**Содержание тестовых материалов**

**Физкультура**

**Предметный**

1. ***Задание {{ 1 }} ТЗ № 1***

Резервную гибкость можно определить по разнице между:

 амплитудой движений

 активной и пассивной гибкостью

 суставной подвижности

 общей гибкости

1. ***Задание {{ 2 }} ТЗ № 2***

Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

 укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей

 обучении двигательным действиям и повышении работоспособности

 совершенствовании природных, физических свойств людей

 создании специфических духовных ценностей

1. ***Задание {{ 3 }} ТЗ № 3***

Способность стабильно, без нарушений выполнять технический прием (ФУ) в нестандартных условиях, называется:

 двигательным умением

 двигательным навыком

 элементарным умением

 физической подготовленностью

1. ***Задание {{ 4 }} ТЗ № 4***

Упражнения, служащие средствами базовой физической подготовки, называется:

 специально развивающими

 общеразвивающими

 соревновательными

 нестандартными

1. ***Задание {{ 5 }} ТЗ № 5***

Биологическими предпосылками физического развития являются:

 задатки

 наследственность

 способности

 все ответы верны

1. ***Задание {{ 6 }} ТЗ № 6***

Термином "методический прием" обозначают:

 способ реализации метода

 формы организации занятий

 объяснение, показ

 все ответы верны

1. ***Задание {{ 7 }} ТЗ № 7***

Физические качества составляют основу:

 результатов соревновательной деятельности

 двигательных способностей человека

 знаний о ФК

 психических задатков

1. ***Задание {{ 8 }} ТЗ № 8***

Скоростная выносливость характеризуется:

 частотой движения

 ускорением

 способностью удерживать темп и ритм движения как можно дольше

 скоростным индексом

1. ***Задание {{ 9 }} ТЗ № 9***

Общей выносливостью принято называть:

 способность организма к биохимическойэкономизации

 индексом силы

 способность длительно выполнять работу в зоне умеренной мощности

 все ответы верны

1. ***Задание {{ 10 }} ТЗ № 10***

Специальной (анаэробной) выносливостью называют:

 способность противостоять физическому утомлению в процессе максимальной мышечной работы

 сложную двигательную реакцию

 индекс быстроты

 силовую выносливость

1. ***Задание {{ 11 }} ТЗ № 11***

Наиболее значительного эффекта показатели пассивной гибкости наблюдаются в возрасте:

 6-8 лет

 10-12 лет

 13-14 лет

 16-18 лет

1. ***Задание {{ 12 }} ТЗ № 12***

Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным действиям, называется:

 методикой обучения

 физической культурой

 подвижными играми

 методологией обучения

1. ***Задание {{ 13 }} ТЗ № 13***

Под двигательно-координационными способностями следует понимать:

 способность противостоять физическому утомлению

 способность выполнять двигательное действие без излишней мышечной напряженности (скованности)

 скоростно-силовые способности

 способность быстро, точно, целесообразно, экономно, то есть наиболее совершенно решать двигательные задачи (особенно сложные или возникающие неожиданно)

1. ***Задание {{ 14 }} ТЗ № 14***

Основу двигательных способностей человека составляют:

 психические задатки

 физические качества

 знания о физической культуре

 результаты соревновательной деятельности

1. ***Задание {{ 15 }} ТЗ № 15***

Физические качества - это:

 индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека

 врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека

 уровень физической подготовленности человека

 психодинамические задатки

1. ***Задание {{ 16 }} ТЗ № 16***

Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

 тестами (контрольными упражнениями)

 теоретическими знаниями

 набором двигательных умений

 разрядными нормативами единой спортивной квалификации

1. ***Задание {{ 17 }} ТЗ № 17***

Понятие "техника ФУ" определяется как:

 двигательное действие, направленное на реализацию двигательной задачи

 двигательное действие, направленное на реализацию форм телосложения

 оптимизированная форма выполнения двигательного действия (ФУ)

 виды ДД, направленные на функциональные перестройки организма

1. ***Задание {{ 18 }} ТЗ № 18***

К пространственным характеристикам движения не относится:

 темп движения

 амплитуда

 ритм

 динамическая сила

1. ***Задание {{ 19 }} ТЗ № 19***

Привычная поза человека в вертикальном положении определяется термином:

 силуэт человека

 осанка

 вертеплярис

 стойка

1. ***Задание {{ 20 }} ТЗ № 20***

Принципы физического воспитания подразделяются на:

 общесоциальные

 общепедагогические

 специфические

 все ответы верны

1. ***Задание {{ 21 }} ТЗ № 21***

Упражнения, направленные на воспитание координационных способностей, следует использовать:

в подготовительной части тренировочного занятия

 в первой половине основной части тренировочного занятия

 во второй половине тренировочного занятия

 в заключительной части занятия

1. ***Задание {{ 22 }} ТЗ № 22***

К видам координационных способностей относится:

 точность выполнения движений

 величина амплитуды движений

 сохранение устойчивости и ориентации движений

 все ответы верны

1. ***Задание {{ 23 }} ТЗ № 23***

Для подготовки функциональных систем организма к предстоящей активной двигательной деятельности необходима:

 психоэмоциональная подготовка

 разминка

 беседа

 контрольное тестирование

1. ***Задание {{ 24 }} ТЗ № 24***

Двигательный навык, как высшая форма двигательного умения, формируется в … этапа:

 два

 четыре

 три

 этапной структуры нет

1. ***Задание {{ 25 }} ТЗ № 25***

Закономерности формирования двигательного навыка обусловлены:

 индивидуальными особенностями занимающихся

 биомеханическими характеристиками движений

 структурой процесса обучения

 все ответы верны

1. ***Задание {{ 26 }} ТЗ № 26***

Способность быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательную задачу понимается как…

 скоростно-силовые способности

 межмышечные дифференцировки

 двигательно-координационные способности

 все ответы верны

1. ***Задание {{ 27 }} ТЗ № 27***

К видам координационных способностей не относится:

 скоростная сила

 активная гибкость

 быстрота

 произвольное расслабление

1. ***Задание {{ 28 }} ТЗ № 28***

Совершенствовать двигательно-координационную выносливость на фоне утомления:

 можно, так как при утомлении снижается четкость мышечных ощущений

 можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений

 можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность сенсорных систем, участвующих в управлении движениями

 можно, так как утомление снижает координационную напряженность

1. ***Задание {{ 29 }} ТЗ № 29***

Выносливость человека не зависит от:

 силы мышц

 силы воли

 прочности звеньев опорно-двигательного аппарата

 возможностей систем дыхания и кровообращения

1. ***Задание {{ 30 }} ТЗ № 30***

При формировании телосложения не эффективны упражнения:

 способствующие увеличению мышечной массы

 способствующие снижению веса тела

 объединенные в форме круговой тренировки

 способствующие повышению быстроты движений

1. ***Задание {{ 31 }} ТЗ № 31***

При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:

 полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц

 чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы

 использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений

 планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

1. ***Задание {{ 32 }} ТЗ № 32***

Для воспитания быстроты используются:

 подвижные и спортивные игры

 упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции

 упражнения на быстроту реакции и частоту движений

 двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

1. ***Задание {{ 33 }} ТЗ № 33***

Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

 подвижных и спортивных игр

 "челночного" бега

 прыжков в высоту

 метаний

1. ***Задание {{ 34 }} ТЗ № 34***

При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:

 максимальная активность систем энергообеспечения

 умеренная интенсивность

 максимальная интенсивность

 активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата

1. ***Задание {{ 35 }} ТЗ № 35***

Взрывная сила и стартовая сила - это показатели:

 максимальной силы

 скоростной силы

 силовой выносливости

 все ответы верны

1. ***Задание {{ 36 }} ТЗ № 36***

Основной формой организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе является…

 урок физической культуры

 массовые спортивные и туристские мероприятия

 физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

 тренировочные занятия в кружках и секциях

1. ***Задание {{ 37 }} ТЗ № 37***

Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее…

 затылком, ягодицами, пятками

 лопатками, ягодицами, пятками

 затылком, спиной, пятками

 затылком, лопатками, ягодицами, пятками

1. ***Задание {{ 38 }} ТЗ № 38***

Главной причиной нарушения осанки является…

 привычка к определенным позам

 слабость мышц

 отсутствие движений во время школьного урока

 ношение сумки, портфеля на одном плече

1. ***Задание {{ 39 }} ТЗ № 39***

В уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть, потому что…

 так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

 выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

 выделение частей в уроке требует Министерство образования

 перед уроком как правило ставится три задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

1. ***Задание {{ 40 }} ТЗ № 40***

Общесоциальными принципами отечественной системы физического воспитания являются…

 принцип всестороннего развития личности, принцип оздоровительной направленности, принцип связи ФВ с трудовой и оборонной деятельностью

 принцип постепенности возрастания нагрузок

 принцип систематичности и доступности

 принцип индивидуализации

1. ***Задание {{ 41 }} ТЗ № 41***

Под двигательной активностью понимают…

 суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни

 меру воздействия физических упражнений на организм человека

 величину нагрузок, измеряемую параметрами объема и интенсивности

 результаты соревновательной деятельности

1. ***Задание {{ 42 }} ТЗ № 42***

В период обучения в общеобразовательной школе двигательная активность учащегося из класса в класс…

 незначительно увеличивается

 увеличивается значительно

 остается без изменения

 все более уменьшается

1. ***Задание {{ 43 }} ТЗ № 43***

Отличительной особенностью содержания уроков физической культуры в младших классах является направленность на…

 решение задач регулирования массы тела

 решение оздоровительных задач

 решение задач, характеризующих технико-тактическую подготовку

 начальную спортивную специализацию

1. ***Задание {{ 44 }} ТЗ № 44***

В старших классах в первую очередь следует уделять внимание развитию…

 максимальной частоты движений

 активной и пассивной гибкости

 силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости

 умение составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики

1. ***Задание {{ 45 }} ТЗ № 45***

Уроки физической культуры в школе проводятся как правило…

 один раз в неделю

 два раза в неделю

 три раза в неделю

 четыре раза в неделю

1. ***Задание {{ 46 }} ТЗ № 46***

Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет…

 30-35 минут

 40-45 минут

 50-55 минут

 1 час

1. ***Задание {{ 47 }} ТЗ № 47***

Формы организации занятий по физической культуре подразделяются на две группы…

 урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями

 занятия, проводимые учителем (тренером) и самим занимающимися

 образовательные и оздоровительные формы занятий

 спортивные праздники и массовые физкультурно-оздоровительные занятия

1. ***Задание {{ 48 }} ТЗ № 48***

В процессе физического воспитания учащихся младшего школьного возраста по возможности надо исключать…

 упражнения, связанные с натуживанием, задержкой дыханием и значительные статические напряжения

 силовые упражнения, требующие предельных и околопредельных напряжений

 упражнения на выносливость

 упражнения на частоту движения

1. ***Задание {{ 49 }} ТЗ № 49***

Отличительной особенностью содержания уроков физической культуры в младших классах является направленность на…

 решение задач регулирования массы тела

 решение оздоровительных задач

 решение задач, характеризующих технико-тактическую подготовку

 начальную спортивную специализацию

1. ***Задание {{ 50 }} ТЗ № 50***

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием все школьники подразделяются на…

 слабое, среднее и сильное отделения

 основную, подготовительную и специальную группы

 без отклонений в состоянии здоровья и с отклонениями в состоянии здоровья

 оздоровительную, физкультурную, спортивную группы

1. ***Задание {{ 51 }} ТЗ № 51***

Уроки физической культуры в школе проводятся как правило…

 один раз в неделю

 два раза в неделю

 три раза в неделю

 четыре раза в неделю

1. ***Задание {{ 52 }} ТЗ № 52***

В основной части урока физической культуры в начале…

 совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения

 разучиваются новые двигательные действия или их элементы

 выполняются упражнения на выносливость

 выполняются упражнения на развитие гибкости

1. ***Задание {{ 53 }} ТЗ № 53***

Упражнения, требующие проявления скоростных качеств, тонкой координации движений, выполняются…

 в подготовительной части урока

 в заключительной части урока

 в конце основной части урока

 в начале основной части урока

1. ***218. Задание {{ 54 }} ТЗ № 54***

В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится…

 15-18 минут

 20 минут

 27-30 минут

 35-40 минут

1. ***Задание {{ 55 }} ТЗ № 55***

Структура урока физической культуры представляет собой…

 две части

 четыре части

 три части

 пять частей

1. ***Задание {{ 56 }} ТЗ № 56***

Заключительная часть урока физической культуры нужна…

 для снижения возбуждения сердечно-сосудистой деятельности, дыхательной, нервной систем, уменьшения мышечных напряжений

 для совершенствования техники физических упражнений

1. ***Задание {{ 57 }} ТЗ № 57***

На уроках физической культуры упражнения на выносливость следует выполнять…

 в начале основной части урока

 в середине основной части урока

 в конце основной части урока

 в заключительной части урока

1. ***Задание {{ 58 }} ТЗ № 58***

Отношение времени, затраченного на педагогически оправданные действия, ко времени всего урока называется…

 моторной плотностью урока

 общей плотностью урока

 физической нагрузкой

 интенсивностью урока

1. ***Задание {{ 59 }} ТЗ № 59***

Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений ко времени всего урока называется…

 интенсивностью урока

 общей плотностью урока

 выносливостью

 моторной плотностью урока

1. ***Задание {{ 60 }} ТЗ № 60***

Эффективность воздействия физических упражнений оздоровительной направленности определяется…

 периодичностью занятий

 длительностью занятий

 режимом работы и отдыха

 периодичностью, длительностью, интенсивностью, режимом работы и отдыха

1. ***Задание {{ 61 }} ТЗ № 61***

Двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания, называются…

 производственными двигательными действиями

 бытовыми двигательными действиями

 физическими упражнениями

 боевыми

1. ***Задание {{ 62 }} ТЗ № 62***

Метод контроля результативности физического воспитания - это…

 способ, с помощью которого определяется эффективность учебной и познавательной деятельности учащихся

 способ организации занимающихся

 способы ведения учета посещаемости занятий

 выставление оценок

1. ***Задание {{ 63 }} ТЗ № 63***

Отличительным признаком физической культуры является…

 процесс воспитания физических качеств

 физическое развитие людей

 обучение двигательным действиям

 выполнение физических упражнений

1. ***Задание {{ 64 }} ТЗ № 64***

Правильно организованное воздействие физических упражнений на занимающихся, характеризуется…

 морфофункциональными изменениями в состоянии организма

 ухудшением двигательной активности

нарушением сна

 нарушением аппетита

 для активизации физической работоспособности

 для разучивания новых двигательных действий

1. ***Задание {{ 65 }} ТЗ № 65***

Наиболее оптимизированная форма выполнения физических упражнений называется…

 техникой физического упражнения

 тактикой физического упражнения

 основой физического упражнения

 главным звеном физического упражнения

1. ***Задание {{ 66 }} ТЗ № 66***

Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения…

 основы техники

 главного звена техники

 подводящих упражнений

 исходного положения

1. ***Задание {{ 67 }} ТЗ № 67***

На уроках освоения нового учебного материала обычно моторная плотность урока колеблется в пределах:

 40-45%

 45-50%

 55-60%

 90-100%

1. ***Задание {{ 68 }} ТЗ № 68***

Последовательность разработок основных документов планирования по физическому воспитанию учащихся должна быть следующая…

 план-конспект урока - поурочный план график на четверть - годовой план учебного процесса

 план-конспект урока - план физкультурно-массовой работы - план оздоровительных мероприятий

 годовой план - график учебного процесса - план оздоровительных мероприятий - план педагогического контроля и учета

 годовой план учебного процесса - поурочный план - график на четверть - план-конспект урока

1. ***Задание {{ 69 }} ТЗ № 69***

В подготовке спортсмена при проведении комплексного контроля регистрируются показатели…

 тренировочных и соревновательных воздействий

 функционального состояния и уровня двигательной готовности (ФП) спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях

 состояние внешней среды

 тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния, физической подготовленности и внешней среды

1. ***Задание {{ 70 }} ТЗ № 70***

В системе управления подготовкой спортсмена различают следующие виды контроля…

 оперативный, текущий, этапный

 исходный, рубежный, заключительный

 основной, итоговый, предварительный

 медицинский, педагогический

1. ***Задание {{ 71 }} ТЗ № 71***

Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных разрабатываются…

 директором школы

 зам. директором школы по учебной работе

 учителем физической культуры

 государственными органами (министерствами, комитетами)

1. ***Задание {{ 72 }} ТЗ № 72***

Рабочие учебные планы (урочные планы - графики, конспекты уроков) разрабатываются…

 департаментом образования

 учителем физической культуры

 завучем по УВР

 министерствами, комитетами

1. ***Задание {{ 73 }} ТЗ № 73***

Главным документом, на основе которого разрабатываются учебные планы по физическому воспитанию школьников, является…

 учебная программа по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ

 план педагогического контроля и учета

 конспект урока

 сценарий урока

1. ***Задание {{ 74 }} ТЗ № 74***

На этапе начального разучивания двигательного действия необходимо обеспечить…

 осмысление задачи, четкое представление об элементах, составляющих технику изученного упражнения, составление проекта их реализации

 устранение ошибок в деталях техники

 стабильное выполнение двигательного действия

 выполнение двигательного действия в усложненных условиях

1. ***Задание {{ 75 }} ТЗ № 75***

Воздействие упражнений общей физической подготовки на организм занимающихся определяется по результатам…

 изменения функциональных возможностей жизненно важных систем организма (дыхание, кровообращение), уровня развития физических качеств, защитных свойств и устойчивости к заболеваниям

 используемых методов и способов организации занятий общей физической подготовки

 приобретение знаний об основах физической культуры

 психологической устойчивости

1. ***Задание {{ 76 }} ТЗ № 76***

Тренировочные циклы, на основе которых строится процесс спортивной подготовки, называются…

 тренировочный, соревновательные, восстановительные

 микроциклы, мезоциклы, макроциклы

 оперативные, текущие, этапные

 подготовительные, основные, соревновательные

1. ***Задание {{ 77 }} ТЗ № 77***

Подготовительный период спортивной тренировки условно подразделяется на…

 специально-подготовительный

 общеподготовительный

 предсоревновательный

 общеподготовительный и предсоревновательный

1. ***Задание {{ 78 }} ТЗ № 78***

Величина нагрузки физических упражнений обусловлена…

 продолжительностью выполнения двигательных действий

 сочетанием объема и интенсивности двигательных действий

 количеством повторений двигательных действий

 всего вышеперечисленного

1. ***Задание {{ 79 }} ТЗ № 79***

Физическая нагрузка - это…

 действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков

 вид деятельности, обеспечивающий устойчивую умственную работоспособность

 мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся

 способ организации занятий физическими упражнениями

1. ***Задание {{ 80 }} ТЗ № 80***

Для развития силы используются…

 скоростные упражнения

 упражнения на гибкость

 упражнения, требующие проявления выносливости

 используют собственный вес (подтягивание) и внешние сопротивления (гири, штанги)

1. ***Задание {{ 81 }} ТЗ № 81***

Гибкость (амплитуда движений) измеряется…

 временем удержания позы ("шпагата")

 в угловых градусах или сантиметрах с использованием аппаратуры или тестов

 скоростью выполнения упражнений

 эффектом проявления абсолютной силы

1. ***Задание {{ 82 }} ТЗ № 82***

Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что…

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

 в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения

 достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации

 человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы

1. ***Задание {{ 83 }} ТЗ № 83***

Физкультурные минутки в режиме учебного дня надо проводить для…

 улучшения физической работоспособности

 улучшения умственной работоспособности

 улучшения двигательно-координационных способностей

 улучшения двигательной моторики

1. ***Задание {{ 84 }} ТЗ № 84***

Основным источником энергии для организма являются…

 белки и витамины

 углеводы и жиры

 углеводы и минеральные элементы

 белки, жиры и углеводы

1. ***Задание {{ 85 }} ТЗ № 85***

Основные виды планирования ФВ в школе:

 перспективное

 текущее

 оперативное

 все ответы верны

1. ***Задание {{ 86 }} ТЗ № 86***

Требования к документам планирования:

 определение конечной цели, методов и форм ее достижения (реальности)

 конкретизация задач и определение соответствующих фор и методов их реализации

 конкретность планирования

все ответы верны

1. ***Задание {{ 87 }} ТЗ № 87***

Основными способами (методами) организации занимающихся на уроках ФК являются методы:

 фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой

 проходной, одновременный, раздельный

 комплексный, смешанный, комбинированный

 раздельный, целостный

1. ***Задание {{ 88 }} ТЗ № 88***

Документами планирования, определяющими содержание и направленность организации ФВ учащихся являются:

 план-конспект урока ФК

 расписание занятий

 учебный план и учебная программа ФВ учащихся

 поурочный план-график учебного процесса

1. ***Задание {{ 89 }} ТЗ № 89***

К документам планирования ФВ учащихся школ, методического характера относятся:

 расписание занятий и поурочный план-график на четверть и план-конспект урока

 годовой план работы

 дневник самоконтроля

 все ответы верны

1. ***Задание {{ 90 }} ТЗ № 90***

Под термином "методический прием" следует понимать…

 средства технической подготовки спортсмена

 физические упражнения

 способ реализации метода обучения в соответствии с конкретной задачей обучения

 исходные закономерности, которые определяют закономерности организации учебно-тренировочного процесса

1. ***Задание {{ 91 }} ТЗ № 91***

К основным формам физической культуры, используемым в организации культурного досуга и здорового образа жизни, относят…

 уроки физической культуры

 туризм, самостоятельные (индивидуальные) занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях, занятия в спортивных секциях и группах ОФП

 пассивный отдых, содержанием которого являются обычные, бытовые двигательные действия

 массаж

1. ***Задание {{ 92 }} ТЗ № 92***

Чтобы избежать травм во время занятий физической культурой необходимо…

 обеспечить в подготовительной части урока ФК функциональную перестройку организма учеников, их готовность к предстоящей активной двигательной деятельности

 выполнять упражнения в условиях неадекватных требованиям техники его исполнения

 рекомендовать к исполнению упражнения, требующие от ученика проявления более высокого, чем есть, уровня физической подготовленности

 выполнять упражнения из неадекватных исходных положений

1. ***Задание {{ 93 }} ТЗ № 93***

Заключительная часть урока физической культуры нужна…

 для снижения возбуждения сердечно-сосудистой деятельности, дыхательной, нервной систем, уменьшения мышечных напряжений

 для совершенствования техники физических упражнений

 для активизации физической работоспособности

 для разучивания новых двигательных действий

1. ***Задание {{ 94 }} ТЗ № 94***

Система наук о физической культуре представляет собой:

 теорию ФК

 теорию двигательной деятельности

 теорию спорта и теорию ФВ

 все ответы верны

1. ***Задание {{ 95 }} ТЗ № 95***

Вид воспитания, содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств и физкультурных знаний, называется:

 физическим воспитанием

 спортивной тренировкой

 физической подготовкой

 физическим совершенством

1. ***Задание {{ 96 }} ТЗ № 96***

Методический прием это:

 способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения

 частота движений в единицу времени

 взаимодействие внешних и внутренних сил в процессе движения

 определенная упорядоченность как процессов, так и элементов содержания физического упражнения

1. ***Задание {{ 97 }} ТЗ № 97***

Любое физическое упражнение делится на три фазы, их принято называть:

 предварительная, главная, вспомогательная

 подготовительная, основная, заключительная

 ведущая, вспомогательная, дополнительная

 главная, основная, детализированная

1. ***Задание {{ 98 }} ТЗ № 98***

Физическое воспитание по отношению к физической культуре выступает как:

 надпредметная составляющая физической культуры

 базовая, деятельностная сторона физической культуры

 основа физической культуры

 метод реализации физических упражнений

1. ***Задание {{ 99 }} ТЗ № 99***

Физическое совершенство - это:

 достижение высоких результатов в сфере спорта

 высшая степень гармонического физического развития и всесторонней двигательной подготовленности человека

 способ освоения ценностей, накопленных в сфере ФКиС

 количественные показатели физического развития

1. ***Задание {{ 100 }} ТЗ № 100***

Физическое упражнение - это:

 искусственно организованное двигательное действие, используемое для решения задач физического воспитания

 любые двигательные действия

 целостное двигательное действие, отражающее характер бытовых и производственных движений

 двигательные действия, сформированные личностью в процессе жизнедеятельности

1. ***Задание {{ 101 }} ТЗ № 101***

Определенные способы педагогического воздействия на учащихся в ходе уроков ФК, называются:

 средствами ФВ

 правилами ФВ

 приемами ФВ

 методами ФВ

1. ***Задание {{ 102 }} ТЗ № 102***

Основу методов воспитания составляют:

 методы обучения

 средства обучения

 правила воспитания

 приемы обучения

1. ***Задание {{ 103 }} ТЗ № 103***

Адаптация, т.е. приспособление организма к нагрузкам бывает:

 двух видов

 трех видов

 четырех-пяти видов

 одного вида

1. ***Задание {{ 104 }} ТЗ № 104***

Суммарный эффект тренировочных воздействий на организм занимающихся называется:

 срочной адаптацией

 кумулятивной адаптацией

 посттренировочной адаптацией

 все ответы неверны

1. ***Задание {{ 105 }} ТЗ № 105***

Термин "тренированность" отражает:

 уровень физической подготовленности

 уровень физической работоспособности

 степень биологического приспособления организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам

 уровень психической устойчивости

1. ***Задание {{ 106 }} ТЗ № 106***

Результатом физической подготовки является:

 физическое развитие индивидуума

 физическая подготовленность

 физическая культура

физическое образование

1. ***Задание {{ 107 }} ТЗ № 107***

Понятие (термин), определяющий прикладную направленность физического воспитания в трудовой деятельности:

 спортивная подготовка

 физическое образование

 физическая культура

 профессионально-прикладная физическая подготовка

1. ***Задание {{ 108 }} ТЗ № 108***

К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

 показатели здоровья, телосложения и развития физических качеств

 спортивные результаты по итогам соревновательной деятельности

 уровень технической подготовленности в избранном виде соревновательной деятельности

 гибкость

1. ***Задание {{ 109 }} ТЗ № 109***

Педагогический процесс, обеспечивающий приобретение двигательных умений, навыков, знаний по физической культуре называется:

 спортивной подготовкой

 физическим воспитанием

 физическим развитием

 тренированностью

1. ***Задание {{ 110 }} ТЗ № 110***

Вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями, называется:

 физической культурой

 спортивной подготовкой

 физическим воспитанием

 физической работоспособностью

1. ***Задание {{ 111 }} ТЗ № 111***

Физические качества - это:

 индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека

 комплекс различных проявлений центральной нервной системы

 способность человека противостоять физическому утомлению

 индивидуальная реакция организма на физическую нагрузку

1. ***Задание {{ 112 }} ТЗ № 112***

Свод Олимпийских законов, в котором изложены принципы олимпизма, называется:

 программа Олимпийских игр

 хартия

 Конституция олимпийского движения

 положение об Олимпийских играх

1. ***Задание {{ 113 }} ТЗ № 113***

Физическая культура ориентирована на совершенствование:

 двигательных действий

 природных физических свойств человека

 физических и волевых качеств людей

 работоспособности человека

1. ***Задание {{ 114 }} ТЗ № 114***

Основные направления использования физической культуры способствую формированию...

 базовой физической подготовленности

 профессионально-прикладной физической подготовленности

 восстановлению функций организма после травм и заболеваний

 всего вышеперечисленного

1. ***Задание {{ 115 }} ТЗ № 115***

Физическая подготовка представляет собой

 физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом

 уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью

 процесс обучения движениям и воспитания физических качеств

 процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей

1. ***Задание {{ 116 }} ТЗ № 116***

Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе...

 обеспечения полноценного физического развития

 совершенствования телосложения

 закаливания и физиотерапевтических процедур

 формирования двигательных умений и навыков

1. ***Задание {{ 117 }} ТЗ № 117***

Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

 утомлением, возникающим в результате их выполнения

 продолжительностью выполнения двигательных действий

 сочетанием объема и интенсивности двигательных действий

 достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений

1. ***Задание {{ 118 }} ТЗ № 118***

Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был до начала урока физической культуры, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...

 высокая и необходимо время отдыха увеличить

 мала и ее следует увеличить

 переносится организмом относительно легко

 достаточно большая, но ее можно повторить

1. ***Задание {{ 119 }} ТЗ № 119***

Какое из представленных утверждений несоответствует действительности:

 проведение занятий "на природе" создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий

 свойства природы являются самостоятельными факторами физического воспитания

 в процессе физического воспитания большое внимание уделяется использованию естественных свойств природы и гигиенических факторов

 все представленные утверждения соответствуют действительности?

1. ***Задание {{ 120 }} ТЗ № 120***

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

 физического развития

 физического воспитания

 физической культуры

 физического совершенства.

1. ***Задание {{ 121 }} ТЗ № 121***

Наиболее важную часть способа решения двигательной задачи принято бозначать как..

 главное звено техники

 основу техники

 детали техники

 корень техники

1. ***Задание {{ 122 }} ТЗ № 122***

Обучение двигательным действиям строится в соответствии с...

 закономерностями формирования двигательных навыков

 задачами физического воспитания

 целевыми установками обучения

 пожеланиями обучающихся

1. ***Задание {{ 123 }} ТЗ № 123***

Двигательными умениями и навыками принято называть...

 способность выполнять упражнение без активизации внимания

 правильное выполнение двигательных действий

 способы управления двигательными действиями

 уровень владения движением при активизации внимания

1. ***Задание {{ 124 }} ТЗ № 124***

Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является...

 календарь соревнований

 правила соревнований

 положение о соревновании

 программа соревнований

1. ***Задание {{ 125 }} ТЗ № 125***

Освоение двигательного действия следует начинать с...

 устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений

 выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе

 формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи

 формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии

1. ***Задание {{ 126 }} ТЗ № 126***

Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

 исходного положения

 главного звена техники

 подводящих упражнений

 подготовительных упражнений

1. ***Задание {{ 127 }} ТЗ № 127***

Основу двигательных способностей составляют...

 двигательные автоматизмы

 сила, быстрота, выносливость

 гибкость и координированность

 физические качества и двигательные умения

1. ***Задание {{ 128 }} ТЗ № 128***

Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию…

 координации движений

 техники движений

 быстроты реакции

 скоростной силы

1. ***Задание {{ 129 }} ТЗ № 129***

Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным ко-личеством повторений является...

 быстрый рост абсолютной силы

 увеличение собственного веса

 увеличение физиологического поперечника мышц

 повышается опасность перенапряжения

1. ***Задание {{ 130 }} ТЗ № 130***

Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

 интервальная тренировка

 метод расчленено -конструктивного упражнения

 метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью

 метод повторного выполнения упражнений

1. ***Задание {{ 131 }} ТЗ № 131***

Для воспитания быстроты используются:

 двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью

 силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе

 подвижные и спортивные игры

 упражнения на быстроту реакции и частоту движений

1. ***Задание {{ 132 }} ТЗ № 132***

Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...

 координационно-двигательной выносливостью

 спортивной формой

 общей выносливостью

 подготовленностью

1. ***Задание {{ 133 }} ТЗ № 133***

Для воспитания гибкости используются...

 движения рывкового характера

 движения, выполняемые с большой амплитудой

 пружинящие движения

 маховые движения с отягощением и без него

1. ***Задание {{ 134 }} ТЗ № 134***

При воспитании выносливости не применяют упражнения, характерным признаком которых является...

 максимальная активность систем энергообеспечения

 большая продолжительность

 максимальная амплитуда движений

 умеренная интенсивность

1. ***Задание {{ 135 }} ТЗ № 135***

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

 поступают питательные вещества к системам организма

 повышаются возможности дыхательной системы

 организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям

 способствуют повышению резервных возможностей организма

1. ***Задание {{ 136 }} ТЗ № 136***

Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть...

 физическим совершенствованием

 физическим развитием

 физическим воспитанием

 физической подготовкой

1. ***Задание {{ 137 }} ТЗ № 137***

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

 запасом надежности, эффективности и экономичности работы систем организма

 уровнем развития систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения

 высокой устойчивостью к воздействию неблагоприятных условий внешней среды

 уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта

1. ***Задание {{ 138 }} ТЗ № 138***

Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

 физической подготовленности человека к жизни

 развитие резервных возможностей организма человека

 сохранение и восстановление здоровья

 подготовку к профессиональной деятельности

1. ***Задание {{ 139 }} ТЗ № 139***

Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

 Физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества

 Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Президентского теста

 Физическое совершенство - это процесс изменения морфо - функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни

 Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество

1. ***Задание {{ 140 }} ТЗ № 140***

Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

 Знания, принципы, правила и методика использования упражнений

 Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений

 Обеспечение безопасности жизнедеятельности

 Положительные изменения в физическом состоянии человека

1. ***Задание {{ 141 }} ТЗ № 141***

Физическая нагрузка организма человека обусловлена...

 напряжением определенных мышечных групп

 временем и количеством повторений двигательных действий

 внешними параметрами его двигательной активности

 подготовленностью и состоянием здоровья человека

1. ***Задание {{ 142 }} ТЗ № 142***

Предметом обучения в физическом воспитании являются...

 физкультурные знания

 физические упражнения

 способы решения двигательных задач

 двигательные действия

1. ***Задание {{ 143 }} ТЗ № 143***

Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

 сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов

 гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания

 эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к "переносу" - он проявляется в различных условиях повседневной жизни

 все представленные утверждения соответствуют действительности

1. ***Задание {{ 144 }} ТЗ № 144***

Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большой эффективностью, принято называть...

 формой физического упражнения

 моделью техники движений

 техникой физических упражнений

 двигательными навыками

1. ***Задание {{ 145 }} ТЗ № 145***

Отличительным признаком навыка является...

 нарушение техники под влиянием сбивающих факторов

 направленность сознания на реализацию цели действия

 нестандартность параметров и результатов действия

 растянутость действия во времени

1. ***Задание {{ 146 }} ТЗ № 146***

В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или

расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от...

 предпочтения учителя

 количества элементов, составляющих двигательное действие

 возможности расчленения двигательного действия

 сложности двигательного действия

1. ***Задание {{ 147 }} ТЗ № 147***

Комплексы генетически обусловленных биологических свойств организма человека, бла-годаря которым возможна двигательная активность, принято называть...

 функциональными системами

 физическими качествами

 мышечными напряжениями

 координационными способностями

1. ***Задание {{ 148 }} ТЗ № 148***

Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время...

 челночного бега

 прыжков в длину

 подвижных игр

 приседаний со штангой

1. ***Задание {{ 149 }} ТЗ № 149***

Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является...

 увеличение объема мышц

повышение уровня функциональных возможностей организма

 укрепление опорно-двигательного аппарата

 быстрый рост абсолютной силы

1. ***Задание {{ 150 }} ТЗ № 150***

Упражнения "на гибкость" выполняются...

 до появления пота

 по 8-16 циклов движений в серии

 пока не начнет увеличиваться амплитуда движений

 до появления болевых ощущений

1. ***Задание {{ 151 }} ТЗ № 151***

Основу непрерывности физического воспитания составляет...

 взаимодействие эффектов занятий физическими упражнениями

 разнообразие форм занятий

 специфика урочных форм занятий

 сочетание занятий подготовительной и развивающей направленности

1. ***Задание {{ 152 }} ТЗ № 152***

Признаки, не характерные для правильной осанки:

 развернутые плечи, ровная спина

 приподнятая грудь

 запрокинутая или опущенная голова

 через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию

1. ***Задание {{ 153 }} ТЗ № 153***

При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется...

 использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений

 локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе

 полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц

 планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе