

## Контрольная № 2 Вариант №1

### **1. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:**

1. воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные, образовательные;
2. оздоровительные, образовательные, воспитательные;
3. задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные.

### **2. К воспитательным задачам системы физического воспитания относятся (более 1 варианта ответа):**

1. формирование и доведение до необходимой степени совершенства разнообразных двигательных умений и навыков;
2. овладение целостной системой знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков, физического совершенствования и развития способностей;
3. многолетнее сохранение высокого уровня работоспособности;
4. формирование нравственных, эстетических, волевых и иных свойств личности, обуславливающих ее физкультурно-спортивную активность;
5. формирование мировоззрения, убеждений, установок, ценностных ориентаций, потребностей, мотивов, интересов в сфере физической культуры.

### **3. Источниками возникновения и развития теории и методике физической культуры являются:**

1. практика общественной жизни;
2. практика физического воспитания;
3. прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
4. постановление правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в стране и результаты исследований;
5. все выше перечисленное.

### **4. Методология науки – это:**

1. учение о принципах построения, формах и способах научного познания.
2. учение о методах, используемых в физической культуре.
3. учение о закономерностях и подходах физического воспитания.
4. все выше перечисленное.

### **5. Система физической культуры представляет собой:**

1. социально-педагогическое системное образование, состоящее из совокупности компонентов, являющихся концептуальными основами физической культуры, видами физической культуры, процессом физкультурной деятельности и управлением этим процессом.
2. социально-педагогическое системное образование, включающее в себя процесс физкультурной деятельности.
3. социально-педагогическое системное образование, состоящее из совокупности компонентов, являющихся концептуальными основами физической культуры, видами физической культуры.

### **6. К группе общекультурных функций физической культуры не относится:**

1. социализирующая функция;
2. интегративная функция;
3. коммуникативная функция;
4. профессионально-прикладная функция;
5. воспитательная функция.

### **7. К группе специфических функций физической культуры не относится:**

1. оздоровительно-рекреационные функции;
2. духовная функция;
3. адаптивная функция;
4. реабилитационная функция.

### **8. Физические упражнения – это:**

1. такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
2. виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
3. такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания;
4. виды двигательных действий, направленные на развитие физических способностей, на морфологические и функциональные перестройки организма для формирования двигательных навыков.
5. такие двигательные действия, которые направлены на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

### **9. Основным специфическим средством формирования физической культуры личности является:**

1. физические упражнения;
2. оздоровительные силы природы;
3. гигиенические факторы;
4. тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

### **10. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:**

1. спортивной техникой;
2. подвижной игрой;
3. физическими упражнениями.

### **11. Естественные силы природы являются важным средством (более 1 варианта ответа):**

1. укрепления здоровья;
2. обучения двигательным действиям;
3. повышения работоспособности;
4. закаливания организма.

**12. К образовательным задачам системы физического воспитания относятся (более 1 варианта ответа):**

1. формирование и доведение до необходимой степени совершенства разнообразных двигательных умений и навыков;
2. формирование мировоззрения, убеждений, установок, ценностных ориентаций, потребностей, мотивов, интересов в сфере физической культуры;
3. овладение целостной системой знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков, физического совершенствования и развития способностей;
4. многолетнее сохранение высокого уровня работоспособности;
5. формирование нравственных, эстетических, волевых и иных свойств личности, обуславливающих ее физкультурно-спортивную активность;

**13. Вставьте пропущенное слово:**

Все упражнения, используемые в процессе подготовки для общей подготовки спортсмена называются.....

**14. Вставьте пропущенное слово:**

Упражнения, в которых существует закономерная последовательность, повторяемость и связь циклов называются.....

**15. Вставьте пропущенное слово:**

Прыжки в длину с разбега, прыжки с шестом, метание копья с разбега являются.....упражнениями.

**16. Вставьте пропущенное слово:**

Работа, в которой процесс энергообеспечения мышечной работы осуществляется в основном за счет процессов окисления с участием кислорода называется.....

**17. Физическая нагрузка это:**

1. определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
2. суммарное количество работы;
3. суммарный расход энергии;
4. сила воздействия физической работы на организм человека.

**18. Под понятием «метод» в физической культуре понимается:**

1. совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития;
2. разработанная с учетом педагогических закономерностей система действия педагога, позволяющая организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность обучаемых по освоению двигательных действий;
3. те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
4. конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия.

**19. Под понятием «методика» в физической культуре понимается:**

1. способы реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.
2. это составная часть метода, выражающая единичные, одноактные действия педагога;
3. совокупность методов, приемов, форм организации занятий, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями;
4. это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога, целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося.

**20. К специфическим методам физического воспитания относятся:**

1. словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
2. методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
3. методы срочной информации;
4. практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

**21. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:**

1. методы обучения двигательным действиям и методы развития физических качеств;
2. методы общей и специальной физической подготовки;
3. игровой и соревновательный методы;
4. специфические и общепедагогические методы.

**22. Методы частично регламентированного упражнения подразделяются на:**

1. методы обучения двигательным действиям и методы развития физических качеств;
2. методы общей и специальной физической подготовки;
3. игровой и соревновательный методы;
4. специфические и общепедагогические методы.

**23. К какой группе методов физического воспитания относится круговой метод:**

1. методы строго-регламентированного упражнения;
2. методы частично-регламентированного упражнения;
3. методы организации занятий;
4. организационно-методическая форма занятий.

**24. Сущность методов строго регламентированного упражнения**

**заключается в том, что:**

1. каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
2. они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
3. они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
4. каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

**25. Вставьте пропущенное слово:**

Метод, характеризующийся тем, что при его применении занимающиеся выполняют работу непрерывно, с относительно постоянной интенсивностью, стремясь сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движения называется.....

**26. Вставьте пропущенное слово:**

Метод, при котором происходит последовательное варьирование нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости движения называется.....

**27. Вставьте пропущенное слово:**

Метод, при котором занимающиеся выполняют физическое упражнение путем многократного выполнения упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности, называется.....

**28. Вставьте пропущенное слово:**

Метод, при котором многократные повторения упражнений производятся через определенные интервалы отдыха, называется.....

**29. Вставьте пропущенное слово:**

Метод, основу которого составляет определенным образом упорядоченная игровая деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом, в котором предусматривается достижение определенной цели, многими дозволенными способами, в условиях постоянного и значительной мере случайного изменения ситуации называется .....

**30. Вставьте пропущенное слово:**

Метод, основанный на стимулировании интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу, или достижение высокого результата в каком либо упражнении при соблюдении правил соревнований, называется.....

**31. Вставьте пропущенное слово:**

Метод, организационно – методическая форма проведения занятий, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и их комплексных форм силовой выносливости, скоростной силы, скоростной выносливости называется.....

**32. Циклическими упражнениями являются (более 1 варианта ответа):**

1. ходьба;
2. Метание диска;
3. бег;
4. прыжок в длину;
5. гребля.

**33. Ациклическими упражнениями являются (более 1 варианта ответа):**

1. ходьба;
2. Метание диска;
3. бег;
4. прыжок в длину;
5. гребля.

**34. Вставьте пропущенное слово:**

Упражнения, в которых сочетаются действия циклического и ациклического типа называются.....упражнениями.

**35. Вставьте пропущенное слово:**

Работа, в которой процесс энергообеспечения мышечной работы осуществляется в без кислородных условиях называется.....

**36. Воплощением какого педагогического принципа является живой показ двигательного действия, имитационный показ его частей и движения в целом, образное описание, демонстрация и разбор ошибок?**

1. принцип сознательности и активности;
2. принцип доступности и индивидуализации;
3. принцип наглядности;
4. принцип связи теории с практикой.

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

1. принцип сознательности и активности;
2. принцип доступности и индивидуализации;
3. принцип научности;
4. принцип связи теории с практикой.

**38. Вставьте пропущенное слово:**

Построение учебно–воспитательного процесса в виде определенного алгоритма, обеспечивающего логику и взаимосвязь различных аспектов управления, последовательность в занятиях физическими упражнениями, строгое согласование и распределение нового учебного материала с предыдущим, является отражением принципа.....

**39. Вставьте пропущенное слово:**

Недопустимость прерывистости учебного процесса, приводящей к снижению достигнутого уровня физической подготовленности, целостность учебно-воспитательного процесса, обеспечиваемая определением адекватной меры физической нагрузки и отдыха, которая способствует реализации закономерностей интегративного взаимодействия срочного и отставленного тренировочного эффекта в кумулятивном процессе. Эти положения являются отражением принципа .....

**40. Вставьте пропущенное слово:**

Принцип определяет структурную упорядоченность учебно-воспитательного процесса, его сущность раскрывается в композиционной повторяемости отдельных занятий и их серий. В практике принято различать микро, мезо, макро структуру. Этот принцип, получил название - принцип.....

**41. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?**

1. принцип научности;
2. принцип доступности и индивидуализации;
3. принцип непрерывности;
4. принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

**42. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и сепиями человека, т. Е. Применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:**

1. принцип научности;
2. принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
3. принцип систематичности и последовательности;
4. принцип всестороннего развития личности.

**43. Под техникой физических упражнений понимают:**

1. способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
2. способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
3. определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
4. видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения

**44. К пространственно-временным характеристикам техники физических упражнений относится:**

- |                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| 1. сила движения;       | 4. ритм движения;  |
| 2. траектория движения; | 5. положение тела. |
| 3. скорость движения;   |                    |

**45. К пространственным характеристикам техники физических упражнений относится (более 1 варианта ответа):**

- |                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| 1. сила движения;       | 4. ритм движения;  |
| 2. траектория движения; | 5. положение тела. |
| 3. скорость движения;   |                    |

**46. К динамическим характеристикам техники физических упражнений относится:**

- |                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| 1. сила движения;       | 4. ритм движения;  |
| 2. траектория движения; | 5. положение тела. |
| 3. скорость движения;   |                    |

**47. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:**

1. закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения в динамике действия;
2. мера физического воздействия движущейся части тела (или всего тела) на какие-либо материальные объекты;
3. взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
4. точность двигательного действия и его конечный результат.