

Тесты для самопроверки и самоконтроля по ТЕОРИИ СПОРТА
Раздел №2 (по Темам с 13 по 24)



Максимальная амплитуда медленных движений определяет уровень развития...

координационных способностей.	
специальной гибкости.	
статической гибкости.	
силовых способностей.	
общей гибкости.	

Какой из перечисленных компонентов тренировки представляет собой микроцикл?

Отдельные тренировочные упражнения.	
Средние по продолжительности циклы тренировки.	
Циклы тренировки продолжительностью 2 - 7 дней.	
Циклы тренировки продолжительностью 4 года.	
Относительно законченная последовательность тренировочных занятий.	

В чем заключаются основы методики повышения быстроты простых двигательных реакций?

В преодолении сопротивления с максимальной скоростью.	
В использовании нагрузок на фоне утомления.	
В использовании разнообразных скоростных упражнений.	
В использовании сенсомоторного метода.	
В выполнении движений с максимальным проявлением силы.	

Какое из перечисленных упражнений в наибольшей степени требует проявления аэробной выносливости?

Бег 3000 м.	
Бег 800 м	
Бег 100 м.	
Плавание 4 по 100 м с интервалом отдыха 2 минуты.	
Бег 1500 м.	

Что из перечисленного можно отнести к стратегии соревновательной деятельности?

График прохождения дистанции.	
Выполнение тактической комбинации в игровых видах спорта.	
Наиболее долговременные и существенные компоненты спортивной тактики.	
Общий замысел построения соревновательной деятельности в нескольких матчах (забегах, боях).	
Выполнение старта в дистанционных видах спорта.	

Специфика простой сенсомоторной (двигательной) реакции заключается...

в максимально быстром ответе одним заранее известным способом на заранее известный сигнал.	
в умении различать микроинтервалы времени.	
в правильном выборе одного действия в зависимости от варианта сигнала.	
в быстром выполнении ответного действия на движущийся предмет.	
в предельной концентрации внимания на ожидаемый сигнал.	

Структура спортивной тренировки - это...

общая схема очередности соревновательных и тренировочных нагрузок различной направленности.	
относительно устойчивый порядок объединения ее компонентов в общей последовательности.	
специфика применения расчлененно-конструктивного метода.	
биомеханически рациональный способ выполнения тренировочного упражнения.	
набор упражнений для исправления типичных ошибок в технике упражнения.	

Решение какой задачи наиболее характерно для общей психической подготовки спортсмена?

Управление психическим состоянием при выполнении специфических упражнений с максимальной интенсивностью.	
Формирование взаимодействий в командных видах спорта.	
Формирование мотивации спортсмена.	
Овладение приемами саморегуляции.	
Формирование индивидуальной техники спортсмена.	

Какие движения связаны с проявлением статического равновесия?

Приседания.	
Катание на двухколесном велосипеде.	
Стойка на одной ноге.	
Ходьба по гимнастическому бревну.	
Стойка на голове и руках.	

Что такое выносливость?

Способность выполнять движения в необычных условиях.	
Способность выполнять работу максимальной мощности в течение 8 - 10 с.	
Выполнение движения с минимальными затратами энергии.	
Способность выполнять работу длительное время без снижения эффективности	
Способность противостоять утомлению.	

Что из перечисленного можно отнести к стратегии соревновательной деятельности?

Общий замысел построения соревновательной деятельности в нескольких матчах (забегах, боях).	
График прохождения дистанции.	
Наиболее долговременные и существенные компоненты спортивной тактики.	
Выполнение тактической комбинации в игровых видах спорта.	
Замена игрока по ходу матча.	

Основным практическим методом обучения на втором этапе является ...

наглядный и словесный.	
соревновательный.	
переменного непрерывного упражнения.	
метод целостного упражнения.	
метод целостно-конструктивного упражнения.	

В чем заключается специфика реакции выбора?

В появлении звукового сигнала.	
В предельной концентрации внимания на ожидаемый сигнал.	
В ответе на сигнал хорошо освоенным движением.	
В максимально быстром и точном ответе на перемещающийся предмет	
В правильном выборе одного действия в зависимости от варианта сигнала.	

Какие движения связаны с проявлением статического равновесия?

Круговые движения руками вперед.	
Стойка на руках.	
Стойка на одной ноге.	
Катание на коньках.	
Ходьба по гимнастическому бревну.	

Решение какой задачи наиболее характерно для общей психической подготовки спортсмена?

Управление психическим состоянием перед стартом.	
Воспитание личностных и волевых качеств.	
Формирование взаимодействий в командных видах спорта.	
Формирование индивидуальной техники спортсмена.	
Овладение приемами саморегуляции.	

Какой из перечисленных компонентов тренировки представляет собой микроцикл?

Циклы тренировки типа годовых или полугодовых.	
Относительно законченная последовательность тренировочных занятий.	
Большие циклы тренировки.	
Циклы тренировки продолжительностью 2 - 7 дней.	
Последовательность подготовительного, соревновательного и переходного периодов.	

Процесс технической подготовки спортсмена чаще всего имеет ...

два этапа	
пять этапов	
различное количество этапов в зависимости от сложности изучаемого движения.	
три этапа	
четыре этапа	

Решение какой задачи наиболее характерно для специальной психической подготовки спортсмена?

Управление психическим состоянием при выполнении специфических упражнений с максимальной интенсивностью.	
Формирование мотивации спортсмена.	
Овладение приемами саморегуляции.	
Управление психическим состоянием перед стартом.	
Формирование взаимодействий в командных видах спорта.	

Самостоятельное принятие решения о дальнейшем действии в ходе состязания относится...

к реализации технической подготовленности.	
к проявлению двигательных способностей.	
к проявлению волевых качеств.	
к индивидуальной тактике.	
к групповой тактике.	

Какая максимальная частота сердечных сокращений более всего характерна для повышения анаэробных гликолитических возможностей?

190 - 210 уд./мин.	
100 - 130 уд./мин.	
170 - 200 уд./мин.	
120 - 150 уд./мин.	
90 - 120 уд./мин.	

Максимальная амплитуда движений в наиболее крупных суставах определяет уровень развития...

пассивной гибкости.	
динамической гибкости.	
общей гибкости.	
координационных способностей.	
активной гибкости.	

В чем заключается наиболее эффективный подход к развитию способности сохранять равновесие?

В многократном выполнении упражнений с целью автоматизации двигательного действия.	
В использовании круговой тренировки.	
В использовании упражнений, выполняемых в облегченных условиях с последующим затруднением сохранения равновесия.	
В использовании упражнений с нарастающей скоростью и амплитудой движения.	
В подборе упражнений по принципу "от простого к сложному".	

Согласованное принятие решения частью спортсменов команды о дальнейших действиях в ходе состязания относится...

к групповой тактике.	
к командной тактике.	
к проявлению двигательных способностей.	
к реализации технической подготовленности.	
к теоретическому направлению подготовки спортсмена.	

Что из перечисленного наиболее характерно для воспитания волевых качеств спортсмена?

Упражнения в расслаблении.	
Выполнение освоенных упражнений в стандартных условиях.	
Реагирование на заранее известный сигнал.	
Действия в критических соревновательных ситуациях.	
Упражнения с повышенным риском.	

Каким общим правилом следует руководствоваться, нормируя число повторений упражнений "на технику" в рамках одного тренировочного занятия на первом этапе обучения?

До нарушения биомеханической структуры движения.	
Как можно больше.	
Как можно быстрее.	
Выполнять до ухудшения концентрации внимания.	
Повторять до первых признаков утомления.	

Решение какой задачи наиболее характерно для общей психической подготовки спортсмена?

Формирование взаимодействий в командных видах спорта.	
Формирование тактического мышления.	
Воспитание личностных и волевых качеств.	
Формирование индивидуальной техники спортсмена.	
Овладение приемами саморегуляции.	

Координационные способности - это ...

способность совершать движения с максимальной эффективностью.	
способность совершать движения с максимальным качеством.	
способность быстро обучаться новым движениям и перестраивать движения во внезапно изменившейся обстановке.	
способность совершать точные движения в условиях дефицита времени.	
способность совершать движения за минимальное время.	

Какая частота сердечных сокращений в непрерывных упражнениях более всего подходит для повышения аэробных возможностей?

120 - 150 уд./мин.	
130 - 160 уд./мин.	
170 - 200 уд./мин.	
80 - 100 уд./мин.	
190 - 210 уд./мин.	

Самостоятельное принятие решения о дальнейшем действии в ходе состязания относится...

к проявлению двигательных способностей.	
к групповой тактике.	
к командной тактике.	
к реализации технической подготовленности.	
к индивидуальной тактике.	

Максимальная амплитуда движений под действием внешних сил определяет уровень развития...

общей гибкости.	
силовых способностей.	
пассивной гибкости.	
статической гибкости.	
активной гибкости.	

В чем заключается наиболее эффективный подход к развитию способности сохранять равновесие?

В подборе упражнений по принципу "от простого к сложному".	
В использовании упражнений с нарастающей скоростью и амплитудой движения.	
В использовании искусственно создаваемых стрессовых ситуаций.	
В выполнении серии упражнений с последовательно уменьшающейся площадью опоры .	
В использовании сенсомоторного метода.	

Какая максимальная частота сердечных сокращений более всего характерна для повышения анаэробных гликолитических возможностей?

190 - 210 уд./мин.	
170 - 200 уд./мин.	
До 90 уд./мин.	
120 - 150 уд./мин.	
100 - 130 уд./мин.	

Каким методом обучения преимущественно пользуются на первом этапе обучения сложным действиям?

Целостно-конструктивного упражнения.	
Игровым.	
Расчлененно-конструктивного упражнения.	
Круговой тренировкой.	
Стандартно-повторного непрерывного упражнения.	

Что из перечисленного можно отнести к стратегии соревновательной деятельности?

График прохождения дистанции.	
Замена игрока по ходу матча.	
Общий замысел построения соревновательной деятельности в нескольких матчах (забегах, боях).	
Выполнение тактической комбинации в игровых видах спорта.	
Наиболее долговременные и существенные компоненты спортивной тактики.	

Структура спортивной тренировки - это...

биомеханически рациональный способ выполнения тренировочного упражнения.	
относительно устойчивый порядок объединения ее компонентов в общей последовательности.	
специфика применения расчлененно-конструктивного метода.	
общая схема очередности соревновательных и тренировочных нагрузок различной направленности.	
организация физической подготовки спортсмена.	

Какое из перечисленных упражнений в наибольшей степени требует проявляется скоростной выносливости?

Тройной прыжок.	
Бег 3000 м.	
Бег 400 м.	
Передвижение с максимальной скоростью в течение 20 - 30 с.	
Метание теннисного мяча.	

Что из перечисленного наиболее характерно для воспитания волевых качеств спортсмена?

Реагирование на заранее известный сигнал.	
Выполнение освоенных упражнений в стандартных условиях.	
Упражнения в расслаблении.	
Упражнения с повышенным риском.	
Действия с преодолением повышенных трудностей.	

Согласованное принятие решения частью спортсменов команды о дальнейших действиях в ходе состязания относится...

к практическому направлению подготовки спортсмена.	
к индивидуальной тактике.	
к теоретическому направлению подготовки спортсмена.	
к групповой тактике.	
к проявлению двигательных способностей.	

Максимальная амплитуда движений в соревновательных упражнениях определяет уровень развития...

общей гибкости.	
активной гибкости.	
координационных способностей.	
специальной гибкости.	
динамической гибкости.	

Координационные способности - это ...

способность совершать движения с максимальной эффективностью.	
способность совершать движения за минимальное время.	
двигательная находчивость.	
способность согласовывать отдельные элементы движения в единое целое.	
способность совершать движения с максимальной скоростью.	

Какие упражнения из перечисленных наиболее эффективны для развития координационных способностей?

Известные упражнения в необычной последовательности.	
Упражнения с необычной структурой.	
Упражнения с большой амплитудой движения.	
Упражнения с высокой экономичностью.	
Упражнения с предельной скоростью движения.	

Каким методом обучения преимущественно пользуются на первом этапе обучения сложным действиям?

Сопряженного воздействия.	
Наглядного воздействия	
Стандартно-повторного непрерывного упражнения.	
Соревновательным.	
Круговой тренировкой.	

Структура спортивной тренировки - это...

методика обучения двигательным действиям.	
общая схема очередности соревновательных и тренировочных нагрузок различной направленности.	
относительно устойчивый порядок объединения ее компонентов в общей последовательности.	
набор упражнений для исправления типичных ошибок в технике упражнения.	
специфика применения расчлененно-конструктивного метода.	

В чем заключается специфика реакции выбора?

В предельной концентрации внимания на ожидаемый сигнал.	
В правильном выборе одного действия в зависимости от варианта сигнала.	
В максимально быстром и точном ответе на перемещающийся предмет	
В проявлении чувства времени.	
В появлении звукового сигнала.	

Какая максимальная частота сердечных сокращений более всего характерна для повышения анаэробных гликолитических возможностей?

90 - 120 уд./мин.	
170 - 200 уд./мин.	
120 - 150 уд./мин.	
190 - 210 уд./мин.	
100 - 130 уд./мин.	

Какое из перечисленных упражнений в наибольшей степени требует проявляется скоростной выносливости?

Тройной прыжок.	
Передвижение с максимальной скоростью в течение 20 - 30 с.	
Бег 3000 м.	
Бег 30 м с хода.	
Бег 400 м.	

Что из перечисленного можно отнести к стратегии соревновательной деятельности?

Наиболее долговременные и существенные компоненты спортивной тактики.	
График прохождения дистанции.	
Выполнение старта в дистанционных видах спорта.	
Общий замысел построения соревновательной деятельности в нескольких матчах (забегах, боях).	
План действий в предстоящей схватке, бою, матче.	

Какая цель преследуется на втором этапе обучения?

Создание общего представления об изучаемом движении.	
Совершенствование техники движения.	
Формирование основ умения выполнять разучиваемое движение.	
Формирование способности выполнять автоматизированные движения в относительно простых условиях.	
Завершение формирования двигательного умения в целом и частичный переход его в навык.	

В чем заключается специфика реакции выбора?

В умении различать микроинтервалы времени.	
В правильном выборе одного действия в зависимости от варианта сигнала.	
В проявлении чувства времени.	
В появлении звукового сигнала.	
В предельной концентрации внимания на ожидаемый сигнал.	

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, отличаются...

небольшим количеством повторений разнообразных заданий.	
максимальной амплитудой движения.	
отсутствием автоматизации движений.	
выполнением хорошо освоенных упражнений до выраженного утомления.	
рациональным ритмом дыхания.	

Какой из перечисленных компонентов тренировки представляет собой мезоцикл?

Отдельные тренировочные упражнения.	
Циклы тренировки продолжительностью 3 - 4 недели.	
Части тренировочного занятия	
Последовательность подготовительного, соревновательного и переходного периодов.	
Циклы тренировки, состоящие из 4 - 6 микроциклов.	

Решение какой задачи наиболее характерно для специальной психической подготовки спортсмена?

Управление психическим состоянием при выполнении специфических упражнений с максимальной интенсивностью.	
Формирование взаимодействий в командных видах спорта.	
Формирование индивидуальной техники спортсмена.	
Формирование тактического мышления.	
Управление психическим состоянием перед стартом.	

Максимальная амплитуда движений под действием внешних сил определяет уровень развития...

общей гибкости.	
специальной гибкости.	
динамической гибкости.	
статической гибкости.	
пассивной гибкости.	

В чем заключается главная особенность упражнений тактической направленности?

В выборе спортсменом одного из нескольких допустимых способов действий.	
В использовании движений с необычной структурой.	
В наличии нескольких вариантов выполнения.	
В выполнении движений с максимальной точностью.	
В жестких интервалах отдыха.	

Каким методом обучения преимущественно пользуются на первом этапе обучения сложным действиям?

Наглядного воздействия	
Соревновательным.	
Игровым.	
Стандартно-повторного непрерывного упражнения.	
Целостно-конструктивного упражнения.	

Максимальная амплитуда движений в соревновательных упражнениях определяет уровень развития...

активной гибкости.	
специальной гибкости.	
статической гибкости.	
силовых способностей.	
координационных способностей.	

Что такое выносливость?

Способность противостоять утомлению.	
Способность выполнять движения с большим внешним сопротивлением.	
Способность выполнять эффективные двигательные действия.	
Способность выполнять работу длительное время без снижения эффективности	
Способность выполнять движения в необычных условиях.	

Что из перечисленного наиболее характерно для воспитания волевых качеств спортсмена?

Действия с преодолением повышенных трудностей.	
Выполнение освоенных упражнений в стандартных условиях.	
Реагирование на заранее известный сигнал.	
Действия в критических соревновательных ситуациях.	
Упражнения с привычной амплитудой движения.	

Какое из перечисленных проявлений двигательных возможностей НЕ ПРИНЯТО относить к координационным способностям?

Способность к рациональному мышечному расслаблению.	
Способность сохранять устойчивое положение тела.	
Способность чувствовать пространство и время.	
Способность выполнять движения с большой амплитудой.	
Способность выполнять движения с максимальным мышечным усилием.	

Самостоятельное принятие решения о дальнейшем действии в ходе состязания относится...

к проявлению двигательных способностей.	
к индивидуальной тактике.	
к проявлению координационных способностей.	
к реализации технической подготовленности.	
к групповой тактике.	

Максимальная амплитуда движений за счет напряжения собственных мышц определяет уровень развития...

активной гибкости.	
силовых способностей.	
пассивной гибкости.	
специальной гибкости.	
динамической гибкости.	

Самостоятельное принятие решения о дальнейшем действии в ходе состязания относится...

к индивидуальной тактике.	
к проявлению волевых качеств.	
к групповой тактике.	
к реализации технической подготовленности.	
к командной тактике.	

Тренировочное занятие делится на части потому, что...

существуют три этапа обучения двигательному действию.	
работоспособность спортсмена в ходе занятия вначале увеличивается, затем стабилизируется и, наконец, снижается.	
существуют возрастные закономерности становления спортивного мастерства.	
решение основных задач занятия требует повышенной работоспособности.	
восстановительные процессы после больших нагрузок продолжаются в течение десятков часов или нескольких суток.	

Решение какой задачи наиболее характерно для специальной психической подготовки спортсмена?

Формирование мотивации спортсмена.	
Воспитание личностных и волевых качеств.	
Управление психическим состоянием перед стартом.	
Овладение приемами саморегуляции.	
Управление психическим состоянием при выполнении специфических упражнений с максимальной интенсивностью.	

Какая цель преследуется на втором этапе обучения?

Приобретение способности выполнять движение автоматизированно без существенных ошибок.	
Достижение вариативности техники движения.	
Завершение формирования двигательного умения в целом и частичный переход его в навык.	
Совершенствование техники движения.	
Обеспечение максимальной экономичности движения.	

Какое из перечисленных проявлений двигательных возможностей НЕ ПРИНЯТО относить к координационным способностям?

Способность длительное время выполнять точные движения.	
Способность выполнять движения с большой амплитудой.	
Способность чувствовать пространство и время.	
Способность выполнять движения с максимальным мышечным усилием.	
Способность сохранять устойчивое положение тела.	

Основным отличительным признаком двигательного навыка является ...

слитность движения.	
выраженная стереотипность частных операций и параметров действия.	
автоматизация движения.	
минимальная или невысокая степень участия двигательных автоматизмов в управлении движениями.	
стереотипное выполнение двигательного действия с минимальным сознательным контролем.	

Максимальная амплитуда движений в наиболее крупных суставах определяет уровень развития...

общей гибкости.	
координационных способностей.	
динамической гибкости.	
специальной гибкости.	
силовых способностей.	

Решение какой задачи наиболее характерно для общей психической подготовки спортсмена?

Управление психическим состоянием перед стартом.	
Формирование тактического мышления.	
Формирование мотивации спортсмена.	
Овладение приемами саморегуляции.	
Управление психическим состоянием при выполнении специфических упражнений с максимальной интенсивностью.	

Тренировочное занятие, главная задача которого заключается в обучении технике, называется...

учебно-тренировочным.	
модельным.	
учебным.	
тренировочным.	
контрольным.	

Согласованное принятие решения частью спортсменов команды о дальнейших действиях в ходе состязания относится...

к практическому направлению подготовки спортсмена.	
к групповой тактике.	
к реализации технической подготовленности.	
к командной тактике.	
к теоретическому направлению подготовки спортсмена.	

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, отличаются...

максимальной амплитудой движения.	
необычностью двигательных задач.	
аэробным механизмом энергообеспечения.	
высокой мощностью движений.	
отсутствием автоматизации движений.	

Что из перечисленного в наибольшей степени затрудняет повышение быстроты движений?

Слишком короткие интервалы отдыха.	
Неправильное распределение внимания.	
Стереотипные внешние условия.	
Заметное утомление.	
Недостаточная аэробная выносливость.	

Какой из перечисленных компонентов тренировки представляет собой микроцикл?

Циклы тренировки продолжительностью 4 года.	
Циклы тренировки продолжительностью 2 - 7 дней.	
Большие циклы тренировки.	
Относительно законченная последовательность тренировочных занятий.	
Циклы тренировки продолжительностью 3 - 4 недели.	

Решение какой задачи наиболее характерно для общей психической подготовки спортсмена?

Управление психическим состоянием при выполнении специфических упражнений с максимальной интенсивностью.	
Овладение приемами саморегуляции.	
Управление психическим состоянием перед стартом.	
Формирование мотивации спортсмена.	
Формирование взаимодействий в командных видах спорта.	

В начале основной части тренировочного занятия комплексной направленности целесообразно, например, ...

повышать скоростно-силовые способности.	
никогда не использовать метод максимальных усилий.	
проводить начальное разучивание двигательного действия.	
использовать объемные аэробные нагрузки, а скоростные способности воспитывать позже.	
использовать упражнения на расслабление.	

Что такое выносливость?

Способность выполнять движения с большим внешним сопротивлением.	
Способность демонстрировать высокие спортивные результаты.	
Способность противостоять утомлению.	
Способность выполнять работу максимальной мощности в течение 8 - 10 с.	
Способность выполнять работу длительное время без снижения эффективности	

Координационные способности - это ...

способность быстро обучаться новым движениям и перестраивать движения во внезапно изменившейся обстановке.	
способность совершать движения с максимальной скоростью.	
способность совершать движения с максимальной амплитудой.	
двигательная находчивость.	
способность совершать движения за минимальное время.	

Максимальная амплитуда движений за счет напряжения собственных мышц определяет уровень развития...

статической гибкости.	
координационных способностей.	
активной гибкости.	
силовых способностей.	
общей гибкости.	

Укажите отличительные признаки двигательного умения.

Выраженная стереотипность частных операций и параметров действия.	
Автоматизация движения.	
Нестабильность в выполнении действия, постоянное участие сознания в процессе действия, расчлененность или мало выраженная слитность элементов движения.	
Стереотипность выполнения двигательного действия.	
Минимальная или невысокая степень участия двигательных автоматизмов в управлении движениями.	

Какой из перечисленных компонентов тренировки представляет собой мезоцикл?

Части тренировочного занятия	
Циклы тренировки, состоящие из 4 - 6 микроциклов.	
Большие циклы тренировки.	
Циклы тренировки продолжительностью 4 года.	
Циклы тренировки продолжительностью 3 - 4 недели.	

Какое из перечисленных упражнений в наибольшей степени требует проявления скоростной выносливости?

Бег 3000 м.	
Передвижение с максимальной скоростью в течение 20 - 30 с.	
Приседания до отказа со штангой массой 80% от максимума.	
Метание теннисного мяча.	
Бег 400 м.	

В чем заключается специфика реакции выбора?

В правильном выборе одного действия в зависимости от варианта сигнала.	
В появлении звукового сигнала.	
В появлении светового сигнала.	
В проявлении чувства времени.	
В предельной концентрации внимания на ожидаемый сигнал.	

Каким методом обучения преимущественно пользуются на первом этапе обучения сложным действиям?

Сопряженного воздействия.	
Игровым.	
Наглядного воздействия	
Соревновательным.	
Круговой тренировкой.	

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, отличаются...

необычностью двигательных задач.	
рациональным ритмом дыхания.	
максимальной эффективностью.	
отсутствием автоматизации движений.	
максимальной амплитудой движения.	

В чем заключается главная особенность упражнений тактической направленности?

В необходимости принимать правильные решения по ходу выполнения упражнения.	
В выполнении движений с наибольшей экономичностью.	
В большой степени утомления.	
В наличии нескольких вариантов выполнения.	
В выполнении движений с максимальной точностью.	

Решение какой задачи наиболее характерно для специальной психической подготовки спортсмена?

Управление психическим состоянием перед стартом.	
Воспитание личностных и волевых качеств.	
Формирование мотивации спортсмена.	
Формирование взаимодействий в командных видах спорта.	
Управление психическим состоянием при выполнении специфических упражнений с максимальной интенсивностью.	

Что определяет положительный перенос навыков?

различие в динамических характеристиках движения.	
Наличие сходства в заключительной фазе движения.	
Наличие сходства в подготовительной фазе движения.	
Сходство в механизмах энергообеспечения.	
Наличие сходства по смысловой основе и в основных звеньях техники движения.	

Максимальная амплитуда медленных движений определяет уровень развития...

статической гибкости.	
общей гибкости.	
динамической гибкости.	
силовых способностей.	
активной гибкости.	

Какие упражнения из перечисленных наиболее эффективны для развития координационных способностей?

Упражнения с большой амплитудой движения.	
Известные упражнения в необычных условиях.	
Известные упражнения с необычными дополнительными элементами движения.	
Упражнения с большой величиной мышечного напряжения.	
Упражнения с высокой экономичностью.	

Тренировочное занятие, главная задача которого заключается в обучении технике, называется...

учебно-тренировочным.	
занятием комплексной направленности.	
учебным.	
тренировочным.	
модельным.	

Максимальная амплитуда медленных движений определяет уровень развития...

специальной гибкости.	
статической гибкости.	
пассивной гибкости.	
силовых способностей.	
активной гибкости.	

Специфика простой сенсомоторной (двигательной) реакции заключается...

в предельной концентрации внимания на ожидаемый сигнал.	
в максимально быстром ответе одним заранее известным способом на заранее известный сигнал.	
в проявлении чувства времени.	
в появлении светового сигнала.	
в ответе на различные сигналы хорошо освоенным движением.	

Решение какой задачи наиболее характерно для специальной психической подготовки спортсмена?

Воспитание личностных и волевых качеств.	
Формирование тактического мышления.	
Управление психическим состоянием перед стартом.	
Формирование взаимодействий в командных видах спорта.	
Управление психическим состоянием при выполнении специфических упражнений с максимальной интенсивностью.	

Что такое выносливость?

Способность выполнять эффективные двигательные действия.	
Способность противостоять утомлению.	
Выполнение движения с минимальными затратами энергии.	
Способность выполнять работу длительное время без снижения эффективности	
Способность выполнять работу максимальной мощности в течение 8 - 10 с.	

Процесс технической подготовки спортсмена чаще всего имеет ...

четыре этапа	
три этапа	
два этапа	
различное количество этапов в зависимости от устойчивости мотивации обучающихся.	
различное количество этапов в зависимости от сложности изучаемого движения.	

Решение какой задачи наиболее характерно для общей психической подготовки спортсмена?

Формирование взаимодействий в командных видах спорта.	
Овладение приемами саморегуляции.	
Управление психическим состоянием при выполнении специфических упражнений с максимальной интенсивностью.	
Воспитание личностных и волевых качеств.	
Формирование индивидуальной техники спортсмена.	

Какая максимальная частота сердечных сокращений более всего характерна для повышения анаэробных гликолитических возможностей?

190 - 210 уд./мин.	
120 - 150 уд./мин.	
90 - 120 уд./мин.	
170 - 200 уд./мин.	
До 90 уд./мин.	

В чем заключается специфика реакции выбора?

В максимально быстром и точном ответе на перемещающийся предмет	
В правильном выборе одного действия в зависимости от варианта сигнала.	
В предельной концентрации внимания на ожидаемый сигнал.	
В появлении звукового сигнала.	
В появлении светового сигнала.	

Самостоятельное принятие решения о дальнейшем действии в ходе состязания относится...

к проявлению волевых качеств.	
к реализации технической подготовленности.	
к командной тактике.	
к проявлению координационных способностей.	
к индивидуальной тактике.	

Укажите, что из перечисленного наиболее характерно для содержания этапа предварительной базовой подготовки (по В.Н.Платонову).

Детальное освоение тактических приемов ведения состязания.	
Изучение основ тактики избранного вида спорта.	
Поддержание уровня спортивных результатов, достигнутых на предыдущем этапе.	
Укрепление здоровья.	
Большие объемы соревновательных нагрузок.	

Какая цель преследуется на первом этапе обучения?

Создание детализированного представления об изучаемом движении.	
Завершение формирования двигательного умения.	
Формирование основ умения выполнять разучиваемое движение.	
Обеспечение максимальной экономичности движения.	
Детализированное освоение техники движения.	

Какое из перечисленных упражнений в наибольшей степени требует проявления скоростной выносливости?

Тройной прыжок.	
Передвижение с максимальной скоростью в течение 20 - 30 с.	
Метание теннисного мяча.	
Бег 400 м.	
Бег 3000 м.	

Что из перечисленного можно отнести к стратегии соревновательной деятельности?

График прохождения дистанции.	
План действий в предстоящей схватке, бою, матче.	
Замена игрока по ходу матча.	
Наиболее долговременные и существенные компоненты спортивной тактики.	
Общий замысел построения соревновательной деятельности в нескольких матчах (забегах, боях).	

Какое из перечисленных проявлений двигательных возможностей НЕ ПРИНЯТО относить к координационным способностям?

Способность выполнять движения с максимальной частотой.	
Способность к рациональному мышечному расслаблению.	
Способность выполнять движения с максимальным мышечным усилием.	
Способность чувствовать пространство и время.	
Способность длительное время выполнять точные движения.	

На какой из перечисленных сигналов время простой двигательной реакции короче?

На движущийся мяч, шайбу.	
На световой сигнал.	
На звуковой сигнал.	
На стартовый выстрел.	
На атаку соперника.	

В чем заключается главная особенность упражнений тактической направленности?

В необходимости принимать правильные решения по ходу выполнения упражнения.	
В жестких интервалах отдыха.	
В большой степени утомления.	
В наличии нескольких вариантов выполнения.	
В выполнении движений с максимальной точностью.	

Каким методом обучения преимущественно пользуются на первом этапе обучения сложным действиям?

Наглядного воздействия	
Стандартно-повторного непрерывного упражнения.	
Расчлененно-конструктивного упражнения.	
Игровым.	
Круговой тренировкой.	

Какие движения из перечисленных более всего связаны с проявлением динамического равновесия?

Круговые движения руками вперед.	
Катание на коньках.	
Катание на велосипеде.	
Подтягивание на перекладине.	
Стойка на руках.	

Решение какой задачи наиболее характерно для специальной психической подготовки спортсмена?

Управление психическим состоянием при выполнении специфических упражнений с максимальной интенсивностью.	
Управление психическим состоянием перед стартом.	
Формирование взаимодействий в командных видах спорта.	
Формирование тактического мышления.	
Формирование мотивации спортсмена.	

Что из перечисленного можно отнести к стратегии соревновательной деятельности?

Выполнение тактической комбинации в игровых видах спорта.	
План действий в предстоящей схватке, бою, матче.	
Наиболее долговременные и существенные компоненты спортивной тактики.	
Замена игрока по ходу матча.	
Общий замысел построения соревновательной деятельности в нескольких матчах (забегах, боях).	

Максимальная амплитуда движений в наиболее крупных суставах определяет уровень развития...

общей гибкости.	
статической гибкости.	
силовых способностей.	
пассивной гибкости.	
активной гибкости.	

Решение какой задачи наиболее характерно для специальной психической подготовки спортсмена?

Формирование взаимодействий в командных видах спорта.	
Управление психическим состоянием при выполнении специфических упражнений с максимальной интенсивностью.	
Управление психическим состоянием перед стартом.	
Формирование индивидуальной техники спортсмена.	
Формирование тактического мышления.	

В чем заключается наиболее эффективный подход к развитию способности сохранять равновесие?

В выполнении серии упражнений с последовательно уменьшающейся площадью опоры .	
В многократном выполнении упражнений с целью автоматизации двигательного действия.	
В использовании круговой тренировки.	
В использовании метода расчлененно-конструктивного упражнения. .	
В использовании упражнений, выполняемых в облегченных условиях с последующим затруднением сохранения равновесия.	

Какие интервалы отдыха из перечисленных более эффективны при повышении быстроты движений?

Продолжительностью 12 - 20 мин.	
Продолжительностью 8 - 12 мин.	
Продолжительностью 5 - 8 мин.	
Продолжительностью 40 - 60 с.	
Продолжительностью 3 - 5 мин.	

Какие интервалы отдыха из перечисленных более эффективны при повышении быстроты движений?

Продолжительностью 8 - 12 мин.	
Продолжительностью 5 - 8 мин.	
Продолжительностью 1.5 - 2 мин.	
Продолжительностью 3 - 5 мин.	
Продолжительностью 2 - 3 мин.	

Какие движения из перечисленных более всего связаны с проявлением динамического равновесия?

Выполнение "шпагата".	
Выполнение "ласточки".	
Круговые движения руками вперед.	
Катание на коньках.	
Ходьба по гимнастическому бревну.	

Что из перечисленного наиболее характерно для воспитания волевых качеств спортсмена?

Реагирование на заранее известный сигнал.	
Действия в критических соревновательных ситуациях.	
Упражнения в расслаблении.	
Упражнения с привычной амплитудой движения.	
Упражнения с повышенным риском.	

Основным отличительным признаком двигательного навыка является ...

максимальная амплитуда движения.	
автоматизация движения.	
высокая скорость движения.	
стереотипное выполнение двигательного действия с минимальным сознательным контролем.	
слитность движения.	

Тренировочное занятие делится на части потому, что...

решение основных задач занятия требует повышенной работоспособности.	
восстановительные процессы после больших нагрузок продолжаются в течение десятков часов или нескольких суток.	
существуют возрастные закономерности становления спортивного мастерства.	
работоспособность спортсмена в ходе занятия вначале увеличивается, затем стабилизируется и, наконец, снижается.	
замедляются процессы долговременной адаптации.	

Что такое выносливость?

Способность выполнять работу длительное время без снижения эффективности	
Способность выполнять работу максимальной мощности в течение 8 - 10 с.	
Способность противостоять утомлению.	
Способность выполнять эффективные двигательные действия.	
Способность демонстрировать высокие спортивные результаты.	

Укажите определение понятия "двигательное умение".

Форма реализации двигательных возможностей человека, при которой действие в целом направляется сознанием, а составные операции доведены до определенной степени автоматизма.	
Стереотипное выполнение двигательного действия.	
Форма реализации двигательных возможностей человека, возникающая на основе автоматизации двигательных возможностей.	
Уровень овладения двигательным действием, при котором сознание контролирует детали движения.	
Способность выполнять движение неавтоматизированно.	

Какое из перечисленных проявлений двигательных возможностей НЕ ПРИНЯТО относить к координационным способностям?

Способность выполнять движения с большой амплитудой.	
Способность чувствовать пространство и время.	
Способность сохранять устойчивое положение тела.	
Способность выполнять движения с максимальной частотой.	
Способность к рациональному мышечному расслаблению.	

Решение какой задачи наиболее характерно для общей психической подготовки спортсмена?

Формирование индивидуальной техники спортсмена.	
Формирование мотивации спортсмена.	
Формирование взаимодействий в командных видах спорта.	
Управление психическим состоянием перед стартом.	
Овладение приемами саморегуляции.	

В каких упражнениях проявляется предельная скорость движений?

В упражнениях с использованием динамических нагрузок.	
В максимально быстрых движениях с малым внешним сопротивлением.	
В упражнениях с ударными динамическими нагрузками.	
В упражнениях с непривычно большими мышечными напряжениями.	
В упражнениях с правильной ритмической структурой.	