

Контрольная № 2 Вариант №4

1. Под понятием «методика» в физической культуре понимается:

1. способы реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.
2. совокупность методов, приемов, форм организации занятий, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями;
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.

2. К специфическим методам физического воспитания относятся:

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

3. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

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

4. Методы частично регламентированного упражнения подразделяются на:

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

5. 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;

6. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

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

7. 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.

8. 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.

9. 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.....

10. 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

11. 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.....

12. 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;

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

14. Физические упражнения – это:

1. такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
2. виды двигательных действий, направленные на развитие физических способностей, на морфологические и функциональные перестройки организма для формирования двигательных 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.

15. Вставьте пропущенное слово:

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

16. Вставьте пропущенное слово:

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

17. Вставьте пропущенное слово:

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

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

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

19. Источниками возникновения и развития теории и методики 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.

20. Методология науки – это:

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

21. 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.

22. К пространственно-временным характеристикам техники физических упражнений относится:

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

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

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

24. К динамическим характеристикам техники физических упражнений относится:

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

25. К группе общекультурных функций физической культуры не относится:

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

26. К группе специфических функций физической культуры не относится:

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

27. 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.

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

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

29. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:

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

30. 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.

31. 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;

32. Вставьте пропущенное слово:

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

33. Физическая нагрузка это:

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

34. 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.

35. 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.....

36. Вставьте пропущенное слово:

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

37. 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.....

38. Вставьте пропущенное слово:

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

39. 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

40. 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.....

41. 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.....

42. Циклическими упражнениями являются (более 1 варианта ответа):

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

43. Ациклическими упражнениями являются (более 1 варианта ответа):

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

44. Вставьте пропущенное слово:

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

45. Вставьте пропущенное слово:

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

46. 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

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.