**Тестовые задания**

***Необходимо выбрать один правильный ответ из предложенных***

**1. Физическая культура в широком понимании, представляет собой**

1) учебный предмет в школе

2) выполнение физических упражнений

3) процесс совершенствования возможностей человека  
4) часть общей культуры общества

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

1. высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию  
   неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
2. уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и  
   навыков
3. хорошим развитием систем дыхания, кровообращением,  
   достаточным запасом надежности, эффективности и  
   экономичности
4. высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

**3. Под физическим развитием понимается:**

1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на  
протяжении жизни

2) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении  
физических упражнений

4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

**4. Физическая культура ориентирована на совершенствование**

1)физических и психических качеств людей  
2) техники двигательных действий

3)работоспособности человека

4) природных физических свойств человека

**5. Отличительным признаком физической культуры является:**

1)развитие физических качеств и обучение двигательным действиям  
2) физическое совершенство

3)выполнение физических упражнений  
4) занятия в форме уроков

**6. В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип  
всестороннего развития личности следует отнести к**

1) общим социальным принципам воспитательной стратегии  
общества

2) общим принципам образования и воспитания

3) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания  
4) принципам обучения

**7. Физическими упражнениями называются:**

1) двигательные действия, с помощью которых развивают  
физические качества и укрепляют здоровье

2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения

3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время  
утренней гимнастики

4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

**8. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

1)подготовленностью занимающихся в соответствии с их  
возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия  
2) величиной их воздействия на организм

3)временем и количеством повторений двигательных действий  
4) напряжением отдельных мышечных групп

**9. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

1)сочетанием объема и интенсивности двигательных действий  
2) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей

3)утомлением, возникающим при их выполнении  
4) частотой сердечных сокращений

**10. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до  
уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что  
нагрузка**

1) мала и ее следует увеличить

2) переносится организмом относительно легко

3) достаточно большая и ее можно повторить  
4) чрезмерная и ее нужно уменьшить

**11. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС.  
Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность  
упражнений**

1) 120-130 уд/мин  
2) 130-140 уд/мин

3) 140-150 уд/мин  
4) свыше 150 уд/мин

**12. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют  
повышению работоспособности, потому что:**

1) во время занятий выполняются двигательные действия,  
содействующие развитию силы и выносливости

2) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации

3) в результате повышается эффективность и экономичность  
дыхания и кровообращения

4) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени

**13. Что понимают под закаливанием:**

1) купание в холодной воде и хождение босиком

2) приспособление организма к воздействию внешней среды

3) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и  
подвижными играми

4) укрепление здоровья

**14. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует  
соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже  
рекомендаций придерживаться не стоит:**

1) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения

2) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть

занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма

3) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном

излучении

4) после занятия надо принять холодный душ

**15. Правильное дыхание характеризуется:**

1)более продолжительным выдохом  
2) более продолжительным вдохом

3)вдохом через нос и выдохом через рот

4) ровной продолжительностью вдоха и выдоха

**16. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:**

1)вращений и поворотов тела  
2) наклонах туловища назад

3)возвращение в исходное положение после наклона

4) дыхание во время упражнений должно быть свободным, рекомендации относительно времени вдоха и выдоха не нужны

**17. Что называется осанкой?**

1) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и  
настроение

2) пружинные характеристики позвоночника и стоп

3) привычная поза человека в вертикальном положении  
4) силуэт человека

**18. Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:**

1)затылком, ягодицами, пятками  
2) лопатками, ягодицами, пятками

3)затылком, спиной, пятками

4) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

**19. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому,  
что:**

1) он обеспечивает ритмичность работы организма

2) он позволяет правильно планировать дела в течение дня

3) распределение основных дел осуществляется более или менее  
стандартно в течение каждого дня

4) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений

**20.Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что**

1) это положительно сказывается на физическом и психическом  
состоянии человека

2) снимает утомление нервных клеток организма

3) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает  
возникновение перенапряжения

4) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма

**21. Систематические и грамотно организованные занятия физическими  
упражнениями укрепляют здоровье, так как**

1)хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает  
поступление питательных веществ к органам и системам организма  
2) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в  
организм поступает большее количество кислорода, необходимого для  
образования энергии

3)занятия способствуют повышению резервных возможностей  
организма

4) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям

**22. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную,  
основную и заключительную части?**

1) так учителю удобнее распределять различные по характеру  
упражнения

2) это обусловлено необходимость управлять динамикой работоспособности занимающихся

3) выделение частей в уроке требует Министерство образовании  
России

4) потому, что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них

23. **Физические качества — это:**

1. индивидуальные особенности, определяющие уровень дви­  
   гательных возможностей человека;
2. врожденные (унаследованные генетически) морфофункци-  
   ональные качества, благодаря которым возможна физическая (ма­  
   териально выраженная) активность человека, получающая свое  
   полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
3. комплекс различных проявлений человека в определенной  
   двигательной деятельности;
4. комплекс способностей занимающихся физической культу­  
   рой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

**24. Под силой как физическим качеством понимается:**

1) способность поднимать тяжелые предметы

2) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений

3) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет  
внешних сопротивлений

4) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему

25. **Двигательные (физические) способности — это:**

1. умения быстро и легко осваивать различные по сложности  
   двигательные действия;
2. физические качества, присущие человеку;
3. индивидуальные особенности, определяющие уровень дви­  
   гательных возможностей человека;
4. индивидуальные особенности, обеспечивающие целесооб­  
   разную двигательную деятельность.

26. **Основу двигательных способностей человека составляют**:

1. психодинамические задатки;
2. физические качества;
3. двигательные умения;
4. двигательные навыки.

**27. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения**

1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы

2) упражнения, способствующие снижению массы тела

3) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки

4) упражнения, способствующие повышению быстроты движений

28. **. Уровень развития двигательных способностей человека оп­ределяется**:

1. тестами (контрольными упражнениями);
2. индивидуальными спортивными результатами;
3. разрядными нормативами единой спортивной классифика­  
   ции;
4. индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стан­  
   дартную) нагрузку.

**29. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

1) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой  
скоростью

2) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени

3) способность быстро набирать скорость

4) комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой

30. **Сила — это:**

1. комплекс различных проявлений человека в определенной  
   двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мы­  
   шечное усилие»;
2. способность человека проявлять мышечные усилия различ­  
   ной величины в возможно короткое время;
3. способность человека преодолевать внешнее сопротивление  
   или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
4. способность человека проявлять большие мышечные уси­  
   лия.

31. **Абсолютная сила — это:**

1. максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо  
   движении, независимо от массы его тела;
2. способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
3. проявление максимального мышечного напряжения в ста­  
   тическом режиме работы мышц;
4. сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

**32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:**

1) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательно  
аппарата, определяющий глубину наклона

2) способность выполнять упражнения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений

3) комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих  
подвижность его звеньев

4) эластичность мышц и связок

33. **.Относительная сила — это:**

1. сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собствен­  
   ного веса;
2. сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
3. сила, приходящаяся на 1 см2 физиологического поперечни­  
   ка мышцы;
4. сила, проявляемая при выполнении одного физического  
   упражнения сравнительно с другим упражнением.

34. **Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом разви­тия силы у мальчиков и юношей считается возраст:**

1. 10—11 лет;
2. 11-12 лет;
3. от 13-14 до 17-18 лет;
4. от 17—18 до 19—20 лет.

**35. При развитии гибкости следует стремиться**

1)гармоничному увеличению подвижности в основных суставах  
2) достижению максимальной амплитуды движений в основных  
суставах

3)оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном,  
коленом суставах

4) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов

**36. Под выносливостью как физическим качеством понимается:**

1) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять  
разнообразные физические нагрузки

2) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению

3) способность длительно совершать физическую работу,  
практически не утомляясь

4) способность сохранять заданные параметры работы

**37. Выносливость человека не зависит от**

1)функциональных возможностей систем энергообеспечения  
2) быстроты двигательной реакции

3)настойчивости, выдержки, мужественности, умения терпеть  
4) силы мышц

**38. При развитии выносливости не применяются упражнения, характерными  
признаками которых являются:**

1)максимальная активность систем энергообеспечения  
2) умеренная интенсивность

3)максимальная интенсивность

4) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата

**39. Техникой физических упражнений принято называть**

1) способ целесообразного решения двигательной задачи

2) способ организации движений при выполнении упражнений

3) состав и последовательность движений при выполнении  
упражнений

4) рациональную организацию двигательных действий

40. **.Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом разви­тия силы у девочек и девушек считается возраст:**

1. 10-11 лет;
2. от 11-12 до 15-16 лет;
3. от 15—16 лет до 17—18 лет;
4. 18-19 лет.

**41. В процессе обучения двигательным действиям используют методы  
целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от**

1) возможности расчленения двигательного действия на  
относительно самостоятельные элементы

2) сложности основы техники

3) количества элементов, составляющих двигательное действие  
4) предпочтения учителя

**42. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с  
освоения ...**

1) основы техники

2) ведущего звена техники

3) подводящих упражнений  
4) исходного положения

**43. Физкультминутку, как одну из форм занятий физическими упражнениями  
следует отнести к:**

1)урочным формам занятий физическими упражнениями  
2) «малым» неурочным формам

3)«крупным» неурочным формам  
4) соревновательным формам

**44. Какой раздел комплексной программы по физическому воспитанию для  
общеобразовательных школ не является типовым?**

1)уроки физической культуры  
2) внеклассная работа

3)физкультурно-массовые и спортивные мероприятия  
4) содержание и организация педагогической практики

**45. Измерение ЧСС сразу после пробегания отрезка дистанции следует  
отнести к одному из видов контроля:**

1)оперативному  
2) текущему

3)предварительному  
4) итоговому

**46. Неподготовленность учителя к уроку, неудовлетворительная дисциплина  
занимающихся являются причинами снижения..**

1) общей плотности урока

2) физической работоспособности занимающихся  
3) эмоционального состояния занимающихся

**47. При разработке содержания урока физической культуры необязательным  
является:**

1) уточнить необходимый инвентарь для урока

2) определить критерии оценки деятельности занимающихся на уроке

3) разработать методы организации деятельности занимающихся  
при решении каждой из задач

4) учитывать количество учеников, занимающихся различными видами спорта в спортивных секциях

**48.При использовании силовых упражнений величину отяго­щений дозируют количеством возможных повторений в одном под­ходе, что обозначается термином:**

1. повторный максимум (ПМ);
2. силовой индекс (СИ);
3. весосиловой показатель (ВСП);
4. объем силовой нагрузки.

**49.Укажите, какому весу отягощения соответствует максималь­ное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7:**

1. предельному;
2. околопредельному;
3. большому;
4. малому.

**50. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий про­межуток времени, называются:**

1. двигательной реакцией;
2. скоростными способностями;
3. скоростно-силовыми способностями;
4. частотой движений.

**51.Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:**

1. простой двигательной реакцией;
2. скоростью одиночного движения;
3. скоростными способностями;
4. быстротой движения.

**52.Способность как можно дольше удерживать достигнутую мак­симальную скорость называется:**

1. скоростным индексом;
2. абсолютным запасом скорости;
3. коэффициентом проявления скоростных способностей;
4. скоростной выносливостью.

**53.Какая форма проявления скоростных способностей определя­ется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?**

1. скорость одиночного движения;
2. частота движений;
3. быстрота двигательной реакции;
4. ускорение.

**54. Число движений в единицу времени характеризует:**

1. темп движений;
2. ритм движений;
3. скоростную выносливость;
4. сложную двигательную реакцию.

**55.Наиболее благоприятным периодом для развития скорост­ных способностей считается возраст:**

1. от 7 до 11 лет;
2. от 14 до 16 лет;
3. 17—18 лет;
4. от 19 до 21 года.

**56. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:**

1. метод круговой тренировки;
2. метод динамических усилий;
3. метод повторного выполнения упражнения;
4. игровой метод.

**57. При использовании в целях воспитания быстроты движений специально подготовительных упражнений с отягощениями вес отягощения должен быть в пределах ... от максимума.**

Вставка-ответ: 1) от 5 до 10 %;

1. до 15-20%;
2. от 30 до 40 %;
3. до 50%.

**58. Из перечисленных факторов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) возраст занимающе­гося; 2) квалификация занимающегося (спортсмена); 3) состоя­ние занимающегося; 4) тип сигнала (звуковой, слуховой, так­тильный); 5) сложность и освоенность ответного движения на вне­запную ситуацию (сигнал); 6) продолжительность циклических  
скоростных упражнений. На время двигательной реакции влияют:**

1) 1, 2;

1. 3, 4;
2. 1, 2, 3, 4, 5;
3. 1, 2, 3, 4, 5, 6.

**59 . Выберите из перечисленных ниже основную причину воз­никновения так называемого скоростного барьера при воспита­нии быстроты движений у занимающихся:**

1. возраст занимающегося;
2. образование достаточно устойчивых условно-рефлекторных  
   связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом

усилиями;

1. небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдель­  
   ного занятия;
2. большой интервал отдыха между повторным выполнением  
   упражнений скоростной направленности.

**60. Способность противостоять физическому утомлению в про­цессе мышечной деятельности называется:**

1. функциональной устойчивостью;
2. биохимической экономизацией;
3. тренированностью;
4. выносливостью.

**61. Способность длительно выполнять работу умеренной интен­сивности при глобальном функционировании мышечной систе­мы называется:**

1. физической работоспособностью;
2. физической подготовленностью;
3. общей выносливостью;
4. тренированностью.

**62.Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:**

1. аэробной выносливостью;
2. анаэробной выносливостью;
3. анаэробно-аэробной выносливостью;
4. специальной выносливостью.

**63. Мерилом выносливости является:**

1. время, в течение которого осуществляется мышечная дея­тельность определенного характера и интенсивности;
2. коэффициент выносливости;
3. порог анаэробного обмена (ПАНО);
4. максимальное потребление кислорода и частота сердечных  
   сокращений.

**64. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:**

1. от 7 до 9 лет;
2. от 10 до 14 лет;
3. от 14 до 20 лет;
4. от 20 до 25 лет.

**65. Интенсивность выполнения упражнений, когда организм за­нимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) равна максимальным аэробнымвозможностям, называется:**

1. субкритической;
2. критической;
3. надкритической;
4. средней.

**66. Для развития общей выносливости наиболее широко при­меняются циклические упражнения продолжительностью не ме­нее:**

1. 3—5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
2. 7—12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
3. 15—20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
4. 45—60 мин.

**67. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:**

1. полным (ординарным);
2. суперкомпенсаторным;
3. активным;
4. строго регламентированным.

**68. В практике физического воспитания применяются прямой  
и косвенный способы измерения выносливости. Выберите из пе­  
речисленных ниже прямой способ измерения выносливости:**

1. время бега на достаточно длинную дистанцию (например,  
   2000-3000 м);
2. время бега с заданной скоростью (например, 60, 70, 80 или  
   90 % от максимальной) до начала ее снижения;
3. предельное время педалирования на велоэргометре с задан­  
   ной мощностью;

время восстановления частоты сердечных сокращений до  
исходного уровня после стандартной нагрузки

**69.Способность выполнять движения с большой амплитудой  
называется:**

1. эластичностью;
2. стретчингом;
3. гибкостью;
4. растяжкой.

**70. Способность выполнять движения с большой амплитудой за  
счет собственной активности соответствующих мышц называется:**

1. активной гибкостью;
2. специальной гибкостью;
3. подвижностью в суставах;
4. динамической гибкостью..

**71. Под пассивной гибкостью понимают:**

1. гибкость, проявляемую в статических позах;
2. способность выполнять движения под воздействием внешних  
   растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения,  
   специальных приспособлений и т. п.);
3. способность человека достигать большой амплитуды движе­ний во всех суставах;
4. гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

**72. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соот­ветствующей технике конкретного двигательного действия, на­зывается:**

1. специальной гибкостью;
2. общей гибкостью;
3. активной гибкостью;
4. динамической гибкостью.

**73.Для развития *активной* гибкости наиболее благоприятным  
(сенситивным) периодом является возраст:**

1. 5—7 лет;
2. 8—9 лет;
3. 10—14 лет;
4. 15—17 лет.

**74. Для развития *пассивной* гибкости наиболее благоприятным  
(сенситивным) периодом считается возраст:**

1. 5—6 лет;
2. 7-8 лет;
3. 9-10 лет;
4. 11 — 15 лет.

**75. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии  
отрицательно влияет на гибкость?**

1. выносливость;
2. сила;
3. быстрота;
4. координационные способности.

**76. Что такое «стретчинг»?**

1. морфофункциональные свойства опорно-двигательного ап­парата, определяющие степень подвижности его звеньев;
2. система статических упражнений, развивающих гибкость и  
   способствующих повышению эластичности мышц;
3. гибкость, проявляемая в движениях;
4. мышечная напряженность.

**77.Основным методом развития гибкости является:**

1. повторный метод;
2. метод максимальных усилий;
3. метод статических усилий;
4. метод переменно-непрерывного упражнения.

**78. В качестве средств развития гибкости используют:**

1. скоростно-силовые упражнения;
2. упражнения на растягивание;
3. упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
4. динамические упражнения с предельной скоростью дви­жения.

**79. При воспитании гибкости, чем меньше возраст, тем боль­ше в объеме должна быть доля:**

1. статических упражнений;
2. активных упражнений;
3. пассивных упражнений;
4. статодинамических упражнений.

**80. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:**

1. временем и параметрами удержания определенной позы в  
   растянутом состоянии;
2. в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использо­ванием аппаратуры или педагогических тестов;
3. показателем разницы между величиной активной и пассив­  
   ной гибкостью;
4. показателем суммы общей и специальной гибкости («запас  
   гибкости»).

**81. Разница между величинами активной и пассивной гибкос­ти называется:**

1. амплитудой движений;
2. подвижностью в суставах;
3. дефицитом активной гибкости;
4. индексом гибкости.

**82. Под двигательно-координационными способностями следу­ет понимать:**

1. способности выполнять двигательные действия без излиш­ней мышечной напряженности (скованности);
2. способности владеть техникой различных двигательных дей­ствий при минимальном контроле со стороны сознания;
3. способности быстро, точно, целесообразно, экономно **и** находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные зада­чи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
4. способности противостоять физическому утомлению в слож-нокоординационных видах деятельности, связанных с выполне­нием точности движений.

**83. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для раз­вития двигательно-координационных способностей считается воз­раст:**

1. 5—6 лет;
2. 7-9 лет;
3. 11-12 лет;
4. 13-15 лет.

**84. Упражнения с направленностью на воспитание и совершен­ствование координационных способностей рекомендуется выпол­нять:**

1. в подготовительной части урока (тренировочного занятия);
2. в первой половине основной части урока;
3. во второй половине основной части урока;
4. в заключительной части урока.

**85. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне  
утомления? Выберите ответ:**

1. можно, потому что с утомлением объективно возникает  
   необходимость более экономного выполнения движений;
2. нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость  
   мышечных ощущений;
3. можно, так как утомление снимает координационную на­пряженность;
4. можно, потому что на фоне утомления повышается чув­ствительность участвующих в управлении двигательными действи­  
   **86. Для развития координационных способностей в физическом  
   воспитании и спорте используется ряд методов. Основным мето­дом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является:**
5. стандартно-повторный метод;
6. метод переменно-непрерывного упражнения;
7. метод круговой тренировки;

4)метод наглядного воздействия

**87. Спорт (в широком понимании) — это:**

1. вид социальной деятельности, направленной на оздоровле­ние человека и развитие его физических способностей;
2. собственно соревновательная деятельность, специальная  
   подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы **и** достижения в сфере этой деятельности;
3. специализированный педагогический процесс, построен­ный на системе физических упражнений и направленный на уча­стие в спортивных соревнованиях;
4. педагогический процесс, направленный на морфологиче­ское и функциональное совершенствование организма человека.

**88. Укажите конечную цель спорта:**

1. физическое совершенствование человека, реализуемое в усло­виях соревновательной деятельности;
2. совершенствование двигательных умений и навыков зани­мающихся;

выявление, сравнение и сопоставление человеческих воз­можностей;

1. развитие физических (двигательных) способностей в соот­ветствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

**89.Вид спорта — это:**

1. конкретное предметное соревновательное упражнение;
2. специализированная соревновательная деятельность, в ко­торой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;
3. специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;

4)исторически сложившийся в ходе развития спорта вид со­ревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоя­тельная ее составляющая

**90. В теории спорта классификация видов спорта на шесть групп составлена на основе:**

1. структурной сложности двигательных действий;
2. требований конкретного вида спорта к проявлению физи­ческих (двигательных) способностей;
3. особенностей предмета состязаний и характера двигатель­ной активности;
4. принадлежности конкретного вида спорта к той или иной  
   зоне мощности, в рамках которой преимущественно выполняется  
   соревновательное действие.

**91. Спортивная тренировка — это:**

1. повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
2. планируемый педагогический процесс, включающий обу­чение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
3. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
4. упорядоченная организация деятельности по обеспечению  
   совершенствования человека в сфере спорта.

**92. Основными *специфическими средствами* спортивной трени­ровки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:**

1. восстановительные средства (парная баня, массаж, гидро­процедуры);
2. продукты повышенной биологической ценности и специ­альные питательные смеси;
3. физические упражнения;
4. мобилизующие, коррегирующие (поправляющие), релак-сирующие средства.

**93. В спортивной тренировке под термином *метод* следует по­нимать:**

1. наиболее важные педагогические правила рационального  
   построения тренировочного процесса;
2. способ применения основных средств тренировки и сово­купность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
3. исходные закономерности, которые определяют организа­цию учебно-тренировочного процесса;
4. конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в  
   типичной педагогической ситуации.

**94. Принципы спортивной тренировки представляют собой:**

1. наиболее важные педагогические правила рационального  
   построения тренировочного процесса, в которых синтезированы  
   научные данные и передовой практический опыт тренерской ра­боты;
2. способы применения основных средств тренировки и сово­купность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
3. внешнее выражение согласованной деятельности тренера испортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
4. путь достижения (реализации) цели и задач спортивной  
   тренировки.

**95. Воздействие физических упражнений на организм спортсме­на, вызывающее активную реакцию его функциональных систем,называется:**

1. физическим совершенством;
2. спортивной тренировкой;
3. физической подготовкой;
4. нагрузкой.

**96. Средствами технической подготовки спортсмена являются:**

1. общеподготовительные упражнения;
2. специально подготовительные упражнения;
3. соревновательные упражнения;
4. общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

**97. Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта), называется:**

1. тестированием достижений и развития;
2. диагностикой достижений и развития;
3. спортивным отбором;
4. анализом и оценкой одаренности.

**98. Система организационно-методических мероприятий, поз­воляющих наметить направление специализации юного спортсменов определенном виде спорта, называется:**

1. спортивным отбором;
2. спортивной ориентацией;
3. педагогическим тестированием;
4. диагностикой предрасположенности.

**99. Совокупность качеств личности, соответствующая объектив­ным условиям и требованиям к определенной деятельности и обес­печивающая успешное ее выполнение, называется:**

1. способностями;
2. природными задатками;
3. талантом;
4. индивидуальными особенностями.

**100. На *первом этапе* отбора проводится массовый просмотр контингентов детей ... с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта.**

Вставка-ответ: 1) 4—5 лет;

1. 6—10 лет;
2. 11-13 лет;
3. 14—16 лет.