

Контрольная № 2 Вариант №3

1. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:

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

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

1. формирование нравственных, эстетических, волевых и иных свойств личности, обуславливающих ее физкультурно-спортивную активность;
2. формирование и доведение до необходимой степени совершенства разнообразных двигательных умений и навыков;
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 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 методах, используемых в физической культуре.
2. учение о принципах построения, формах и способах научного познания.
3. учение о закономерностях и подходах физического воспитания.
4. все выше перечисленное.

5. Система физической культуры представляет собой:

1. социально-педагогическое системное образование, включающее в себя процесс физкультурной деятельности.
2. социально-педагогическое системное образование, состоящее из совокупности компонентов, являющихся концептуальными основами физической культуры, видами физической культуры, процессом физкультурной деятельности и управлением этим процессом.
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. профессионально-прикладная функция;
3. интегративная функция;
4. коммуникативная функция;
5. воспитательная функция.

7. К группе специфических функций физической культуры не относится:

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

8. Физические упражнения – это:

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

9. Основным специфическим средством формирования физической культуры личности является:

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

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

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

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

1. обучения двигательным действиям;
2. повышения работоспособности;
3. укрепления здоровья;
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. многолетнее сохранение высокого уровня работоспособности;
4. овладение целостной системой знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков, физического совершенствования и развития способностей;
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. суммарное количество работы;
2. определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
3. суммарный расход энергии;
4. сила воздействия физической работы на организм человека.

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

1. разработанная с учетом педагогических закономерностей система действия педагога, позволяющая организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность обучаемых по освоению двигательных действий;
2. совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития;
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. совокупность методов, приемов, форм организации занятий, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями;
2. способы реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.
3. это составная часть метода, выражающая единичные, одноактные действия педагога;
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. методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
2. словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
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. игровой и соревновательный методы;
2. методы обучения двигательным действиям и методы развития физических качеств;
3. методы общей и специальной физической подготовки;
4. специфические и общепедагогические методы.

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

1. организационно-методическая форма занятий.
2. методы строго-регламентированного упражнения;
3. методы частично-регламентированного упражнения;
4. методы организации 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 наглядности;
3. принцип доступности и индивидуализации;
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 научности;
3. принцип доступности и индивидуализации;
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 постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.
3. принцип доступности и индивидуализации;
4. принцип непрерывности;

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

43. Под техникой физических упражнений понимают:

1. способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
2. определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
3. способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
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. мера физического воздействия движущейся части тела (или всего тела) на какие-либо материальные объекты;
2. взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
3. закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения в динамике действия;
4. точность двигательного действия и его конечный результат.