

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. В настоящее время среди основных форм организации физической культуры в обществе выделяют:

- а) спорт, прикладную, военную, оздоровительную, базовую
- б) базовую, соревновательную, военную, прикладную, лечебно-профилактическую
- в) базовую, соревновательную, «фоновую», спорт, лечебно-профилактическую
- г) базовую, спорт, профессионально-прикладную, оздоровительно-реабилитационную, «фоновую»

2. Двигательное умение – это:

- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

3. Двигательный навык – это:

- а) способность выполнить действие, акцентируя внимание на условиях и результате действия
- б) способность выполнить действие, акцентируя внимание на отдельных движениях
- в) способность выполнить действие, акцентируя внимание только на условиях выполнения
- г) способность выполнить действие, акцентируя внимание на технику выполнения

4. Двигательные реакции различают на:

- а) реакцию выбора и реакцию на движущийся объект
- б) статическую и динамическую
- в) простую и сложную
- г) активную и пассивную

5. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- б) закаляющих, психологических и философских задач
- в) задач развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем
- г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

6. В практике физического воспитания движения подразделяются на:

- а) прямолинейные и криволинейные
- б) движения тела и снаряда
- в) произвольный и произвольные
- г) контролируемые и неконтролируемые

7. В практике физического воспитания выделяют следующие этапы в формировании двигательного навыка:

- а) этап ознакомления с двигательным действием, этап разучивания двигательного действия и этап его совершенствования
- б) этап знакомства с техникой и этап закрепления техники
- в) этап разучивания и этап закрепления
- г) этап изучения основ техники, этап изучения деталей техники и этап изучения действия в целом

8. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надёжности, эффективности и экономичности
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

9. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
- в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

10. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- а) физических и психических качеств человека
- б) техники двигательных действий
- в) работоспособности человека
- г) природных физических свойств человека

11. Отличительным признаком физической культуры является:

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
- б) физическое совершенство
- в) выполнение физических упражнений
- г) занятия в форме уроков

12. Отличительным признаком физической культуры является ...

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
- б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы
- в) высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности
- г) определённым образом организованная двигательная деятельность

13. Физическая культура представляет собой...

- а) процесс совершенствования возможностей человека
- б) урок, во время которого выполняются физические упражнения
- в) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
- г) часть человеческой культуры

14. Физическая подготовленность характеризуется...

- а) высокими результатами в спортивной деятельности
- б) устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов
- в) эффективностью и экономичностью двигательных действий
- г) уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта

15. Деятельность, составляющая основу физической культуры, обозначается как...

- а) физическое развитие
- б) физическое совершенство
- в) физическое упражнение
- г) физическая подготовка

16. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на ...

- а) развитие резервных возможностей организма
- б) физическую подготовленность человека к жизни
- в) сохранение и восстановление здоровья
- г) подготовку к профессиональной деятельности

17. Физическое воспитание представляет собой...

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья
- б) процесс выполнения физических упражнений
- в) способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности

18. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...

- а) физической культуры
- б) физического развития
- в) физического воспитания
- г) физического совершенства

19. Основу непрерывности физического воспитания составляет...

- а) взаимодействие эффектов занятий физическими упражнениями
- б) разнообразие форм занятий
- в) специфика урочных форм занятий
- г) сочетание занятий подготовительной и развивающей направленности

20. Временное снижение работоспособности принято называть:

- а) усталостью
- б) напряжением
- в) утомлением
- г) передозировкой

21. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания, называется физическим:

- а) развитием
- б) воспитанием
- в) образованием
- г) совершенствованием

22. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на

- а) преобразование собственных возможностей
- б) приспособление к окружающим условиям
- в) изменение внешнего мира, окружающей природы
- г) физическое воспитание

23. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

- а) физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества
- б) физическое совершенство – это процесс изменения морфо – функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни
- в) физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса
- г) физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество

24. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- а) активная двигательная деятельность человека
- б) положительные изменения в физическом состоянии человека
- в) нормативы физической подготовленности
- г) обеспечение безопасности жизнедеятельности

25. Физическая подготовка представляет собой...

- а) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств
- б) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом
- в) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей

26. Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания, заключается...

- а) в формировании двигательных умений и навыков человека
- б) в воспитании физических качеств человека
- в) в повышении физической работоспособности человека
- г) во всём вышеперечисленном

27. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а) обеспечения полноценного физического развития
- б) совершенствования телосложения
- в) закаливания и физиотерапевтических процедур
- г) формирования двигательных умений и навыков

28. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляют специфическую основу...

- а) физической культуры
- б) физического развития
- в) укрепления здоровья
- г) физического воспитания

29. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- а) обеспечение безопасности жизнедеятельности
- б) виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений
- в) знания, принципы, правила и методика использования упражнений
- г) активная двигательная активность человека

30. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в

- а) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
- б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
- в) совершенствовании природных, физических качеств людей
- г) создании специфических духовных ценностей

31. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

- а) физическое совершенство-это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества
- б) физическое совершенство заключается в приобретении основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижение необходимого в жизни уровня физического развития
- в) физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса
- г) физически совершенным является человек, обладающий здоровьем, высокой физической работоспособностью, гармонически развитыми физическими качествами, владеющий техникой жизненно важных движений

32. Основные направления использования физической культуры способствуют ...

- а) формированию базовой физической подготовленности
- б) формированию профессионально-прикладной физической подготовленности
- в) восстановлению функций организма после травм и заболеваний
- г) всего выше перечисленного

33. Двигательные действия представляют собой...

- а) проявления двигательной активности, с помощью которых решаются двигательные задачи
- б) проявления двигательной деятельности, способствующие решению задач физического воспитания
- в) перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры
- г) систему произвольных (приобретённых) и произвольных (врождённых) движений

34. Укажите, решение, каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?

1. Адаптационные задачи
2. Воспитательные задачи
3. Гигиенические задачи
4. Двигательные задачи
5. Методические задачи
6. Образовательные задачи
7. Оздоровительные задачи
8. Соревновательные задачи

- а) 1, 5, 7
- б) 2, 5, 8
- в) 2, 6, 7
- г) 3, 4, 6

35. Смысл физического воспитания заключается...

- а) в создании условий для протекания процессов физического развития человека
- б) в формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств
- в) в повышении физической работоспособности и подготовленности человека
- г) в укреплении здоровья и профилактике заболеваний

36. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств, принято называть физическим...

- а) воспитанием
- б) развитием
- в) совершенствованием
- г) обучением

37. Готовность обучаемого к применению знаний в знакомых ситуациях характерно для

- а) первого уровня усвоения знаний
- б) второго уровня усвоения знаний
- в) третьего уровня усвоения знаний
- г) четвёртого уровня усвоения знаний

38. В системе знаний о физкультурно-спортивной деятельности социально-психологические основы содержат информацию о...

- а) биомеханике движений
- б) физическом развитии
- в) физических упражнениях
- г) физической подготовке

39. Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни, принято обозначать как:

- а) физическая культура
- б) физическое совершенство
- в) физическая подготовка
- г) физическое воспитание

40. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются в...

- а) кондиционной физической культуре
- б) школьной физической культуре
- в) базовой физической культуре
- г) спорте

41. Соотношение между объёмом и интенсивностью двигательной активности (нагрузки) характеризуется...

- а) увеличением ответных реакций организма
- б) показателями темпа и скорости движений
- в) обратно пропорциональной зависимостью
- г) прямо пропорциональной зависимостью

42. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется ...

- а) круговым
- б) поточным
- в) индивидуальным
- г) групповым

43. Двигательная активность, ориентированная на восстановление и оздоровление организма, характерна для физкультурного движения...

- а) ...общеприкладного направления
- б) ...корректирующего направления
- в) ...спортивного направления
- г) ...рекреационного направления

44. Спортивно-игровую деятельность характеризует ...

- а) стремление к максимальному результату
- б) конфликтность ситуаций поединков
- в) наличие конкретного сюжета
- г) высокая значимость качества исполнения роли

45. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является

- а) календарь соревнований
- б) правила соревнований
- в) положение о соревновании
- г) программа соревнований

46. Организация Объединённых Наций объявила Международным годом спорта и олимпийского идеала в честь 100 - летнего юбилея Олимпийского движения современности, а также призвала все государства соблюдать олимпийское перемирие в ... году.

- а) ...1990...
- б) ...1992...
- в) ...1994...
- г) ...1996...

47. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств, принято называть:

- а) физическим развитием
- б) физической культурой
- в) физическим воспитанием
- г) физической подготовкой

48. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания, называется:

- а) физическим развитием
- б) физическим воспитанием
- в) физической подготовкой
- г) физическим совершенствованием

49. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение ...

- а) физической культуры
- б) физического воспитания
- в) физического совершенства
- г) видов спорта

50. Наиболее существенный результат полноценного функционирования физической культуры в обществе связано с понятием «Физическое ...»:

- а) совершенство
- б) развитие
- в) воспитание
- г) направление

51. Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни, принято обозначать как ...

- а) физическое совершенство
- б) физическое развитие
- в) физическое воспитание
- г) физическое обучение

52. Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия, называется ...

- а) развитостью
- б) болезнью
- в) здоровьем
- г) качеством

53. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере ...

- а) производственной деятельности
- б) образования
- в) спорта общедоступных достижений
- г) организации досуга

54. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни, обозначается как ...

- а) физическая подготовка
- б) физкультурное образование
- в) физическое совершенство
- г) физическая нагрузка

55. Временное снижение работоспособности принято называть

- а) усталостью
- б) переработкой
- в) утомлением
- г) переутомлением

56. Совершенствование духовных и природных сил человека характерно для ... деятельности.

- а) ... профессиональной ...
- б) ... корригирующей ...
- в) ... физкультурной ...
- г) ... спортивной ...

57. Спортивно-игровую деятельность характеризует ...

- а) обучающе - развивающая направленность
- б) небольшое количество относительно стандартных ситуаций
- в) непостоянство и неопределённость структуры деятельности участников
- г) высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе

58. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма, принято обозначать как ...

- а) шейпинг
- б) атлетизм
- в) гидроаэробика
- г) стретчинг

59. Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме, стимулирующая активность глубоко расположенных мышечных групп, обозначается как ...

- а) калланетика
- б) дыхательная гимнастика
- в) атлетизм
- г) слайд – аэробика

60. Периоды онтогенеза, в рамках которых обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определённых способностей человека, складываются особо благоприятные предпосылки формирования определённых умений и навыков, называются ...

- а) активными
- б) сенситивными
- в) сенсорными
- г) возрастными

61. Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей, принято называть ...

- а) физическим развитием
- б) физическим воспитанием
- в) физической культурой
- г) физическим упражнением

62. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в

- а) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
- б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
- в) совершенствовании природных, физических качеств людей
- г) создании специфических духовных ценностей

63. Физическое воспитание представляет собой ...

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья
- б) процесс воздействия на развитие индивида
- в) процесс выполнения физических упражнений
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности

64. Основные направления использования физической культуры способствуют:

- а) формированию базовой физической подготовленности
- б) формированию профессионально-прикладной физической подготовленности
- в) восстановлению функций организма после травм и заболеваний
- г) формированию всего вышеперечисленного

65. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе

- а) обеспечения полноценного физического развития
- б) совершенствования телосложения
- в) закаливания и физиотерапевтических процедур
- г) формирования двигательных умений и навыков

66. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть ...

- а) физическим совершенством
- б) физическим развитием
- в) физическим воспитанием
- г) физической подготовкой

67. Предметом обучения в физическом воспитании являются ...

- а) физкультурные знания
- б) физические упражнения
- в) способы решения двигательных задач
- г) двигательные действия

68. Отличительным признаком физической культуры является...

- а) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
- б) физическое совершенство
- в) выполнение физических упражнений
- г) занятия в форме уроков

69. Что такое «стретчинг»?

- а) Морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев
- б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц
- в) гибкость, проявляемая в движениях
- г) мышечная напряжённость

70. К параметрам физической подготовленности относится:

- а) вес
- б) артериальное давление
- в) частота сердечных сокращений
- г) сила

71. Какие виды спорта относятся к циклическим?

- а) борьба, бокс, фехтование
- б) ходьба, бег, плавание, лыжные гонки
- в) баскетбол, волейбол, футбол
- г) метание мяча, диска, молота, гранаты

72. Что изначально обозначалось в переводе с латинского языка словом «культура»?

- а) архитектурные ценности
- б) процесс делания человеком чего-либо
- в) процесс состязания
- г) духовные ценности

73. Культурные ценности подразделяются на:

- а) архитектурные и литературные
- б) музыкальные и хореографические
- в) материальные и духовные
- г) спортивные и оздоровительные

74. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на:

- а) преобразование внешнего мира
- б) преобразование окружающей среды
- в) на себя, на преобразование своей биологической природы
- г) на преобразование духовных ценностей

75. На начальном этапе своего формирования физическое воспитание было связано с:

- а) технической подготовкой
- б) физической подготовкой
- в) окружающей средой
- г) духовными ценностями

76. Физическая культура представляет собой:

- а) учебный процесс в школе
- б) выполнение упражнений
- в) процесс совершенствования возможностей человека
- г) часть человеческой культуры

77. Физическая подготовка представляет собой...

- а) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств
- б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью
- в) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей