода педагогического наблюдения?

| | |
|---|--|
| Четкая постановка цели, задач, выбор способа фиксации и обработки результатов наблюдения. | |
| Вмешательство исследователя в изучаемый педагогический процесс. | |
| Наличие контрольной и экспериментальной групп испытуемых. | |
| Активное воздействие исследователя на поведение испытуемых. | |
| Отсутствие вмешательства исследователя в изучаемый педагогический процесс. | |

Что из перечисленного относится к психической подготовке спортсмена?

| | |
|---|--|
| Обучение спортсмена правильному выбору дальнейших действий с учетом особенностей соревновательной ситуации. | |
| Формирование двигательных умений и навыков спортсмена. | |
| Овладение спортсменом биомеханически целесообразными движениями. | |
| Нравственное воспитание спортсмена. | |
| Воспитание волевых качеств. | |

В использовании каких упражнений заключается ударный метод повышения скоростно-силовых способностей?

| | |
|---|--|
| Упражнений, аналогичным прыжкам в глубину. | |
| Пробегание коротких дистанций с максимальной скоростью. | |
| Упражнений с акцентированным переходом от уступающего к преодолевающему режиму работы мышц. | |
| Упражнений в анаэробном гликолитическом режиме. | |
| Упражнений с максимальной величиной физической нагрузки. | |

Какой принцип из перечисленных в наибольшей степени основан на закономерностях долговременной адаптации спортсмена к тренировочным нагрузкам?

| | |
|--|--|
| Принцип непрерывности тренировочного процесса. | |
| Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. | |
| Принцип углубленной индивидуализации. | |
| Принцип цикличности тренировочного процесса. | |
| Принцип углубленной специализации. | |