**Примерные вопросы по аттестации педагогических работников по должности**

**«Тренер-преподаватель»**

***1. Задание {{ 1 }} ТЗ № 1***

Основными параметрами и показателями, на которые должны обращать внимание тренеры при организации отбора детей в группы начальной спортивной подготовки являются:

 уровень здоровья и физическое развитие с момента рождения до периода отбора

 уровень психологической и физической подготовленности в данный период

 уровень функционального состояния организма

 умение обращаться с мячом

***2. Задание {{ 2 }} ТЗ № 2***

Первоочередными задачами перед тренером в первый год обучения детей в спортивной школе являются:

 научить правильно выполнять технические приемы обращения с мячом

 развивать и совершенствовать специфические двигательные качества футболиста

 заниматься общей физической подготовкой с применением развивающих подвижных игр

 обучать быстрому выполнению технических приемов с мячом

***3. Задание {{ 3 }} ТЗ № 3***

При первичном отборе детей в спортивную школу важнее всего учет следующих антропометрических признаков:

 длины и массы тела, пропорциональности телосложения, показателей жизненной емкости легких, свода стопы

 росто-весового индекса, объема грудной клетки, силы кистей рук

 длины кистей рук, стопы, голени и бедра, обхватных размеров голени и бедра, шеи

 силы разгибателей мышц спины, абсолютной силы

***4. Задание {{ 4 }} ТЗ № 4***

В первый год тренировки юных спортсменов (7-8 лет) необходимо сопровождать педагогическим воздействием следующие физические качества:

 выносливость и специальную работоспособность

 гибкость и координационные способности

 скоростно-силовые способности

 силу и скоростную выносливость

***5. Задание {{ 5 }} ТЗ № 5***

Природные задатки скорости или выносливости у детей до 8-9 лет можно различить

 используя результаты контрольных упражнений в беге на 100 м. и 1000 м.

 протестировав упражнениями в прыжках в длину с разбега и с места, а также непрерывным бегом на месте в высоком темпе за 20 сек

 результатами неоднократного выполнения бега на 30 и 400м (600 м) с определенными паузами отдыха

 использованием степ-теста (восхождение на тумбу) с подсчетом ЧСС в течение 3 мин.

***6. Задание {{ 6 }} ТЗ № 6***

С детьми младшего школьного возраста для развития относительной выносливости следует ориентироваться показателями ЧСС (пульса)

 140-170 уд/мин

 150-180 уд/мин

 120-150 уд/мин

 100-120 уд/мин

***7. Задание {{ 7 }} ТЗ № 7***

Недельный режим организации учебно-тренировочного процесса и продолжительности занятия в возрасте 8-9 лет соответствует

 1 разу в неделю по 60 мин. + 1 день для игр

 2 разам в неделю по 45-60 мин. + 1 игровой день

 2-3 разам в неделю по 60-80 мин. + 1 игровой день

 3-4 разам в неделю по 80 мин. + 1-2 игровых дня

***8. Задание {{ 8 }} ТЗ № 8***

Положительный перенос навыка при обучении техническим приемам в футболе сохраняется

 когда идет обучение ранее неизвестным, новым элементам техники футбола

 когда в обучаемой технике сходны новые и старые двигательные действия в главном звене техники

 когда сходность двигательных действий есть в подготовительных фазах упражнения

 когда сходность двигательных действий есть в завершающей фазе упражнения

***9. Задание {{ 9 }} ТЗ № 9***

Основным задачам базового развивающего мезоцикла в подготовительном периоде подготовки футболистов соответствует

 обучение и совершенствование тактической подготовки и решение психологических задач игроков

 дальнейшее развитие технического мастерства с акцентом тренировок на точность движений с мячом

 организация тренировочного процесса, акцентированного на работу в режиме скоростной и скоростно-силовой направленности

 работа над повышением функциональных возможностей основных систем организма, совершенствование физической, технико-тактической и психологической подготовки

***10. Задание {{ 10 }} ТЗ № 10***

Под срочной адаптацией организма к физическим нагрузкам понимается

 физиологические сдвиги, происходящие в течение длительного времени занятия спортом

 психологические изменения свойств нервной системы под воздействием упражнений

 физиологические сдвиги, происходящие под воздействием нагрузки в течение тренировочного занятия

 все перечисленное выше верно

***11. Задание {{ 11 }} ТЗ № 11***

Под долговременной адаптацией организма к физическим нагрузкам понимается

 физиологические сдвиги, происходящие в течение длительного времени занятия спортом под воздействием нагрузки

 психологические изменения свойств нервной системы под воздействием упражнений

 физиологические сдвиги, происходящие под воздействием нагрузки в течение тренировочного занятия

 все перечисленное выше верно

***12. Задание {{ 12 }} ТЗ № 12***

Специфические координационные способности успешнее всего развиваются

 в 6-7 лет

 от 8-9 до 12 лет

 в период полового созревания

 в возрасте от 16 до 18 лет

***13. Задание {{ 13 }} ТЗ № 13***

По продолжительности времени упражнения, связанные с большой концентрацией внимания юных спортсменов до 10 лет используются

 многократные повторения упражнений продолжительностью до 15-20 мин

 многократные повторения упражнений продолжительностью до 7-10 мин

 многократные повторения упражнений продолжительностью до 2-5 мин

 многократные повторения упражнений продолжительностью до 30-60 сек

***14. Задание {{ 14 }} ТЗ № 14***

Как бы Вы поступили с детьми, которые по результатам 2-х летней подготовки в ГНП и переводных нормативов (оценок) имеют баллы ниже среднестатистического уровня всей группы? (Отметьте не нужное)

 отчислю, как не пригодного к занятиям по виду спорта

 пережду определенный период времени, т.к. возможно он отстает по уровню биологической зрелости

 порекомендую вид спорта, где по его показателям он больше подходит и со временем добьется лучших результатов в этом виде

 порекомендую не заниматься спортом

***15. Задание {{ 15 }} ТЗ № 15***

Как сохранить оптимальную спортивную форму в соревновательном периоде юных спортсменов?

 проведением насыщенных тренировочных занятий с интенсивной нагрузкой в каждом микроцикле соревновательного периода

 увеличением объема тренировочной нагрузки в микроциклах, особенно в режиме скоростно-силовой направленности

 рациональным чередованием высокоинтенсивной и умеренной нагрузки в микроциклах с учетом степени утомления и восстановления спортсменов между соревнованиями

***16. Задание {{ 16 }} ТЗ № 16***

После предельной аэробной нагрузки спортсменов 13-15 лет восстановительные процессы завершаются через 2-3 суток. Можно ли не дожидаясь полного восстановления давать нагрузки …. (отметьте неправильный ответ)

 можно, скоростного характера через 8-10 часов

 через 24 часа нагрузки скоростно-силового характера анаэробной направленности

 нельзя вообще нагружать организм после предельной аэробной нагрузки в течение 2-3 суток

***17. Задание {{ 17 }} ТЗ № 17***

Отметьте правильную последовательность решения следующих задач тренировочного занятия с игровиками 10-12 лет:

1.обучение индивидуальной тактике игры

2.развитие общей выносливости

3.совершенствование специфических координационных способностей

 123

 231

 312

***18. Задание {{ 18 }} ТЗ № 18***

При моторном тестировании юных спортсменов Вы получили 70% результатов, не соответствующих средним нормативным требованиям. Ваши действия

 срочно принимаете меры по повышению двигательных качеств, наращивая интенсивность и объемы тренировочных нагрузок

 приглашаете независимую экспертную комиссию по оценке сложившейся ситуации

 учитывая слабую подготовленность, переводите их на другие виды или отчисляете из состава группы

 корректируете программу учебно-тренировочного процесса или ищете причину в Вашей компетенции (или ее отсутствия) к планированию тренировок

***19. Задание {{ 19 }} ТЗ № 19***

Спортсмен, который имеет множество тактических идей, но слабо владеет техникой, может ли осуществить свои идеи?

 да

 вероятно, нет

 нет, не может

***20. Задание {{ 20 }} ТЗ № 20***

При совершенствовании технического мастерства важнее

 когда, тренируясь, пытаешься мяч приспосабливать к своему телу

 когда свое тело пытаешься приспосабливать к полету и движению мяча

 делать так, как получается

 все варианты верны

***21. Задание {{ 21 }} ТЗ № 21***

Вы добьетесь больших успехов с юными спортсменами тогда

 когда указываю постоянно на ошибки, совершаемые подопечными

 когда постоянно хвалю их действия и ставлю им высокие оценки для стимулирования

 когда похвала и порицание начинают пользоваться всеобщим доверием среди воспитанников

 все указанные ответы правильны

***22. Задание {{ 22 }} ТЗ № 22***

Если юный спортсмен талантлив и имеет высокое мастерство, но у него трудный характер, иногда мешающий успеху команды, то

 поговорив с ним изменить характер и получив отрицательный ответ, сразу отчислю из команды

 посоветуюсь с ведущими игроками и лидером команды, которые попытаются убедить

 возьмусь перевоспитывать его и ломать скверный характер на благо команды, и мы добьемся больших успехов

***23. Задание {{ 23 }} ТЗ № 23***

Очень важным звеном в определении перспективности юного спортсмена является выявление его индивидуально-типологических особенностей. Я бы отдал предпочтение

 холерику

 сангвинику

 меланхолику

 флегматику

***24. Задание {{ 24 }} ТЗ № 24***

После хорошей разминки, согласно опыту, поле зрения игроков увеличивается, а при утомлении уменьшается

 да

 нет

 не исследовано

***25. Задание {{ 25 }} ТЗ № 25***

При обучении технике действий с мячом двигательные навыки, заранее заложенные и закрепленные неправильно, легко поддаются переучиванию

 да

 вероятно, нет

 нет, потому что требуется длительное время для переучивания

 навыки, закрепленные не подлежат переучиванию

***26. Задание {{ 26 }} ТЗ № 26***

При организации тренировочных занятий необходимо контролировать функциональное состояние детей. Для его осуществления

 буду постоянно следить визуально за внешними проявлениями состояния (покраснение кожи, потоотделение, нарушение концентрации внимания и координации и т.д.)

 систематически буду подсчитывать ЧСС

 буду спрашивать детей об их ощущениях при выполнении напряженных упражнений

 все перечисленное выше необходимо проводить на каждой тренировке

***27. Задание {{ 27 }} ТЗ № 27***

Если юный футболист успешно выполняет технический прием одной (ведущей ногой), а другой слабо владеет им,

 обязательно буду работать с ним, акцентируя внимание к слабой стороне на каждой тренировке (не менее 40-50% работы от работы сильной)

 буду с ним совершенствовать дальше сильную сторону, абсолютно не обращая внимание на слабую

 буду совершенствовать сильную, но каждое 5-ое или 6-ое повторение (из 10-12 раз) попрошу занимающегося выполнять слабой стороной: + аналогичное задание дам на дом

 не следует пытаться воздействовать на природную одаренность, пусть развивает сильную сторону дальше

***28. Задание {{ 28 }} ТЗ № 28***

При развитии утомления после тренировок скоростно-силовой направленности, следует организовать восстановительные мероприятия

 через 1 час после тренировок (сауна, контрастный душ, легкий ручной массаж)

 через 9-10 часов после тренировок (те же процедуры)

 только через 24 часа, т.к. нет достаточного восстановления организма

 через 44-48 часов, когда организм практически восстановлен после тренировок

***29. Задание {{ 29 }} ТЗ № 29***

Для учета динамики развития необходимых двигательных качеств и параметров физического развития в течение учебно-тренировочного года

 принимаю тесты по физической подготовленности осенью и весной и объясняю их текущее состояние

 принимаю тесты в конце учебно-тренировочного года и подсчитываю темпы прироста результатов и объявляю результаты детям и их родителям

 принимаю тесты осенью и весной по параметрам физической подготовленности и функционального состояния, анализирую и собираю базу данных для дальнейшей коррекции учебно-тренировочного процесса

***30. Задание {{ 30 }} ТЗ № 30***

Практическими методами обучения технике физического упражнения являются:

 целостный, расчлененный, комбинированный метод обучения

 метод вариативного упражнения

 целостный метод обучения

 расчлененный метод обучения

***31. Задание {{ 31 }} ТЗ № 31***

Физическая работоспособность - это:

 способность перемещать сопротивление за короткий отрезок времени

 способность проявлять двигательные действия возможно большой амплитудой

 состояние организма, при котором возможно длительно выполнять работу в заданном режиме

 мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся

***32. Задание {{ 32 }} ТЗ № 32***

Основными формами контроля успеваемости результатов обучения является:

 устный опрос

 письменные контрольные испытания

 тестирование

 устный опрос, письменные контрольные испытания, наблюдения, тестирование

***33. Задание {{ 33 }} ТЗ № 33***

На этапе начального разучивания двигательного действия необходимо обеспечить:

 осмысление задач, составляющих технику изучаемого упражнения, составление проекта его реализации

 устранение ошибок в деталях техники

 стабильное выполнение двигательного действия

 выполнение двигательного действия в усложненных условиях

***34. Задание {{ 34 }} ТЗ № 34***

На этапе углубленного разучивания техники двигательного действия, необходимо:

 обучать основе техники упражнения, устранить излишние мышечные напряжения, освоить общий режим движения

 развивать силу

 формировать представление о деталях техники

 выполнять упражнение в усложненных условиях

***35. Задание {{ 35 }} ТЗ № 35***

Воздействие упражнений общей физической подготовки на организм занимающихся определяется по результатам

 изменения функциональных возможностей жизненно важных систем организма, уровня развития физических качеств

 используемых методов и способов организации занятий общей физической подготовки

 приобретение знаний об основах физической культуры

 психологической устойчивости

***36. Задание {{ 36 }} ТЗ № 36***

Динамика общей работоспособности человека в течение дня характеризуется:

 постепенным возрастанием от начала дня (после ночного сна) до его окончания

 имеет волнообразных характер, то есть возрастает к середине дня и спадает по мере его окончания

 увеличивается и достигает пика к 12-14 часам, затем снижается и вновь увеличивается к 17-ти часам

 не снижается и не возрастает

***37. Задание {{ 37 }} ТЗ № 37***

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

 быстротой двигательной реакции

 скоростными способностями

 силой

 скоростью одиночного движения

***38. Задание {{ 38 }} ТЗ № 38***

Выберите упражнения, способствующие развитию скоростных качеств:

 комплекс упражнений для развития силы с определенными отягощениями

 комплекс упражнений для развития суставной подвижности с околопредельным отягощением, выполняемый в среднем темпе

 комплекс упражнений с малыми отягощениями, выполняемый в быстром темпе

 комплекс упражнений, обеспечивающий развитие быстроты двигательной реакции на заранее известный сигнал

***39. Задание {{ 39 }} ТЗ № 39***

Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениям и навыками, называется:

 подвижными играми

 физическим совершенствованием

 учением и преподаванием

 методами обучения

***40. Задание {{ 40 }} ТЗ № 40***

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

***41. Задание {{ 41 }} ТЗ № 41***

Для развития силы используются:

 скоростные упражнения

 упражнения на гибкость

 упражнения, требующие проявления выносливости

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

***42. Задание {{ 42 }} ТЗ № 42***

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

***43. Задание {{ 43 }} ТЗ № 43***

Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

 потому, что содействуют развитию силы и выносливости

 в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения

 достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации

 занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы

***44. Задание {{ 44 }} ТЗ № 44***

Правильное дыхание характеризуется:

 более продолжительным выдохом

 более продолжительным вдохом

 вдохом через нос и выдохом ртом

 равной продолжительностью вдоха и выдоха

***45. Задание {{ 45 }} ТЗ № 45***

Структура отдельного тренировочного занятия представляет собой … части:

 две

 четыре

 три

 пять

***46. Задание {{ 46 }} ТЗ № 46***

Педагогический контроль в спортивной подготовке - это…

 мероприятия, обеспечивающие проверку исполнения запланированных показателей физической подготовки

 проверка состояния текущего и перспективного планирования

 контроль воздействия физических упражнений на организм

 определение результатов дидактического (педагогического) процесса в системе учебно-тренировочных занятий

***47. Задание {{ 47 }} ТЗ № 47***

Чтобы избежать травм в ходе тренировочного занятия, необходимо

 обеспечить в разминке функциональную перестройку всех систем организма занимающихся, их готовность к предстоящей активной двигательной деятельности

 выполнять упражнения в условиях, неадекватных требованиям техники их исполнения

 использовать силовые упражнения и упражнения на быстроту и двигательную координацию

 выполнять упражнения из необычных исходных положений

***48. Задание {{ 48 }} ТЗ № 48***

В структуре тренировочного занятия выделяют подготовительную, основную и заключительную части потому, что:

 так тренеру удобнее распределять различные по характеру упражнения

 это обусловлено закономерностями деятельности систем организма и управления физической работоспособностью

 выделение частей обусловлено требованиями соответствующих органов управления

 так принято

***49. Задание {{ 49 }} ТЗ № 49***

Длительность учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки составляет … мин:

 50-60

 90

 40-45

 90-120

***50. Задание {{ 50 }} ТЗ № 50***

Количество тренировочных занятий в неделю в группах начальной подготовки не должно быть менее … раз:

 1-2

 2-3

 4-5

 3-4

***51. Задание {{ 51 }} ТЗ № 51***

В рамках учебно-тренировочного занятия в ГНП подготовительная часть тренировки (разминка) обычно длится … минут:

 15-20

 25-30

 30-35

 10-15

***52. Задание {{ 52 }} ТЗ № 52***

Аэробные возможности организма определяются:

 производительностью системы кровообращения (ударный и минутный объем крови, ЧСС, скорость кровотока и т.д.)

 жизненная емкость легких, минутный объем легких

 максимальная легочная вентиляция, экскурсия грудной клетки и т.д.

 всеми вышеперечисленными показателями

***53. Задание {{ 53 }} ТЗ № 53***

Отдых как способ (метод) регулирования нагрузки бывает:

 активным

 пассивным

 активным и пассивным

***54. Задание {{ 54 }} ТЗ № 54***

В практике спортивной тренировки используются … основных вида интервалов отдыха:

 2

 4

 3

 5

***55. Задание {{ 55 }} ТЗ № 55***

Нагрузка в учебно-тренировочном занятии обязательно должна приводить организм спортсмена к утомлению потому, что:

 стимулируют процессы восстановления

 скорость восстановления тем выше, чем быстрее наступает утомление

 без утомления невозможно совершенствование адаптационных процессов

 обеспечивается все вышеперечисленное

***56. Задание {{ 56 }} ТЗ № 56***

Выносливость измеряется:

 временем, в течение которого человек способен поддерживать заданную скорость и темп выполнения упражнения

 расстоянием, которое пробегает спортсмен

 минутным потреблением кислорода

 частотой сердечных сокращений

***57. Задание {{ 57 }} ТЗ № 57***

Для развития выносливости в циклических видах спорта необходимо использовать физические упражнения, отвечающие следующим факторам:

 интенсивность (скорость) передвижения

 продолжительность упражнения

 число повторений упражнения и интервалы отдыха

 всем вышеперечисленным

***58. Задание {{ 58 }} ТЗ № 58***

Эффективность оздоровительного воздействия ходьбы отражают показатели:

 время ходьбы

 скорость ходьбы

 пройденное расстояние

 время, скорость и расстояние ходьбы

***59. Задание {{ 59 }} ТЗ № 59***

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

 способствуют повышению резервных возможностей организма

 при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит заболеваниям

 хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма

 повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода

***60. Задание {{ 60 }} ТЗ № 60***

Закаливающие процедуры следует начинать с обливания водой, имеющей:

 горячую температуру

 теплую температуру

 температуру тела

 прохладную температуру

***61. Задание {{ 61 }} ТЗ № 61***

Нагрузка физических упражнений характеризуется:

 подготовленностью занимающихся и состоянием их здоровья

 величиной их воздействия на организм

 временем и количеством повторений двигательных действий

 напряжением определенных мышечных групп

***62. Задание {{ 62 }} ТЗ № 62***

Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

 сочетанием объема и интенсивности двигательных действий

 степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей

 утомлением, возникающим в результате их выполнения

 частотой сердечных сокращений

***63. Задание {{ 63 }} ТЗ № 63***

Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до … ударов в минуту

 120-130

 130-140

 140-150

 150 и более

***64. Задание {{ 64 }} ТЗ № 64***

Двигательное умение характеризуется:

 высокой стабильностью выполнения двигательного действия (упражнения)

 малой прочностью, невысокой скоростью выполнения упражнения, неустойчивостью к сбивающим факторам

 автоматизацией выполняемого упражнения

 относительно незначительным контролем сознания основных опорных точек упражнения

***65. Задание {{ 65 }} ТЗ № 65***

Двигательный навык характеризуется:

 автоматизированным характером управления движением, высокой быстротой, стабильностью и надежностью

 поиском способов наилучшего решения двигательной задачи

 концентрацией внимания на исполнение элементов, составляющих технику двигательного действия

 низким двигательным опытом

***66. Задание {{ 66 }} ТЗ № 66***

Длительность и темп движений относятся к … характеристикам упражнений:

 пространственным

 инертным

 динамическим

 временным

***67. Задание {{ 67 }} ТЗ № 67***

Метод, характеризующий выполнение упражнений с предельным и околопредельным отягощениями относится к усилиям

 динамического характера

 максимального характера

 статического характера

 повторного характера

***68. Задание {{ 68 }} ТЗ № 68***

Способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление - это …

 силовая выносливость

 специальная выносливость

 общая выносливость

 статическая выносливость

***69. Задание {{ 69 }} ТЗ № 69***

Способность организма изменять свое состояние в ответ на физическую нагрузку называется адаптацией. Адаптация бывает:

 срочная

 кумулятивная

 устойчивая

 неустойчивая

***70. Задание {{ 70 }} ТЗ № 70***

Вид спорта - это…

 конкретное предметное соревновательное упражнение

 специализированная соревновательная деятельность, в которой 2 и больше соперников стремятся победить друг друга

 специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникнуть в суть явлений физического воспитания

 исторически сложившийся вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная его составляющая

***71. Задание {{ 71 }} ТЗ № 71***

В теории спорта классификация видов спорта на шесть групп составлена на основе:

 структурной сложности двигательных действий

 требований конкретного вида спорта к проявлению двигательных способностей

 особенностей предмета состязаний и характера двигательной активности

 принадлежности конкретного вида спорта к той или иной зоне мощности, выполняемой соревновательной работы

***72. Задание {{ 72 }} ТЗ № 72***

Система подготовки спортсмена - это…

 социальное течение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений

 показатель спортивного мастерства

 специфическая двигательная активность человека во время соревнований

 процесс использования знаний, средств, методов, позволяющий воздействовать на готовность к соревнованиям

***73. Задание {{ 73 }} ТЗ № 73***

Спортивная подготовка - это…

 специфическая двигательная активность, осуществляемая в условиях соревновательной деятельности

 показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах

 спортивная практика в сфере массового спорта

 разнообразные виды выполнения физических упражнений

***74. Задание {{ 74 }} ТЗ № 74***

Спортивная деятельность - это…

 показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена

 собственно соревновательная деятельность

 специфическая двигательная активность, осуществляемая в условиях соревнований физических возможностей

 деятельность, направленная на выполнение контрольных нормативов

***75. Задание {{ 75 }} ТЗ № 75***

Спортивное достижение - это…

 собственно соревновательная деятельность, выраженная в уровне физической подготовленности спортсмена

 показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах

 социальное течение, спортивная практика в сфере спорта

 специфическая двигательная активность человека, осуществляемая в условиях соревнований

***76. Задание {{ 76 }} ТЗ № 76***

К видам спорта, требующим преимущественного проявления максимальной скорости, относятся:

 бег (60, 100, 200, 400 метров)

 спортивная и художественная гимнастика

 гиревой спорт

 все вышеперечисленные

***77. Задание {{ 77 }} ТЗ № 77***

К видам спорта, требующим преимущественного проявления силы, относятся:

 бег на длинные дистанции

 прыжки в длину, высоту, с шестом

 тяжелая атлетика, гиревой спорт, армрестлинг

 акробатика

***78. Задание {{ 78 }} ТЗ № 78***

К видам спорта, требующим преимущественного проявления гибкости, относятся:

 спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол, регби)

 бег с барьерами

 акробатика, художественная гимнастика

 велоспорт

***79. Задание {{ 79 }} ТЗ № 79***

К видам спорта, требующим преимущественного проявления координационных способностей, относятся:

 фристайл, спортивная гимнастика

 прыжки в воду

 акробатика

 все вышеперечисленные

***80. Задание {{ 80 }} ТЗ № 80***

Спортивная тренировка - это…

 повторное выполнение спортивного упражнения достижения высокого результата

 педагогический процесс, включающий обучение физическим упражнениям, развитие его физических и психических способностей

 собственно соревновательная деятельность

 организация деятельности по совершенствованию человека в сфере спорта

***81. Задание {{ 81 }} ТЗ № 81***

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются:

 восстановительные средства (баня, массаж, гидропроцедуры)

 продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси

 физические упражнения

 мобилизующие, корригирующие средства

***82. Задание {{ 82 }} ТЗ № 82***

Принципы спортивной тренировки представляют собой:

 регламентирующие положения, важные педагогические правила, рекомендации к построению тренировочного процесса

 способы применения основных средств спортивной тренировки в подготовке спортсмена

 внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсмена

 способ реализации цели и задач спортивной тренировки

***83. Задание {{ 83 }} ТЗ № 83***

Средствами технической подготовки спортсмена являются:

 общеподготовительные упражнения

 специально-подготовительные упражнения

 соревновательные упражнения

 все вышеперечисленные

***84. Задание {{ 84 }} ТЗ № 84***

Основными разделами (сторонами) спортивной тренировки являются:

 физическая подготовка

 теоретическая подготовка

 техническая, тактическая и психическая подготовка

 все вышеперечисленные

***85. Задание {{ 85 }} ТЗ № 85***

Соревновательный метод спортивной тренировки относится …

 к общепедагогическим методам

 к специфическим (практическим) методам упражнения

 к наглядным методам

 к словесным методам

***86. Задание {{ 86 }} ТЗ № 86***

Специально-подготовительные упражнения подразделяются на:

 собственно-подготовительные

 подводящие и развивающие

 соревновательные

 игровые

***87. Задание {{ 87 }} ТЗ № 87***

Процесс развития спортивной формы характеризуется … фазами

 двумя

 тремя

 четырьмя

 пятью

***88. Задание {{ 88 }} ТЗ № 88***

Подготовительная часть (разминка) тренировочного занятия должна содержать … % упражнений избранного вида спортивной специализации

 20

 40

 60

 100

***89. Задание {{ 89 }} ТЗ № 89***

Годовой цикл спортивной тренировки обычно состоит из … этапов

 двух

 трех

 четырех

 одного

***90. Задание {{ 90 }} ТЗ № 90***

Подготовительный этап спортивной тренировки по условиям реализации задач представляет собой:

 одноэтапную структуру

 трехэтапную структуру

 вообще не имеет условного разделения

 общеподготовительный и предсоревновательный этапы

***91. Задание {{ 91 }} ТЗ № 91***

Объем тренировочных нагрузок в годовом цикле на этапе подготовительного периода должен:

 постепенно, но существенно возрастать на протяжении всего периода

 возрастает, но завершается за 2-3 недели до начала соревновательного периода

 оставаться в пределах прошлогодних нагрузок

 не возрастает

***92. Задание {{ 92 }} ТЗ № 92***

Соревновательные упражнения - это…

 упражнения, которые содержат элементы соревновательного действия, их варианты, а также движения, сходные с ними

 упражнения, служащие преимущественно средствами общей физической подготовки с учетом спортивной специализации

 целостные двигательные действия, которые составляют предмет спортивной специализации

 упражнения специальной физической подготовки

***93. Задание {{ 93 }} ТЗ № 93***

Специально-подготовительные упражнения - это…

 упражнения, служащие преимущественно средствами общей физической подготовки

 целостные двигательные действия, которые составляют предмет соревновательной деятельности

 упражнения, обеспечивающие формирование важных морально-волевых качеств

 упражнения, служащие преимущественно средствами силовой подготовки

***94. Задание {{ 94 }} ТЗ № 94***

Общеподготовительные упражнения - это упражнения, которые …

 содержат элементы соревновательного действия и их вариантов, а также движения сходные с ними

 целостные двигательные действия, которые составляют предмет соревновательной деятельности

 служащие средствами общей физической подготовки

 упражнения, служащие преимущественно средствами общей физической подготовки и всесторонней физической подготовки

***95. Задание {{ 95 }} ТЗ № 95***

К специфическим методам спортивной тренировки относится:

 наглядный метод

 словесный метод

 метод строго регламентированного упражнения

 все вышеперечисленные

***96. Задание {{ 96 }} ТЗ № 96***

Объем нагрузки - это…

 суммарное количество тренировочной работы, выражаемое в количестве тренировочных занятий, выполняемых упражнений

 ответная реакция организма на нагрузку

 время отдыха между тренировочными занятиями

 выполнение упражнений в предельно короткий отрезок времени

***97. Задание {{ 97 }} ТЗ № 97***

Интенсивность нагрузки - это…

 отношение времени, затрачиваемого на выполнение упражнений с предельной или околопредельной интенсивностью

 скорость выполнения соревновательного упражнения

 количество выполненных в тренировочном занятии упражнений в зоне средней мощности работы

 количественная и качественная стороны нагрузки

***98. Задание {{ 98 }} ТЗ № 98***

Переходный период спортивной тренировки - это…

 перерыв (отпуск) после соревнований

 активный отдых с акцентом на максимальное удержание тренированности

 активный отдых (система тренировочных занятий, направленная на поддержание общей физической подготовки)

 разнообразная двигательная деятельность, направленная на удержание спортивной формы

***99. Задание {{ 99 }} ТЗ № 99***

Переходный период спортивной тренировки обычно длится:

 1 неделю

 2-3 недели

 4-5 недель

 5-7 недель

***100. Задание {{ 100 }} ТЗ № 100***

Воздействие физических упражнений на организм спортсмена характеризуется:

 изменениями функций систем организма

 изменением мышечной массы

 изменениями дыхательной и сосудистой систем

 всем вышеперечисленным

***101. Задание {{ 101 }} ТЗ № 101***

Обычно микроцикл спортивной тренировки состоит из:

 3-7 дней

 10-14 дней

 14-21 дня

 не существенно

***102. Задание {{ 102 }} ТЗ № 102***

Один мезоцикл в системе годового тренировочного занятия объединяет:

 2 микроцикла

 3-4 микроцикла

 3-6 микроциклов

 не существенно

***103. Задание {{ 103 }} ТЗ № 103***

Отдельный тренировочный микроцикл должен, как правило, состоять из фаз:

 кумуляционной и восстановительной

 ударной и ординарной

 восстановительной и модельной

 ударной и кумулятивной

***104. Задание {{ 104 }} ТЗ № 104***

Правильное планирование мезоциклов необходимо для того, чтобы:

 управлять суммарным посттренировочным эффектом и устранять нарушения в адаптационном механизме

 обеспечивает наиболее верный подбор соревновательных воздействий

 регулярно посещать тренировочные занятия

 снимать психические напряжения

***105. Задание {{ 105 }} ТЗ № 105***

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

 7-9 лет

 12-13 лет и 17-20 лет

 9-10 лет

 11-12 лет

***106. Задание {{ 106 }} ТЗ № 106***

Для развития силы величину отягощений дозируют количеством повторений в одном подходе, что обозначается термином:

 повторный максимум (ПМ)

 силовой индекс (СИ)

 вессиловой показатель (ВСП)

 объем силовой нагрузки (ОН)

***107. Задание {{ 107 }} ТЗ № 107***

Основными факторами, влияющими на проявление гибкости, являются:

 эластичность мышц

 суставная подвижность

 центральная и периферическая нервные системы

 все перечисленное

***108. Задание {{ 108 }} ТЗ № 108***

Наиболее благоприятным, для развития быстроты движений у юношей и мальчиков считается возраст:

 7-9 лет и 14-16 лет

 10-12 лет

 12-13 лет

 все возрастные периоды

***109. Задание {{ 109 }} ТЗ № 109***

Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

 скоростным индексом

 абсолютным запасом скорости

 коэффициентом скорости

 скоростной выносливостью

***110. Задание {{ 110 }} ТЗ № 110***

Латентное время двигательной (простой) реакции определяется:

 скоростью одиночного движения

 частотой движений

 быстротой двигательной реакции

 ускорением

***111. Задание {{ 111 }} ТЗ № 111***

В спортивной тренировке основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

 метод круговой тренировки

 метод динамических усилий

 игровой метод

 метод повторного выполнения упражнения

***112. Задание {{ 112 }} ТЗ № 112***

С биохимической точки зрения проявление быстроты зависит от…

 содержания АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты)

 скорости расщепления АТФ под воздействием нервного импульса

 быстроты ресинтеза (восстановления)

 всех вышеперечисленных факторов

***113. Задание {{ 113 }} ТЗ № 113***

В качестве основного развития быстроты используют:

 упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью

 ходьбу и гимнастические упражнения

 упражнения, длительность которых превышает в зоне максимальной мощности работы, 45-50 сек.

 силовые упражнения, выполняемые в зоне предельных нагрузок (90-100 %)

***114. Задание {{ 114 }} ТЗ № 114***

Соотношение упражнений общей и специальной подготовки в подготовительном периоде годового макроцикла начинающих спортсменов должно быть:

 3/1

 1/1

 4/3

 2/4

***115. Задание {{ 115 }} ТЗ № 115***

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

***116. Задание {{ 116 }} ТЗ № 116***

В системе управления подготовкой спортсмена различают следующие виды контроля:

 оперативный, текущий, этапный

 исходный, рубежный, заключительный

 основной, итоговый, предварительный

 медицинский, педагогический

***117. Задание {{ 117 }} ТЗ № 117***

Способ определения предрасположенности ребенка к определенному виду спортивной деятельности называется:

 анализом физического развития

 тестированием мотивов выбора

 спортивным отбором

 диагностикой функциональных возможностей

***118. Задание {{ 118 }} ТЗ № 118***

Выполнение двигательных действий, в минимальный для данных условий отрезок времени, называется:

 двигательной реакцией

 скоростными способностями

 силовой выносливостью

 суставной подвижностью

***119. Задание {{ 119 }} ТЗ № 119***

Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал называется:

 простой двигательной реакцией

 скоростным индексом

 скоростной выносливостью

 абсолютным запасом скорости

***120. Задание {{ 120 }} ТЗ № 120***

Для воспитания быстроты движений необходимо использовать отягощение (штанга) в пределах от максимума:

 от 5 до 10 % от максимально возможного повтора за один раз

 от 15 до 20 % от максимально возможного повтора за один раз

 от 30 до 40 % от максимально возможного повтора за один раз

 от 40 до 50 % от максимально возможного повтора за один раз

***121. Задание {{ 121 }} ТЗ № 121***

Стабилизация соревновательных результатов по типу " скоростного барьера " зависит:

 от возраста спортсмена

 степени стабилизации условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляемыми мышечными напряжениями

 от состояния физической работоспособности

 от образа жизни спортсмена

***122. Задание {{ 122 }} ТЗ № 122***

Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности (бег на длинные дистанции) называется:

 тренированностью

 общей (аэробной) выносливостью

 скоростной выносливостью

 физической подготовленностью

***123. Задание {{ 123 }} ТЗ № 123***

Выносливость по отношению к определенной (специфической) двигательной деятельности называется:

 специальной выносливостью

 коэффициентом выносливости

 порогом анаэробного обеспечения

 физической работоспособностью

***124. Задание {{ 124 }} ТЗ № 124***

Выносливость измеряется:

 временем, в течение которого без снижения темпа и ритма, выполняется мышечная работа определенного характера и интенсивности

 максимальной частотой движений

 мощностью выполняемой работы в кг

 временем двигательной реакции

***125. Задание {{ 125 }} ТЗ № 125***

Интервал отдыха, гарантирующий к очередному повторению упражнения восстановление работоспособности до исходного, называют:

 полным (ординарным)

 неполным

 жестким

 строго регламентированным

***126. Задание {{ 126 }} ТЗ № 126***

Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

 стретчингом

 гибкостью

 двигательной координацией

 специальной растяжкой

***127. Задание {{ 127 }} ТЗ № 127***

Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий, называют:

 активной гибкостью

 подвижностью в суставах

 стретчингом

 статической гибкостью

***128. Задание {{ 128 }} ТЗ № 128***

Под пассивной гибкостью понимают:

 гибкость, проявляемую в статических позах

 способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий тренера, партнера)

 гибкость, проявляемую в быту

 суставную подвижность

***129. Задание {{ 129 }} ТЗ № 129***

В качестве средств развития гибкости используют:

 скоростно-силовые упражнения

 упражнения на растягивание

 упражнения "ударно-реактивного" воздействия

 динамические упражнения с предельной скоростью

***130. Задание {{ 130 }} ТЗ № 130***

Отрицательно влияют на воспитание гибкости чрезмерное развитие:

 выносливости

 силы

 быстроты

 координационных способностей

***131. Задание {{ 131 }} ТЗ № 131***

Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

 временем удержания определенной позы

 в угловых градусах или в линейных мерах (см)

 в килограммах на массу веса собственного тела

 в показателях резервной гибкости

***132. Задание {{ 132 }} ТЗ № 132***

Разница между величиной активной и пассивной гибкости называется:

 амплитудой движений

 суставной подвижностью

 резервной гибкостью

 общей гибкостью

***133. Задание {{ 133 }} ТЗ № 133***

Средствами технической подготовки спортсмена являются:

 общеподготовительные упражнения

 специально подготовительные упражнения

 соревновательные упражнения

 все вышеперечисленные упражнения

***134. Задание {{ 134 }} ТЗ № 134***

Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

 формирование максимального фонда двигательных умений и навыков

 наивысший уровень развития физических качеств

 здоровье спортсмена

 наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта

***135. Задание {{ 135 }} ТЗ № 135***

Многолетний цикл спортивной подготовки делится на … стадии, в соответствии с которыми реализуются задачи тренировочного процесса:

 2

 4

 1-2

 3

***136. Задание {{ 136 }} ТЗ № 136***

Годовой цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

 втягивающий, базовый, подготовительный

 подготовительный, соревновательный, переходный

 тренировочный, соревновательный

 осенний, зимний, весенний, летний

***137. Задание {{ 137 }} ТЗ № 137***

Разновременное развитие морфофункциональных способностей с учетом возрастных характеристик называется:

 дошкольным периодом развития

 школьным периодом развития

 сенситивным периодом

 базовым

***138. Задание {{ 138 }} ТЗ № 138***

Тренировочные циклы, на основе которых строится структура годичного тренировочного процесса называются:

 тренировочными, соревновательными, восстановительными

 микроциклами, мезоциклами, макроциклами

 оперативными, текущими, этапными

 подготовительными, основными, соревновательными

***139. Задание {{ 139 }} ТЗ № 139***

В начале учебно-тренировочного года (подготовительный период) используются микроциклы (недельные):

 восстановительные

 собственно-тренировочные

 подводящие

 соревновательные

***140. Задание {{ 140 }} ТЗ № 140***

Эффективность воздействия физических упражнений на организм спортсмена должен обеспечивать:

 срочный тренировочный эффект

 суммарный эффект тренировочных нагрузок

 кумулятивный эффект

 все вышеперечисленное

***141. Задание {{ 141 }} ТЗ № 141***

В спорте при проведении комплексного контроля регистрируются показатели:

 тренировочных и соревновательных воздействий

 функционального состояния и подготовленности спортсмена

 состояние внешней среды

 тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена

***142. Задание {{ 142 }} ТЗ № 142***

Метод исследования личности и ее оценка по результатам стандартизированных заданий называется:

 педагогическим экспериментом

 тестом

 математико-статистическим анализом

 комплексным контролем

***143. Задание {{ 143 }} ТЗ № 143***

Комплекс мероприятий, позволяющих определить предрасположенность ребенка к виду спортивной специализации называется:

 тестированием достижений и развития

 диагностикой достижений и развития

 спортивным отбором

 анализом и оценкой одаренности

***144. Задание {{ 144 }} ТЗ № 144***

Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны. Он осуществляется в … этапа:

 2

 3

 4

 5-7

***145. Задание {{ 145 }} ТЗ № 145***

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингента детей … лет с целью определения их предрасположенности к виду спорта:

 4-5

 6-10

 11-13

 14-16

***146. Задание {{ 146 }} ТЗ № 146***

Основными видами планирования спортивной тренировки являются:

 перспективное, текущее, оперативное

 полугодовое, годовое

 весенне-зимнее, весеннее-летнее

 этапное, рубежное, итоговое

***147. Задание {{ 147 }} ТЗ № 147***

Эффективность воздействия физических упражнений на организм спортсмена определяется:

 периодичностью и длительностью воздействия

 интенсивностью и характером используемых средств

 режимом работы и отдыха

 всеми вышеперечисленными видами воздействия

***148. Задание {{ 148 }} ТЗ № 148***

Стадия начальной базовой физической подготовки в цикле многолетней подготовки спортсмена состоит из:

 этапа предварительной подготовки и начальной ориентации, начальной специализации

 начальной подготовки и специальной подготовки

 начального отбора и целевой физической подготовки

 технико-тактической и физической подготовки

***149. Задание {{ 149 }} ТЗ № 149***

Для развития максимальной силы необходимо использовать отягощения в пределах … % от максимального повтора (МП):

 90-95

 60-65

 40-55

 25-35

***150. Задание {{ 150 }} ТЗ № 150***

С помощью хронометража тренировочного занятия определяют:

 объем нагрузки

 интенсивность нагрузки

 моторную и общую плотность тренировочного занятия

 индекс нагрузки

***151. Задание {{ 151 }} ТЗ № 151***

Пульсометрия тренировочного занятия дает возможность определять:

 ответную реакцию организма спортсмена на тренировочную нагрузку

 время, затраченное на выполнение физических упражнений

 уровень физической подготовленности спортсмена

 количество упражнений специальной направленности

***152. Задание {{ 152 }} ТЗ № 152***

Спортивная этика изучает …

 философские законы соперничества спортсменов разных идеологий

 закономерности проявления профессионализма в спорте

 законы функционирования нравственного сознания, отношений и деятельности в спорте

 психологические аспекты спортивной деятельности индивида

***153. Задание {{ 153 }} ТЗ № 153***

Спортивная мораль - это …

 проявление честной и благородной борьбы на соревнованиях

 соблюдение положений Олимпийской Хартии

 проявление бескомпромиссной борьбы для достижения успеха любой ценой

 стремление к победе в соревнованиях над буржуазной идеологией

***154. Задание {{ 154 }} ТЗ № 154***

Одним из важных моральных принципов современного спорта является …

 проявление "Fair plai" ("честная игра") в соревнованиях

 достижение победы над соперником любой ценой

 соблюдение принципа "естественный отбор" и "человек человеку волк"

 принцип "спортсмен - соперник и партнер"

***155. Задание {{ 155 }} ТЗ № 155***

Этическое поведение спортсмена соответствует …

 его спортивной форме и принадлежности к фабрике изготовителю

 его внутреннему содержанию, убеждению, психике

 нормативным показателям его развития и физической подготовленности

 его знанию нормативно-правовых актов и закона государства

***156. Задание {{ 156 }} ТЗ № 156***

Вежливость, такт и деликатность больше присущи спортсменам ….

 только начинающим спортивную деятельность

 циклических видов спорта

 сложнокоординационных и технических видов спорта

 высокой квалификации более зрелого возраста

***157. Задание {{ 157 }} ТЗ № 157***

Межличностные отношения в спорте могут …

 повлиять на спортивный результат соревнований как положительно, так и отриц-но

 никак они не повлияют на результат деятельности

 при общности цели и задачи будет положительный эффект

 при стремлении за лидерство любыми средствами влияние будет положительным

***158. Задание {{ 158 }} ТЗ № 158***

Эффект соперничества как социально-психологическое явление протекает в возрастных диапазонах …

 от 2-х до 3-х лет

 от 4-5 до 10 лет

 в юношеском возрасте

 во взрослости

***159. Задание {{ 159 }} ТЗ № 159***

Соперничество в спорте более эффективно в форме …

 заочной осведомленности о соперниках

 очной борьбы за достижение успеха

 применения лозунгов о достижениях своих и соперников

***160. Задание {{ 160 }} ТЗ № 160***

В ходе соперничества в спорте, большое отставание одного спортсмена от другого может вызвать …

 чувство бессилия и отказ от дальнейшей борьбы

 еще большее напряжение к жажде спортивной борьбы

 к стремлению, во что бы-то не стало продолжить "погоню"

 чувство собственной неудовлетворенности и снижение уровня мотивации

***161. Задание {{ 161 }} ТЗ № 161***

При определении спарринг-партнеров, тренеру лучше всего подбирать …

 самых ярых противников, претендующих на главную роль

 соперников, испытывающих скрытые чувства конфликта

 соперников-партнеров

 соперников, имеющих одинаковый уровень квалификации и подготовленности

***162. Задание {{ 162 }} ТЗ № 162***

При организации тренировочной деятельности для достижения большего эффекта следует объединять в группы …

 спортсменов-интравертов

 спортсменов экстравертов

 с большим преобладанием в группе интравертов

 с большим преобладанием в группе экстравертов

***163. Задание {{ 163 }} ТЗ № 163***

Спортивная этика определяет …

 спортивное соперничество и морально-волевой дух спортсменов

 физическое развитие и совершенство человеческого тела

 идейную направленность физического воспитания и нравственно-волевых качеств спортсменов

 аспекты любого вида человеческой деятельности, в т.ч. и спортивной

***164. Задание {{ 164 }} ТЗ № 164***

Спортивная этика приобретает все большее значение в связи …

 с действием закона в международном спорте "человек человеку волк"

 с проявлением буржуазной морали в области профессионального спорта

 с обострением спортивной борьбы на международной арене среди ведущих стран

 с ужесточением антидопингового контроля в международном спортивном движении

***165. Задание {{ 165 }} ТЗ № 165***

Дух бизнеса, коммерциализации спорта влияет на формирование нравственных и этических норм спортсменов …

 отрицательно, т.к. воспитывает эгоизм и индивидуализм

 воспитывает индивида с позиции "Я" и больше никого вокруг

 приучает ценности улучшения собственного материального благосостояния

 благотворно, при формировании нравственных взглядов в процессе серьезного занятия спортом

***166. Задание {{ 166 }} ТЗ № 166***

Этика спорта в России, независимо от принадлежности к любительскому или профессиональному, призвана воспитывать …

 формирование социалистической идеологии, недружелюбного отношения к чужим спортсменам

 проявления отрицательных эмоций в общении

 проявления высоких моральных качеств и благородства к любому сопернику, независимо от накала борьбы

 проявления рыцарства и дружелюбия, помощи и сострадания в борьбе с соперниками из других стран

***167. Задание {{ 167 }} ТЗ № 167***

Занимающиеся спортом принадлежат к социальной группе:

 филателистов

 рекордсменов

 спортсменов

 трудящихся

***168. Задание {{ 168 }} ТЗ № 168***

Человека как личность формирует:

 воинская деятельность

 учебная, трудовая, воинская деятельность и спорт

 философская направленность

 секционные занятия

***169. Задание {{ 169 }} ТЗ № 169***

Физические упражнения требуют от человека активного использования всех видов мышления и поэтому являются прекрасным средством развития …

 психических качеств

 интеллекта

 физических качеств

 мышления

***170. Задание {{ 170 }} ТЗ № 170***

… - это процессы запоминания, сохранения и воспроизведения человеком мыслей, образов, эмоций и движений.

 ощущение

 восприятие

 память

 мышление

***171. Задание {{ 171 }} ТЗ № 171***

… - основная функция памяти.

 запоминание

 воспроизведение

 сохранение

 накопление опыта

***172. Задание {{ 172 }} ТЗ № 172***

Память создает условия для нормального функционирования … .

 ощущений

 восприятия

 внимания

 мышления

***173. Задание {{ 173 }} ТЗ № 173***

Виды памяти:

 когнитивная

 произвольная

 универсальная

 непроизвольная

 второстепенная

***174. Задание {{ 174 }} ТЗ № 174***

Виды памяти, используемые на занятиях по ФК:

 зрительная

 когнитивная

 словесно-логическая

 долговременная

 краткосрочная

***175. Задание {{ 175 }} ТЗ № 175***

При показе физических упражнений ведущая роль принадлежит… памяти.

 слуховой

 эмоциональной

 зрительной

 тактильной

***176. Задание {{ 176 }} ТЗ № 176***

При объяснении физических упражнений ведущая роль принадлежит … и … памяти.

 слуховой

 эмоциональной

 зрительной

 тактильной

 словесно-логической

***177. Задание {{ 177 }} ТЗ № 177***

Для обозначения процесса восприятия иногда используют такое понятие как… .

 перцепция

 сенсорика

 мнемоника

 когниция

***178. Задание {{ 178 }} ТЗ № 178***

На физиологическом уровне в основе восприятия могут лежать … .

 межанализаторные связи

 межклеточные связи

 межрецепторные связи

 внутриклеточные связи

***179. Задание {{ 179 }} ТЗ № 179***

… - сложный нервный аппарат, осуществляющий функцию анализа и синтеза раздражителей, исходящих из внешней и внутренней среды организма.

 анализатор

 мозг

 нерв

 рефлекс

***180. Задание {{ 180 }} ТЗ № 180***

Виды восприятия выделяют на основе … анализатора.

 ведущего

 предпочитаемого

 более сильного

 главного

***181. Задание {{ 181 }} ТЗ № 181***

Принято считать, что благодаря вниманию, спортсмен может одновременно воспринимать… .

 5-7 объектов

 1-2 объекта

 3-4 объекта

 8-10 объектов

***182. Задание {{ 182 }} ТЗ № 182***

В ситуации, когда спортсмен внимателен, в коре головного мозга происходит … .

 возбуждение отдельных участков коры и торможение остальных

 торможение отдельных участков коры и возбуждение остальных

 возбуждение всей коры

 торможение всей коры

***183. Задание {{ 183 }} ТЗ № 183***

 … - психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания отношения к чему бы то ни было.

 эмоции

 чувства

 ощущения

 восприятие

***184. Задание {{ 184 }} ТЗ № 184***

Основные подходы к управлению интеллектуальным развитием в процессе ФК:

 естественная интеллектуализация

 умственное направление

 "насильственная" интеллектуализация

 "второстепенная" интеллектуализация

 дополнительная интеллектуализация

***185. Задание {{ 185 }} ТЗ № 185***

Эстетические факторы в спорте:

 красота движений

 нравственное поведение

 красота выполнения элементов двигательных действий

 поведение спортсмена

 поведение тренера

***186. Задание {{ 186 }} ТЗ № 186***

Этические основы поведения спортсмена:

 спортсмен должен быть опрятен

 спортсмен должен иметь хорошую физическую форму

 спортсмен должен быть честен и справедлив по отношению к соперникам

 спортсмен должен быть психологически подготовлен

***187. Задание {{ 187 }} ТЗ № 187***

Занятия спортом вызывают … и … эмоции.

 второстепенные

 субъективные

 положительные

 объективные

 отрицательные

***188. Задание {{ 188 }} ТЗ № 188***

Формирование мотивов у школьников связано с воздействием … и … факторов.

 внешних

 внутренних

 первоначальных

 второстепенных

 непосредственных

 опосредованных

***189. Задание {{ 189 }} ТЗ № 189***

Внешние факторы в мотивационной сфере школьника - это … .

 интересы

 условия

 задачи

 мотивы

***190. Задание {{ 190 }} ТЗ № 190***

Основными факторами, влияющими на проявление гибкости, являются:

 эластичность мышц

 суставная подвижность

 центральная и периферическая нервные системы

 все перечисленное

***191. Задание {{ 191 }} ТЗ № 191***

Наиболее благоприятным, для развития быстроты движений у юношей и мальчиков считается возраст:

 7-9 лет и 14-16 лет

 10-12 лет

 12-13 лет

 все возрастные периоды

***192. Задание {{ 192 }} ТЗ № 192***

Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

 скоростным индексом

 абсолютным запасом скорости

 коэффициентом скорости

 скоростной выносливостью

***193. Задание {{ 193 }} ТЗ № 193***

Латентное время двигательной (простой) реакции определяется:

 скоростью одиночного движения

 частотой движений

 быстротой двигательной реакции

 ускорением

***194. Задание {{ 194 }} ТЗ № 194***

В спортивной тренировке основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

 метод круговой тренировки

 метод динамических усилий

 игровой метод

 метод повторного выполнения упражнения

***195. Задание {{ 195 }} ТЗ № 195***

С биохимической точки зрения проявление быстроты зависит от…

 содержания АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты)

 скорости расщепления АТФ под воздействием нервного импульса

 быстроты ресинтеза (восстановления)

 всех вышеперечисленных факторов

***196. Задание {{ 196 }} ТЗ № 196***

В качестве основного развития быстроты используют:

 упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью

 ходьбу и гимнастические упражнения

 упражнения, длительность которых превышает в зоне максимальной мощности работы, 45-50 сек.

 силовые упражнения, выполняемые в зоне предельных нагрузок (90-100 %)

***197. Задание {{ 197 }} ТЗ № 197***

Соотношение упражнений общей и специальной подготовки в подготовительном периоде годового макроцикла начинающих спортсменов должно быть:

 3/1

 1/1

 4/3

 2/4

***198. Задание {{ 198 }} ТЗ № 198***

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

***199. Задание {{ 199 }} ТЗ № 199***

В системе управления подготовкой спортсмена различают следующие виды контроля:

 оперативный, текущий, этапный

 исходный, рубежный, заключительный

 основной, итоговый, предварительный

 медицинский, педагогический

***200. Задание {{ 200 }} ТЗ № 200***

Способ определения предрасположенности ребенка к определенному виду спортивной деятельности называется:

 анализом физического развития

 тестированием мотивов выбора

 спортивным отбором

 диагностикой функциональных возможностей

***201. Задание {{ 221 }} ТЗ № 221***

Тренировочные циклы, на основе которых строится структура годичного тренировочного процесса называются:

 тренировочными, соревновательными, восстановительными

 микроциклами, мезоциклами, макроциклами

 оперативными, текущими, этапными

 подготовительными, основными, соревновательными

***202. Задание {{ 222 }} ТЗ № 222***

В начале учебно-тренировочного года (подготовительный период) используются микроциклы (недельные):

 восстановительные

 собственно-тренировочные

 подводящие

 соревновательные

***203. Задание {{ 223 }} ТЗ № 223***

Эффективность воздействия физических упражнений на организм спортсмена должен обеспечивать:

 срочный тренировочный эффект

 суммарный эффект тренировочных нагрузок

 кумулятивный эффект

 все вышеперечисленное

***204. Задание {{ 224 }} ТЗ № 224***

В спорте при проведении комплексного контроля регистрируются показатели:

 тренировочных и соревновательных воздействий

 функционального состояния и подготовленности спортсмена

 состояние внешней среды

 тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена

***205. Задание {{ 225 }} ТЗ № 225***

Метод исследования личности и ее оценка по результатам стандартизированных заданий называется:

 педагогическим экспериментом

 тестом

 математико-статистическим анализом

 комплексным контролем

***206. Задание {{ 226 }} ТЗ № 226***

Комплекс мероприятий, позволяющих определить предрасположенность ребенка к виду спортивной специализации называется:

 тестированием достижений и развития

 диагностикой достижений и развития

 спортивным отбором

 анализом и оценкой одаренности

***207. Задание {{ 227 }} ТЗ № 227***

Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны. Он осуществляется в … этапа:

 2

 3

 4

 5-7

***208. Задание {{ 228 }} ТЗ № 228***

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингента детей … лет с целью определения их предрасположенности к виду спорта:

 4-5

 6-10

 11-13

 14-16

***209. Задание {{ 229 }} ТЗ № 229***

Основными видами планирования спортивной тренировки являются:

 перспективное, текущее, оперативное

 полугодовое, годовое

 весенне-зимнее, весеннее-летнее

 этапное, рубежное, итоговое

***210. Задание {{ 230 }} ТЗ № 230***

Эффективность воздействия физических упражнений на организм спортсмена определяется:

 периодичностью и длительностью воздействия

 интенсивностью и характером используемых средств

 режимом работы и отдыха

 всеми вышеперечисленными видами воздействия

***211. Задание {{ 231 }} ТЗ № 231***

Стадия начальной базовой физической подготовки в цикле многолетней подготовки спортсмена состоит из:

 этапа предварительной подготовки и начальной ориентации, начальной специализации

 начальной подготовки и специальной подготовки

 начального отбора и целевой физической подготовки

 технико-тактической и физической подготовки

***212. Задание {{ 232 }} ТЗ № 232***

Для развития максимальной силы необходимо использовать отягощения в пределах … % от максимального повтора (МП):

 90-95

 60-65

 40-55

 25-35

***213. Задание {{ 233 }} ТЗ № 233***

С помощью хронометража тренировочного занятия определяют:

 объем нагрузки

 интенсивность нагрузки

 моторную и общую плотность тренировочного занятия

 индекс нагрузки

***214. Задание {{ 234 }} ТЗ № 234***

Пульсометрия тренировочного занятия дает возможность определять:

 ответную реакцию организма спортсмена на тренировочную нагрузку

 время, затраченное на выполнение физических упражнений

 уровень физической подготовленности спортсмена

 количество упражнений специальной направленности

***215. Задание {{ 235 }} ТЗ № 235***

Спортивная этика изучает …

 философские законы соперничества спортсменов разных идеологий

 закономерности проявления профессионализма в спорте

 законы функционирования нравственного сознания, отношений и деятельности в спорте

 психологические аспекты спортивной деятельности индивида

***216. Задание {{ 236 }} ТЗ № 236***

Спортивная мораль - это …

 проявление честной и благородной борьбы на соревнованиях

 соблюдение положений Олимпийской Хартии

 проявление бескомпромиссной борьбы для достижения успеха любой ценой

 стремление к победе в соревнованиях над буржуазной идеологией

***217. Задание {{ 237 }} ТЗ № 237***

Одним из важных моральных принципов современного спорта является …

 проявление "Fair plai" ("честная игра") в соревнованиях

 достижение победы над соперником любой ценой

 соблюдение принципа "естественный отбор" и "человек человеку волк"

 принцип "спортсмен - соперник и партнер"

***218. Задание {{ 238 }} ТЗ № 238***

Этическое поведение спортсмена соответствует …

 его спортивной форме и принадлежности к фабрике изготовителю

 его внутреннему содержанию, убеждению, психике

 нормативным показателям его развития и физической подготовленности

 его знанию нормативно-правовых актов и закона государства

***219. Задание {{ 239 }} ТЗ № 239***

Вежливость, такт и деликатность больше присущи спортсменам ….

 только начинающим спортивную деятельность

 циклических видов спорта

 сложнокоординационных и технических видов спорта

 высокой квалификации более зрелого возраста

***220. Задание {{ 240 }} ТЗ № 240***

Межличностные отношения в спорте могут …

 повлиять на спортивный результат соревнований как положительно, так и отриц-но

 никак они не повлияют на результат деятельности

 при общности цели и задачи будет положительный эффект

 при стремлении за лидерство любыми средствами влияние будет положительным

***221. Задание {{ 241 }} ТЗ № 241***

Эффект соперничества как социально-психологическое явление протекает в возрастных диапазонах …

 от 2-х до 3-х лет

 от 4-5 до 10 лет

 в юношеском возрасте

 во взрослости

***222. Задание {{ 242 }} ТЗ № 242***

Соперничество в спорте более эффективно в форме …

 заочной осведомленности о соперниках

 очной борьбы за достижение успеха

 применения лозунгов о достижениях своих и соперников

***223. Задание {{ 243 }} ТЗ № 243***

В ходе соперничества в спорте, большое отставание одного спортсмена от другого может вызвать …

 чувство бессилия и отказ от дальнейшей борьбы

 еще большее напряжение к жажде спортивной борьбы

 к стремлению, во что бы-то не стало продолжить "погоню"

 чувство собственной неудовлетворенности и снижение уровня мотивации

***224. Задание {{ 244 }} ТЗ № 244***

При определении спарринг-партнеров, тренеру лучше всего подбирать …

 самых ярых противников, претендующих на главную роль

 соперников, испытывающих скрытые чувства конфликта

 соперников-партнеров

 соперников, имеющих одинаковый уровень квалификации и подготовленности

***225. Задание {{ 245 }} ТЗ № 245***

При организации тренировочной деятельности для достижения большего эффекта следует объединять в группы …

 спортсменов-интравертов

 спортсменов экстравертов

 с большим преобладанием в группе интравертов

 с большим преобладанием в группе экстравертов

***226. Задание {{ 246 }} ТЗ № 246***

Спортивная этика определяет …

 спортивное соперничество и морально-волевой дух спортсменов

 физическое развитие и совершенство человеческого тела

 идейную направленность физического воспитания и нравственно-волевых качеств спортсменов

 аспекты любого вида человеческой деятельности, в т.ч. и спортивной

***227. Задание {{ 247 }} ТЗ № 247***

Спортивная этика приобретает все большее значение в связи …

 с действием закона в международном спорте "человек человеку волк"

 с проявлением буржуазной морали в области профессионального спорта

 с обострением спортивной борьбы на международной арене среди ведущих стран

 с ужесточением антидопингового контроля в международном спортивном движении

***228. Задание {{ 248 }} ТЗ № 248***

Дух бизнеса, коммерциализации спорта влияет на формирование нравственных и этических норм спортсменов …

 отрицательно, т.к. воспитывает эгоизм и индивидуализм

 воспитывает индивида с позиции "Я" и больше никого вокруг

 приучает ценности улучшения собственного материального благосостояния

 благотворно, при формировании нравственных взглядов в процессе серьезного занятия спортом

***229. Задание {{ 249 }} ТЗ № 249***

Этика спорта в России, независимо от принадлежности к любительскому или профессиональному, призвана воспитывать …

 формирование социалистической идеологии, недружелюбного отношения к чужим спортсменам

 проявления отрицательных эмоций в общении

 проявления высоких моральных качеств и благородства к любому сопернику, независимо от накала борьбы

 проявления рыцарства и дружелюбия, помощи и сострадания в борьбе с соперниками из других стран

***230. Задание {{ 250 }} ТЗ № 250***

Занимающиеся спортом принадлежат к социальной группе:

 филателистов

 рекордсменов

 спортсменов

 трудящихся

***231. Задание {{ 251 }} ТЗ № 251***

Человека как личность формирует:

 воинская деятельность

 учебная, трудовая, воинская деятельность и спорт

 философская направленность

 секционные занятия

***232. Задание {{ 252 }} ТЗ № 252***

Физические упражнения требуют от человека активного использования всех видов мышления и поэтому являются прекрасным средством развития …

 психических качеств

 интеллекта

 физических качеств

 мышления

***233. Задание {{ 253 }} ТЗ № 253***

… - это процессы запоминания, сохранения и воспроизведения человеком мыслей, образов, эмоций и движений.

 ощущение

 восприятие

 память

 мышление

***234. Задание {{ 254 }} ТЗ № 254***

… - основная функция памяти.

 запоминание

 воспроизведение

 сохранение

 накопление опыта

***235. Задание {{ 255 }} ТЗ № 255***

Память создает условия для нормального функционирования … .

 ощущений

 восприятия

 внимания

 мышления

***236. Задание {{ 256 }} ТЗ № 256***

Виды памяти:…

 когнитивная

 произвольная

 универсальная

 непроизвольная

 второстепенная

***237. Задание {{ 257 }} ТЗ № 257***

Виды памяти, используемые на занятиях по ФК:

 зрительная

 когнитивная

 словесно-логическая

 долговременная

 краткосрочная

***238. Задание {{ 258 }} ТЗ № 258***

При показе физических упражнений ведущая роль принадлежит… памяти.

 слуховой

 эмоциональной

 зрительной

 тактильной

***239. Задание {{ 259 }} ТЗ № 259***

При объяснении физических упражнений ведущая роль принадлежит … и … памяти.

 слуховой

 эмоциональной

 зрительной

 тактильной

 словесно-логической

***240. Задание {{ 260 }} ТЗ № 260***

Для обозначения процесса восприятия иногда используют такое понятие как… .

 перцепция

 сенсорика

 мнемоника

 когниция

***241. Задание {{ 201 }} ТЗ № 201***

Выполнение двигательных действий, в минимальный для данных условий отрезок времени, называется:

 двигательной реакцией

 скоростными способностями

 силовой выносливостью

 суставной подвижностью

***242. Задание {{ 202 }} ТЗ № 202***

Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал называется:

 простой двигательной реакцией

 скоростным индексом

 скоростной выносливостью

 абсолютным запасом скорости

***243. Задание {{ 203 }} ТЗ № 203***

Для воспитания быстроты движений необходимо использовать отягощение (штанга) в пределах от максимума:

 от 5 до 10 % от максимально возможного повтора за один раз

 от 15 до 20 % от максимально возможного повтора за один раз

 от 30 до 40 % от максимально возможного повтора за один раз

 от 40 до 50 % от максимально возможного повтора за один раз

***244. Задание {{ 204 }} ТЗ № 204***

Стабилизация соревновательных результатов по типу " скоростного барьера " зависит:

 от возраста спортсмена

 степени стабилизации условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляемыми мышечными напряжениями

 от состояния физической работоспособности

 от образа жизни спортсмена

***245. Задание {{ 205 }} ТЗ № 205***

Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности (бег на длинные дистанции) называется:

 общей (аэробной) выносливостью

 скоростной выносливостью

 физической подготовленностью

 тренированностью

***246. Задание {{ 206 }} ТЗ № 206***

Выносливость по отношению к определенной (специфической) двигательной деятельности называется:

 специальной выносливостью

 коэффициентом выносливости

 порогом анаэробного обеспечения

 физической работоспособностью

***247. Задание {{ 207 }} ТЗ № 207***

Выносливость измеряется:

 временем, в течение которого без снижения темпа и ритма, выполняется мышечная работа определенного характера и интенсивности

 максимальной частотой движений

 мощностью выполняемой работы в кг

 временем двигательной реакции

***248. Задание {{ 208 }} ТЗ № 208***

Интервал отдыха, гарантирующий к очередному повторению упражнения восстановление работоспособности до исходного, называют:

 полным (ординарным)

 неполным

 жестким

 строго регламентированным

***249. Задание {{ 209 }} ТЗ № 209***

Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

 стретчингом

 гибкостью

 двигательной координацией

 специальной растяжкой

***250. Задание {{ 210 }} ТЗ № 210***

Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий, называют:

 активной гибкостью

 подвижностью в суставах

 стретчингом

 статической гибкостью

***251. Задание {{ 211 }} ТЗ № 211***

Под пассивной гибкостью понимают:

 гибкость, проявляемую в статических позах

 способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий тренера, партнера)

 гибкость, проявляемую в быту

 суставную подвижность

***252. Задание {{ 212 }} ТЗ № 212***

В качестве средств развития гибкости используют:

 скоростно-силовые упражнения

 упражнения на растягивание

 упражнения "ударно-реактивного" воздействия

 динамические упражнения с предельной скоростью

***253. Задание {{ 213 }} ТЗ № 213***

Отрицательно влияют на воспитание гибкости чрезмерное развитие:

 выносливости

 силы

 быстроты

 координационных способностей

***254. Задание {{ 214 }} ТЗ № 214***

Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

 временем удержания определенной позы

 в угловых градусах или в линейных мерах (см)

 в килограммах на массу веса собственного тела

 в показателях резервной гибкости

***255. Задание {{ 215 }} ТЗ № 215***

Разница между величиной активной и пассивной гибкости называется:

 амплитудой движений

 суставной подвижностью

 резервной гибкостью

 общей гибкостью

***256. Задание {{ 216 }} ТЗ № 216***

Средствами технической подготовки спортсмена являются:

 общеподготовительные упражнения

 специально подготовительные упражнения

 соревновательные упражнения

 все вышеперечисленные упражнения

***257. Задание {{ 217 }} ТЗ № 217***

Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

 формирование максимального фонда двигательных умений и навыков

 наивысший уровень развития физических качеств

 здоровье спортсмена

 наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта

***258. Задание {{ 218 }} ТЗ № 218***

Многолетний цикл спортивной подготовки делится на … стадии, в соответствии с которыми реализуются задачи тренировочного процесса:

 2

 4

 1-2

 3

***259. Задание {{ 219 }} ТЗ № 219***

Годовой цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

 втягивающий, базовый, подготовительный

 подготовительный, соревновательный, переходный

 тренировочный, соревновательный

 осенний, зимний, весенний, летний

***260. Задание {{ 220 }} ТЗ № 220***

Разновременное развитие морфофункциональных способностей с учетом возрастных характеристик называется:

 дошкольным периодом развития

 школьным периодом развития

 сенситивным периодом

 базовым

***261. Задание {{ 261 }} ТЗ № 261***

На физиологическом уровне в основе восприятия могут лежать … .

 межанализаторные связи

 межклеточные связи

 межрецепторные связи

 внутриклеточные связи

***262. Задание {{ 262 }} ТЗ № 262***

… - сложный нервный аппарат, осуществляющий функцию анализа и синтеза раздражителей, исходящих из внешней и внутренней среды организма.

 анализатор

 мозг

 нерв

 рефлекс

***263. Задание {{ 263 }} ТЗ № 263***

Виды восприятия выделяют на основе … анализатора.

 ведущего

 предпочитаемого

 более сильного

 главного

***264. Задание {{ 264 }} ТЗ № 264***

Принято считать, что благодаря вниманию, спортсмен может одновременно воспринимать… .

 5-7 объектов

 1-2 объекта

 3-4 объекта

 8-10 объектов

***265. Задание {{ 265 }} ТЗ № 265***

В ситуации, когда спортсмен внимателен, в коре головного мозга происходит … .

 возбуждение отдельных участков коры и торможение остальных

 торможение отдельных участков коры и возбуждение остальных

 возбуждение всей коры

 торможение всей коры

***266. Задание {{ 266 }} ТЗ № 266***

 … - психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания отношения к чему бы то ни было.

 эмоции

 чувства

 ощущения

 восприятие

***267. Задание {{ 267 }} ТЗ № 267***

Основные подходы к управлению интеллектуальным развитием в процессе ФК:

 естественная интеллектуализация

 умственное направление

 "насильственная" интеллектуализация

 "второстепенная" интеллектуализация

 дополнительная интеллектуализация

***268. Задание {{ 268 }} ТЗ № 268***

Эстетические факторы в спорте:

 красота движений

 нравственное поведение

 красота выполнения элементов двигательных действий

 поведение спортсмена

 поведение тренера

***269. Задание {{ 269 }} ТЗ № 269***

Этические основы поведения спортсмена:

 спортсмен должен быть опрятен

 спортсмен должен иметь хорошую физическую форму

 спортсмен должен быть честен и справедлив по отношению к соперникам

 спортсмен должен быть психологически подготовлен

***270. Задание {{ 270 }} ТЗ № 270***

Занятия спортом вызывают … и … эмоции.

 второстепенные

 субъективные

 положительные

 объективные

 отрицательные

***271. Задание {{ 271 }} ТЗ № 271***

Формирование мотивов у школьников связано с воздействием … и … факторов.

 внешних

 внутренних

 первоначальных

 второстепенных

 непосредственных

 опосредованных

***272. Задание {{ 272 }} ТЗ № 272***

Внешние факторы в мотивационной сфере школьника - это … .

 интересы

 условия

 задачи

 мотивы

***273. Задание {{ 273 }} ТЗ № 273***

Активность, проявляемая на уроках ФК, может быть представлена в двух видах: … и … .

 познавательная

 двигательная

 эмоциональная

 вспомогательная

 универсальная

***274. Задание {{ 274 }} ТЗ № 274***

Активность, связанную с непосредственным, мотивационным и осознанным выполнением физических упражнений, называют … активностью.

 двигательной

 познавательной

 эмоциональной

 универсальной

***275. Задание {{ 275 }} ТЗ № 275***

Активность, связанную с внимательным восприятием учебного материала и осмысленным отношением к нему, называют … активностью.

 двигательной

 познавательной

 эмоциональной

 универсальной

***276. Задание {{ 276 }} ТЗ № 276***

Познавательная и двигательная активность, прежде всего, характеризуется… активностью спортсменов.

 психической

 физической

 моторной

 интеллектуальной

***277. Задание {{ 277 }} ТЗ № 277***

Факторы, обеспечивающие активность учащихся на уроках ФК:

 биологические

 социальные

 физиологические

 психологические

 гигиенические

***278. Задание {{ 278 }} ТЗ № 278***

Биологические факторы, обеспечивающие активность учащихся на уроках ФК:

 потребность в движении

 потребность в сохранении жизни и здоровья

 чувство удовлетворенности от занятий ФК

 особенности организации деятельности на уроках ФК

 оценка деятельности учителем

***279. Задание {{ 279 }} ТЗ № 279***

Социальные факторы, обеспечивающие активность учащихся на уроках ФК:

 потребность в движении

 потребность в сохранении жизни и здоровья

 чувство удовлетворенности от занятий ФК

 особенности организации деятельности на уроках ФК

 интерес к двигательным действиям

***280. Задание {{ 280 }} ТЗ № 280***

… - это осознанное положительное отношение к чему-либо, побуждающее человека проявлять активность для познания объекта.

 интерес

 мотив

 мотивация

 активность

***281. Задание {{ 281 }} ТЗ № 281***

Психологические особенности тренировочной деятельности:

 отсутствие психологического напряжения

 совершенствование психологических процессов и свойств личности

 не подчинение дисциплине

 повышение уровня эстетической подготовленности

***282. Задание {{ 282 }} ТЗ № 282***

Быстрота с точки зрения психологии - это…

 способность управлять опорно-двигательным аппаратом

 способность управлять временными признаками движения, отражение в сознании продолжительности, темпа и ритма движения

 способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени

 психологически быстрая работа человека

***283. Задание {{ 283 }} ТЗ № 283***

Залог быстроты находится в зависимости от … .

 подвижности нервных процессов

 управляемости организмом

 напряжения нервов

 временных психологических факторов

***284. Задание {{ 284 }} ТЗ № 284***

Компоненты быстроты:

 напряжение воли

 физические усилия

 подвижность нервных процессов

 мышечные сокращения

 скоростные способности

***285. Задание {{ 285 }} ТЗ № 285***

Координационные центрально-нервные факторы влияют на … движений.

 амплитуду

 частоту

 скорость

 связь

***286. Задание {{ 286 }} ТЗ № 286***

… - это действие, доведенное в процессе упражнения до высокой степени совершенства.

 двигательный акт

 двигательное действие

 двигательный навык

 двигательное умение

***287. Задание {{ 287 }} ТЗ № 287***

Психологические особенности формирования двигательного навыка:

 автоматизм

 выполнение упражнения

 осознанность

 разучивание

 переучивание

***288. Задание {{ 288 }} ТЗ № 288***

Низкая подверженность воздействиям сбивающих факторов - это … навыка

 гибкость

 устойчивость

 осознанность

 последовательность

***289. Задание {{ 289 }} ТЗ № 289***

Разнообразие способов выполнения действий, применяемых в зависимости от изменения условий - это … навыка.

 гибкость

 устойчивость

 осознанность

 последовательность

***290. Задание {{ 290 }} ТЗ № 290***

Образование двигательного навыка носит … характер.

 поступательный

 прогрессивный

 прогрессивно-поступательный

 оптимальный

***291. Задание {{ 291 }} ТЗ № 291***

Специализированные восприятия называют… .

 "ощущениями"

 "чувствами"

 "восприятиями"

 "ошибками"

***292. Задание {{ 292 }} ТЗ № 292***

Признаки, характерные для всех специализированных восприятий:

 устойчивость нервных процессов

 высокий уровень тренированности

 алабильность

 слабый уровень тренированности

 специализация различительной функции одного или совокупности анализаторов

***293. Задание {{ 293 }} ТЗ № 293***

… служит программой для реализации двигательного действия.

 представление

 управление

 обучение

 научение

***294. Задание {{ 294 }} ТЗ № 294***

Функции представления при управлении движениями:

 программирующая

 аналитическая

 синтетическая

 регулирующая

 универсальная

***295. Задание {{ 295 }} ТЗ № 295***

Тренирующая функция представления при управлении движениями по- другому называется … .

 идеомоторной тренировкой

 моторной тренировкой

 тренировкой

 специальной тренировкой

***296. Задание {{ 296 }} ТЗ № 296***

Реакция в спорте - это…

 ответная функция организма

 осознанное ответное действие на определенный сигнал

 импульс человеческого организма

 свойство нервной системы человека

***297. Задание {{ 297 }} ТЗ № 297***

 … - это осознанное ответное действие на определенный сигнал.

 импульс

 реакция

 старт

 быстрота

***298. Задание {{ 298 }} ТЗ № 298***

В структуру реакции входит:

 ответное действие

 удар

 восприятие сигнала

 толчок

 оборона

***299. Задание {{ 299 }} ТЗ № 299***

Реакции в спорте:

 многофакторные

 простые

 сложные

 индивидуальные

 легкие

***300. Задание {{ 300 }} ТЗ № 300***

В психологии спорта различают … и … реакции.

 внешние

 простые

 сложные

 многоуровневые

 двигательные

***301. Задание {{ 301 }} ТЗ № 301***

Типы простых реакций в спорте:

 тактильные

 сенсорные

 вестибулярные

 моторные

 двигательные

***302. Задание {{ 302 }} ТЗ № 302***

… реакции характеризуются одним сигналом и одним ответным действием.

 простые

 сложные

 двигательные

 моторные

***303. Задание {{ 303 }} ТЗ № 303***

… реакции характеризуются двумя и более сигналами, одним или несколькими ответными действиями.

 простые

 сложные

 двигательные

 моторные

***304. Задание {{ 304 }} ТЗ № 304***

Сенсорный, моторный и нейтральный - это типы … реакций.

 простых

 сложных

 сенсорных

 моторных

***305. Задание {{ 305 }} ТЗ № 305***

… - это способность человека срочно реагировать на внешние раздражители.

 ловкость

 скорость

 быстрота

 гибкость

***306. Задание {{ 306 }} ТЗ № 306***

Психические состояния человека по отношению к деятельности делятся на: …и … .

 рабочие

 восстановительные

 быстротечные

 текущие

 продолжительные

***307. Задание {{ 307 }} ТЗ № 307***

Волевые качества обладают:

 специфичностью

 генерализованностью

 универсальностью

 изолированностью

 обусловленностью

***308. Задание {{ 308 }} ТЗ № 308***

Степень утомления характеризующееся резким снижением эффективности деятельности спортсмена - это … .

 состояние угрозы отказа

 состояние мертвой точки

 стартовая апатия

***309. Задание {{ 309 }} ТЗ № 309***

Один из важнейших факторов, обеспечивающих результативность тренировочного процесса - это уровень … .

 психического напряжения

 физического напряжения

 напряжения

 спортивной борьбы

***310. Задание {{ 310 }} ТЗ № 310***

Основу регуляции деятельности человека составляют:

 эмоционально-волевая сфера

 вегетативные механизмы

 морально-нравственные установки

 интеллектуальные качества

 эстетическое восприятие

***311. Задание {{ 311 }} ТЗ № 311***

Положительное значение эмоциональной регуляции заключается в … мобилизации энергетических ресурсов.

 гиперкомпенсаторной

 положительной

 отрицательной

 компенсаторной

***312. Задание {{ 312 }} ТЗ № 312***

…- это факторы сознательного напряжения физических и духовных сил, направленных на повышение результатов любой деятельности.

 эмоциональная регуляция

 волевая регуляция

 регуляция

 систематизация

***313. Задание {{ 313 }} ТЗ № 313***

Психическое напряжение в тренировке называют … .

 процессуальным

 результативным

 волевым

 эмоциональным

***314. Задание {{ 314 }} ТЗ № 314***

Психическое напряжение в соревновании называют … .

 процессуальным

 результативным

 волевым

 эмоциональным

***315. Задание {{ 315 }} ТЗ № 315***

Психическое напряжение в условиях спортивной деятельности называют … и … .

 процессуальным

 результативным

 волевым

 эмоциональным

 комбинаторным

***316. Задание {{ 316 }} ТЗ № 316***

Общие признаки психологического напряжения в спорте:

 снижение работоспособности

 быстрая утомляемость

 расстройство сна

 эмоциональная неустойчивость

 нервозность

***317. Задание {{ 317 }} ТЗ № 317***

Специфические признаки психологического напряжения в спорте:

 снижение работоспособности

 быстрая утомляемость

 расстройство сна

 эмоциональная неустойчивость

 нервозность

 тревожность

 отсутствие чувства свежести после сна

***318. Задание {{ 318 }} ТЗ № 318***

Нервозность, капризность, астеничность, тревожность - это специфические признаки …

 психологического напряжения

 психологического утомления

 психологического расстройства

 психологического дискомфорта от выполнения спортивной деятельности

***319. Задание {{ 319 }} ТЗ № 319***

Быстрая утомляемость, снижение работоспособности, эпизодические головные боли - это общие признаки … .

 психологического напряжения

 психологического утомления

 психологического расстройства

 психологического дискомфорта от выполнения спортивной деятельности

***320. Задание {{ 320 }} ТЗ № 320***

… - это нарушение внутреннего психического комфорта, беспокойство или страх в ситуациях, ранее относительно безразличных для спортсмена.

 тревожность

 напряжение

 астеничность

 нервозность

***321. Задание {{ 321 }} ТЗ № 321***

В основе психологического напряжения лежит взаимодействие двух видов регуляции … и … .

 эмоциональный

 волевой

 сенситивный

 второстепенный

 постепенный

***322. Задание {{ 322 }} ТЗ № 322***

Предсоревновательное эмоциональное напряжение регулируется целенаправленным … .

 волевым усилием

 эмоциональным всплеском

 психологическим напряжением

 перенапряжением

***323. Задание {{ 323 }} ТЗ № 323***

Мотивация спортивной деятельности - это … .

 удовлетворение от занятий спортом

 потребность в занятиях спортом

 желание заниматься спортом

 наслаждение от занятий спортом

***324. Задание {{ 324 }} ТЗ № 324***

Мотивы спортивной деятельности:

 внешние

 непосредственные

 опосредованные

 второстепенные

 легкие

***325. Задание {{ 325 }} ТЗ № 325***

… относят к непосредственным мотивам спортивной деятельности.

 стремление стать сильным

 стремление стать красивым

 стремление добиться рекордных результатов

 потребность в чувстве удовлетворения от красоты тела

***326. Задание {{ 326 }} ТЗ № 326***

… относят к опосредованным мотивам спортивной деятельности.

 стремление проявить себя в трудных ситуациях

 стремление стать сильным, здоровым

 стремление добиться рекордных результатов

 потребность в чувстве удовлетворения от мышечной активности

***327. Задание {{ 327 }} ТЗ № 327***

Стадии мотивации спортивной деятельности:

 специализации

 навыков

 совершенствования

 творчества

 новшенства

***328. Задание {{ 328 }} ТЗ № 328***

Мотивы занятий физической культурой:

 общие

 конкретные

 второстепенные

 побочные

 основные

***329. Задание {{ 329 }} ТЗ № 329***

Мотивы занятий ФК, связанные с процессом деятельности - это… .

 удовлетворение потребности в двигательной активности

 удовлетворение потребности в красоте тела

 удовлетворение потребности в занятиях ФК

 удовлетворение потребности в чувстве прекрасного

***330. Задание {{ 330 }} ТЗ № 330***

Мотивы занятий ФК, связанные с результатом деятельности - это … .

 потребность в самосовершенствовании

 удовлетворение потребности в двигательной активности

 удовлетворение потребности в занятиях ФК

 удовлетворение потребности в чувстве прекрасного

***331. Задание {{ 331 }} ТЗ № 331***

Спортивная психодиагностика - это … .

 раздел психологии спорта, целью которого является контроль за психическим состоянием спортсмена

 раздел психологии спорта, целью которого является изучение психических состояний спортсмена

 раздел психологии спорта, целью которого является измерение и контроль за психическим состоянием спортсмена

 раздел психологии спорта, целью которого является измерение и постановка диагноза спортсмену

***332. Задание {{ 332 }} ТЗ № 332***

… - раздел психологии ФКиС занимающийся измерением и контролем психических особенностей спортсменов.

 спортивная дидактика

 спортивная психодиагностика

 спортивное тестирование

 спортивное диагностирование

***333. Задание {{ 333 }} ТЗ № 333***

Требования, предъявляемые к тестированию:

 ценность

 надежность

 практичность

 валидность (информативность)

***334. Задание {{ 334 }} ТЗ № 334***

Классы ошибок в психодиагностике:

 промахи

 постоянные ошибки

 случайные ошибки

 концептуальные ошибки

 визуальные ошибки

***335. Задание {{ 335 }} ТЗ № 335***

Методы, используемые при оценке надежности измерений:

 повторное измерение

 первоначальное измерение

 раздвоение

 расщепление

 измерение

***336. Задание {{ 336 }} ТЗ № 336***

Виды валидности:

 содержательная

 основная

 эмпирическая

 практическая

 второстепенная

***337. Задание {{ 337 }} ТЗ № 337***

Элементы, составляющие основу спорта:

 отбор

 спортивное воспитание

 соревнование

 спортивное обучение

 психодиагностика

 тренировка

***338. Задание {{ 338 }} ТЗ № 338***

Методологические принципы психологического отбора в спорте:

 вариативности

 системности

 комплексности

 толерантности

 научности

***339. Задание {{ 339 }} ТЗ № 339***

Принцип психологического отбора, требующий совместной разработки процедуры отбора, называют принципом … .

 системности

 актуальности

 комплексности

 практической полезности

***340. Задание {{ 340 }} ТЗ № 340***

… - основная задача психогигиены спорта.

 обеспечение чистоты тела спортсмена

 обеспечение физического здоровья спортсмена

 обеспечение психического здоровья спортсмена

 обеспечение комфорта спортсмена

***341. Задание {{ 361 }} ТЗ № 361***

… - это образы движений и действий спортсмена, обеспечивающие решение конкретной двигательной задачи.

 двигательные ощущения

 двигательные представления

 двигательное восприятие

 двигательная память

***342. Задание {{ 362 }} ТЗ № 362***

В технической подготовке спортсмена … выполняет организующую, координирующую, контролирующую и регулирующие функции.

 внимание

 память

 мышление

 воображение

***343. Задание {{ 363 }} ТЗ № 363***

… - это способность спортсмена направлять свое сознание на выполнение физических упражнений, не отвлекаясь на восприятие всего остального.

 сосредоточение внимания

 переключение внимания

 распределение внимания

 устойчивость внимания

***344. Задание {{ 364 }} ТЗ № 364***

… обеспечивает стабильность и надежность выполнения технических приемов на протяжении длительного времени.

 сосредоточение внимания

 переключение внимания

 распределение внимания

 устойчивость внимания

***345. Задание {{ 365 }} ТЗ № 365***

… помогает спортсменам быстро и точно переходить от одних действий и движений к другим.

 сосредоточение внимания

 переключение внимания

 распределение внимания

 устойчивость внимания

***346. Задание {{ 366 }} ТЗ № 366***

Основу … составляют мышечно-двигательные образы заученных движений.

 двигательной памяти

 памяти

 мышления

 тактического мышления

***347. Задание {{ 367 }} ТЗ № 367***

Мышление, совершающееся в процессе спортивной деятельности в экстремальных условиях состязания и непосредственно направленное на решение конкретных задач, называется… .

 философским

 спортивным

 тактическим

 физическим

***348. Задание {{ 368 }} ТЗ № 368***

Особенности тактического мышления спортсмена:

 гибкость

 глубина

 наглядность

 последовательность

 поэтапность

***349. Задание {{ 369 }} ТЗ № 369***

Методы совершенствования тактического мышления спортсмена:

 участие в соревнованиях

 анализ тактических действий

 анализ физических способностей

 анализ психических особенностей

 самоанализ

***350. Задание {{ 370 }} ТЗ № 370***

Психологические особенности спортивного соревнования:

 приносят победу

 обладают стимулирующим влиянием

 не социально значимы

 лично значимы для спортсмена

 создают ситуацию выбора для спортсмена

***351. Задание {{ 371 }} ТЗ № 371***

К специфике спортивной деятельности относят:

 мотивацию

 установки

 спорт

 массовость

 индивидуальность

***352. Задание {{ 372 }} ТЗ № 372***

Виды регуляции психологического напряжения:

 регуляционный

 эмоциональный

 стрессовый

 волевой

 прогностический

***353. Задание {{ 373 }} ТЗ № 373***

… порождает эмоциональный компонент в структуре психологического напряжения спортсмена.

 переживание

 страх

 радость

 волнение

***354. Задание {{ 374 }} ТЗ № 374***

Предсоревновательные психические напряжения:

 стартовая радость

 стартовое безразличие

 боевая готовность

 стартовая дрожь

 стресс

***355. Задание {{ 375 }} ТЗ № 375***

Проявление психики через двигательные акты и реакции - это … .

 психомоторика

 двигательный навык

 психомоторные качества

 двигательная задача

***356. Задание {{ 376 }} ТЗ № 376***

Психическое состояние, возникающее у спортсмена при выполнении однообразной, тренировочной нагрузки - это … .

 утомление

 монотония

 депрессия

 фрустрация

***357. Задание {{ 377 }} ТЗ № 377***

Дискомфортное психическое состояние, возникающее в ответственные моменты соревнований - это … .

 психическое пресыщение

 психическое перенапряжение

 психическая напряженность

 психологические барьеры

***358. Задание {{ 378 }} ТЗ № 378***

… относят к приемам стимуляции волевых усилий.

 приказ

 внушение

 убеждение

 диспут

***359. Задание {{ 379 }} ТЗ № 379***

Точность сенсорных реакций - это ... .

 психомоторика

 психомоторные качества

 психофизика

 двигательный навык

***360. Задание {{ 380 }} ТЗ № 380***

… считают целью организации психологической подготовки к соревнованиям.

 адаптацию к соревновательным ситуациям

 устранение дефектов в выполнении упражнений

 подготовку к соревновательному периоду

 тактическую подготовку

***361. Задание {{ 341 }} ТЗ № 341***

Психофармокологические средства:

 транквилизаторы

 нервотропы

 психостимуляторы

 деприсанты

 аппаратуры

***362. Задание {{ 342 }} ТЗ № 342***

Социальная форма двигательной активности, совершенствующая физическое и психическое развитие человека - это … .

 способности

 спорт

 мотивация

 спортивная деятельность

***363. Задание {{ 343 }} ТЗ № 343***

Разновидность субъективных трудностей спортсмена, проявляющиеся в форме чрезмерного волнения, нерешительности - это … .

 психическая напряженность

 психологические барьеры

 психическая перенапряженность

 психическое пресыщение

***364. Задание {{ 344 }} ТЗ № 344***

Причины предсоревновательного психического напряжения:

 значимость соревнований

 особенности спортивной деятельности спортсмена

 индивидуально-психологические особенности спортсмена

 подготовленность спортсмена

 виды деятельности спортсмена

***365. Задание {{ 345 }} ТЗ № 345***

… - это уровень психологического напряжения находящийся в пределах нормы.

 готовность

 оптимальность

 ординар

 подготовленность

***366. Задание {{ 346 }} ТЗ № 346***

 Уровень психологического напряжения, находящийся ниже нормы- это … .

 ординар

 стартовое безразличие

 боевая готовность

 неподготовленность

***367. Задание {{ 347 }} ТЗ № 347***

Уровень психологического напряжения, находящийся выше нормы - это … .

 ординар

 стартовая лихорадка

 боевая готовность

 стартовая апатия

***368. Задание {{ 348 }} ТЗ № 348***

Уровень психологического напряжения, совпадающий со временем старта - это … .

 ординар

 стартовое безразличие

 боевая готовность

 подготовленность

***369. Задание {{ 349 }} ТЗ № 349***

Уровень психологического напряжения, при котором происходит резкое снижение мотивации деятельности - это … .

 стартовая апатия

 стартовое безразличие

 боевая готовность

 неподготовленность

***370. Задание {{ 350 }} ТЗ № 350***

… - это снижение мотивации деятельности и волевой активности.

 стартовая апатия

 стартовая лихорадка

 стартовое безразличие

 боевая готовность

***371. Задание {{ 351 }} ТЗ № 351***

Стартовое безразличие, стартовая апатия, стартовая лихорадка - это … психические состояния.

 предсоревновательные

 соревновательные

 отрицательные

 положительные

***372. Задание {{ 352 }} ТЗ № 352***

Степень влияния экстремальных ситуаций соревновательного характера (ЭССХ) зависит от:

 "величины препятствий"

 деятельности спортсмена

 деятельности тренера

 психологических факторов

***373. Задание {{ 353 }} ТЗ № 353***

Условия соревнований; помехи, связанные с отвлечением внимания спортсмена от соревновательной деятельности, относятся к … препятствиям

 внутренним

 внешним

 объективным

 субъективным

***374. Задание {{ 354 }} ТЗ № 354***

Недостаточные адаптационные возможности, избытки мотивации, состояния здоровья относятся к … препятствиям

 внутренним

 внешним

 объективным

 субъективным

***375. Задание {{ 355 }} ТЗ № 355***

Ситуации, содержащие опасность физической травмы; ситуации, обусловленные правилами соревнований, относятся к … трудностям

 внутренним

 внешним

 объективным

 субъективным

***376. Задание {{ 356 }} ТЗ № 356***

Субъективное отношение спортсмена к достижению цели относится к … трудностям

 внутренним

 внешним

 объективным

 субъективным

***377. Задание {{ 357 }} ТЗ № 357***

… - это педагогический процесс, обеспечивающий высокий уровень спортивного мастерства за счет максимального развития психических качеств и физических способностей.

 спортивное совершенствование

 спортивное мастерство

 спортивное развитие

 спортивное воспитание

***378. Задание {{ 358 }} ТЗ № 358***

В процессе спортивного совершенствования необходимо соблюдение следующих психологических требований:

 разработка индивидуального стиля деятельности

 ведение профессиональной работы

 повышение активности всех психических процессов

 повышение активности всех физических качеств

 повышение интеллектуальных качеств

***379. Задание {{ 359 }} ТЗ № 359***

Структура психологического обеспечения физической подготовки спортсмена:

 физические качества

 психические качества

 методы воспитания физических качеств

 методы воспитания психических качеств

 методы воспитания интеллектуальных качеств

***380. Задание {{ 360 }} ТЗ № 360***

Структура психологического обеспечения технической подготовки спортсмена:

 специальные знания

 образы движений и действий

 методы воспитания

 средства воспитания

 формы воспитания

***381. Задание {{ 381 }} ТЗ № 381***

Мероприятия в структуре общей психологической подготовки спортсменов:

 лекции

 рассуждения

 размышления

 аутотренинг

 обсуждения

***382. Задание {{ 382 }} ТЗ № 382***

Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам … .

 ауторегуляции

 саморегуляции

 гетерорегуляции

 гипносуггестии

***383. Задание {{ 383 }} ТЗ № 383***

… - это сеанс обучения аутогенной тренировки.

 аутотренинг

 гетеротренинг

 самоубеждение

 внушение

***384. Задание {{ 384 }} ТЗ № 384***

… позволяют снять уровень психического напряжения.

 выступления на соревнованиях

 психофизические упражнения

 интеллектуальные упражнения

 технические задачи

***385. Задание {{ 385 }} ТЗ № 385***

Элементы готовности спортсмена к соревнованиям:

 высокий уровень эмоционального возбуждения

 высокая помехоустойчивость

 средний уровень эмоционального возбуждения

 уверенность в своих силах

 низкая помехоустойчивость

***386. Задание {{ 386 }} ТЗ № 386***

Система специальной психологической подготовки спортсмена включает:

 сохранение нервно-психической свежести

 формирование мотивов

 сбор информации о предстоящем соревновании

 физическую подготовку

 тактическую подготовку

***387. Задание {{ 387 }} ТЗ № 387***

… - это мероприятие по управлению соревновательным состоянием спортсменов.

 управление

 секундирование

 скандинирование

 вмешательство

***388. Задание {{ 388 }} ТЗ № 388***

При сеансе секундирования уровень психологического напряжения … .

 повышают

 снижают

 устраняют

 изменяют

***389. Задание {{ 389 }} ТЗ № 389***

Личность - это … .

 социальное существо

 биологическое существо

 биосоциальное существо

 интегральное существо

***390. Задание {{ 390 }} ТЗ № 390***

Структуру личности составляют:

 способности

 задатки

 темперамент

 социальные установки

 внешние особенности

 личностные установки

***391. Задание {{ 391 }} ТЗ № 391***

К особенностям личности относят особенности:

 социально-обусловленные

 морально-волевые

 биологически-обусловленные

 индивидуальные

 типологические

***392. Задание {{ 392 }} ТЗ № 392***

… относят к социально-обусловленным особенностям личности.

 потребности

 задатки

 направленность

 инстинкты

***393. Задание {{ 393 }} ТЗ № 393***

… относят к биологически-обусловленным особенностям личности.

 направленность

 моральные качества

 темперамент

 установки

***394. Задание {{ 394 }} ТЗ № 394***

… относят к аспектам формирования личности спортсмена.

 самосознание

 самоубеждение

 деятельность

 спорт

***395. Задание {{ 395 }} ТЗ № 395***

Сущность личности по своей природе … .

 социальна

 индивидуальна

 биологична

 социологична

***396. Задание {{ 396 }} ТЗ № 396***

Познание спортсменом самого себя называют… .

 самонаблюдением

 самопознанием

 самовнушением

 самоубеждением

***397. Задание {{ 397 }} ТЗ № 397***

Наблюдение спортсмена за внутренним планом собственной психической жизни называют… .

 самопознанием

 самонаблюдением

 самоубеждением

 самовнушением

***398. Задание {{ 398 }} ТЗ № 398***

Оценку спортсменом своей личности называют… .

 самоубеждением

 самооценкой

 самовнушением

 самонаблюдением

***399. Задание {{ 399 }} ТЗ № 399***

… - это работа спортсмена над самим собой.

 самооценка

 самоубеждение

 самовоспитание

 самовнушение

***400. Задание {{ 400 }} ТЗ № 400***

Психодиагностика направлена на изучение:

 социальных основ личности

 свойств личности

 биологических основ личности

 социально-биологических основ личности

***401. Задание {{ 401 }} ТЗ № 401***

Особенности проявления спортсменом эмоций определяется его … .

 темпераментом

 памятью

 мышлением

 способностями

***402. Задание {{ 402 }} ТЗ № 402***

… - способность человека, проявляющаяся в самодетерминации им своей деятельности и различных психических процессов в связи с преодолением трудностей и препятствий.

 воля

 темперамент

 мотив

 мотивация

***403. Задание {{ 403 }} ТЗ № 403***

Волевое усилие предполагает мобилизацию сил:

 физических

 нравственных

 моральных

 нервных

 социальных

***404. Задание {{ 404 }} ТЗ № 404***

Отрицательные волевые качества спортсмена:

 импульсивность

 негативизм

 упрямство

 целеустремленность

 решительность

 самостоятельность

 настойчивость

***405. Задание {{ 405 }} ТЗ № 405***

… - индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной продуктивной деятельности.

 способности

 задатки

 темперамент

 чувства

***406. Задание {{ 406 }} ТЗ № 406***

… - это врожденные анатомо-физиологические особенности нервной системы, мозга, составляющие природную основу развития способностей.

 задатки

 способности

 чувства

 ощущения

***407. Задание {{ 407 }} ТЗ № 407***

Связь способностей с саморегуляцией проявляется в том, что спортсмен: … .

 ставит перед собой цель деятельности

 определяет критерии успешности деятельности

 создает программу собственных действий

 не осуществляет контроль и коррекцию деятельности

 формирует мотивы своей деятельности

 определяет свое эмоциональное отношение к деятельности

***408. Задание {{ 408 }} ТЗ № 408***

Конкретные проявления воли человека - это … .

 волевые усилия

 воля

 волевые качества

 сила воли

***409. Задание {{ 409 }} ТЗ № 409***

Отрицательное влияние экстремальных условий на психику спортсмена, приводящее к полной дезорганизации деятельности - это … .

 стресс

 дистресс

 аффект

 страсть

***410. Задание {{ 410 }} ТЗ № 410***

Период интенсивного естественного развития психических процессов, физических качеств, называют … .

 оптимальным

 сенситивным

 благоприятным

 лучшим

***411. Задание {{ 411 }} ТЗ № 411***

Развитие двигательной системы человека - это … .

 психомоторика

 генетика

 онтогенез

 психомоторное развитие

***412. Задание {{ 412 }} ТЗ № 412***

Переживания, повышающие активность и способствующие упорядочению деятельности спортсмена - это … .

 эмоции

 чувства

 эмоции астенические

 эмоции стенические