

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма

А. Л. Смотрицкий,
Г. Е. Смотрицкая

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ: тестовые задания для оценки уровня знаний

Рекомендовано УМО по образованию в области физической культуры для специальностей 1-03 02 71 «Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях образования», 1-03 02 72 «Дошкольное и физическое воспитание», 1-88 01 71 «Оздоровительная физическая культура», 1-88 02 72 «Менеджмент спортивной организации», 2-03 02 71 «Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях образования» в качестве практикума

Минск
БГУФК
2021

УДК 796.011.2/3(075)
ББК 7АТ.1(075)
С51

Рецензенты:

профессор кафедры физического воспитания и спорта
Белорусского государственного университета, доктор педагогических наук,
профессор, заслуженный тренер Республики Беларусь *В. А. Коледа*;
декан факультета оздоровительной физической культуры
Белорусского государственного университета физической культуры,
кандидат педагогических наук, доцент *Н. М. Машарская*.

Смотрицкий, А. Л.

С51 Теория и методика физического воспитания: тестовые задания для оценки уровня знаний : практикум / А. Л. Смотрицкий, Г. Е. Смотрицкая ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2021. – 97 с.

ISBN 978-985-569-503-6.

Настоящее издание подготовлено в целях научно-методического обеспечения образовательного процесса переподготовки кадров на уровне высшего образования по специальностям: 1-03 02 71 «Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях образования», 1-03 02 72 «Дошкольное физическое воспитание», 1-88 01 71 «Оздоровительная физическая культура», 1-88 02 72 «Менеджмент организации физической культуры и спорта», а также специальности переподготовки на уровне среднего специального образования 2-03 02 71 «Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях образования».

Содержание тестовых заданий соответствует действующим образовательным стандартам переподготовки Республики Беларусь и учебным программам по дисциплине «Теория и методика физического воспитания».

Практикум может быть использован для текущей и итоговой проверки знаний слушателей в системе дополнительного образования взрослых, включая различные формы дистанционного обучения, а также для подготовки к сдаче квалификационного экзамена при прохождении аттестации на присвоение высшей квалификационной категории, освоении учебной программы специальной подготовки для допуска к занятию педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта.

УДК 796.011.2/3(075)
ББК 7АТ.1(075)

ISBN 978-985-569-503-6

- © Смотрицкий А. Л., Смотрицкая Г. Е., 2021
© Оформление. Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Тема 1. Предмет и содержание теории и методики физического воспитания.....	6
Тема 2. Физическое воспитание как социальное явление	12
Тема 3. Педагогический процесс в сфере физического воспитания.....	15
Тема 4. Средства физического воспитания.....	19
Тема 5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физического упражнения	28
Тема 6. Методы физического воспитания.....	30
Тема 7. Обучение двигательным действиям.....	33
Тема 8. Физические качества и основы методики их развития.....	42
8.1. Силовые способности и основы методики их развития	43
8.2. Скоростные способности и основы методики их развития ...	48
8.3. Выносливость и основы методики ее развития	52
8.4. Двигательно-координационные способности и основы методики их развития	61
8.5. Направленное воздействие на осанку, гибкость и телосложение	65
Тема 9. Формы построения занятий в физическом воспитании	74
Тема 10. Планирование, контроль и учет в физическом воспитании....	80
Бланк ответов и ключ к тестовым заданиям	83
Список рекомендуемой литературы.....	96

ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящее издание подготовлено в целях научно-методического обеспечения контроля уровня подготовленности слушателей, изучающих учебную дисциплину «Теория и методика физического воспитания» на уровнях среднего специального и высшего образования в системе дополнительного образования взрослых.

В содержании представлены контрольные задания по общим основам теории и методики физического воспитания, включая 10 тем с 5 подразделами.

Общее количество контрольных вопросов составляет 331.

Форма представления тестовых заданий предусматривает возможность их использования в программе «MyTest X», что не исключает в дальнейшем возможности модернизации системы тестирования и использования других электронных оболочек.

Основными задачами тестирования являются:

- осуществление объективного и независимого контроля за уровнем подготовленности студентов и слушателей;
- повышение уровня дисциплинарной ответственности и самоорганизованности студентов и слушателей;
- повышение производительности обучения;
- повышение посещаемости учебных занятий за счет системы независимого и объективного контроля уровня подготовленности студентов и слушателей;
- оценка эффективности организации образовательного процесса и деятельности профессорско-преподавательского состава;
- повышение ответственности кафедр и преподавателей за качество организации образовательного процесса.

В практикуме содержатся тестовые задания трех основных видов: с одиночным выбором; с множественным выбором и задания на сопоставление. Тестируемому необходимо выбрать один или несколько правильных ответов из предложенных вариантов, обозначив их любым способом. При этом тест предусматривает наличие вопросов, все ответы на которые являются верными.

Контрольные вопросы для тестирования составлены с учетом курса лекций по дисциплине «Теория и методика физического воспитания», разработанного на основе соответствующей учебной программы в

Институте повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Издание содержит также бланки ответов и ключ к контрольным вопросам, что позволяет использовать его не только с целью контроля знаний тестируемых, но и с целью их обучения (подготовки).

Тема 1. ПРЕДМЕТ И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Укажите предмет теории и методики физического воспитания:

- а) всестороннее гармоническое развитие личности человека, а также его оздоровление, предусматривающее выбор оптимальных средств и методов физического воспитания со строго регламентированными интервалами отдыха между физическими упражнениями;
- б) изучение особенностей функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма человека в процессе занятий физическими упражнениями и учет их влияния на развитие опорно-двигательного аппарата;
- в) изучение методики развития двигательных способностей человека, включая целенаправленное воздействие на силовые, скоростные, двигательно-координационные способности, выносливость, гибкость и телосложение;
- г) общие закономерности, по которым в системе воспитания происходит управление физическим развитием человека и его физическое образование, а также закономерные связи физического воспитания с интеллектуальным, нравственным, эстетическим, трудовым воспитанием.

2. Укажите основные разделы теории и методики физического воспитания как учебной дисциплины:

- а) введение в теорию и методику физического воспитания;
- б) методика обучения двигательным умениям и навыкам;
- в) общие основы теории и методики физического воспитания;
- г) методика воспитания физических качеств;
- д) особенности занятий физическими упражнениями в пожилом и старческом возрасте;
- е) теория и методика основных направлений системы физического воспитания;
- ж) возрастные основы теории и методики физического воспитания.

3. Теория и методика физического воспитания относится к:

- а) общественным наукам;
- б) естественным наукам;
- в) гуманитарным наукам;
- г) техническим наукам.

4. Теория и методика физического воспитания является:

- а) частнопредметной специальной дисциплиной;
- б) отраслевой дисциплиной;

- в) наиболее общей дисциплиной в области физической культуры и спорта.

5. Укажите определение понятия «физическая культура»:

- а) процесс занятий физическими упражнениями и обучения двигательным действиям, предусматривающий формирование жизненно необходимых умений и навыков при оптимальном уровне развития физических качеств человека;
- б) комплексное понятие, включающее в себя процесс, занятий физическими упражнениями, получение специальных знаний, формирование мотивации к физкультурной деятельности;
- в) часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, созданных человеком для физического и связанного с ним духовного совершенствования, а также деятельность по их созданию, использованию и передаче последующим поколениям.

6. Укажите определение понятия «физическое воспитание»:

- а) вид воспитания, целью которого является всестороннее гармоническое развитие личности, включая его нравственное, эстетическое, интеллектуальное совершенствование;
- б) вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях;
- в) закономерный процесс становления и последующего изменения анатомо-физиологических свойств и функций человека в процессе индивидуального развития.

7. Укажите определение понятия «физическое образование»:

- а) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных знаний в области физической культуры;
- б) обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, необходимым человеку в быту и профессиональной и спортивной деятельности;
- в) педагогический процесс, направленный на интеллектуальное развитие человека, включая совершенствование имеющихся у него задатков и способностей.

8. Укажите определение понятия «физическое развитие»:

- а) совокупность антропометрических показателей организма человека, обуславливающих его индивидуальные особенности и законо-

мерно изменяющихся в процессе воздействия физических упражнений;

- б) закономерный процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств человеческого организма и основанных на них физических качеств и способностей;
- в) изменение в процессе онтогенеза уровня работоспособности и подготовленности человека, а также его физического состояния и здоровья с целью приобретения жизненно необходимых качеств и свойств.

9. Установите цифровым обозначением (1, 2, 3) к какой из указанных групп относятся нижеперечисленные показатели (признаки) физического развития:

Группы признаков физического развития	Показатели (признаки) физического развития	№ группы (1, 2, 3)
1. Соматометрические	1. Длина и масса тела	
2. Соматоскопические	2. Половое развитие	
3. Физиометрические	3. Длина туловища, конечностей	
	4. Форма грудной клетки, спины, ног, стопы	
	5. Физическая работоспособность	
	6. Рельеф и упругость мускулатуры	
	7. Уровень развития скелетной мускулатуры	
	8. Обхватные размеры грудной клетки, талии, бедер и т. п.	
	9. Уровень развития физических качеств	
	10. Осанка	

10. Укажите определение понятия «физическое состояние»:

- а) общее самочувствие человека в данный момент времени;
- б) совокупность свойств организма человека и основанных на них физических качествах, способствующих поддержанию определенного уровня функционирования жизненно важных органов и систем;

- в) совокупность телесных свойств организма и обусловленных ими функциональных возможностей, сложившихся к тому или иному этапу физического развития.

11. Укажите определение понятия «физическая подготовка»:

- а) один из прикладных видов воспитания, имеющих выраженную практическую направленность, содержанием которого является воспитание физических качеств, обучение двигательным действиям применительно к целевой деятельности, а также повышение функциональных возможностей организма, сопротивляемости, укрепление здоровья;
- б) возможности человека выполнять физическое усилие без снижения заданного уровня функционирования организма;
- в) физическое упражнение со всеми необходимыми условиями для его выполнения, позволяющими решать определенную педагогическую задачу.

12. Укажите определение понятия «физическое совершенство»:

- а) воплощенные в самом человеке результаты использования материальных и духовных ценностей, относящихся к физической культуре в широком смысле, т. е. усвоенные человеком физкультурные знания, умения, навыки, достигнутые на основе использования средств физического воспитания показатели развития;
- б) уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции;
- в) оптимальная мера общей физической подготовленности и гармонического физического развития, которая соответствует требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности.

13. Укажите основные источники возникновения и развития теории и методики физического воспитания:

- а) практика общественной жизни;
- б) деятельность медицинских учреждений;
- в) практика физического воспитания;
- г) средства массовой информации;
- д) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности философов, педагогов, врачей различных стран и эпох;
- е) принятие нормативных документов о состоянии и путях совершенствования физического воспитания в стране;

- ж) инвестиции бизнеса и государства;
- з) результаты исследований в области теории и методики физического воспитания и смежных областей знаний.

14. Установите цифровым обозначением (от 1 до 6) соответствие между этапами и сроками развития теории и методики физического воспитания:

Этапы развития ТимФВ	Цифровое обозначение этапа (1–6)
1. VI–V вв. до н.э. и Средние века	
2. Осознание «эффекта упражняемости»	
3. Эпоха Возрождения – конец XIX ст.	
4. Конец XIX ст. – 1917 г.	
5. 1917 г. – 90-е годы XX ст.	
6. 90-е годы XX ст. – настоящее время	
7. 1917–1945 гг.	
8. II–I вв. до н.э. – V век н.э.	

15. Укажите автора первого учебного пособия по физическому воспитанию «Об искусстве гимнастики»:

- а) П.Ф. Лесгафт;
- б) И. Меркуриалис;
- в) Г.А. Дюперон;
- г) Л.П. Матвеев.

16. Укажите основоположника отечественной научной системы физического воспитания (образования) в России:

- а) П.Ф. Лесгафт;
- б) И. Меркуриалис;
- в) Г.А. Дюперон;
- г) Л.П. Матвеев;
- д) Н.Г. Озолин.

17. Укажите автора первого учебного пособия по «Теории физической культуры»:

- а) П.Ф. Лесгафт;
- б) Г.А. Дюперон;
- в) Е.Ю. Зеликсон;
- г) Л.П. Матвеев.

18. Укажите годы разработки Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР»:

- а) 1927–1930 гг.;
- б) 1940–1950 гг.;
- в) 1931–1934 гг.;
- г) 1937–1940 гг.;
- д) 1950–1955 гг.

19. Укажите годы выхода первого учебника по курсу теории и методики физического воспитания для высших специальных учебных заведений под общей редакцией А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева.

- а) 1964–1965 гг.; в) 1967–1968 гг.; д) 1971–1972 гг.;
 б) 1966–1967 гг.; г) 1969–1970 гг.; е) 1975–1976 гг.

20. Распределите указанные ниже методы исследования на соответствующие им группы путем цифрового обозначения (1, 2, 3):

Группы методов исследования	Методы исследования	№ группы (1, 2, 3)
1. Общелогические методы познания	1. Абстрагирование	
2. Методы эмпирического исследования	2. Описание	
3. Методы теоретического исследования	3. Типологизация	
	4. Синтез	
	5. Эксперимент	
	6. Восхождение от абстрактного к конкретному	
	7. Дедукция	
	8. Наблюдение	
	9. Конкретизация	
	10. Мысленный эксперимент	

21. Укажите виды педагогического наблюдения, в зависимости от участия исследователя в воспитательном процессе:

- а) включенное; в) интенсивное; д) невключенное.
 б) углубленное; г) локальное;

22. Укажите методы опроса:

- а) объяснение; в) обсуждение; д) интервью;
 б) рассказ; г) анкетирование; е) беседа.

23. Укажите виды педагогического эксперимента по цели проведения:

- а) констатирующий; в) развивающий; д) завершающий;
 б) определяющий; г) формирующий; е) промежуточный.

24. Укажите виды педагогического эксперимента по условиям проведения:

- а) естественный; в) базовый; д) модельный;
- б) государственный; г) лабораторный; е) коммерческий.

25. Укажите виды педагогического эксперимента по вариантам построения:

- а) параллельный; в) последовательный; д) фронтальный;
- б) групповой; г) перекрестный; е) индивидуальный.

Тема 2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ

1. Укажите основные группы факторов, влияющих на развитие физического воспитания:

- а) политика, идеология;
- б) общекультурные и социально-экономические условия жизни общества;
- в) демографические;
- г) национальные (традиции);
- д) религия;
- е) личностные факторы, связанные с потребностями и мотивами деятельности человека.

2. Укажите объективную причину возникновения и развития физического воспитания:

- а) потребности человека;
- б) репродуктивная и продуктивная деятельность человека;
- в) распоряжения государственных органов управления.

3. Укажите субъективную причину возникновения и развития физического воспитания:

- а) потребности человека;
- б) репродуктивная и продуктивная деятельность человека;
- в) распоряжения государственных органов управления.

4. Установите цифровым обозначением (от 1 до 6) соответствие между направлениями и целями физического воспитания:

Направления физического воспитания	Цели направлений физического воспитания	Обозначение направления (1–6)
1. Физическое воспитание	1. Активный отдых, свободное времяпрепровождение	
2. Спортивная тренировка	2. Восстановление функций организма человека на основе использования физических упражнений	
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	3. Формирование физической культуры личности	
4. Физическая рекреация	4. Восстановление или компенсация физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышение функционального состояния организма, улучшение физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа, физиотерапии и природных факторов	
5. Физическая реабилитация	5. Обучение двигательным умениям и навыкам, развитие физических качеств, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности	
6. Двигательная реабилитация	6. Достижение максимальных результатов	

5. Укажите цифровым обозначением (от 1 до 5) цели представленных в таблице направлений физической культуры:

Направления физической культуры	Цели направлений физической культуры	Обозначение направления (1–3)
1. Оздоровительная физическая культура	1. Комплекс специфических средств и методов, разновидности которых используются в зависимости от характера заболеваний, травм и других нарушений функций и форм организма	
2. Лечебная физическая культура	2. Вид (область) физической культуры человека с ограниченными возможностями	
3. Адаптивная физическая культура	3. Специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды	

6. Укажите определение понятия «система физического воспитания»:

- а) совокупность физических упражнений, используемых для развития того или иного физического качества;
- б) взаимосвязь средств, методов и форм занятий физическими упражнениями;
- в) типичный для каждого общества способ организации социальной практики физического воспитания, ее исходные основы и определяющие стороны, объединенные в более или менее целостную структуру.

7. Укажите исходные основы системы физического воспитания:

- а) идейные;
- б) психолого-педагогические;
- в) теоретико-методические;
- г) медико-биологические;

- д) программно-нормативные; ж) организационные.
- е) коммуникативные;

8. Укажите цель физического воспитания в Республике Беларусь:

- а) всестороннее гармоническое развитие личности;
- б) формирование физической культуры личности;
- в) развитие физических качеств человека и обучение его жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- г) повышение уровня здоровья.

9. Укажите основные группы задач физического воспитания:

- а) рекреационные; в) развивающие; д) методические;
- б) оздоровительные; г) образовательные; е) воспитательные.

10. Укажите принципы системы физического воспитания:

- а) принцип прикладной направленности;
- б) принцип наглядности;
- в) принцип доступности и индивидуализации;
- г) принцип всестороннего гармонического развития личности;
- д) принцип возрастной адекватности;
- е) принцип оздоровительной направленности;
- ж) принцип непрерывности.

Тема 3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Укажите определение понятия «Принцип физического воспитания»:

- а) наиболее общие теоретические положения, объективно отражающие сущность и фундаментальные закономерности обучения, воспитания и развития личности;
- б) основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина, выражая при этом наиболее существенные стороны, свойства или признаки определяемого объекта (явления);
- в) специализированные положения о движениях спортсменов, отличающихся характерной двигательной структурой.

2. Укажите основные группы принципов физического воспитания:

- а) социальные; г) практические;
- б) методические; д) теоретические;
- в) специфические; е) психолого-педагогические.

3. Укажите методические принципы физического воспитания:

- а) систематичности;
- б) волнообразности динамики нагрузок;
- в) цикличности;
- г) наглядности;
- д) сознательности и активности;
- е) непрерывности;
- ж) доступности и индивидуализации;
- з) возрастной адекватности.

4. Укажите специфические принципы физического воспитания:

- а) непрерывности;
- б) цикличности;
- в) наглядности;
- г) оздоровительной направленности;
- д) прогрессирования тренирующих воздействий;
- е) сознательности и активности;
- ж) прикладной направленности;
- з) волнообразности динамики нагрузок.

5. Укажите задачи нравственного воспитания в процессе физического воспитания:

- а) формирование нравственного сознания;
- б) обучение двигательным умениям и навыкам;
- в) воспитание нравственных чувств;
- г) развитие физических качеств;
- д) воспитание моральных и волевых качеств;
- е) формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- ж) формирование нравственного опыта.

6. Укажите средства и методы нравственного воспитания в процессе физического воспитания:

- а) игровой и соревновательный методы;
- б) наглядный пример и методы убеждения;
- в) метод строго регламентированного упражнения;
- г) методы практического приучения;
- д) целостный метод;
- е) методы срочной информации;
- ж) поощрение и наказание;
- з) идеомоторный метод.

7. Укажите задачи эстетического воспитания в процессе физического воспитания:

- а) развитие физических качеств;
- б) воспитание способности воспринимать, чувствовать и правильно оценивать красоту в сфере физической культуры и других проявлениях жизни;
- в) обучение двигательным умениям и навыкам;
- г) стимулирование эстетической отзывчивости в нравственных отношениях между занимающимися;
- д) формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- е) обогащение занимающихся знаниями, позволяющими шире и глубже понимать мир прекрасного;
- ж) подготовка человека к будущей профессиональной деятельности.

8. Укажите средства и методы эстетического воспитания в процессе физического воспитания:

- а) ударный метод;
- б) специфические средства художественного воспитания (музыка, пение, танцы, кинофильмы и др.), применяемые в процессе занятий физическими упражнениями и в связи с ними;
- в) демонстрация физических упражнений;
- г) игровой и соревновательный методы;
- д) эстетически обогащенное слово преподавателя;
- е) творческая деятельность;
- ж) методы срочной информации;
- з) изометрический метод.

9. Укажите задачи интеллектуального воспитания в процессе физического воспитания:

- а) развитие физических качеств;
- б) получение занимающимися специальных знаний, систематическое расширение и углубление их;
- в) оздоровление и повышение уровня физической работоспособности;
- г) содействие формированию научного мировоззрения, умения объективно оценивать приобретаемый двигательный опыт, анализировать его и рационально пользоваться им;
- д) обучение двигательным умениям и навыкам;
- е) развитие познавательной активности, качеств ума и творческих проявлений в двигательной деятельности;
- ж) стимулирование развития потребностей и способностей к самопознанию и самовоспитанию.

10. Укажите средства и методы интеллектуального воспитания в процессе физического воспитания:

- а) постановка специальных заданий по направленному наблюдению, оценке и разбору наблюдаемого;
- б) задания по самостоятельному осмыслению занимающимися информации, содержащейся в наглядных пособиях;
- в) задания эвристического характера;
- г) ходьба по пересеченной местности;
- д) задания по анализу и моделированию техники и тактики двигательных действий;
- е) плавание;
- ж) занятия на тренажерных устройствах.

11. Укажите основные аспекты взаимосвязи трудового воспитания и физического воспитания:

- а) физическое воспитание имеет общеподготовительное и прикладное значение для трудовой деятельности;
- б) физическое воспитание способствует оздоровлению человека и повышению уровня физического развития;
- в) физическое воспитание играет существенную роль в воспитании трудолюбия, формировании привычки осознанно действовать с полной отдачей сил, в стимулировании развития творческих способностей;
- г) занятия физическими упражнениями способствуют снижению массы тела человека;
- д) участие в общественно полезном труде (ремонт инвентаря, изготовление учебных пособий и т. п.);
- е) организация занятий физическими упражнениями способствует увеличению заработной платы человека.

12. Укажите цифровым обозначением (от 1 до 3), какие из приведенных в таблице определения соответствуют понятиям «Профессионализм», «Профессиональное мастерство», «Профессиональная компетентность»?

Понятия	Определения	Цифровое обозначение (1–3)
1. Профессионализм	1. Высший уровень овладения профессиональной деятельностью	

Понятия	Определения	Цифровое обозначение (1–3)
2. Профессиональное мастерство	2. Интегральная личностная характеристика, отражающая готовность и способность человека выполнять профессиональные функции в соответствии с принятыми в обществе на настоящий момент нормативами и стандартами	
3. Профессиональная компетентность	3. Особое свойство людей систематически, эффективно и надежно выполнять сложную (профессиональную) деятельность в самых разнообразных условиях	

13. Укажите специальные профессионально-педагогические умения (по Н.В. Кузьминой):

- а) гностические; г) классические; ж) коммуникативные;
 б) аксиологические; д) дидактические; з) методические;
 в) проектировочные; е) конструктивные; и) организаторские.

14. Укажите уровни профессионализма педагога (по А.К. Марковой):

- а) допрофессионализм; д) суперпрофессионализм;
 б) педагогическое мастерство; е) экстрапрофессионализм;
 в) профессионализм; ж) псевдопрофессионализм;
 г) педагогическое творчество; з) мегапрофессионализм.

15. Укажите группы профессионально-личностных качеств педагога:

- а) доминантные; д) негативные;
 б) когнитивные; е) профессионально недопустимые;
 в) периферийные; ж) нейтральные.
 г) позитивные;

Тема 4. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Укажите определение понятия «физическое упражнение»:

- а) основное и специфическое средство физического воспитания, особый вид двигательной деятельности, который направлен на реали-

зацию задач физического воспитания и организован в соответствии с его закономерностями;

- б) двигательная деятельность, связанная с нагрузкой на организм человека и приводящая к определенным результатам;
- в) средство физического воспитания, направленное на подготовку человека к будущей жизнедеятельности и его оздоровление.

2. Укажите основные группы средств физического воспитания:

- а) психорегуляция;
- б) сбалансированное питание;
- в) музыкальное сопровождение занятий;
- г) гигиенические факторы;
- д) оздоровительные силы природы;
- е) физические упражнения;
- ж) тренажеры и тренажерные устройства.

3. Укажите основное средство физического воспитания:

- а) физическое упражнение;
- б) тренажеры и тренажерные устройства;
- в) закаливание;
- г) сбалансированное питание;
- д) гигиенические факторы;
- е) оздоровительные силы природы.

4. Укажите дополнительные средства физического воспитания:

- а) физические упражнения;
- б) тренажеры и тренажерные устройства;
- в) оздоровительные силы природы;
- г) гигиенические факторы;
- д) музыкальное сопровождение занятий;
- е) допинг;
- ж) психорегуляция.

5. Укажите факторы, определяющие воздействие физических упражнений на человека:

- а) индивидуальные особенности занимающихся;
- б) уровень заработной платы преподавателя;
- в) особенности физических упражнений;
- г) умение организовать досуг;
- д) квалификация педагога;
- е) отношение к занятиям физическими упражнениями в семье;
- ж) особенности внешних условий.

6. Укажите определение понятия «тренировочный эффект»:

- а) изменения, возникающие в организме человека в процессе и результате тренировочных воздействий;
- б) изменения, возникающие в организме человека в процессе изучения специальной литературы по физической культуре и спорту;
- в) изменения, возникающие в организме человека в результате приема пищи.

7. Укажите виды тренировочных эффектов в зависимости от решаемых задач:

- а) образовательный; г) рекреационный; ж) воспитательный;
- б) оздоровительный; д) реабилитационный; з) промежуточный.
- в) конечный; е) нейтральный;

8. Укажите виды тренировочных эффектов в зависимости от времени, в рамках которого осуществляются адаптационные (приспособительные) изменения в организме:

- а) рекреационный; е) воспитательный;
- б) кумулятивный (суммарный); ж) отставленный (текущий);
- в) реабилитационный; з) промежуточный;
- г) срочный; и) предварительный.
- д) нейтральный;

9. Укажите группы физических упражнений, классифицируемых по цели их использования:

- а) общеразвивающие; д) спортивные;
- б) анаболические; е) аэробные;
- в) профессионально-прикладные; ж) рекреационные;
- г) циклические; з) лечебные.

10. Укажите разновидности спортивных упражнений:

- а) общеподготовительные; д) соревновательные;
- б) циклические; е) аэробные;
- в) специально-подготовительные; ж) смешанные.
- г) силовые;

11. Укажите группы физических упражнений, классифицируемых по их преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств или двигательных способностей человека:

- а) упражнения для развития скоростных способностей;
- б) аэробные упражнения;
- в) упражнения для развития силовых способностей;

- г) упражнения для развития координационных способностей;
- д) анаэробные упражнения;
- е) упражнения для развития координационных способностей;
- ж) подводящие;
- з) упражнения для развития выносливости;
- и) упражнения для развития гибкости;
- к) игровые упражнения.

12. Укажите группы физических упражнений, классифицируемых по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков:

- а) ациклические упражнения;
- б) акробатические упражнения;
- в) силовые упражнения;
- г) гимнастические упражнения;
- д) скоростные упражнения;
- е) игровые упражнения;
- ж) беговые упражнения;
- з) прыжковые упражнения;
- и) метательные упражнения;
- к) координационные упражнения.

13. Укажите группы физических упражнений, классифицируемых по структуре движений:

- а) ациклические упражнения;
- б) акробатические упражнения;
- в) смешанные упражнения;
- г) циклические упражнения;
- д) игровые упражнения;
- е) скоростные упражнения;
- ж) беговые упражнения.

14. Укажите группы физических упражнений, классифицируемых по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп:

- а) упражнения для мышц живота;
- б) упражнения для мышц шеи и затылка;
- в) упражнения для мышц плеча;
- г) силовые упражнения;
- д) упражнения для мышц предплечья;
- е) упражнения для мышц кисти;
- ж) игровые упражнения;
- з) упражнения для мышц таза;
- и) координационные упражнения;
- к) метательные упражнения.

15. Укажите группы физических упражнений, классифицируемых по особенностям режима работы мышц:

- а) анаэробные упражнения;
- б) динамические упражнения;
- в) циклические упражнения;
- г) статические упражнения;

- д) скоростно-силовые упражнения; ж) комбинированные (смешанные)
е) ациклические упражнения; упражнения.

16. Укажите группы физических упражнений, классифицируемых по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности:

- а) упражнения максимальной мощности;
б) статические упражнения;
в) упражнения аэробного характера;
г) упражнения анаэробного характера;
д) упражнения аэробно-анаэробного (смешанного) характера;
е) упражнения большой мощности;
ж) динамические упражнения.

17. Укажите группы физических упражнений, классифицируемых по зонам относительной мощности (интенсивности) работы:

- а) упражнения средней мощности;
б) упражнения максимальной мощности;
в) ациклические упражнения;
г) упражнения аэробно-анаэробного (смешанного) характера;
д) упражнения субмаксимальной мощности;
е) упражнения большой мощности;
ж) упражнения умеренной мощности;
з) циклические упражнения.

18. Укажите группы физических упражнений, классифицируемых по предметным формам применения:

- а) гимнастика; в) спорт; д) игры; ж) туризм;
б) теннис; г) бильярд; е) плавание; з) единоборства.

19. Укажите определение, соответствующее понятию «содержание физического упражнения»:

- а) биомеханическая структура двигательного действия;
б) совокупность процессов (психологических, биологических, биохимических и др.), сопровождающих выполняемое движение и вызывающих изменения в организме занимающихся;
в) знания, характеризующие наиболее эффективный способ выполнения физического упражнения.

20. Укажите определение, соответствующее понятию «форма физического упражнения»:

- а) совокупность процессов (психологических, биологических, биохимических и др.), сопровождающих выполняемое движение и вызывающих изменения в организме занимающихся;
- б) внешняя и внутренняя организация (согласованность, упорядочение) физического упражнения;
- в) видимая часть двигательного действия.

21. Укажите определение, соответствующее понятию «внешняя форма физического упражнения»:

- а) взаимосвязь и согласованность тех процессов, которые обеспечивают основные функции при выполнении движений (функциональная система);
- б) видимая сторона двигательного действия, совокупность его частей, его техника;
- в) совокупность процессов (психологических, биологических, биохимических и др.), сопровождающих выполняемое движение и вызывающих изменения в организме занимающихся.

22. Укажите определение, соответствующее понятию «внутренняя форма физического упражнения»:

- а) взаимосвязь и согласованность тех процессов, которые обеспечивают основные функции при выполнении движений (функциональная система);
- б) видимая сторона двигательного действия, совокупность его частей, его техника;
- в) совокупность процессов (психологических, биологических, биохимических и др.), сопровождающих выполняемое движение и вызывающих изменения в организме занимающихся.

23. Укажите определение, соответствующее понятию «техника физического упражнения»:

- а) наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи;
- б) способ выполнения двигательного действия (его организация), с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью;
- в) совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

24. Укажите компоненты техники физического упражнения:

- а) основа техники; в) основное (ведущее) г) элемент техники;
- б) часть техники; звено техники; д) детали техники.

25. Укажите определение, соответствующее понятию «основа техники»:

- а) второстепенные особенности движения, не нарушающие основного механизма (основы техники);
- б) совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений;
- в) наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи.

26. Укажите определение, соответствующее понятию «основное звено техники»:

- а) наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи;
- б) второстепенные особенности движения, не нарушающие основного механизма (основы техники);
- в) совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

27. Укажите определение, соответствующее понятию «детали техники»:

- а) второстепенные особенности движения, не нарушающие основного механизма (основы техники);
- б) совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений;
- в) наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи.

28. Укажите группы биомеханических характеристик техники движений:

- а) пространственные характеристики;
- б) виртуальные характеристики;
- в) временные характеристики;
- г) пространственно-временные характеристики;
- д) динамические (силовые) характеристики;
- е) ритмическая характеристика;
- ж) параболические характеристики;
- з) обобщенные (качественные) характеристики;
- и) композиционные характеристики;
- к) плиометрические характеристики.

29. Укажите пространственные характеристики техники движений:

- а) положение тела;
- б) длительность движения;
- в) траектория движения;
- г) активные силы;
- д) пассивные силы;
- е) темп движения.

30. Укажите временные характеристики техники движений:

- а) положение тела;
- б) длительность движения;
- в) активные силы;
- г) траектория движения;
- д) темп движения.

31. Укажите, к какой группе биомеханических характеристик техники движений относится скорость движения:

- а) пространственные характеристики;
- б) временные характеристики;
- в) пространственно-временные характеристики;
- г) динамические (силовые) характеристики;
- д) обобщенные (качественные) характеристики;
- е) ритмическая характеристика.

32. Укажите внутренние силы, влияющие на технику движений:

- а) сила тяжести собственного тела;
- б) силы сопротивления внешней среды;
- в) активные силы;
- г) силы реакции опоры;
- д) пассивные силы;
- е) реактивные силы;
- ж) инерционные силы перемещаемых человеком предметов.

33. Укажите внешние силы, влияющие на технику движений:

- а) сила тяжести собственного тела;
- б) реактивные силы;
- в) силы реакции опоры;
- г) активные силы;
- д) силы сопротивления внешней среды;
- е) пассивные силы;
- ж) инерционные силы перемещаемых человеком предметов.

34. Укажите определение соответствующее понятию «ритм»:

- а) основное и специфическое средство физического воспитания, особый вид двигательной деятельности, который направлен на реализацию задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями;

- б) комплексная характеристика, отражающая определенное соотношение между отдельными частями, периодами, фазами, элементами какого-либо физического упражнения по усилиям, во времени и пространстве;
- в) характеристика техники двигательных действий, определяющих пространственные параметры выполняемого физического упражнения.

35. Укажите обобщенные (качественные) характеристики движений:

- а) силы реакции опоры;
- б) плавность;
- в) реактивные силы;
- г) силы сопротивления внешней среды;
- д) жесткость;
- е) мягкость;
- ж) резкость;
- з) энергичность;
- и) вялость;
- к) сила тяжести собственного тела.

36. Укажите оздоровительные силы природы:

- а) вода;
- б) физические упражнения;
- в) тренажеры и тренажерные устройства;
- г) воздух;
- д) сбалансированное питание;
- е) солнце;
- ж) психорегуляция.

37. Укажите основные направления использования оздоровительных сил природы в процессе физического воспитания:

- а) создание сопутствующих условий занятий физическими упражнениями;
- б) создание условий для общения и проведения досуга людей;
- в) организация специальных процедур (воздушные, солнечные и водные ванны, закаливание).

38. Укажите гигиенические факторы:

- а) мероприятия по личной и общественной гигиене;
- б) выполнение физических упражнений;
- в) естественное и искусственное освещение;
- г) использование современных тренажеров и тренажерных устройств;
- д) место расположения учреждения образования (территория);
- е) медицинское обеспечение учебно-тренировочного процесса;
- ж) планировочное решение учебного заведения и оборудование помещений;
- з) уровень заработной платы учителя физической культуры;
- и) организация питания;
- к) воздушно-тепловой режим.

Тема 5. НАГРУЗКА И ОТДЫХ КАК ВЗАИМОСВЯЗАННЫЕ КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ

1. Выберите из представленных ниже определение понятия «физическая нагрузка»:

- а) двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма;
- б) двигательная деятельность, направленная на решение задач физического воспитания и организованная в соответствии с ее закономерностями;
- в) поведенческий двигательный акт, сознательно осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи.

2. Укажите основные составляющие (стороны) нагрузки:

- а) внешняя сторона;
- б) верхняя сторона;
- в) основная сторона;
- г) внутренняя сторона;
- д) промежуточная сторона.

3. Укажите показатели внешней стороны нагрузки:

- а) объем;
- б) функциональные изменения в организме человека;
- в) интенсивность;
- г) автоматизированность;
- д) результативность.

4. Укажите показатели внутренней стороны нагрузки:

- а) объем;
- б) функциональные изменения в организме человека;
- в) интенсивность;
- г) автоматизированность;
- д) результативность.

5. Укажите показатели объема нагрузки:

- а) время, затраченное на выполнение упражнения;
- б) скорость движения;
- в) километраж преодоленной дистанции;
- г) общий вес поднятых отягощений;
- д) частота и глубина дыхания;
- е) ЧСС.

6. Укажите показатели интенсивности нагрузки:

- а) время, затраченное на выполнение упражнения;
- б) скорость движения;

- в) километраж преодоленной дистанции;
- г) общий вес поднятых отягощений;
- д) частота и глубина дыхания;
- е) ЧСС.

7. Укажите вид зависимости объема и интенсивности нагрузки:

- а) прямо пропорциональная;
- б) обратно пропорциональная;
- в) экспоненциальная;
- г) параболическая.

8. Укажите факторы регулирования интенсивности нагрузки:

- а) скорость передвижения;
- б) координационная сложность;
- в) амплитуда движений;
- г) сопротивление окружающей среды;
- д) величина дополнительного отягощения;
- е) психическая напряженность.

9. Укажите виды зон интенсивности нагрузки:

- а) действенные зоны;
- б) эмпирические зоны;
- в) неэффективные зоны;
- г) фактические зоны.

10. Укажите симптомы (признаки) утомления:

- а) окраска кожи;
- б) потоотделение;
- в) координация движений;
- г) сосредоточенность внимания;
- д) готовность к занятиям;
- е) настроение;
- ж) общее самочувствие.

11. Укажите виды интервалов отдыха, в зависимости от его характера:

- а) активный;
- б) переменный;
- в) пассивный;
- г) интенсивный.

12. Укажите типы интервалов отдыха между занятиями физическими упражнениями:

- а) жесткий;
- б) ординарный;
- в) нейтральный;
- г) оптимальный;
- д) суперкомпенсаторный.

13. Ординарный интервал отдыха это...

- а) интервал отдыха, связанный с относительно полным восстановлением организма человека;
- б) интервал отдыха, связанный с неполным восстановлением организма человека;
- в) интервал отдыха, связанный со сверхвосстановлением организма человека.

14. Жесткий интервал отдыха это...

- а) интервал отдыха, связанный с относительно полным восстановлением организма человека;
- б) интервал отдыха, связанный с неполным восстановлением организма человека;
- в) интервал отдыха, связанный со сверхвосстановлением организма человека.

15. Суперкомпенсаторный интервал отдыха это...

- а) интервал отдыха, связанный с относительно полным восстановлением организма человека;
- б) интервал отдыха, связанный с неполным восстановлением организма человека;
- в) интервал отдыха, связанный со сверхвосстановлением организма человека.

16. Укажите время, необходимое для восстановления работоспособности после продолжительных и относительно интенсивных нагрузок:

- а) 24 часа; б) 72 часа; в) 12 часов; г) 48 часов.

17. Укажите время, необходимое для восстановления работоспособности после кратковременных и интенсивных нагрузок:

- а) 48 часов; б) 72 часа; в) 12 часов. г) 24 часа.

18. Укажите причины, вызывающие и усиливающие состояние перегрузки:

- а) ошибки в методике занятий;
- б) нарушение здорового образа жизни;
- в) неблагоприятное влияние окружающей среды;
- г) нарушение здоровья.

Тема 6. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Выберите из представленных ниже определение метода физического воспитания:

- а) способ достижения цели при решении задач физического воспитания;
- б) двигательная деятельность, специально организованная и направленная на решение задач физического воспитания;
- в) двигательная активность, сопровождающаяся повышенным по отношению к покою уровнем функционирования организма человека.

2. Выберите из представленных ниже определение понятия «методический прием»:

- а) способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации;
- б) совокупность методов, приемов и форм организации занятий;
- в) способ достижения цели при решении задач физического воспитания.

3. Выберите из представленных ниже определение понятия «методика»:

- а) совокупность средств, методов, приемов и форм организации занятий;
- б) способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации;
- в) способ достижения цели при решении задач физического воспитания.

4. Укажите группы методов физического воспитания:

- а) фармакологические;
- б) специфические;
- в) генетические;
- г) неспецифические (общепедагогические);
- д) анатомические;
- е) теоретические.

5. Укажите группы специфических методов физического воспитания:

- а) методы строго регламентированного упражнения;
- б) методы психорегуляции;
- в) игровой и соревновательный методы;
- г) методы словесного воздействия;
- д) методы обеспечения наглядности.

6. Укажите методы частично регламентированного упражнения (по Б.А. Ашмарину):

- а) повторный;
- б) переменный;
- в) игровой;
- г) команда;
- д) интервальный;
- е) соревновательный;
- ж) рассказ.

7. Укажите группы неспецифических (общепедагогических) методов физического воспитания:

- а) методы обучения движениям;
- б) методы словесного воздействия;
- в) методы строго регламентированного упражнения;
- г) методы наглядного воздействия (перцептивные методы);
- д) методы частично регламентированного упражнения.

8. Укажите виды наглядности, используемые в процессе обучения движениям:

- а) статическая;
- б) зрительная;
- в) мобильная;
- г) аэробная;
- д) слуховая;
- е) двигательная.

9. Укажите методы словесного воздействия:

- а) рассказ;
- б) срочной информации;
- в) беседа;
- г) повторный;
- д) обсуждение;
- е) игровой;
- ж) инструктирование;
- з) сопроводительные пояснения;
- и) указание;
- к) команда.

10. Укажите методы наглядного воздействия:

- а) натуральный показ;
- б) беседа;
- в) опосредованный показ;
- г) анкетирование;
- д) методы направленного «прочувствования» движений;
- е) методы обучения в целом;
- ж) интервальный метод;
- з) методы лидирования и текущего сенсорного программирования;
- и) методы «срочной информации»;
- к) педагогический эксперимент.

11. Укажите группы методов строго регламентированного упражнения:

- а) игровой и соревновательный методы;
- б) методы обучения двигательным действиям;
- в) методы словесного воздействия;
- г) методы развития (воспитания физических качеств);
- д) методы обеспечения наглядности.

12. Укажите методы строго регламентированного упражнения, используемые в процессе обучения двигательным действиям:

- а) методы обучения в целом (целостно-конструктивного упражнения);
- б) методы обеспечения наглядности;
- в) методы обучения по частям (расчлененно-конструктивного упражнения);
- г) методы словесного воздействия;
- д) методы сопряженного воздействия;
- е) игровой и соревновательный методы.

13. Укажите методы строго регламентированного упражнения, используемые в процессе развития (воспитания) физических качеств:

- а) равномерный (стандартно-непрерывного упражнения);
- б) игровой и соревновательный методы;
- в) беседа;
- г) повторный (стандартно-интервального упражнения);
- д) переменный (вариативно-непрерывного упражнения);
- е) методы «срочной информации»;
- ж) интервальный (вариативно-интервального упражнения);
- з) комбинированные методы;
- и) метод сопряженного воздействия;
- к) круговая тренировка.

Тема 7. ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

1. Укажите специфический предмет обучения в физическом воспитании:

- а) физические качества;
- б) двигательные действия;
- в) знания;
- г) организация занятий физическими упражнениями.

2. Укажите основные функциональные компоненты (части) действия (по М.Я. Гальперину):

- а) ориентировочный;
- б) технологический;
- в) собственно исполнительный;
- г) проектировочный;
- д) контрольный;
- е) промежуточный.

3. Укажите составляющие ориентировочной основы действия:

- а) начало действия;
- б) общий логический проект действия;
- в) основа действия;
- г) основные опорные точки;
- д) детали действия.

4. Выберите из нижеперечисленных определение, соответствующее понятию «двигательное умение»:

- а) одна из типичных форм реализации двигательных возможностей человека, которая выражается в способности осуществлять двигательное действие на основе неавтоматизированных (или не доведенных до значительной степени автоматизации) целенаправленных операций;

- б) форма реализации двигательных возможностей, которая возникает на основе автоматизации двигательного умения;
- в) основное и специфическое средство физического воспитания, особый вид двигательной деятельности, который направлен на реализацию задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями.

5. Укажите основные характеристики, отличающие двигательное умение от двигательного навыка:

- а) постоянная концентрация внимания в процессе действия на составляющих его частных операциях;
- б) эффективность;
- в) относительная нестандартность (нестабильность) параметров и результата действия при его воспроизведении;
- г) вариативность;
- д) расчлененность или мало выраженная слитность операций;
- е) автоматизированность;
- ж) минимальная тактическая информативность;
- з) избыточная растянутость действия во времени;
- и) устойчивость к утомлению.

6. Выберите из нижеперечисленных определение, соответствующее понятию «двигательный навык»:

- а) форма реализации двигательных возможностей, которая возникает на основе автоматизации двигательного умения;
- б) одна из типичных форм реализации двигательных возможностей человека, которая выражается в способности осуществлять двигательное действие на основе неавтоматизированных (или не доведенных до значительной степени автоматизации) целенаправленных операций;
- в) основное и специфическое средство физического воспитания, особый вид двигательной деятельности, который направлен на реализацию задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями.

7. Укажите виды переноса двигательных умений и навыков:

- а) малый перенос;
- б) большой перенос;
- в) односторонний перенос;
- г) обоюдный (перекрестный) перенос;
- д) круговой перенос;
- е) положительный перенос;
- ж) отрицательный перенос;
- з) вариативный перенос;
- и) прямой перенос;
- к) косвенный перенос.

8. Выберите вариант ответа, соответствующий понятию «положительный перенос двигательных умений и навыков»:

- а) такое взаимодействие двигательных умений и навыков, при котором ранее изученные двигательные умения и навыки способствуют формированию новых двигательных умений и навыков;
- б) такое взаимодействие двигательных умений и навыков, при котором ранее изученные двигательные умения и навыки мешают формированию новых двигательных умений и навыков;
- в) такое взаимодействие двигательных умений и навыков, при котором ранее изученные двигательные умения и навыки не оказывают существенного влияния на формирование новых двигательных умений и навыков.

9. Выберите вариант ответа, соответствующий понятию «отрицательный перенос двигательных умений и навыков»:

- а) такое взаимодействие двигательных умений и навыков, при котором ранее изученные двигательные умения и навыки мешают формированию новых двигательных умений и навыков;
- б) такое взаимодействие двигательных умений и навыков, при котором ранее изученные двигательные умения и навыки способствуют формированию новых двигательных умений и навыков;
- в) такое взаимодействие двигательных умений и навыков, при котором ранее изученные двигательные умения и навыки не оказывают существенного влияния на формирование новых двигательных умений и навыков.

10. Укажите основные механизмы формирования двигательных умений и навыков:

- а) рефлекторный;
- б) повторный;
- в) кольцевой;
- г) сенсомоторный;
- д) программный;
- е) идеомоторный.

11. Укажите стадии формирования динамического стереотипа (по А.Н. Крестовникову):

- а) стадия иррадиации;
- б) стадия сенсibilизации;
- в) стадия концентрации;
- г) стадия мобилизации;
- д) стадия стабилизации;
- е) стадия адаптации.

12. Укажите уровни управления двигательным действием (по Н.А. Бернштейну):

- а) уровень Е;
- б) уровень R;
- в) уровень D;
- г) уровень H;
- д) уровень C;
- е) уровень L;
- ж) уровень B;
- з) уровень Q;
- и) уровень A.

13. Выберите вариант ответа, соответствующий понятию «функциональная система» (по П.К. Анохину):

- а) экстренно складывающееся функциональное образование, объединяющее деятельность систем организма, участие которых необходимо для осуществления поведенческого акта;
- б) такое взаимодействие двигательных умений и навыков, при котором ранее изученные двигательные умения и навыки способствуют формированию новых двигательных умений и навыков;
- в) одна из типичных форм реализации двигательных возможностей человека, которая выражается в способности осуществлять двигательное действие на основе неавтоматизированных (или не доведенных до значительной степени автоматизации) целенаправленных операций.

14. Укажите этапы формирования функциональной системы:

- а) афферентный синтез;
- б) этап переключения;
- в) принятие решения;
- г) этап обобщения;
- д) формирование программы действия и акцептора действия;
- е) этап переосмысления;
- ж) действие и результат действия.

15. Укажите основные предпосылки обучения движениям:

- а) подготовленность преподавателя к решению конкретных задач обучения;
- б) наличие действующих нормативных и программных документов;
- в) готовность обучаемых к разучиванию действия;
- г) соблюдение здорового образа жизни;
- д) наличие условий, необходимых для процесса обучения (технических средств обучения, учебных пособий, оборудования и т. д.);
- е) наличие свободного времени для занятий физическими упражнениями.

16. Укажите основные характеристики (составляющие), определяющие готовность обучаемых к практическому разучиванию двигательного действия:

- а) физическая готовность, определяющая уровень развития физических качеств, которые необходимы для выполнения действия;
- б) интеллектуальная одаренность;

- в) двигательный опыт (фонд приобретенных ранее двигательных умений, навыков и непосредственно связанных с ними знаний);
- г) наличие условий, необходимых для процесса обучения (технических средств обучения, учебных пособий, оборудования и т. д.);
- д) психологическая готовность, определяемая факторами, мобилизующими к действию и определяющими характер поведения при его выполнении;
- е) финансовые возможности обучаемых.

17. Укажите этапы процесса обучения двигательным действиям:

- а) этап начального разучивания действия;
- б) этап промежуточного разучивания;
- в) этап углубленного разучивания действия;
- г) этап предварительного разучивания;
- д) этап закрепления и совершенствования действия;
- е) этап сверхвосстановления.

18. Укажите цель этапа начального разучивания действия:

- а) создание модели предстоящего действия и формирование двигательного умения;
- б) совершенствование двигательного умения и начальное формирование двигательного навыка;
- в) окончательное формирование двигательного навыка и достижение его вариативности.

19. Укажите цель этапа углубленного разучивания действия:

- а) создание модели предстоящего действия и формирование двигательного умения;
- б) совершенствование двигательного умения и начальное формирование двигательного навыка;
- в) окончательное формирование двигательного навыка и достижение его вариативности.

20. Укажите цель этапа закрепления и совершенствования действия:

- а) создание модели предстоящего действия и формирование двигательного умения;
- б) совершенствование двигательного умения и начальное формирование двигательного навыка;
- в) окончательное формирование двигательного навыка и достижение его вариативности.

21. Укажите задачи, решаемые на этапе начального разучивания действия:

- а) обеспечить в случае необходимости перестройку техники действия и ее дальнейшее совершенствование на основе развития физических качеств;
- б) научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- в) создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- г) предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники действия;
- д) уточнить технику действия по его пространственным, временным и динамическим характеристикам в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых;
- е) расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях;
- ж) создать предпосылки вариативного выполнения действия.
- з) закрепить навык владения техникой действия;
- и) углубить понимание закономерностей движений изучаемого действия;
- к) сформировать общий ритм двигательного акта.

22. Укажите задачи, решаемые на этапе углубленного разучивания действия:

- а) научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- б) создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- в) уточнить технику действия по его пространственным, временным и динамическим характеристикам в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых;
- г) усовершенствовать ритм действия, добиться свободного и слитного выполнения движений;
- д) завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей;
- е) сформировать общий ритм двигательного акта;
- ж) углубить понимание закономерностей движений изучаемого действия;
- з) создать предпосылки вариативного выполнения действия;
- и) расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях;
- к) закрепить навык владения техникой действия.

23. Укажите задачи, решаемые на этапе закрепления и совершенствования действия:

- а) обеспечить в случае необходимости перестройку техники действия и ее дальнейшее совершенствование на основе развития физических качеств;
- б) создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- в) предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники действия;
- г) усовершенствовать ритм действия, добиться свободного и слитного выполнения движений;
- д) завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей;
- е) закрепить навык владения техникой действия;
- ж) создать предпосылки вариативного выполнения действия;
- з) расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях;
- и) углубить понимание закономерностей движений изучаемого действия;
- к) сформировать общий ритм двигательного акта.

24. Укажите правильную последовательность шагов (цифрами от 1 до 5) в алгоритме создания общего представления о двигательном действии:

Алгоритм создания общего представления о двигательном действии	Последовательность шагов (от 1 до 5)
1. Идеальный показ	
2. Корректировка правильности созданного представления	
3. Проверка правильности созданного представления	
4. Установочное задание	
5. Адаптированный показ	

25. Укажите методы, методические приемы и средства обучения двигательным действиям, используемые преимущественно на этапе начального разучивания действия (по Л.П. Матвееву):

- а) выполнение действий в различных затрудняющих условиях внешней среды;
- б) соревновательный метод;

- в) выполнением упражнений на фоне утомления;
- г) методы наглядного воздействия;
- д) метод обучения по частям;
- е) подводящие упражнения;
- ж) задания по моделированию действия;
- з) введение в обстановку действия ориентиров, указателей и ограничителей параметров движений;
- и) использование естественных внешних условий и технических устройств, придающих дополнительный импульс движениям и (или) регулирующих их параметры;
- к) лидирование.

26. Укажите методы, методические приемы и средства обучения двигательным действиям, используемые преимущественно на этапе углубленного разучивания действия (по Л.П. Матвееву):

- а) выполнение действий в различных затрудняющих условиях внешней среды;
- б) соревновательный метод;
- в) выполнение упражнений на фоне утомления;
- г) метод обучения в целом;
- д) действия в усложненных условиях зрительного самоконтроля;
- е) методы вариативного упражнения;
- ж) контрастные и сближаемые задания;
- з) лидирование;
- и) выполнение по ходу действия дополнительных отвлекающих заданий;
- к) метод сопряженного воздействия.

27. Укажите методы, методические приемы и средства обучения двигательным действиям, используемые преимущественно на этапе закрепления и совершенствования действия (по Л.П. Матвееву):

- а) выполнение действий в различных затрудняющих условиях внешней среды;
- б) соревновательный метод;
- в) выполнение упражнений на фоне утомления;
- г) метод обучения по частям;
- д) подводящие упражнения;
- е) введение в обстановку действия ориентиров, указателей и ограничителей параметров движений;
- ж) методы вариативного упражнения;
- з) игровой метод;

- и) выполнение по ходу действия дополнительных отвлекающих заданий;
- к) метод сопряженного воздействия.

28. Укажите типичные ошибки, возникающие в процессе обучения движению преимущественно на этапе начального разучивания действия:

- а) лишние (не предусмотренные программой действия) движения;
- б) нарушение соответствия между отработкой двигательного навыка и воспитанием двигательных качеств;
- в) искажение временных, пространственных и пространственно-временных параметров движений;
- г) искажение общего ритма действия;
- д) форсированное увеличение скорости движений и степени силовых напряжений;
- е) излишние затраты мышечных усилий, закрепощенность, скованность движений;
- ж) расхождения между сформированными преподавателем представлениями о действии и индивидуальным двигательным опытом, приобретаемым в процессе практического выполнения действия.

29. Укажите типичные ошибки, возникающие в процессе обучения движению преимущественно на этапе углубленного разучивания действия:

- а) искажение временных, пространственных и пространственно-временных параметров движений;
- б) искажение общего ритма действия;
- в) нарушение меры нагрузки и преемственности эффекта занятий;
- г) форсированное увеличение скорости движений и степени силовых напряжений;
- д) расхождения между сформированными преподавателем представлениями о действии и индивидуальным двигательным опытом, приобретаемым в процессе практического выполнения действия;
- е) излишние затраты мышечных усилий, закрепощенность, скованность движений.

30. Укажите типичные ошибки, возникающие в процессе обучения движению преимущественно на этапе закрепления и совершенствования действия:

- а) лишние (не предусмотренные программой действия) движения;
- б) нарушение меры в использовании стандартно-повторного и вариативного упражнений (чрезмерная стереотипизация навыка либо формирование недостаточно устойчивого навыка);

- в) нарушение соответствия между отработкой двигательного навыка и воспитанием двигательных качеств;
- г) искажение общего ритма действия;
- д) чрезмерная концентрация внимания на контроле за деталями действия;
- е) расхождения между сформированными преподавателем представлениями о действии и индивидуальным двигательным опытом, приобретаемым в процессе практического выполнения действия.

31. Укажите основные показатели, характеризующие высокую степень освоения двигательного навыка:

- а) автоматизированность;
- б) информативность;
- в) устойчивость к утомлению;
- г) системность;
- д) устойчивость к эмоциональным сдвигам;
- е) постепенность;
- ж) вариативность;
- з) индивидуальность;
- и) эффективность.

Тема 8. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ИХ РАЗВИТИЯ

1. Укажите определение понятия «физические качества»:

- а) одна из типичных форм реализации двигательных возможностей человека, которая выражается в способности осуществлять двигательное действие на основе неавтоматизированных (или не доведенных до значительной степени автоматизации) целенаправленных операций;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в) основное и специфическое средство физического воспитания, особый вид двигательной деятельности, который направлен на реализацию задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями.

2. Укажите определение понятия «двигательные способности»:

- а) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально

выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

- б) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- в) основное и специфическое средство физического воспитания, особый вид двигательной деятельности, который направлен на реализацию задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями.

3. Укажите правильное соотношение понятий «физические качества» и «двигательные способности»:

- а) понятия «физические качества» и «двигательные способности» являются синонимами;
- б) двигательные способности лежат в основе физических качеств;
- в) физические качества лежат в основе двигательных способностей.

4. Укажите количество физических (двигательных) качеств человека?

- а) 1; в) 3; д) 5; ж) 7; и) 9;
- б) 2; г) 4; е) 6; з) 8; к) 10.

8.1. Силовые способности и основы методики их развития

1. Укажите определение понятия «силовые способности»:

- а) способность преодолевать определенное сопротивление или противодействовать ему за счет деятельности мышц;
- б) комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательного действия в минимальное время;
- в) способность противостоять утомлению;
- г) способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий и способность перестраивать движения при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий;
- д) способность человека выполнять движения в суставах с возможно большей амплитудой (суммарная подвижность в суставах всего тела).

2. Укажите режимы работы мышц:

- а) параметрический; б) статический;

- в) изокинетический;
- г) биомеханический;
- д) динамический преодолевающий;
- е) физиологический;
- ж) динамический уступающий;
- з) концентрический.

3. Укажите виды силовых способностей, выделяемых в зависимости от учета массы тела человека:

- а) изометрическая сила;
- б) абсолютная сила;
- в) сила тяжести собственного тела;
- г) относительная сила;
- д) максимальная сила.

4. Укажите определение понятия «абсолютная сила»:

- а) способность преодолевать наибольшее сопротивление или противодействовать ему произвольным мышечным напряжением, без учета массы тела человека;
- б) отношение абсолютной силы человека к массе его тела;
- в) отношение абсолютной силы человека к его возрасту;
- г) отношение абсолютной силы человека к его росту.

5. Укажите определение понятия «относительная сила»:

- а) способность преодолевать наибольшее сопротивление или противодействовать ему произвольным мышечным напряжением, без учета массы тела человека;
- б) отношение абсолютной силы человека к массе его тела;
- в) отношение абсолютной силы человека к его возрасту;
- г) отношение абсолютной силы человека к его росту.

6. Укажите виды силовых способностей:

- а) собственно-силовые;
- б) скоростно-силовые;
- в) силовая выносливость.

7. Укажите определение понятия «собственно-силовые способности»:

- а) способности, проявляющиеся при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными и предельными отягощениями;
- б) способности, характеризующиеся непредельными отягощениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины;

- в) способности противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины;
- г) способности точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.

8. Укажите определение понятия «скоростно-силовые способности»:

- а) способности, проявляющиеся при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными и предельными отягощениями;
- б) способности, характеризующиеся непредельными отягощениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины;
- в) способности противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины;
- г) способности точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.

9. Укажите определение понятия «силовая выносливость»:

- а) способности, проявляющиеся при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными и предельными отягощениями;
- б) способности, характеризующиеся непредельными отягощениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины;
- в) способности противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины;
- г) способности точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.

10. Укажите определение понятия «силовая ловкость»:

- а) способности, проявляющиеся при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными и предельными отягощениями;

- б) способности, характеризующиеся непределными отягощениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины;
- в) способности противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины;
- г) способности точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.

11. Укажите определение понятия «взрывная сила»:

- а) способность преодолевать наибольшее сопротивление или противодействовать ему произвольным мышечным напряжением, без учета массы тела человека;
- б) отношение абсолютной силы человека к массе его тела;
- в) способность достигать максимальных показателей силы в кратчайший промежуток времени.

12. Укажите задачи развития силовых способностей в процессе физического воспитания:

- а) общее гармоничное развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата;
- б) разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (развитие силовых способностей всех основных видов);
- в) создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спорта или в плане профессионально-прикладной физической подготовки.

13. Укажите факторы, влияющие на проявление силовых способностей:

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| а) собственно-мышечные; | е) кибернетические; |
| б) мышечно-нервные; | ж) биомеханические; |
| в) центрально-нервные; | з) биометрические; |
| г) гигиенические; | и) биохимические; |
| д) личностно-психические; | к) физиологические. |

14. Укажите сенситивные периоды развития силовых способностей:

- а) с 13–14 до 16–18 (мальчики), с 10–11 до 16–17 (девочки);
- б) с 15–16 до 19–20 (мальчики), с 12–13 до 17–18 (девочки);
- в) с 11–12 до 13–14 (мальчики), с 9–10 до 11–12 (девочки).

15. Укажите основные средства развития силовых способностей (по Ж.К. Холодову и В.С. Кузнецову):

- а) упражнения с отягощением весом собственного тела;
- б) упражнения с использованием внешней среды;
- в) упражнения с внешним отягощением;
- г) упражнения с использованием сопротивления упругих предметов;
- д) упражнения с использованием тренажерных устройств;
- е) упражнения ударного воздействия;
- ж) изометрические упражнения;
- з) упражнения с противодействием партнера.

16. Укажите дополнительные средства развития силовых способностей (по Ж.К. Холодову и В.С. Кузнецову):

- а) упражнения с отягощением весом собственного тела;
- б) упражнения с использованием внешней среды;
- в) упражнения с внешним отягощением;
- г) упражнения с использованием сопротивления упругих предметов;
- д) упражнения с использованием тренажерных устройств;
- е) упражнения ударного воздействия;
- ж) изометрические упражнения;
- з) упражнения с противодействием партнера.

17. Укажите виды силовых упражнений, классифицируемых по степени избирательности воздействия на мышечные группы:

- а) упражнения локального воздействия;
- б) упражнения межрегионального воздействия;
- в) упражнения регионального воздействия;
- г) упражнения индивидуального воздействия;
- д) упражнения глобального воздействия;
- е) упражнения аэробного воздействия;
- ж) изометрические упражнения.

18. Укажите степень вовлечения мышц опорно-двигательного аппарата человека, характеризующую упражнения локального воздействия:

- а) менее 1/3 мышц;
- б) от 1/3 до 2/3 мышц;
- в) более 2/3 мышц.

19. Укажите методы развития силовых способностей:

- а) метод максимальных усилий;
- б) метод непредельных усилий;
- в) метод динамических усилий;
- г) ударный метод;

- д) метод статических усилий;
- е) статодинамический метод;
- ж) метод круговой тренировки;
- з) электростимуляция;
- и) игровой метод.

20. Укажите правила регулирования дыхания при выполнении силовых упражнений:

- а) при выполнении силовых упражнений задержку дыхания необходимо допускать лишь при кратковременных максимальных напряжениях;
- б) перед выполнением силовых упражнений не делать максимальный вдох;
- в) максимальное усилие выполнять на выдохе без задержки дыхания;
- г) выполнять вдох и выдох в середине упражнения.

21. Укажите определение понятия «топография силы»:

- а) сочетание максимальной силы разных мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека;
- б) максимальное развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека;
- в) гармоничное развитие различных групп мышц опорно-двигательного аппарата человека.

22. Укажите прибор, используемый для оценки уровня развития силы:

- а) гониометр;
- б) динамометр;
- в) сантиметр;
- г) тонометр.

23. Укажите упражнения, используемые для оценки уровня развития силовых способностей и их видов:

- а) жим штанги лежа;
- б) приседания со штангой;
- в) метание мяча;
- г) бег на короткие дистанции;
- д) наклон вперед;
- е) челночный бег;
- ж) прыжки в длину с места;
- з) 12-минутный бег.

8.2. Скоростные способности и основы методики их развития

1. Укажите определение понятия «скоростные способности»:

- а) способность преодолевать определенное сопротивление или противодействовать ему за счет деятельности мышц;
- б) комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательного действия в минимальное время;

- в) способность противостоять утомлению;
- г) способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий и способность перестраивать движения при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий;
- д) способность человека выполнять движения в суставах с возможно большей амплитудой (суммарная подвижность в суставах всего тела).

2. Укажите формы проявления скоростных способностей:

- а) индивидуальные формы;
- б) элементарные формы;
- в) глобальные формы;
- г) комплексные формы;
- д) оптимальные формы.

3. Укажите элементарные формы проявления скоростных способностей:

- а) способность длительно поддерживать высокую скорость;
- б) быстрота выполнения одиночного движения;
- в) способность быстро набирать скорость;
- г) частота движений;
- д) быстрота двигательных реакций (латентное время двигательных реакций);
- е) быстрота выполнения целостных двигательных действий.

4. Укажите комплексные формы проявления скоростных способностей:

- а) способность длительно поддерживать высокую скорость;
- б) быстрота выполнения одиночного движения;
- в) способность быстро набирать скорость;
- г) частота движений;
- д) быстрота двигательных реакций (латентное время двигательных реакций);
- е) быстрота выполнения целостных двигательных действий.

5. Укажите факторы, влияющие на проявление скоростных способностей:

- а) состояние ЦНС и нервно-мышечного аппарата (подвижность нервных процессов);
- б) композиция мышц;
- в) координация движений, внутримышечная и межмышечная координация;
- г) сила и гибкость мышц, подвижность в суставах;
- д) энергетические запасы в мышце АТФ, КТФ;
- е) концентрация волевых усилий.

6. Укажите определение понятия «двигательная реакция»:

- а) способность в ходе реагирования срочно выбрать из ряда возможных ответных действий одно, адекватное возникшей ситуации, а также реагирование на предметный нестандартно перемещаемый объект;
- б) процесс, начинающийся с восприятия информации и заканчивающийся с началом движения-ответа;
- в) способность быстро реагировать на заранее известный, но внезапно появляющийся раздражитель заранее известным способом.

7. Укажите количество физиологических фаз, обеспечивающих простую двигательную реакцию:

- а) 1; б) 2; в) 3; г) 4; д) 5; е) 6.

8. Укажите определение понятия «простая двигательная реакция»:

- а) способность в ходе реагирования срочно выбрать из ряда возможных ответных действий одно адекватное возникшей ситуации, а также реагирование на предметный нестандартно перемещаемый объект;
- б) процесс, начинающийся с восприятия информации и заканчивающийся с началом движения-ответа;
- в) способность быстро реагировать на заранее известный, но внезапно появляющийся раздражитель заранее известным способом.

9. Укажите сенсорную систему человека, которая наиболее быстро реагирует на возникающее раздражение:

- а) зрительная система;
- б) слуховая система;
- в) соматосенсорная система (осязание).

10. Укажите определение понятия «сложная двигательная реакция»:

- а) способность в ходе реагирования срочно выбрать из ряда возможных ответных действий одно, адекватное возникшей ситуации, а также реагирование на предметный нестандартно перемещаемый объект;
- б) процесс, начинающийся с восприятия информации и заканчивающийся с началом движения-ответа;
- в) способность быстро реагировать на заранее известный, но внезапно появляющийся раздражитель заранее известным способом.

11. Укажите виды сложных двигательных реакций:

- а) реакция на движущийся объект;
- б) реакция выбора;
- в) реакция на выстрел стартового пистолета.

12. Укажите задачи развития скоростных способностей в физическом воспитании:

- а) разностороннее развитие скоростных способностей;
- б) максимальное развитие скоростных способностей для занятий определенным видом спорта;
- в) развитие скоростных способностей в целях профессионально-прикладной физической подготовки.

13. Укажите сенситивные периоды развития скоростных способностей:

- а) с 7–8 до 14–15 (девочки), с 7–8 до 15–16 (мальчики);
- б) с 9–10 до 16–17 (девочки), с 9–10 до 17–18 (мальчики);
- в) с 5–6 до 11–12 (девочки), с 5–6 до 13–14 (мальчики).

14. Укажите основные группы средств, используемых для развития скоростных способностей (по В.И. Ляху):

- а) упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты быстроты;
- б) упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты быстроты;
- в) упражнения сопряженного воздействия.

15. Укажите методы, используемые для развития скоростных способностей:

- а) метод ударного воздействия;
- б) методы повторного упражнения;
- в) равномерный метод (стандартно-непрерывного упражнения);
- г) методы вариативного (переменного) упражнения;
- д) изометрический метод;
- е) игровой метод;
- ж) электростимуляция;
- з) соревновательный метод.

16. Укажите методы, используемые для развития быстроты простой реакции:

- а) круговая тренировка;
- б) аналитический метод;
- в) лидирование;
- г) сенсомоторный метод;
- д) переменный метод.

17. Укажите количество фаз, составляющих реакцию на движущийся объект:

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

18. Укажите определение понятия «скоростной барьер»:

- а) стереотипизация скоростных параметров движений;
- б) недостаточный уровень развития физических качеств, препятствующих проявлению скоростных способностей;
- в) техническое устройство, используемое с целью создания препятствий при выполнении скоростных упражнений.

19. Укажите приемы ослабления скоростного барьера:

- а) облегчение внешних условий и использование дополнительных сил, ускоряющих движение;
- б) использование эффекта «ускоряющего последействия» и варьирование отягощений;
- в) лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлений.

20. Укажите определение понятия «контролируемая скорость»:

- а) близкая к максимальной скорость выполнения упражнения, при которой не изменяется скоростно-силовая структура движения и обеспечивается контроль над техникой его выполнения;
- б) оптимальная скорость выполнения упражнения, позволяющая достигать высокого спортивного результата;
- в) минимальная скорость выполнения двигательного акта, при которой оказывается существенное воздействие на организм занимающегося.

21. Укажите прибор, используемый для измерения быстроты реакции:

- а) гигрометр;
- б) барометр;
- в) хронорефлексометр;
- г) динамометр;
- д) гониометр.

8.3. Выносливость и основы методики ее развития

1. Укажите определение понятия «выносливость»:

- а) способность преодолевать определенное сопротивление или противодействовать ему за счет деятельности мышц;
- б) комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательного действия в минимальное время;
- в) способность противостоять утомлению;
- г) способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при по-

строении и воспроизведении новых двигательных действий и способность перестраивать движения при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий;

д) способность человека выполнять движения в суставах с возможно большей амплитудой (суммарная подвижность в суставах всего тела).

2. Укажите определение понятия «утомление»:

- а) вызванное нагрузкой временное снижение работоспособности;
- б) изменение работоспособности, в зависимости от времени выполнения физических упражнений;
- в) снижение работоспособности вследствие возрастных изменений в течение жизни человека.

3. Укажите фазы утомления:

- а) фаза компенсированного утомления;
- б) фаза суперкомпенсированного утомления;
- в) фаза декомпенсированного утомления;
- г) фаза переутомления.

4. Укажите, какое из нижеследующих утверждений является верным:

- а) фаза компенсированного утомления характеризуется сохранением интенсивности работы за счет волевых усилий;
- б) фаза компенсированного утомления характеризуется прекращением выполнения физического упражнения;
- в) фаза компенсированного утомления характеризуется снижением интенсивности работы за счет волевых усилий.

5. Укажите, какое из нижеследующих утверждений является верным:

- а) фаза декомпенсированного утомления характеризуется снижением интенсивности работы, несмотря на возросшие волевые усилия;
- б) фаза декомпенсированного утомления характеризуется сохранением интенсивности работы, несмотря на возросшие волевые усилия;
- в) фаза декомпенсированного утомления характеризуется повышением интенсивности работы, несмотря на возросшие волевые усилия.

6. Укажите типы утомления:

- а) умственное (интеллектуальное);
- б) сенсорное;
- в) эмоциональное (психическое);
- г) физическое.

7. Укажите, какие виды утомления выделяют в зависимости от объема мышечных групп, участвующих в работе:

- а) локальное (местное) утомление;
- б) межрегиональное утомление;
- в) региональное утомление;
- г) оптимальное утомление;
- д) глобальное (общее) утомление;
- е) комбинированное утомление.

8. Укажите, какое количество мышечных групп, участвующих в работе, характеризует локальное (местное) утомление:

- а) менее 1/3 мышц;
- б) от 1/3 до 2/3 мышц;
- в) более 2/3 мышц.

9. Укажите, какое количество мышечных групп, участвующих в работе, характеризует региональное утомление:

- а) менее 1/3 мышц;
- б) от 1/3 до 2/3 мышц;
- в) более 2/3 мышц.

10. Укажите, какое количество мышечных групп, участвующих в работе, характеризует глобальное (общее) утомление:

- а) менее 1/3 мышц;
- б) от 1/3 до 2/3 мышц;
- в) более 2/3 мышц.

11. Укажите, какие показатели выносливости являются абсолютными:

- а) показатели, не учитывающие уровень развития силовых или скоростных способностей данного человека;
- б) показатели, учитывающие уровень развития силовых или скоростных способностей данного человека;
- в) показатели выносливости без учета веса тела человека.

12. Укажите, какие показатели выносливости являются относительными (парциальными):

- а) показатели, не учитывающие уровень развития силовых или скоростных способностей данного человека;
- б) показатели, учитывающие уровень развития силовых или скоростных способностей данного человека;
- в) показатели выносливости без учета веса тела человека.

13. Укажите факторы, влияющие на проявление выносливости:

- а) личностно-психические;
- б) нейролингвистические;

- в) биоэнергетические;
- г) терапевтические;
- д) функциональной устойчивости;
- е) социокультурные;
- ж) функциональной и технической экономичности действий;
- з) географические.

14. Укажите виды выносливости:

- а) ритмическая выносливость;
- б) общая (аэробная) выносливость;
- в) изометрическая выносливость;
- г) специальная (анаэробная) выносливость;
- д) биомеханическая выносливость.

15. Укажите определение понятия общая (аэробная) выносливость:

- а) способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы;
- б) выносливость, проявляемая в определенном виде двигательной деятельности;
- в) вид выносливости, проявляющейся при высокоинтенсивной работе, выполняемой в течение непродолжительного промежутка времени.

16. Укажите определение понятия специальная (анаэробная) выносливость:

- а) способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы;
- б) выносливость, проявляемая в определенном виде двигательной деятельности;
- в) вид выносливости, проявляющейся при высокоинтенсивной работе, выполняемой в течение непродолжительного промежутка времени.

17. Укажите виды специальной выносливости:

- а) силовая выносливость;
- б) аэробная выносливость
- в) скоростная выносливость;
- г) циклическая выносливость;
- д) координационно-двигательная выносливость;
- е) морфологическая выносливость.

18. Укажите определение понятия «силовая выносливость»:

- а) выносливость, проявляемая при выполнении упражнений с отягощениями;

- б) выносливость, проявляемая при выполнении упражнений с большой скоростью;
- в) выносливость, проявляемая при выполнении сложнокоординационных упражнений.

19. Укажите определение понятия «скоростная выносливость»:

- а) выносливость, проявляемая при выполнении упражнений с отягощениями;
- б) выносливость, проявляемая при выполнении упражнений с большой скоростью;
- в) выносливость, проявляемая при выполнении сложнокоординационных упражнений.

20. Укажите определение понятия «двигательно-координационная выносливость»:

- а) выносливость, проявляемая при выполнении упражнений с отягощениями;
- б) выносливость, проявляемая при выполнении упражнений с большой скоростью;
- в) выносливость, проявляемая при выполнении сложнокоординационных упражнений.

21. Укажите задачи развития общей выносливости в процессе физического воспитания:

- а) обеспечение развития общей выносливости как важнейшей предпосылки повышения общего уровня физической работоспособности и развития специальной выносливости;
- б) повышение общего уровня работоспособности по отношению к различным видам деятельности (комплексное воздействие на все факторы выносливости);
- в) совершенствование выносливости в зависимости от предмета спортивной специализации.

22. Укажите возраст, в котором достигаются наивысшие абсолютные величины показателей различных видов выносливости:

- а) с 30–32 до 40–42 лет;
- б) с 20–22 до 30–32 лет;
- в) с 16–18 до 20–22 лет.

23. Укажите основные средства, используемые для развития общей выносливости:

- а) физические упражнения, характеризующиеся активным функционированием большинства или всех крупных звеньев опорно-двигательного аппарата.

тельного аппарата; аэробным энергообеспечением мышечной деятельности; значительной суммарной продолжительностью работы; умеренной, большой или переменной интенсивностью;

- б) физические упражнения, характеризующиеся пассивным функционированием опорно-двигательного аппарата; анаэробным энергообеспечением мышечной деятельности; незначительной суммарной продолжительностью работы; умеренной интенсивностью;
- в) физические упражнения, характеризующиеся изометрическим режимом работы мышц опорно-двигательного аппарата; аэробным энергообеспечением мышечной деятельности; значительной суммарной продолжительностью работы; умеренной, большой или переменной интенсивностью.

24. Укажите дополнительные средства, используемые для развития общей выносливости:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) дыхательные упражнения;
- в) горные условия;
- г) физкультминутки и физкультпаузы;
- д) искусственная гипоксия (нахождение в барокамере);
- е) тренажеры и тренажерные устройства;
- ж) температурные факторы.

25. Укажите типы анаэробных реакций, обеспечивающих специальную выносливость:

- а) гистаминфосфолитическая реакция;
- б) креатинфосфокиназная реакция;
- в) катализ;
- г) гликолиз;
- д) пиролиз.

26. Субкритическая скорость выполнения упражнения характеризуется:

- а) расходом энергии, при котором величина кислородного запроса меньше аэробных возможностей;
- б) расходом энергии, при котором кислородный запрос равен аэробным возможностям;
- в) расходом энергии, при котором кислородный запрос превышает аэробные возможности.

27. Критическая скорость выполнения упражнения характеризуется:

- а) расходом энергии, при котором величина кислородного запроса меньше аэробных возможностей;

- б) расходом энергии, при котором кислородный запрос равен аэробным возможностям;
- в) расходом энергии, при котором кислородный запрос превышает аэробные возможности.

28. Надкритическая скорость выполнения упражнения характеризуется:

- а) расходом энергии, при котором величина кислородного запроса меньше аэробных возможностей;
- б) расходом энергии, при котором кислородный запрос равен аэробным возможностям;
- в) расходом энергии, при котором кислородный запрос превышает аэробные возможности.

29. Укажите методы, используемые для развития общей выносливости:

- а) методы непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- б) плиометрический метод;
- в) методы интервального упражнения;
- г) изометрический метод;
- д) непрерывная и интервальная круговая тренировка;
- е) изокинетический метод;
- ж) игровой метод;
- з) метод биомеханической стимуляции;
- и) соревновательный метод.

30. Укажите методы и характерные параметры нагрузки, используемые для развития скоростной выносливости, основанной на креатинфосфатном механизме энергообеспечения:

- а) метод, характеризующийся интенсивностью упражнения – 95–100 %; длительностью – 3–8 с; количеством повторений – несколько серий по 4–5 повторений; интервалами отдыха: между повторениями – 2–3 мин, между сериями – 7–10 мин;
- б) метод, характеризующийся интенсивностью упражнения – 90–95 %; длительностью – от 20 с до 2 мин; количеством повторений – 2–6 серий по 3–4 повторения; сближающимися интервалами отдыха;
- в) метод, характеризующийся интенсивностью упражнения – 60–75 %; длительностью – 2–10 мин; количеством повторений – 1–3; жесткими интервалами отдыха.

31. Укажите методы и характерные параметры нагрузки, используемые для развития скоростной выносливости, основанной на гликолитическом механизме энергообеспечения:

- а) метод, характеризующийся интенсивностью упражнения – 95–100 %; длительностью – 3–8 с; количеством повторений – несколько

серий по 4–5 повторений; интервалами отдыха: между повторениями – 2–3 мин, между сериями – 7–10 мин;

- б) метод, характеризующийся интенсивностью упражнения – 90–95 %; длительностью – от 20 с до 2 мин; количеством повторений – 2–6 серий по 3–4 повторения; сближающимися интервалами отдыха;
- в) метод, характеризующийся интенсивностью упражнения – 60–75 %; длительностью – 2–10 мин; количеством повторений – 1–3; жесткими интервалами отдыха.

32. Укажите методы и характерные параметры нагрузки, используемые для развития скоростной выносливости, основанной на анаэробно-аэробном (смешанном) механизме энергообеспечения:

- а) метод, характеризующийся интенсивностью упражнения – 95–100 %; длительностью – 3–8 с; количеством повторений – несколько серий по 4–5 повторений; интервалами отдыха: между повторениями – 2–3 мин, между сериями – 7–10 мин;
- б) метод, характеризующийся интенсивностью упражнения – 90–95 %; длительностью – от 20 с до 2 мин; количеством повторений – 2–6 серий по 3–4 повторения; сближающимися интервалами отдыха;
- в) метод, характеризующийся интенсивностью упражнения – 60–75 %; длительностью – 2–10 мин; количеством повторений – 1–3; жесткими интервалами отдыха.

33. Укажите правильную последовательность воздействия на различные механизмы энергообеспечения в процессе физического воспитания в отдельном занятии:

- а) креатинфосфатный механизм – гликолитический механизм – аэробные возможности;
- б) креатинфосфатный механизм – аэробные возможности – гликолитический механизм;
- в) гликолитический механизм – креатинфосфатный механизм – аэробные возможности;
- г) гликолитический механизм – аэробные возможности – креатинфосфатный механизм;
- д) аэробные возможности – креатинфосфатный механизм – гликолитический механизм;
- е) аэробные возможности – гликолитический механизм – креатинфосфатный механизм.

34. Укажите правильную последовательность воздействия на различные механизмы энергообеспечения в процессе физического воспитания в системе занятий:

- а) креатинфосфатный механизм – гликолитический механизм – аэробные возможности;
- б) креатинфосфатный механизм – аэробные возможности – гликолитический механизм;
- в) гликолитический механизм – креатинфосфатный механизм – аэробные возможности;
- г) гликолитический механизм – аэробные возможности – креатинфосфатный механизм;
- д) аэробные возможности – креатинфосфатный механизм – гликолитический механизм;
- е) аэробные возможности – гликолитический механизм – креатинфосфатный механизм.

35. Укажите, какие тесты, используемые для оценки уровня развития выносливости, относятся к неспецифическим:

- а) тесты, в которых структура выполняемых движений близка к соревновательной (плавание, лыжные гонки, спортивные игры, единоборства, гимнастика);
- б) тесты, в которых структура выполняемых движений отличается от соревновательной (использование беговых дорожек, велоэргометров и т. п.).

36. Укажите, какие тесты, используемые для оценки уровня развития выносливости, относятся к специфическим:

- а) тесты, в которых структура выполняемых движений близка к соревновательной (плавание, лыжные гонки, спортивные игры, единоборства, гимнастика);
- б) тесты, в которых структура выполняемых движений отличается от соревновательной (использование беговых дорожек, велоэргометров и т. п.).

37. Укажите относительные показатели выносливости:

- а) запас скорости;
- б) индекс выносливости;
- в) коэффициент выносливости.

38. Укажите, какой из указанных тестов используется для оценки уровня развития общей выносливости:

- а) 12-минутный бег;
- б) 3-минутный бег;
- в) 15-минутный бег;
- г) 30-минутный бег.

8.4. Двигательно-координационные способности и основы методики их развития

1. Укажите определение понятия «двигательно-координационные способности»:

- а) способность преодолевать определенное сопротивление или противодействовать ему за счет деятельности мышц;
- б) комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательного действия в минимальное время;
- в) способность противостоять утомлению;
- г) способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий и способность перестраивать движения при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий;
- д) способность человека выполнять движения в суставах с возможно большей амплитудой (суммарная подвижность в суставах всего тела).

2. Укажите классы координационных способностей:

- а) метаболическая координация;
- б) предметная координация;
- в) периферическая координация;
- г) телесная координация;
- д) эстетическая координация.

3. Укажите группы координационных способностей:

- а) ведущие координационные способности;
- б) общие координационные способности;
- в) активные координационные способности;
- г) специальные координационные способности;
- д) пассивные координационные способности;
- е) специфические (частные) координационные способности;
- ж) ментальные координационные способности.

4. Общие координационные способности это – ...

- а) координационные способности, определяющие готовность человека к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями;

- б) координационные способности, определяющие готовность человека к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями;
- в) координационные способности, определяющие готовность человека к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями на координацию (на равновесие, ритм, ориентирование в пространстве и др.).

5. Специальные координационные способности это – ...

- а) координационные способности, определяющие готовность человека к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями;
- б) координационные способности, определяющие готовность человека к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями;
- в) координационные способности, определяющие готовность человека к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями на координацию (на равновесие, ритм, ориентирование в пространстве и др.).

6. Специфические координационные способности это – ...

- а) координационные способности, определяющие готовность человека к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями;
- б) координационные способности, определяющие готовность человека к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями;
- в) координационные способности, определяющие готовность человека к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями на координацию (на равновесие, ритм, ориентирование в пространстве и др.).

7. Укажите параметры, характеризующие первый уровень (ступень) развития координации:

- а) пространственная точность движений в стандартных условиях, без ограничения скорости их выполнения;
- б) пространственная точность движений в стандартных условиях, с ограничением скорости их выполнения;
- в) пространственная точность движений в изменяющихся условиях, с ограничением скорости их выполнения.

8. Укажите параметры, характеризующие второй уровень (ступень) развития координации:

- а) пространственная точность движений в стандартных условиях, без ограничения скорости их выполнения;
- б) пространственная точность движений в стандартных условиях, с ограничением скорости их выполнения;
- в) пространственная точность движений в изменяющихся условиях, с ограничением скорости их выполнения.

9. Укажите параметры, характеризующие третий уровень (ступень) развития координации:

- а) пространственная точность движений в стандартных условиях, без ограничения скорости их выполнения;
- б) пространственная точность движений в стандартных условиях, с ограничением скорости их выполнения;
- в) пространственная точность движений в изменяющихся условиях, с ограничением скорости их выполнения.

10. Укажите факторы, влияющие на проявление двигательно-координационных способностей:

- а) деятельность (свойства) центральной нервной системы;
- б) деятельность сенсорных систем;
- в) внутри- и межмышечная координация;
- г) двигательный опыт;
- д) двигательная память;
- е) концентрация внимания.

11. Укажите общие задачи, решаемые при развитии двигательно-координационных способностей в процессе физического воспитания:

- а) совершенствование способности строить (осваивать по имеющемуся образцу или создавать самостоятельно) новые формы двигательных действий, достигая при этом необходимой точности, экономичности и эффективности движений;
- б) совершенствование способности преобразовывать (перестраивать) сложившиеся формы координации движений в соответствии с меняющимися обстоятельствами;
- в) повышение устойчивости сформированных рациональных форм координации движений по отношению к неблагоприятному воздействию утомления и других факторов (совершенствование координационной выносливости).

12. Укажите сенситивный период для развития двигательно-координационных способностей:

- а) с 6–7 до 10–12 лет;
- б) с 4–6 до 8–10 лет;
- в) с 8–10 до 12–14 лет.

13. Укажите основные подходы, используемые для развития двигательно-координационных способностей:

- а) многократное повторение двигательных действий с установкой на минимальное время их выполнения;
- б) систематическое пополнение двигательного опыта занимающихся новыми формами координации движений;
- в) систематическое повторение освоенных движений в течение длительного промежутка времени;
- г) преодоление координационных трудностей, возникающих при необходимости гибко варьировать привычные формы координации движений в условиях внезапно меняющихся ситуаций;
- д) преодоление трудностей, возникающих при необходимости выполнять физические упражнения с большой амплитудой движений.

14. Укажите методические приемы, используемые для развития двигательно-координационных способностей:

- а) использование необычных исходных положений;
- б) изменение скорости или темпа движений;
- в) зеркальное выполнение упражнений;
- г) усложнение привычного действия добавочными движениями;
- д) комбинирование привычных действий в непривычных сочетаниях;
- е) использование сигнальных раздражителей, требующих срочного изменения параметров выполняемого движения;
- ж) варьирование отягощений;
- з) изменение пространственных границ выполнения движений;
- и) изменение естественно-средовых условий выполнения движений.

15. Укажите виды специфических (частных) координационных способностей:

- а) способность к ориентации в пространстве;
- б) способность к согласованию двигательных действий;
- в) способность к выполнению двигательных действий с большой амплитудой;
- г) способность к перестройке двигательных действий;
- д) способность противостоять утомлению в течение определенного промежутка времени;

- е) способность дифференцировать (различать) пространственные, силовые и временные параметры двигательных действий;
- ж) способность противостоять внешнему сопротивлению за счет мышечных усилий;
- з) способность к поддержанию равновесия (динамического и статического);
- и) способность противодействовать излишнему мышечному напряжению;
- к) ритмическая способность (чувство ритма).

16. Укажите критерии, оценки уровня развития двигательно-координационных способностей:

- а) величина перемещаемого отягощения;
- б) точность выполнения задания;
- в) амплитуда движения;
- г) время выполнения задания;
- д) направление движения;
- е) координационная сложность задания.

17. Укажите тесты, используемые для оценки уровня развития двигательно-координационных способностей:

- а) тест «Подтягивание на перекладине»;
- б) тест «Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту»;
- в) тест «Прыжок с места в длину»;
- г) тест Моторина;
- д) тест «12-минутный бег»;
- е) тест «Челночный бег»;
- ж) тест «Наклон вперед из положения сидя».

8.5. Направленное воздействие на осанку, гибкость и телосложение

1. Укажите определение понятия «осанка»:

- а) индивидуальная манера и типичные черты фиксации основной вертикальной позы, ряда производных от нее и частично видоизмененных поз, достаточно часто воспроизводимых в жизни;
- б) положение тела человека, выраженное в позе прямостояния;

- в) положение тела человека, способствующее нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и вместе с тем сохранению равновесия тела.

2. Укажите определение понятия «основная осанка»:

- а) осанка, выраженная в позе прямостояния;
- б) индивидуальная манера и типичные черты фиксации основной вертикальной позы, ряда производных от нее и частично видоизмененных поз, достаточно часто воспроизводимых в жизни;
- в) положение тела человека, способствующее нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и вместе с тем сохранению равновесия тела.

3. Укажите определение понятия «оперативная осанка»:

- а) вариативные формы проявления осанки в условиях трудовой, спортивной и других видов деятельности;
- б) осанка, выраженная в позе прямостояния;
- в) индивидуальная манера и типичные черты фиксации основной вертикальной позы, ряда производных от нее и частично видоизмененных поз, достаточно часто воспроизводимых в жизни;
- г) положение тела человека, способствующее нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и вместе с тем сохранению равновесия тела.

4. Укажите определение понятия «правильная (нормальная) осанка»:

- а) качество основной осанки, способствующее нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и вместе с тем сохранению равновесия тела;
- б) осанка, выраженная в позе прямостояния;
- в) индивидуальная манера и типичные черты фиксации основной вертикальной позы, ряда производных от нее и частично видоизмененных поз, достаточно часто воспроизводимых в жизни.

5. Укажите признаки правильной осанки:

- а) высокая работоспособность;
- б) взаимное расположение частей тела (головы, туловища и ног) в сагиттальной плоскости;
- в) способность к выполнению физических упражнений с большой амплитудой движений;
- г) профиль позвоночника (величины изгибов в шейном, грудном и поясничном отделах);
- д) хорошее физическое состояние;
- е) высокая двигательная активность.

6. Укажите факторы, определяющие осанку:

- а) строение скелета;
- б) биоэнергетические факторы;
- в) связочный аппарат, силы эластичного сопротивления тканей, соединяющих кости скелета, и активные мышечные силы;
- г) факторы функциональной устойчивости;
- д) мышечно-двигательная и кожная чувствительность;
- е) биохимические факторы;
- ж) тонические, установочные рефлексy;
- з) собственно-мышечные факторы;
- и) личностные установки, этические и эмоциональные начала поведения.

7. Укажите вариант ответа, в котором наиболее точно указываются характеристики, определяющие нормальную осанку:

- а) в основной стойке голова удерживается без наклона в сторону, грудная клетка развернута, живот подтянут, ноги разогнуты с наибольшим приближением к вертикали, выпрямленное в целом тело фиксировано без излишних напряжений с минимальными усилиями;
- б) в основной стойке голова удерживается без наклона в сторону, грудная клетка развернута, живот подтянут, ноги разогнуты с наибольшим приближением к вертикали, выпрямленное в целом тело фиксировано с приложением значительных усилий;
- в) в основной стойке голова удерживается с небольшим наклоном в сторону, грудная клетка развернута, живот подтянут, ноги разогнуты с наибольшим приближением к вертикали, выпрямленное в целом тело фиксировано без излишних напряжений с минимальными усилиями.

8. Укажите дефекты осанки:

- а) рабочая осанка;
- б) лордотическая осанка;
- в) плоская спина;
- г) основная осанка;
- д) кифотическая осанка;
- е) асимметричная осанка;
- ж) оперативная осанка.

9. Укажите основные причины нарушений осанки:

- а) ослабление мышечных групп или их дисгармоничное развитие;
- б) регресс гибкости;
- в) уплощение межпозвоночных дисков и других хрящевых образований;
- г) длительное влияние нерациональной профессиональной позы.

10. Укажите задачи, решаемые в процессе формирования осанки (по Л.П. Матвееву):

- а) профилактика, т. е. предотвращение дефектов осанки;
- б) оптимизация осанки, меняющейся в той или иной мере под влиянием доминирующего режима жизни, возрастных и других факторов;
- в) воспитание силовых качеств, статической и динамической выносливости, способности поддерживать равновесие тела и его гибкость, а также воздействие на некоторые телесные структуры, от которых зависят формы телосложения (объемы мышц, соотношение мышечных и других компонентов тела).

11. Укажите средства и методы, используемые в процессе формирования осанки:

- а) методы объяснения и демонстрации;
- б) метод стандартно-непрерывного упражнения;
- в) корригирующие упражнения;
- г) упражнения с использованием ограничителей движений и ориентиров;
- д) интервальный метод;
- е) плавание;
- ж) упражнения в основной стойке и ее модификациях;
- з) плиометрический метод;
- и) статические упражнения.

12. Укажите определение понятия «гибкость»:

- а) способность преодолевать определенное сопротивление или противодействовать ему за счет деятельности мышц;
- б) комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательного действия в минимальное время;
- в) способность противостоять утомлению;
- г) способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий и способность перестраивать движения при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий;
- д) способность человека выполнять движения в суставах с возможно большей амплитудой (суммарная подвижность в суставах всего тела).

13. Укажите определение понятия «подвижность»:

- а) способность преодолевать определенное сопротивление или противодействовать ему за счет деятельности мышц;
- б) комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательного действия в минимальное время;
- в) способность противостоять утомлению;
- г) способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий и способность перестраивать движения при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий;
- д) способность выполнять движение с большой амплитудой в отдельных суставах (плечевом, тазобедренном и др.).

14. Укажите определение понятия «активная гибкость»:

- а) гибкость, проявляемая в результате собственных мышечных усилий;
- б) гибкость, проявляемая в результате приложения к движущейся части тела внешних сил (усилий партнера, внешнего отягощения и т. д.);
- в) гибкость, проявляемая в определенном положении (позе);
- г) гибкость, проявляемая в движении;
- д) гибкость, характеризующаяся высокой подвижностью во всех суставах;
- е) гибкость, характеризующаяся высокой амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия;
- ж) гибкость, характеризующаяся высокой амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

15. Укажите определение понятия «пассивная гибкость»:

- а) гибкость, проявляемая в результате собственных мышечных усилий;
- б) гибкость, проявляемая в результате приложения к движущейся части тела внешних сил (усилий партнера, внешнего отягощения и т. д.);
- в) гибкость, проявляемая в определенном положении (позе);
- г) гибкость, проявляемая в движении;
- д) гибкость, характеризующаяся высокой подвижностью во всех суставах;
- е) гибкость, характеризующаяся высокой амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

16. Укажите определение понятия «запас гибкости»

- а) разность между показателями активной и пассивной гибкости;
- б) объем гибкости, требуемый для достижения запланированного результата;

- в) разность между достигнутым и планируемым уровнем развития гибкости.

17. Укажите определение понятия «статическая гибкость»:

- а) гибкость, проявляемая в результате собственных мышечных усилий;
- б) гибкость, проявляемая в результате приложения к движущейся части тела внешних сил (усилий партнера, внешнего отягощения и т. д.);
- в) гибкость, проявляемая в движении;
- г) гибкость, проявляемая в определенном положении (позе);
- д) гибкость, характеризующаяся высокой подвижностью во всех суставах;
- е) гибкость, характеризующаяся высокой амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

18. Укажите определение понятия «динамическая гибкость»:

- а) гибкость, проявляемая в результате собственных мышечных усилий;
- б) гибкость, проявляемая в результате приложения к движущейся части тела внешних сил (усилий партнера, внешнего отягощения и т. д.);
- в) гибкость, проявляемая в определенном положении (позе);
- г) гибкость, проявляемая в движении;
- д) гибкость, характеризующаяся высокой подвижностью во всех суставах;
- е) гибкость, характеризующаяся высокой амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

19. Укажите определение понятия «общая гибкость»:

- а) гибкость, характеризующаяся высокой подвижностью во всех суставах;
- б) гибкость, проявляемая в результате собственных мышечных усилий;
- в) гибкость, проявляемая в результате приложения к движущейся части тела внешних сил (усилий партнера, внешнего отягощения и т. д.);
- г) гибкость, проявляемая в определенном положении (позе);
- д) гибкость, проявляемая в движении;
- е) гибкость, характеризующаяся высокой амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

20. Укажите определение понятия «специальная гибкость»:

- а) гибкость, характеризующаяся высокой амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия;
- б) гибкость, проявляемая в результате собственных мышечных усилий;
- в) гибкость, проявляемая в результате приложения к движущейся части тела внешних сил (усилий партнера, внешнего отягощения и т. д.);
- г) гибкость, проявляемая в определенном положении (позе);
- д) гибкость, проявляемая в движении;
- е) гибкость, характеризующаяся высокой подвижностью во всех суставах.

21. Укажите факторы, влияющие на проявление гибкости:

- а) строение суставов;
- б) эластичность мышц, связок и сухожилий, сила мышц осуществляющих движение в конкретном суставе;
- в) центрально-нервная регуляция тонуса мышц;
- г) внешние условия (время суток, температура);
- д) общее функциональное состояние организма в данный момент (влияние разминки, утомления).

22. Укажите возрастной период, рекомендуемый для активного развития гибкости в процессе физического воспитания:

- а) с 7–8 до 14–15 лет;
- б) с 5–6 до 11–12 лет;
- в) с 9–10 до 16–17 лет.

23. Укажите задачи, решаемые в процессе направленного воздействия на гибкость (по Л.П. Матвееву):

- а) обеспечить развитие гибкости для выполнения движений с полной амплитудой, без ущерба для нормального состояния и функционирования опорно-двигательного аппарата;
- б) предотвратить утрату достигнутого оптимального состояния гибкости, минимизировать ее возрастной регресс;
- в) дифференцировать воздействие на развитие гибкости в зависимости от возрастных, половых и индивидуальных особенностей, а также особенностей специализации в выбранном виде деятельности – спортивной, профессиональной.

24. Укажите средства, используемые в процессе направленного воздействия на гибкость:

- а) упражнения на растягивание мышц;
- б) упражнения ударного воздействия;
- в) упражнения на расслабление мышц;
- г) маховые и пружинистые движения;
- д) аэробные упражнения;
- е) упругие движения;
- ж) упражнения с самозахватом;
- з) упражнения с противодействием партнера;
- и) игровые упражнения;
- к) упражнения с использованием массы собственного тела.

25. Укажите рекомендуемое соотношение средств, используемых в процессе направленного воздействия на гибкость:

- а) 40 % – активные, 40 % – пассивные, 20 % – статические упражнения;
- б) 40 % – активные, 20 % – пассивные, 40 % – статические упражнения;
- в) 20 % – активные, 40 % – пассивные, 40 % – статические упражнения.

26. Укажите развитию какого вида гибкости отдают предпочтение на начальном этапе:

- а) активной;
- б) пассивной;
- в) статической;
- г) специальной.

27. Укажите, в каком из перечисленных вариантов ответа указан сустав (-вы) для развития подвижности, в котором требуется наибольшее количество повторений упражнения в течение тренировочного занятия:

- а) позвоночный столб;
- б) тазобедренный сустав;
- в) плечевой сустав;
- г) лучезапястный сустав;
- д) коленный сустав;
- е) голеностопный сустав.

28. Укажите название системы статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц:

- а) стретчинг;
- б) шейпинг;
- в) пилатес;
- г) фитнес;
- д) калланетика.

29. Укажите название метода развития гибкости, связанного с внешней стимуляцией мышц вдоль мышечных волокон, находящихся в напряженном или растянутом состоянии, что приводит к их вибрации как при максимальном растяжении:

- а) релаксация;
- б) стретчинг;
- в) биомеханическая стимуляция;
- г) пилатес;
- д) йога;
- е) калланетика.

30. Укажите способы измерения гибкости:

- а) механический;
- б) механоэлектрический;
- в) оптический;
- г) рентгенографический.

31. Укажите название прибора, используемого для измерения гибкости:

- а) барометр;
- б) гониометр;
- в) динамометр;
- г) манометр;
- д) электрометр.

32. Укажите определение понятия «телосложение»:

- а) индивидуальная манера и типичные черты фиксации основной вертикальной позы, ряда производных от нее и частично видоизмененных поз, достаточно часто воспроизводимых в жизни;

- б) совокупность особенностей строения, формы, величины и соотношения отдельных частей тела человека;
- в) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека.

33. Укажите формулу расчета индекса Брока:

- а) отношение массы тела (в кг) к квадрату роста (в м);
- б) отношение длины конечностей к росту человека, выраженное в сантиметрах;
- в) идеальная масса тела = (рост в см – 100) ± 10 % коррекции по конституциональному типу.

34. Укажите формулу расчета индекса массы тела (индекс Кетле):

- а) отношение массы тела (в кг) к квадрату роста (в м);
- б) отношение длины конечностей к росту человека, выраженное в сантиметрах;
- в) идеальная масса тела = (рост в см – 100) ± 10 % коррекции по конституциональному типу.

35. Укажите требования к физическим упражнениям, направленным на увеличение мышечной массы:

- а) упражнения выполняются со значительными, но непредельными отягощениями с относительно небольшой продолжительностью;
- б) упражнения выполняются с незначительным отягощением (15–25 ПМ), с общей продолжительностью более 30 мин;
- в) упражнения выполняются в плиометрическом режиме;
- г) упражнения выполняются в изометрическом режиме.

36. Укажите требования к физическим упражнениям, направленным на снижение мышечной массы:

- а) упражнения выполняются со значительными, но непредельными отягощениями с относительно небольшой продолжительностью;
- б) упражнения выполняются с незначительным отягощением (15–25 ПМ), с общей продолжительностью более 30 мин;
- в) упражнения выполняются в плиометрическом режиме;
- г) упражнения выполняются в изометрическом режиме.

Тема 9. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

1. Укажите количество фаз, в течение которых изменяется работоспособность человека в процессе выполнения физической нагрузки:

- а) 1; б) 2; в) 3; г) 4; д) 5; е) 6.

2. Укажите название 1-й фазы изменения работоспособности в процессе выполнения физической нагрузки:

- а) снижение работоспособности;
б) вработываемость;
в) предрабочие сдвиги;
г) относительно устойчивое состояние.

3. Укажите название 2-й фазы изменения работоспособности в процессе выполнения физической нагрузки:

- а) снижение работоспособности;
б) вработываемость;
в) предрабочие сдвиги;
г) относительно устойчивое состояние.

4. Укажите название 3-й фазы изменения работоспособности в процессе выполнения физической нагрузки:

- а) снижение работоспособности;
б) вработываемость;
в) предрабочие сдвиги;
г) относительно устойчивое состояние.

5. Укажите название 4-й фазы изменения работоспособности в процессе выполнения физической нагрузки:

- а) снижение работоспособности;
б) вработываемость;
в) предрабочие сдвиги;
г) относительно устойчивое состояние.

6. Укажите названия основных структурных частей занятия:

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| а) основная; | д) заключительная; |
| б) переходная; | е) предварительная; |
| в) подготовительная; | ж) главная; |
| г) восстановительная; | з) финишная. |

7. Укажите основные группы форм занятий в физическом воспитании:

- а) урочные формы занятий;
- б) «малые» формы занятий;
- в) неурочные формы занятий;
- г) «крупные» формы занятий;
- д) соревновательные формы занятий.

8. Укажите урочные формы занятий в физическом воспитании:

- а) микропауза активного отдыха;
- б) утренняя гигиеническая гимнастика;
- в) физкультминута;
- г) самостоятельные тренировочные занятия по типу урочных (шейпинг, аэробика, атлетическая гимнастика и др.);
- д) спортивно-тренировочные занятия в секциях, спортивных клубах, ДЮСШ и т. п.;
- е) физкультпауза;
- ж) уроки физической культуры в школе, ПТУ, УВО и т. п.;
- з) вводная гимнастика;
- и) соревнования;
- к) занятия физическими упражнениями в рамках расширенного активного отдыха (туристические походы, подвижные игры и т. п.).

9. Укажите виды неурочных форм занятий в физическом воспитании (по Л.П. Матвееву):

- а) «малые» формы занятий;
- б) «крупные» формы занятий;
- в) соревновательные формы занятий.

10. Укажите «малые» формы занятий в физическом воспитании:

- а) микропауза активного отдыха;
- б) утренняя гигиеническая гимнастика;
- в) соревнования;
- г) физкультминута;
- д) самостоятельные тренировочные занятия по типу урочных (шейпинг, аэробика, атлетическая гимнастика и др.);
- е) спортивно-тренировочные занятия в секциях, спортивных клубах, ДЮСШ и т. п.;
- ж) вводная гимнастика;
- з) уроки физической культуры в школе, ПТУ, УВО и т. п.;
- и) физкультпауза;
- к) занятия физическими упражнениями в рамках расширенного активного отдыха (туристические походы, подвижные игры и т. п.).

11. Укажите «крупные» формы занятий в физическом воспитании:

- а) микропауза активного отдыха;
- б) утренняя гигиеническая гимнастика;
- в) соревнования;
- г) физкультминута;
- д) самостоятельные тренировочные занятия по типу урочных (шейпинг, аэробика, атлетическая гимнастика и др.);
- е) спортивно-тренировочные занятия в секциях, спортивных клубах, ДЮСШ и т. п.;
- ж) вводная гимнастика;
- з) уроки физической культуры в школе, ПТУ, УВО и т. п.;
- и) физкультпауза;
- к) занятия физическими упражнениями в рамках расширенного активного отдыха (туристические походы, подвижные игры и т. п.).

12. Укажите соревновательные формы занятий в физическом воспитании:

- а) микропауза активного отдыха;
- б) утренняя гигиеническая гимнастика;
- в) различные виды соревнований;
- г) физкультминута;
- д) самостоятельные тренировочные занятия по типу урочных (шейпинг, аэробика, атлетическая гимнастика и др.).

13. Укажите признаки урочной формы проведения занятий:

- а) самодеятельность и самостоятельность занимающихся;
- б) ведущая роль педагога-специалиста;
- в) непродолжительное время занятий;
- г) стабильное расписание занятий;
- д) невысокий уровень физических нагрузок;
- е) постоянный состав занимающихся;
- ж) невыраженная структура занятий;
- з) соответствие учебного материала программе и особенностям контингента занимающихся;
- и) личная инициатива и самостоятельность;
- к) ограниченное содержание и упрощенная структура.

14. Укажите виды занятий урочного типа, выделяемые в зависимости от их целевой направленности (по Т.Ю. Круцевич):

- а) контрольные уроки;
- б) уроки общей физической подготовки (ОФП);
- в) уроки гимнастики;

- г) уроки изучения нового материала;
- д) тренировочные занятия по видам спорта;
- е) уроки развития физических качеств;
- ж) уроки профессионально-прикладной подготовки (ППФП);
- з) вводные уроки;
- и) уроки, проводимые с лечебной целью;
- к) методические уроки.

15. Укажите виды занятий урочного типа, выделяемые в зависимости от характера решаемых дидактических задач (по Т.Ю. Круцевич):

- а) контрольные уроки;
- б) уроки общей физической подготовки (ОФП);
- в) уроки изучения нового материала;
- г) тренировочные занятия по видам спорта;
- д) уроки развития физических качеств;
- е) уроки повторения и закрепления пройденного материала;
- ж) уроки профессионально-прикладной подготовки (ППФП);
- з) вводные уроки;
- и) методические уроки;
- к) уроки совершенствования двигательных умений и навыков.

16. Укажите виды занятий урочного типа, классифицируемые по признаку вида спорта:

- а) контрольные уроки;
- б) уроки общей физической подготовки (ОФП);
- в) уроки гимнастики;
- г) уроки изучения нового материала;
- д) уроки развития физических качеств;
- е) уроки легкой атлетики;
- ж) уроки плавания;
- з) методические уроки;
- и) вводные уроки;
- к) уроки совершенствования двигательных умений и навыков.

17. Укажите задачи подготовительной части урока:

- а) начальная организация занимающихся;
- б) снижение психического и физического напряжения отдельных органов и систем организма, приведение их к оптимальному уровню для последующей деятельности;
- в) развитие физических качеств;
- г) организованное завершение урока;

- д) обеспечение общей функциональной готовности занимающихся для решения задач основной части урока;
- е) формирование двигательных умений и навыков.

18. Укажите задачи основной части урока:

- а) начальная организация занимающихся;
- б) снижение психического и физического напряжения отдельных органов и систем организма, приведение их к оптимальному уровню для последующей деятельности;
- в) развитие физических качеств;
- г) организованное завершение урока;
- д) обеспечение общей функциональной готовности занимающихся для решения задач основной части урока;
- е) формирование двигательных умений и навыков.

19. Укажите задачи заключительной части урока:

- а) начальная организация занимающихся;
- б) снижение психического и физического напряжения отдельных органов и систем организма, приведение их к оптимальному уровню для последующей деятельности;
- в) развитие физических качеств;
- г) организованное завершение урока;
- д) обеспечение общей функциональной готовности занимающихся для решения задач основной части урока;
- е) формирование двигательных умений и навыков.

20. Укажите способы организации занимающихся на уроке:

- а) фронтальный;
- б) групповой;
- в) метод дополнительных заданий;
- г) индивидуальный;
- д) круговой.

21. Закончите предложение: «Страховка – это...»:

- а) наличие у учителя нормативных и правовых документов, регламентирующих процесс физического воспитания;
- б) своевременное и соответствующим образом оформленное проведение инструктажей по технике безопасности;
- в) меры по непосредственному предупреждению срывов, падений, ударов, болевых ощущений.

22. Укажите меры по обеспечению страховки в процессе занятий физическими упражнениями:

- а) специальные действия преподавателя (приемы поддержки, удержания, разведения занимающихся, например боксеров);

- б) обеспечение учащихся защитными средствами (лонжи, пояса, маски, утолщенная одежда и т. п.);
- в) обучение приемам самостраховки.

23. Укажите основную цель занятий неурочного типа:

- а) выполнение требований образовательной программы по предмету «Физическая культура и здоровье»;
- б) активный отдых, восстановление и укрепление здоровья, сохранение или повышение работоспособности, развитие двигательных качеств, совершенствование в спортивных движениях;
- в) достижение высоких спортивных результатов.

24. Укажите характеристики неурочных форм занятий физическими упражнениями:

- а) личная инициатива и самостоятельность;
- б) ведущая роль педагога-специалиста;
- в) ограниченное содержание и упрощенная структура;
- г) невыраженная структура занятий;
- д) стабильное расписание занятий;
- е) доступность;
- ж) соответствие учебного материала программе и особенностям контингента занимающихся;
- з) постоянный состав занимающихся;
- и) вариативность;
- к) узкая направленность деятельности.

25. Укажите цель утренней гигиенической гимнастики:

- а) активный отдых, способствующий восстановлению оперативной работоспособности;
- б) оптимизация перехода от продолжительного отдыха (сна) к повседневной жизнедеятельности;
- в) использование физических упражнений с целью активизации функциональных систем организма, содействия эффективному выполнению последующих рабочих операций и сокращения периода вработывания.

26. Укажите продолжительность утренней гигиенической гимнастики:

- а) 10–15 мин;
- б) 5–10 мин;
- в) 2–3 мин;
- г) 15–20 мин.

27. Укажите цель вводной гимнастики:

- а) активный отдых, способствующий восстановлению оперативной работоспособности;

- б) использование физических упражнений с целью активизации функциональных систем организма, содействия эффективному выполнению последующих рабочих операций и сокращения периода вработывания;
- в) оптимизация перехода от продолжительного отдыха (сна) к повседневной жизнедеятельности.

28. Укажите продолжительность вводной гимнастики:

- а) 10–15 мин;
- б) 5–7 мин;
- в) 2–3 мин;
- г) 15–20 мин.

29. Укажите цель проведения физкультпауз и физкультминуток:

- а) оптимизация перехода от продолжительного отдыха (сна) к повседневной жизнедеятельности;
- б) активный отдых, способствующий восстановлению оперативной работоспособности;
- в) использование физических упражнений с целью активизации функциональных систем организма, содействия эффективному выполнению последующих рабочих операций и сокращения периода вработывания.

30. Укажите продолжительность физкультпаузы:

- а) 10–15 мин;
- б) 5–7 мин;
- в) 2–3 мин;
- г) 15–20 мин.

31. Укажите продолжительность физкультминуты:

- а) 3–5 мин;
- б) 1–2 мин;
- в) 2–3 мин;
- г) 5–7 мин.

32. Укажите продолжительность микропаузы активного отдыха:

- а) 3–5 мин;
- б) 20–30 с;
- в) 1–2 мин;
- г) 5–7 мин.

33. Укажите общее количество физкультминут и физкультпауз в режиме трудового дня:

- а) 1–2;
- б) 8–10;
- в) 5–6;
- г) 10–12.

Тема 10. ПЛАНИРОВАНИЕ, КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

1. Укажите определение понятия «планирование» в физическом воспитании:

- а) специфический вид деятельности, направленный на организационно-методическое обеспечение образовательного процесса;

- б) разработка и документальное оформление содержания и последовательности действий педагога для решения задач обучения и воспитания занимающихся физическими упражнениями;
- в) выявление, осмысление и оценка реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов педагогического процесса.

2. Укажите требования, предъявляемые к планированию в физическом воспитании:

- а) соответствие плана нормативным и программным документам;
- б) учет принципов физического воспитания;
- в) реальность;
- г) конкретность;
- д) гибкость.

3. Укажите исходную информацию, учитываемую при составлении планов в процессе физического воспитания:

- а) уровень подготовленности занимающихся к реализации целевых установок (состояние здоровья, уровень знаний, технической и физической подготовленности занимающихся и т. д.);
- б) климатические условия;
- в) состояние учебно-материальной базы и инвентаря;
- г) данные о режиме предстоящей деятельности занимающихся;
- д) сведения о бюджете времени на занятия;
- е) данные о календаре физкультурно-спортивных мероприятий.

4. Укажите виды планов в зависимости от объема работы:

- а) перспективный план;
- б) общий план;
- в) личный план;
- г) частный план;
- д) реальный план.

5. Укажите виды работ, указываемые в общем плане физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы учреждения образования:

- а) организационная работа;
- б) учебно-методическая работа;
- в) учебно-тренировочная работа;
- г) физкультурно-оздоровительная работа;
- д) воспитательная работа;
- е) врачебный контроль;
- ж) агитационно-пропагандистская работа;
- з) хозяйственная работа.

6. Укажите основные разделы общего плана физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы учреждения образования:

- а) содержание работы;
- б) общие сведения об учащихя;
- в) сроки выполнения;
- г) награждение участников;
- д) ответственные за выполнение;
- е) требования к спортивной форме участников мероприятия;
- ж) отметка о выполнении.

7. Укажите виды планирования, выделяемые в зависимости от сроков его действия:

- а) индивидуальное;
- б) перспективное;
- в) общее;
- г) текущее;
- д) частное;
- е) оперативное;
- ж) локальное.

8. Укажите определение понятия «контроль» в физическом воспитании:

- а) специфический вид деятельности, направленный на организационно-методическое обеспечение образовательного процесса;
- б) разработка и документальное оформление содержания и последовательности действий педагога для решения задач обучения и воспитания занимающихся физическими упражнениями;
- в) выявление, осмысление и оценка реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов педагогического процесса.

9. Укажите документы контроля и учета, используемые в процессе физического воспитания:

- а) журнал учета учебной работы;
- б) медицинская карточка;
- в) журнал учета наличия и состояния оборудования;
- г) журнал учета травм;
- д) книга учета высших спортивных достижений;
- е) личный дневник педагога.

БЛАНК ОТВЕТОВ И КЛЮЧ К ТЕСТОВЫМ ЗАДАНИЯМ

Дата тестирования _____ № группы _____

Фамилия Имя Отчество _____

Контрольные вопросы и ключ к тесту:

Тема 1. Предмет и содержание теории и методики физического воспитания

№ во- проса	Варианты ответов						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

Задание на соответствие

9	1		2		3	
		2				

10								
11								
12								
13								

Задание на соответствие

14			3		5	
		2				

Задание на соответствие

20	1	1	2	3
		4		
		7		
2	3	2	5	8
		5		
		8		
3	3	3	6	9
		6		
		10		

21	а	б	в	г	д			
22	а	б	в	г	д	е		
23	а	б	в	г	д	е		
24	а	б	в	г	д	е		
25	а	б	в	г	д	е		

Выполнено заданий _____

Количество правильных ответов _____

Процент правильно выполненных заданий по теме 1 _____

Тема 2. Физическое воспитание как социальное явление

№ во- проса	Варианты ответов							
	а	б	в	г	д	е		
1	а	б	в	г	д	е		
2	а	б	в					
3	а	б	в					

Задания на соответствие

4	1	3	3	5	5	4	
	2	6		4		1	6
5	1	3	2	1	3	2	
	2	3		1		2	3
6	а	б	в				
7	а	б	в	г	д	е	ж
8	а	б	в	г			
9	а	б	в	г	д	е	
10	а	б	в	г	д	е	ж

Выполнено заданий _____

Количество правильных ответов _____

Процент правильно выполненных заданий по теме 2 _____

**Тема 3. Педагогический процесс
в сфере физического воспитания**

№ во- проса	Варианты ответов								
	а	б	в	г	д	е	ж	з	
1	а	б	в						
2	а	б	в	г	д	е			
3	а	б	в	г	д	е	ж	з	
4	а	б	в	г	д	е	ж	з	
5	а	б	в	г	д	е	ж		
6	а	б	в	г	д	е	ж	з	
7	а	б	в	г	д	е	ж		
8	а	б	в	г	д	е	ж	з	
9	а	б	в	г	д	е	ж		
10	а	б	в	г	д	е	ж		
11	а	б	в	г	д	е			

Задание на соответствие

12	1	3	2	1	3	2			
13	а	б	в	г	д	е	ж	з	и
14	а	б	в	г	д	е	ж	з	
15	а	б	в	г	д	е	ж		

Выполнено заданий _____

Количество правильных ответов _____

Процент правильно выполненных заданий по теме 3 _____

Тема 4. Средства физического воспитания

№ во- проса	Варианты ответов								
	а	б	в	г	д	е	ж	з	
1	а	б	в						
2	а	б	в	г	д	е	ж		
3	а	б	в	г	д	е			
4	а	б	в	г	д	е	ж		
5	а	б	в	г	д	е	ж		
6	а	б	в						
7	а	б	в	г	д	е	ж	з	

8	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	
9	а	б	в	г	д	е	ж	з		
10	а	б	в	г	д	е	ж			
11	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
12	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
13	а	б	в	г	д	е	ж			
14	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
15	а	б	в	г	д	е	ж			
16	а	б	в	г	д	е	ж			
17	а	б	в	г	д	е	ж	з		
18	а	б	в	г	д	е	ж	з		
19	а	б	в							
20	а	б	в							
21	а	б	в							
22	а	б	в							
23	а	б	в							
24	а	б	в	г	д					
25	а	б	в							
26	а	б	в							
27	а	б	в							
28	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
29	а	б	в	г	д	е				
30	а	б	в	г	д					
31	а	б	в	г	д	е				
32	а	б	в	г	д	е	ж			
33	а	б	в	г	д	е	ж			
34	а	б	в							
35	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
36	а	б	в	г	д	е	ж			
37	а	б	в							
38	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к

Выполнено заданий _____

Количество правильных ответов _____

Процент правильно выполненных заданий по теме 4 _____

**Тема 5. Нагрузка и отдых
как взаимосвязанные компоненты физического упражнения**

№ вопроса	Варианты ответов									
1	а	б	в							
2	а	б	в	г	д					
3	а	б	в	г	д					
4	а	б	в	г	д					
5	а	б	в	г	д	е				
6	а	б	в	г	д	е				
7	а	б	в	г						
8	а	б	в	г	д	е				
9	а	б	в	г						
10	а	б	в	г	д	е	ж			
11	а	б	в	г						
12	а	б	в	г	д					
13	а	б	в							
14	а	б	в							
15	а	б	в							
16	а	б	в	г						
17	а	б	в							
18	а	б	в	г						

Выполнено заданий _____

Количество правильных ответов _____

Процент правильно выполненных заданий по теме 5 _____

Тема 6. Методы физического воспитания

№ вопроса	Варианты ответов									
1	а	б	в							
2	а	б	в							
3	а	б	в							
4	а	б	в	г	д	е				
5	а	б	в	г	д					

6	а	б	в	г	д	е	ж			
7	а	б	в	г	д					
8	а	б	в	г	д	е				
9	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
10	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
11	а	б	в	г	д					
12	а	б	в	г	д	е				
13	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к

Выполнено заданий _____

Количество правильных ответов _____

Процент правильно выполненных заданий по теме 6 _____

Тема 7. Обучение двигательным действиям

№ воп- роса	Варианты ответов									
	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
1	а	б	в	г						
2	а	б	в	г	д	е				
3	а	б	в	г	д					
4	а	б	в							
5	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	
6	а	б	в							
7	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
8	а	б	в							
9	а	б	в							
10	а	б	в	г	д	е				
11	а	б	в	г	д	е				
12	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	
13	а	б	в							
14	а	б	в	г	д	е	ж			
15	а	б	в	г	д	е				
16	а	б	в	г	д	е				
17	а	б	в	г	д	е				
18	а	б	в							
19	а	б	в							
20	а	б	в							

21	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
22	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
23	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к

Задание на соответствие

24	1	2	4	1
	2	5		
	3	4		

25	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
26	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
27	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
28	а	б	в	г	д	е	ж			
29	а	б	в	г	д	е				
30	а	б	в	г	д	е				
31	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	

Выполнено заданий _____

Количество правильных ответов _____

Процент правильно выполненных заданий по теме 7 _____

Тема 8. Физические качества и основы методики их развития

№ вопроса	Варианты ответов									
1	а	б	в							
2	а	б	в							
3	а	б	в							
4	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к

8.1. Силовые способности и основы методики их развития

№ вопроса	Варианты ответов									
1	а	б	в	г	д					
2	а	б	в	г	д	е	ж	з		
3	а	б	в	г	д					
4	а	б	в	г						
5	а	б	в	г						
6	а	б	в							

7	а	б	в	г						
8	а	б	в	г						
9	а	б	в	г						
10	а	б	в	г						
11	а	б	в							
12	а	б	в							
13	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
14	а	б	в							
15	а	б	в	г	д	е	ж	з		
16	а	б	в	г	д	е	ж	з		
17	а	б	в	г	д	е	ж			
18	а	б	в							
19	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	
20	а	б	в	г						
21	а	б	в							
22	а	б	в	г						
23	а	б	в	г	д	е	ж	з		

Выполнено заданий _____

Количество правильных ответов _____

Процент правильно выполненных заданий по теме 8.1 _____

*8.2. Скоростные способности
и основы методики их развития*

№ вопроса	Варианты ответов									
1	а	б	в	г	д					
2	а	б	в	г	д					
3	а	б	в	г	д	е				
4	а	б	в	г	д	е				
5	а	б	в	г	д	е				
6	а	б	в							
7	а	б	в	г	д	е				
8	а	б	в							
9	а	б	в							
10	а	б	в							
11	а	б	в							
12	а	б	в							
13	а	б	в							

14	а	б	в						
15	а	б	в	г	д	е	ж	з	
16	а	б	в	г	д				
17	а	б	в	г	д	е			
18	а	б	в						
19	а	б	в						
20	а	б	в						
21	а	б	в	г	д				

Выполнено заданий _____

Количество правильных ответов _____

Процент правильно выполненных заданий по теме 8.2 _____

*8.3. Выносливость
и основы методики их развития*

№ вопроса	Варианты ответов								
1	а	б	в	г	д				
2	а	б	в						
3	а	б	в	г					
4	а	б	в						
5	а	б	в						
6	а	б	в	г					
7	а	б	в	г	д	е			
8	а	б	в						
9	а	б	в						
10	а	б	в						
11	а	б	в						
12	а	б	в						
13	а	б	в	г	д	е	ж	з	
14	а	б	в	г	д				
15	а	б	в						
16	а	б	в						
17	а	б	в	г	д	е			
18	а	б	в						
19	а	б	в						
20	а	б	в						
21	а	б	в						
22	а	б	в						

23	а	б	в						
24	а	б	в	г	д	е	ж		
25	а	б	в	г	д				
26	а	б	в						
27	а	б	в						
28	а	б	в						
29	а	б	в	г	д	е	ж	з	и
30	а	б	в						
31	а	б	в						
32	а	б	в						
33	а	б	в	г	д	е			
34	а	б	в	г	д	е			
35	а	б							
36	а	б							
37	а	б	в						
38	а	б	в	г					

Выполнено заданий _____

Количество правильных ответов _____

Процент правильно выполненных заданий по теме 8.3 _____

*8.4. Двигательно-координационные способности
и основы методики их развития*

№ вопроса	Варианты ответов								
1	а	б	в	г	д				
2	а	б	в	г	д				
3	а	б	в	г	д	е	ж		
4	а	б	в						
5	а	б	в						
6	а	б	в						
7	а	б	в						
8	а	б	в						
9	а	б	в						
10	а	б	в	г	д	е			
11	а	б	в						
12	а	б	в						
13	а	б	в	г	д				
14	а	б	в	г	д	е	ж	з	и

15	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
16	а	б	в	г	д	е				
17	а	б	в	г	д	е	ж			

Выполнено заданий _____

Количество правильных ответов _____

Процент правильно выполненных заданий по теме 8.4 _____

*8.5. Направленное воздействие
на осанку, гибкость и телосложение*

№ вопроса	Варианты ответов									
1	а	б	в							
2	а	б	в							
3	а	б	в	г						
4	а	б	в							
5	а	б	в	г	д	е				
6	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	
7	а	б	в							
8	а	б	в	г	д	е	ж			
9	а	б	в	г						
10	а	б	в							
11	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	
12	а	б	в	г	д					
13	а	б	в	г	д					
14	а	б	в	г	д	е	ж			
15	а	б	в	г	д	е				
16	а	б	в							
17	а	б	в	г	д	е				
18	а	б	в	г	д	е				
19	а	б	в	г	д	е				
20	а	б	в	г	д	е				
21	а	б	в	г	д					
22	а	б	в							
23	а	б	в							
24	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
25	а	б	в							
26	а	б	в	г						
27	а	б	в	г	д	е				

28	а	б	в	г	д						
29	а	б	в	г	д	е					
30	а	б	в	г							
31	а	б	в	г	д						
32	а	б	в								
33	а	б	в								
34	а	б	в								
35	а	б	в	г							
36	а	б	в	г							

Выполнено заданий _____

Количество правильных ответов _____

Процент правильно выполненных заданий по теме 8.5 _____

Общий процент правильно выполненных заданий по теме 8 _____

Тема 9. Формы построения занятий в физическом воспитании

№ вопроса	Варианты ответов									
	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
1	а	б	в	г	д	е				
2	а	б	в	г						
3	а	б	в	г						
4	а	б	в	г						
5	а	б	в	г						
6	а	б	в	г	д	е	ж	з		
7	а	б	в	г	д					
8	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
9	а	б	в							
10	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
11	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
12	а	б	в	г	д					
13	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
14	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
15	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
16	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
17	а	б	в	г	д	е				
18	а	б	в	г	д	е				
19	а	б	в	г	д	е				

20	а	б	в	г	д					
21	а	б	в							
22	а	б	в							
23	а	б	в							
24	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
25	а	б	в							
26	а	б	в	г						
27	а	б	в							
28	а	б	в	г						
29	а	б	в							
30	а	б	в	г						
31	а	б	в	г						
32	а	б	в	г						
33	а	б	в	г						

Выполнено заданий _____

Количество правильных ответов _____

Процент правильно выполненных заданий по теме 9 _____

**Тема 10. Планирование, контроль и учет
в физическом воспитании**

№ вопроса	Варианты ответов									
1	а	б	в							
2	а	б	в	г	д					
3	а	б	в	г	д	е				
4	а	б	в	г	д					
5	а	б	в	г	д	е	ж	з		
6	а	б	в	г	д	е	ж			
7	а	б	в	г	д	е	ж			
8	а	б	в							
9	а	б	в	г	д	е				

Выполнено заданий _____

Количество правильных ответов _____

Процент правильно выполненных заданий по теме 10 _____

Общий процент правильно выполненных заданий по всему тесту _____

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / И. С. Барчуков; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. – 3-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2015. – 365 с.
2. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщина. – М.: Кнорус, 2016. – 132 с.
3. Коледа, В. А. Основы физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2016. – 191 с.
4. Круцевич, Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб.: в 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 424 с.
5. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
6. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания: в 2 т.: учеб. / Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. – М.: ФиС, 1976. – 304 с.
9. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. / Л. П. Матвеев. – М.: ООО «Изд-во “Омега-Л”», 2004. – 160 с.
10. Физическая культура: учеб. для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. – М.: Юрайт, 2013. – 424 с.
11. Физическая культура: учеб. для студентов вузов, обучающихся по дисциплине «Физ. культура» / под ред. М. Я. Виленского. – 3-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2016. – 423 с.
12. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 478 с.

Дополнительная

1. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

2. Горовой, В. А. Теория и методика физического воспитания в схемах и таблицах: пособие для специализаций 1-030201-01 «Специальная подготовка», 1-030201-02 «Тренерская работа по виду спорта», 1-03 02 01-03 «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреативная деятельность» / В. А. Горовой, М. И. Масло. – 2-е изд. – Мозырь: МГПУ им. И. Шамякина, 2016. – 119 с.

3. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.

4. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 199 с.

5. Иванов, С. А. Теория и методика физического воспитания: практикум / С. А. Иванов. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2014. – 150 с.

6. Купчинов, Р. И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах: учеб.-метод. пособие / Р. И. Купчинов. – Минск: БНТУ, 2006. – 279 с.

7. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие / В. И. Лях. – М.: ООО «Изд-во “АСТ”», 1998. – 272 с.

8. Смотрицкий, А. Л. Теория и методика физической культуры: словарь-справочник / А. Л. Смотрицкий. – Минск: РИВШ, 2009. – 172 с.

9. Теория и методика физического воспитания: пособие / А. Г. Фурманов [и др.]; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск: БГПУ, 2014. – 416 с.

10. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студ. факультетов физического воспитания пед. ин-тов / Б. А. Ашмарин [и др.]; под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.

11. Физическая культура и здоровье учащихся: пособие: в 3 ч. / М. Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Ч. 1: Основы знаний. – Минск: МЕТ, 2011. – 342 с.

12. Физическая культура: учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – 4-изд., испр. – Минск: Выш. шк., 2014. – 350 с.

13. Хозяинов, Г. И. Акмеология физической культуры и спорта / Г. И. Хозяинов, Н. В. Кузьмина, Л. Е. Варфоломеева. – М.: Академия, 2005. – 208 с.

14. Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры. Опорные схемы: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура» / К. Д. Чермит. – М.: Советский спорт, 2005. – 270 с.

Учебное издание

Смотрицкий Алексей Леонидович,
Смотрицкая Галина Евгеньевна

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:
тестовые задания
для оценки уровня знаний**
Практикум

Корректор *Н. С. Геращенко*
Компьютерная верстка *Е. В. Миско*

Подписано в печать 14.01.2021. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 5,75. Уч.-изд. л. 3,5. Тираж 200 экз. Заказ 2.

Издатель и полиграфическое исполнение:
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.