Тест  
  
  
Задание #1  
Вопрос:  
Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:  
  
Задание #2  
Вопрос:  
Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:  
  
Задание #3  
Вопрос:  
Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а так же связанных с этим процессом знаний, называется:  
  
Задание #4  
Вопрос:  
Двигательное действие, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов называется:  
  
Задание #5  
Вопрос:  
Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:  
  
Задание #6  
Вопрос:  
Из перечисленных ниже пунктов, укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения:  
  
Задание #7  
Вопрос:  
Основным отличительным признаком двигательного навыка является:  
  
Задание #8  
Вопрос:  
Решающая роль, определяющая не только сроки, но и качество освоения двигательных действий, принадлежит:  
  
Задание #9  
Вопрос:  
Сколько этапов, отличающихся друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики включает в себя процесс обучения любому двигательному действию?   
  
Задание #10  
Вопрос:  
Целью обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия является:  
  
Задание #11  
Вопрос:  
Обучение двигательному действию начинается с:  
  
Задание #12  
Вопрос:  
На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичным (т. е. имеющим массовый характер) является:  
  
Задание #13  
Вопрос:  
В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:  
  
Задание #14  
Вопрос:  
Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания. Если действие сравнительно несложное по технике, его лучше осваивать:  
  
Задание #15  
Вопрос:  
Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?  
  
Задание #16  
Вопрос:  
На каком этапе в процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается занимающимися:  
  
Задание #17  
Вопрос:  
Причинами двигательных ошибок на стадии формирования у занимающихся первоначального двигательного умения являются:  
  
Задание #18  
Вопрос:  
Частными педагогическими задачами на этапе совершенствования двигательного действия являются:  
  
Задание #19  
Вопрос:  
Этап совершенствования двигательного действия продолжается:  
  
Задание #20  
Вопрос:  
Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование, называется:  
  
Задание #21  
Вопрос:  
Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:  
  
Задание #22  
Вопрос:  
Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениями и навыками, называются:.  
  
Задание #23  
Вопрос:  
Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления, называется:  
  
Задание #24  
Вопрос:  
В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:  
  
Задание #25  
Вопрос:  
Умения каких разновидностей приобретаются в процессе физического воспитания?  
  
Задание #26  
Вопрос:  
Приобретенная на основе знаний и опыта способность неавтоматизированно управлять движениями в процессе двигательной деятельности называется:  
  
Задание #27  
Вопрос:  
Автоматизированный способ управления движениями в целостном двигательном акте называется:  
  
Задание #28  
Вопрос:  
На что направлено главным образом внимание обучающегося после образования двигательного навыка?  
  
  
Задание #30  
Вопрос:  
Из перечисленных ниже примеров выберите те, которые характеризуют отрицательный перенос двигательного навыка:  
  
Задание #31  
Вопрос:  
Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальный субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется  
  
Задание #32  
Вопрос:  
Деятельность обучаемого по овладению заниями, умениями и навыками называется:  
  
Задание #33  
Вопрос:  
Педагогическая деятельность учителя по организации и управлению учебной деятельностью занимающихся называется:  
  
  
Задание #35  
Вопрос:  
На этапе первоначального изучения двигательного действия ставятся следующие задачи:  
  
Задание #36  
Вопрос:  
Формирование умения выполнять двигательное действие в общих чертах, является целью этапа:  
  
Задание #37  
Вопрос:  
Из перечисленных ниже задач, выберите те, которые относятся к этапу углубленного разучивания:  
  
Задание #38  
Вопрос:  
Из перечисленных ниже задач выберите те, которые относятся к этапу начального разучивания двигательного действия:  
  
Задание #40  
Вопрос:  
Какие методические приемы применяют в целях совершенствования движений?  
  
Задание #41  
Вопрос:  
Физические качества - это:  
  
Задание #42  
Вопрос:  
Двигательные (физические) способности - это:  
  
Задание #43  
Вопрос:  
Основу двигательных способностей человека составляют:  
  
Задание #44  
Вопрос:  
Двигательные способности человека проявляются:  
  
Задание #45  
Вопрос:  
К двигательным способностям относят:  
  
Задание #46  
Вопрос:  
Уровень развития двигательных способностей человека определяется:  
  
Задание #47  
Вопрос:  
Сила - это:  
  
Задание #48  
Вопрос:  
Абсолютная сила - это:  
  
Задание #49  
Вопрос:  
Относительная сила - это:  
  
Задание #50  
Вопрос:  
Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:  
  
Задание #51  
Вопрос:  
Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст:  
  
Задание #52  
Вопрос:  
Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в:  
  
Задание #53  
Вопрос:  
При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:  
  
Задание #54  
Вопрос:  
Укажите, какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7:  
  
Задание #55  
Вопрос:  
Как известно, мышцы могут проявлять силу:  
  
Задание #56  
Вопрос:  
Статический (изометрический) режим характеризуется изменением длины мышцы:  
  
Задание #57  
Вопрос:  
Динамический режим - это:  
  
Задание #58  
Вопрос:  
Выделяют следующие виды силовых способностей:  
  
Задание #63  
Вопрос:  
Назовите основные средства развития силы:  
  
Задание #64  
Вопрос:  
Назовите дополнительные средства развития силы:  
  
Задание #66  
Вопрос:  
Физические упражнения с повышенным отягощением, которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц являются:  
  
  
Задание #74  
Вопрос:  
При использовании "ударного" метода оптимальный диапозон высоты спрыгивания?  
  
Задание #79  
Вопрос:  
Сущность методики воспитания скоростно-силовых способностей с использованием непредельных отягощений заключается: в применении упражнений выполняемых:  
  
Задание #80  
Вопрос:  
Сущность методики воспитания собственно силовых способностей с ипользованием околопредельных и предельных отягощений заключается в применении упражнений, выполняемых:  
  
Задание #81  
Вопрос:  
Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:  
  
Задание #82  
Вопрос:  
Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:  
  
Задание #83  
Вопрос:  
Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:  
  
Задание #84  
Вопрос:  
Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?  
  
Задание #85  
Вопрос:  
Число движений в единицу времени характеризует:  
  
Задание #86  
Вопрос:  
Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей мальчиков считается возраст:  
  
Задание #87  
Вопрос:  
Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей девочек считается возраст:  
  
Задание #88  
Вопрос:  
В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:  
  
Задание #89  
Вопрос:  
В целях воспитания быстроты движений при использовании специально подготовительных упражнений с отягощениями каков должен быть вес отягощения?  
  
Задание #90  
Вопрос:  
На время двигательной реакции влияют:  
  
Задание #91  
Вопрос:  
Какова основная причина возникновения так называемого скоростного барьера при воспитании быстроты движении у занимающихся:  
  
Задание #92  
Вопрос:  
Какие формы проявления скоростных способностей различают  
  
Задание #93  
Вопрос:  
К элементарным формам проявления скоростных способностей относятся:  
  
Задание #94  
Вопрос:  
Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на следующие группы:  
  
Задание #95  
Вопрос:  
Временной отрезок от момента появления сигнала до момента начала движения называется:  
  
Задание #96  
Вопрос:  
В каких видах спорта встречаются сложные двигательные реакции?  
  
Задание #97  
Вопрос:  
Временной интервал, затраченный на выполнение одиночного движения характеризует:  
  
Задание #98  
Вопрос:  
К комплексным формам проявления скоростных способностей относятся:  
  
Задание #99  
Вопрос:  
Способность как можно быстрее набирать максимальную скорость определяют по фазе стартового разгона и называют:  
  
Задание #100  
Вопрос:  
Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:  
  
Задание #101  
Вопрос:  
Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает:  
  
Задание #102  
Вопрос:  
По данным научных исследований, быстрота простой реакции определяется наследственностью на:  
  
Задание #103  
Вопрос:  
Развитие скоростных способностей может продолжаться до:  
  
Задание #104  
Вопрос:  
Половые различия в уровне развития скоростных способностей начинают проявляться после:  
  
Задание #105  
Вопрос:  
Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые:  
  
Задание #106  
Вопрос:  
К упражнениям, направленно воздействующим на отдельные компоненты скоростных способностей относятся упражнения на:  
  
Задание #107  
Вопрос:  
К упражнениям сопряженного воздействия, развивающим быстроту относятся:  
  
Задание #108  
Вопрос:  
Основными методами воспитания скоростных способностей являются:  
  
Задание #109  
Вопрос:  
Методы строго регламентированного упражнения при развитии скоростных способнстей включают в себя:  
  
Задание #110  
Вопрос:  
Основными средствами воспитания быстроты движений служат упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью:  
  
Задание #111  
Вопрос:  
При воспитании скоростных способностей используют следующие методические приемы и подходы:  
  
Задание #112  
Вопрос:  
В какой части урока, как правило, осуществляется воспитание быстроты?  
  
Задание #113  
Вопрос:  
Ответ определенным движением на один из нескольких сигналов называется:  
  
Задание #114  
Вопрос:  
Время зрительно-моторной реакции у лиц, не занимающихся спортом, в среднем равно:  
  
Задание #115  
Вопрос:  
Ответ определенным движением на передвигающийся объект называется:  
  
Задание #116  
Вопрос:  
Время зрительно-моторной реакции у спортсменов в среднем равно:  
  
Задание #117  
Вопрос:  
Время реакции на звуковой сигнал у спринтеров высокого класса равно:  
  
Задание #118  
Вопрос:  
Время реакции на звуковой сигнал у нетренированных равно:  
  
Задание #119  
Вопрос:  
Интервалы отдыха при развитии скоростных способностей должны быть:  
  
Задание #120  
Вопрос:  
При обучении скоростным движениям упражнения необходимо выполнять на скорости:  
  
Задание #121  
Вопрос:  
Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:  
  
Задание #122  
Вопрос:  
Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:  
  
Задание #123  
Вопрос:  
Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:  
  
Задание #124  
Вопрос:  
Мерилом выносливости является:  
  
Задание #125  
Вопрос:  
Наиболее интенсивный прирост выносливости у юношей наблюдается в возрасте:  
  
Задание #126  
Вопрос:  
Наиболее интенсивный прирост выносливости у девушек наблюдается в возрасте:  
  
Задание #127  
Вопрос:  
Интенсивность выполнения упражнений, когда организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) равна максимальным аэробным возможностям, называется:  
  
Задание #128  
Вопрос:  
Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:  
  
Задание #129  
Вопрос:  
Если интенсивность работы при воспитании выносливости выше критической (75-85 % от максимума), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная работа возобновляется тогда, когда ЧСС снижается до:  
  
Задание #130  
Вопрос:  
Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:  
  
Задание #132  
Вопрос:  
Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:  
  
Задание #133  
Вопрос:  
От каких факторов зависит проявление выносливости в развличных видах деятельности:  
  
Задание #134  
Вопрос:  
Коэффициент наследственности общей (аэробной) выносливости составляет:  
  
Задание #135  
Вопрос:  
Коэффициент наследственности статической выносливости составляет:  
  
Задание #136  
Вопрос:  
Развитие выносливости продолжается до:  
  
Задание #137  
Вопрос:  
Укажите продолжительность работы (в секундах, минутах) при выполнении упражнений, преимущественно способствующих повышению алактатных анаэробных способностей:  
  
Задание #138  
Вопрос:  
Укажите интенсивность (в %) работы при выполнении упражнений, преимущественно способствующих повышению алактатных анаэробных способностей:  
  
Задание #139  
Вопрос:  
Укажите продолжительность работы (в секундах, минутах) при выполнении упражнений, преимущественно способствующих повышению алактатных и лактатных анаэробных способностей:  
  
Задание #140  
Вопрос:  
Укажите интенсивность (в %) работы при выполнении упражнений,  способствующих повышению алактатных и лактатных анаэробных способностей:  
  
Задание #141  
Вопрос:  
Укажите продолжительность работы (в секундах, минутах) при выполнении упражнений,  способствующих повышению лактатных анаэробных способностей:  
  
Задание #142  
Вопрос:  
Укажите интенсивность(в %) работы при выполнении упражнений,  способствующих повышению лактатных анаэробных способностей:  
  
Задание #143  
Вопрос:  
Укажите продолжительность работы (в секундах, минутах) при выполнении упражнений,  способствующих повышению алактатных, анаэробных и аэробных способностей:  
  
Задание #144  
Вопрос:  
Укажите интенсивность (в %) работы при выполнении упражнений,  способствующих повышению алактатных, анаэробных и аэробных способностей:  
  
Задание #145  
Вопрос:  
При выполнении упражнений с направленностью на развитие выносливости суммарная их нагрузка характеризуется:  
  
Задание #147  
Вопрос:  
Основными методами развития общей выносливости являются:  
  
Задание #148  
Вопрос:  
Для развития общей выносливости применяются циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме, продолжительностью не менее  
  
Задание #150  
Вопрос:  
Если интенсивность работы составляет 75-85 %, а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная работа дается тогда, когда ЧСС снижается до:  
  
Задание #156  
Вопрос:  
Разность между средним временем преодоления какого-либо короткого отрезка при прохождении всей дистанции и лучшим временем на этом  отрезке называется:  
  
Задание #157  
Вопрос:  
Разность между средним временем преодоления длинной дистанции и тем временем на этой дистанции, которое показал бы испытуемый, если бы преодолел ее со скоростью, показываемой им на коротком отрезке называется:  
  
Задание #158  
Вопрос:  
Отношение времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка называется:  
  
Задание #160  
Вопрос:  
При воспитании силовой выносливости используют повторное выполнение силовых упражнений с величиной сопротивления:  
  
Задание #161  
Вопрос:  
Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:  
  
Задание #162  
Вопрос:  
Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:  
  
Задание #163  
Вопрос:  
Под пассивной гибкостью понимают:  
  
Задание #164  
Вопрос:  
Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:  
  
Задание #165  
Вопрос:  
Для развития активной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст:  
  
Задание #166  
Вопрос:  
Для развития пассивной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом считается возраст:  
  
Задание #167  
Вопрос:  
Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?  
  
Задание #168  
Вопрос:  
Что такое «стретчинг»?  
  
Задание #169  
Вопрос:  
Основным методом развития гибкости является:  
  
Задание #170  
Вопрос:  
В качестве средств развития гибкости используют:  
  
Задание #171  
Вопрос:  
При воспитании гибкости, чем меньше возраст, тем больше в объеме должна быть доля:  
  
Задание #172  
Вопрос:  
Гибкость (амплитуда движений) измеряется:  
  
Задание #173  
Вопрос:  
Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:  
  
Задание #174  
Вопрос:  
Перечислите основные методы развития гибкости:  
Задание #181  
Вопрос:  
Под двигательно-координационными способностями следует понимать:  
  
Задание #182  
Вопрос:  
Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития координационных способностей у девочек считается возраст:  
  
Задание #183  
Вопрос:  
Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития координационных способностей у мальчиков считается возраст:  
  
Задание #184  
Вопрос:  
Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:  
  
Задание #185  
Вопрос:  
Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?  
  
Задание #186  
Вопрос:  
Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется следующие методы:  
  
Задание #187  
Вопрос:  
Основным методом для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте является:  
  
Задание #188  
Вопрос:  
Способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях называется:  
  
Задание #189  
Вопрос:  
Координационные способности составляют основу:  
  
Задание #190  
Вопрос:  
Двигательно-координационные способности делятся на несколько групп:  
  
Задание #191  
Вопрос:  
Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений зависят от:  
  
Задание #192  
Вопрос:  
Способности поддерживать статическое и динамическое равновесие зависят от:  
  
Задание #193  
Вопрос:  
Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности зависят от:  
  
Задание #194  
Вопрос:  
Проявление координационных способностей зависит от следующих факторов:  
  
Задание #198  
Вопрос:  
Интервалы отдыха при развитии координационных способностей должны быть:  
  
Задание #199  
Вопрос:  
Какие контрольные упражнения используются для определения координационных способностей?  
  
Задание #200  
Вопрос:  
Какие методические приемы используются для совершенствования статического равновесия?