

1. После Октябрьской революции 1917 года в России были ..., что способствовало вовлечению широких масс населения в спортивные мероприятия и укреплению обороноспособности государства
2. В сфере физического воспитания разрабатывается вся рабочая документация по планированию на основании отправных, официальных документов, таких как ...
3. В основной части урока физической культуры вначале ...
4. ... способ организации занимающихся — это одновременное выполнение несколькими занимающимися разных заданий
5. Закрытая механическая травма мягких тканей с нарушением их анатомической целостности в результате действия сил, превышающих предел эластичности этих тканей — это ... мышцы или сухожилия
6. ... периоды — это этапы индивидуального развития, когда формируются наиболее благоприятные условия совершенствования отдельных свойств организма и способностей человека
7. Установите соответствие между физическим качеством и сенситивным периодом его воспитания:
8. Установите соответствие между этапами обучения двигательным действиям и их задачами:
9. Расположите в правильной последовательности действия команд на соревнованиях:
10. Расположите в хронологической последовательности этапы бега по дистанции:
11. Расположите действия решения задач в основной части урока физической культуры (общая схема) в правильной последовательности:
12. Двигательное умение — это уровень владения ...
13. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение ...
14. К отличительным признакам физической культуры относят ...
15. В образовании используют разные виды общепедагогических методов, среди которых выделяют: наглядные, ... и практические
16. Принцип ... реализуется на практике путем демонстрации двигательных действий преподавателем, показа наглядных пособий, просмотра кино- и видеофильмов, а также использованием звуковой и световой сигнализации



17. Принцип ... физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся
18. Установите соответствие между названием метода обучения двигательным действиям и его характеристикой:
19. Установите соответствие между координационными способностями и методическими приемами их совершенствования:
20. Расположите основные этапы, которые могут быть отражены в положении о спортивном мероприятии, в правильной последовательности:
21. Расположите государственные организации управления физической культурой и спортом в порядке иерархии сверху вниз, начиная с высшего:
22. Прогрессирующий вариант нагрузки — это ...
23. Общая выносливость заключается в способности ...
24. Под физическим развитием понимают ...
25. Способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий называется ... человека
26. ... средства — тренажеры, которые берут на себя функции обучения технике движений и контроля за действиями занимающихся
27. ... метод — это метод обучения, при котором упражнения выполняются одновременно всеми учащимися под руководством учителя, что обеспечивает большой охват учащихся, высокую плотность нагрузки и эффективность в организации учебного процесса
28. Установите соответствие между понятиями и их краткими определениями:
29. Установите соответствие между физическим качеством и его определением:
30. Расположите приемы массажа в правильной последовательности:
31. Расположите этапы решения задач в обучении технике физических упражнений в правильной последовательности:
32. К основным средствам физического воспитания и спорта относят ...
33. К характерным признакам физической культуры относят — ...



34. В основе физической культуры лежит ...

35. ... — это вид воспитания, направленный на обучение движениям, развития физических качеств, овладением физкультурными знаниями

36. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются ...

37. ... — этапы тренировки, включающие относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью около месяца)

38. Установите соответствие между видами анализа и их содержанием:

39. Установите соответствие между тестовыми заданиями и физическими качествами, уровень развития которых они показывают:

40. Расположите этапы развития физических способностей в правильной последовательности:

41. Расположите в правильной последовательности зоны развития работоспособности в рамках отдельного занятия:

42. Инструктаж и обучение в деятельности тренера-педагога включает ...

43. Форма физических упражнений — это определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения. В форме физических упражнений различают внутреннюю и внешнюю структуру.

Как можно охарактеризовать внутреннюю структуру физических упражнений?

44. Техника физических упражнений — это способ выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с большей эффективностью. В технике физических упражнений выделяют: основу, ведущее звено, детали техники.

Что такое «ведущее звено техники»?

45. Принцип сознательности и активности в физкультурно-спортивной деятельности направлен на то, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к этой деятельности.

Что означает принцип сознательности и активности?

46. В секцию по футболу пришли записаться два родных брата, одному из которых 16 лет, а второму 7 лет. Они захотели заниматься футболом вместе, в одной группе и в одно время. Попросили тренера об этом, потому что им удобно приходить из дома вместе. Тренер согласился и определил их в одну группу.

Правильно ли поступил тренер по футболу с учетом прицелов обучения в физическом воспитании? Поясните ответ



**47.** Формы занятий физическими упражнениями — это систематические занятия, проводимые преподавателем (или тренером) с постоянным составом занимающихся. Такие формы обеспечивают общую физическую подготовленность, знакомят с типичными видами упражнений, изучают основы техники различных видов спорта.

Что представляет собой понятие «форма занятий» на уроках физической культурой?

**48.** Формы организации обучения физкультурно-спортивной деятельности (формы занятий физическими упражнениями) — это способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определённым типом взаимосвязи преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий. Выделяют индивидуальные, групповые, фронтальные, коллективные, парные, аудиторные и внеаудиторные, классные и внеклассные, школьные и внешкольные формы обучения.

Тренировка по баскетболу в районном Доме спорта проводится в спортивном зале для группы детей 12–13 лет.

В каких формах обучения с такими детьми следует проводить занятия?

**49.** Отдельный тренировочный урок (занятие) имеет определенную структуру, постановку задач, выбор методики и контроль. Эффективность занятий зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить необходимую плотность занятий, выбрать оптимальную дозировку упражнений и учесть индивидуальные особенности занимающихся. Выделяют три части тренировочного занятия.

Что входит в заключительную часть занятия?

**50.** Контроль за эффективностью процесса обучения представляет собой систему мероприятий, направленных на оценку применяемых средств, методов и нагрузок, а также на анализ изменений в состоянии здоровья, физического развития и спортивного мастерства занимающихся. Контроль имеет несколько видов: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый.

Какие особенности и характеристики у предварительного контроля?

**51.** Основным показателем уровня общей выносливости является ...

**52.** Для развития ловкости применяются ...

**53.** К первостепенным задачам физического образования относят — ...

**54.** Наиболее распространенный метод оценки уровня силовых способностей — ...

**55.** Физическая ... определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков

**56.** ... метод тренировок заключается в выполнении последовательности упражнений (или кругов) с минимальным отдыхом

57. Метод тренировок, предусматривающий выполнение циклических упражнений с постоянной интенсивностью в течение длительного времени, — это ... метод
58. ... обеспечивает преодоление периода вработывания организма и переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок
59. Установите соответствие между показателем физического состояния и методом его оценки:
60. Расположите в правильной последовательности этапы развития координации в рамках одного тренировочного занятия:
61. Педагогическая деятельность тренера направлена на гармоничное развитие личности спортсменов посредством систематизированной физической подготовки, воспитания волевых качеств, формирования интереса к регулярным занятиям спортом, приобретения ими специальных знаний и навыков, способствующих успехам в избранном виде спорта, а также интеграции здорового образа жизни и принципов социальной адаптации.  
Что такое физическая подготовка обучающихся?
62. К основным средствам физического воспитания относят ...
63. Под быстротой в физкультурно-спортивной деятельности понимают ...
64. Ловкость — это способность ...
65. Главной отличительной особенностью физических упражнений от других двигательных действий является то, что они ...
66. Здоровье — это состояние полного ..., душевного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней
67. ... метод — это метод организации учебной деятельности, при котором учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди один за другим без перерыва
68. ... физического воспитания — это определенным образом упорядоченная совокупность приемов выполнения физических упражнений, обеспечивающих решение конкретной задачи
69. Физическое ... — это часть физической культуры, организованный процесс направленного использования накопленных поколениями достижений физической культуры для физического совершенствования человека, содействие гармоничному развитию личности
70. Установите соответствие между знаком отличия Комплекса ГТО 5-й степени и количеством испытаний, которые следует успешно выполнить для его получения:



71. Расположите упражнения разминки в правильной последовательности:

72. Формы организации обучения физкультурно-спортивной деятельности (формы занятий физическими упражнениями) — это способы организации учебно-воспитательного процесса. Существуют различные формы обучения.

Что подразумевает фронтальная форма обучения?

73. Принцип периодичности при построении программы силовых тренировок подразумевает ...

74. Основными методами оценки гибкости являются ...

75. К ведущим принципам организации учебно-тренировочного занятия относят принцип ...

76. Основная форма подготовки спортсмена, представляющая собой педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высших результатов, — это ...

77. Метод, предусматривающий выполнение упражнения (элемента, приёма) в целом, без деления его на составные части, называется методом ...

78. Метод тренировки, предусматривающий выполнение циклических упражнений с постоянной интенсивностью в течение длительного времени, — это ... метод

79. Физиологической основой принципа ... физического воспитания является явление суперкомпенсации (сверхвосстановления энергоисточников и возбудимости нервной системы)

80. Установите соответствие между методом развития ловкости и его характеристикой:

81. Расположите этапы совершенствования спортивной техники в правильной последовательности:

82. Принципы, регламентирующие обучение видам физкультурно-спортивной деятельности, — это основополагающие положения, которые направляют и оптимизируют процесс обучения в физической культуре и спорте. Они обеспечивают эффективность, безопасность и целенаправленность подготовки занимающихся. Также они имеют практическое значение.

В чем заключается практическое значение этих принципов?

83. К основным показателям, которыми характеризуется физическое развитие человека, относят ...

84. Основным методом, с помощью которого можно наращивать физическую силу, — ...

85. Благоприятным и рекомендуемым методом выбора скорости движений (бега и т. д.) чаще всего считается ...

86. К основным задачам, которые решаются в процессе профессионально-прикладной физической подготовки, относят ...
87. Временное снижение работоспособности называется ...
88. ... — способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений
89. Тренировочный ... — это функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений
90. Соотнесите вид физической нагрузки с его примером:
91. Расположите этапы решения задач в обучении технике физических упражнений в правильной последовательности:
92. Физические упражнения представляют собой элементарные движения, составленные из них двигательные действия, которые систематизированы в целях физического развития. Они имеют цель укрепления физического здоровья.
- Какое оздоровительное значение несут физические упражнения?