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?