

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»**

**А.Г. Черноштан**

# **Теория и методика физического воспитания**

**Сборник тестовых заданий**  
для студентов очной и заочной форм обучения  
по направлению подготовки  
49.03.01 «Физическая культура»

  
**КНИТА**  
Луганск  
2018

**УДК 796. 011.3 (079.1)**

**ББК 75.1я73**

**Ч-75**

**Рецензенты:**

- Ротерс Т.Т.** – заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», доктор педагогических наук, профессор;
- Горащук В.П.** – профессор кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», доктор педагогических наук, профессор;
- Сероштан В.М.** – заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки», кандидат педагогических наук, профессор.

**Чорноштан А.Г.**

**Ч-75**      **Теория и методика физического воспитания** : сборник тестовых заданий / А.Г. Чорноштан; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск : Книта, 2018. – 116 с.

В учебном пособии представлены многоуровневые тестовые задания, разработанные на основе программного практического материала дисциплины «Теория и методика физического воспитания».

Предназначено для студентов очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», а так же для преподавателей ВУЗов и специалистов в области физической культуры и спорта.

**УДК 796. 011.3 (079.1)**

**ББК 75.1я73**

*Рекомендовано Ученым советом ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» в качестве учебного пособия для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»*

*(протокол № 2 от 11 сентября 2018 года)*

© Чорноштан А.Г., 2018

© ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», 2018

## Оглавление

<b>Предисловие</b> .....	4
<b>Введение</b> .....	6
<b>Раздел 1. Общая теория физического воспитания</b> .....	8
1.1. Тесты первого уровня сложности.....	8
1.2. Тесты второго уровня сложности.....	27
1.3. Тесты третьего уровня сложности.....	45
<b>Раздел 2. Методика физического воспитания различных групп населения</b> .....	59
2.1. Тесты первого уровня сложности.....	59
2.2. Тесты второго уровня сложности.....	76
2.3. Тесты третьего уровня сложности.....	84
<b>Раздел 3. Основы теории и методики спорта</b> .....	93
3.1. Тесты первого уровня сложности.....	93
3.2. Тесты второго уровня сложности.....	105
<b>Заключение</b> .....	110
<b>Список использованной литературы</b> .....	111
<b>Список рекомендуемой литературы</b> .....	112
<b>Ответы на тестовые задания</b> .....	113

## Предисловие

Анализ современных образовательных тенденций в практической педагогике, исследование процессов разработки и внедрения инновационных технологий в процесс профессиональной подготовки студентов институтов физической культуры и спорта показали, что необходимо совершенствовать систему контроля знаний и умений будущих специалистов, в первую очередь – по дисциплинам, определяющим специализацию студентов. Учитывая особенности обучения в институтах физической культуры и спорта, необходимо внедрять новые системы контроля, основанные на современных методиках оценивания профессионально-педагогической подготовки студентов. Содержание внедряемой системы педагогического контроля, безусловно, должно предусматривать применение различных его форм, которые бы обеспечивали оценку успеваемости студентов в полном объеме.

Безусловно, что в основу системы педагогического контроля знаний студентов должны быть заложены принципы и положения теории квалиметрии, а оценки, используемые для измерения знаний и умений, должны соответствовать основным квалиметрическим критериям, характеризующим качество оценивания. Это, прежде всего, возможность применения норм оценивания, характер шкалы измерения и ее операциональные возможности, метрологические требования (надежность, валидность, репрезентативность).

Модульная технология обучения в высшей школе, в частности, в системе профессиональной подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту – это система социальных, психологических и дидактических мероприятий, которая дает качественно новые результаты учебно-воспитательного процесса. Указанные меры обеспечивают высокое качество профессионально-педагогической подготовки выпускников институтов физического воспитания и спорта путем комплексного включения всех компонентов учебного процесса: целей, организации и методики обучения, его гуманизации, тесного педагогического взаимодействия преподавателей и студентов.

Кредитно-модульный подход к организации учебно-воспитательного процесса, который внедряется во многих вузах, инициирует необходимость разработки новых государственных стандартов в профессиональном образовании будущих специалистов по физическому воспитанию, а также требует внедрения в рамках новой вузовской технологии новых подходов к системе контроля и проверки заданных стандартов знаний. Это свидетельствует о необходимости применения в образовательном процессе новых, разнообразных форм и методов контроля, которые отражали бы и были обусловлены особенностями обучения в институтах физического воспитания и спорта.

Анализ современных образовательных тенденций в практической педагогике, исследование процессов разработки и внедрения инновационных технологий в области профессиональной подготовки студентов институтов физического воспитания и спорта показали, что:

- необходимо совершенствовать систему контроля знаний и умений студентов по дисциплинам, определяющим их будущую специализацию;

- учитывая особенности обучения в институтах физического воспитания и спорта, необходимо применять новые системы контроля, основанные на современных методиках оценки профессионально-педагогической подготовки студентов;

- содержание внедряемой системы педагогического контроля должно предусматривать применение различных форм контроля, которые обеспечивали бы оценку успеваемости студентов в полном объеме;

- разработанные модели систем контроля должны базироваться на принципах избранной технологической модели обучения и обеспечивать эффективное функционирование учебно-воспитательного процесса в современных условиях

Решение указанных проблем, на наш взгляд, становится возможным только при условии эффективной реализации диагностической, учебной, воспитательной и организационной функций внедряемой системы педагогического контроля.

## **Введение**

«Теория и методика физического воспитания» является одной из базовых теоретических дисциплин в системе профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры. Согласно учебному плану, базовый уровень теоретических и методических знаний студентов по теории и методике физического воспитания формируется логически завершенной системой лекционных и семинарских занятий, а также в процессе самостоятельной работы. Теоретический материал каждого этапа обучения (курса) структурирован определенным количеством модулей, которые являются завершенными структурными единицами модульной программы и содержат учебный материал соответствующей тематической направленности.

Каждый модуль, несмотря на его тип (гносеологический, рецептно-операциональный, системно-операциональный) содержит базовый содержательный компонент, который обязательно должен быть усвоен студентами в процессе обучения. Формы контроля теоретических знаний определяются для каждого модуля отдельно с учетом его типа и объема программного материала. Базовая теоретическая подготовка по данной дисциплине является неотъемлемой частью профессионального становления будущих учителей физической культуры и заключается в усвоении студентами комплекса специальных знаний фундаментального и прикладного характера, в использовании специфических средств и методов физического воспитания с целью направленного воздействия на функции организма, на развитие двигательных, психических и личностных качеств. Прочные знания теории и методики физического воспитания являются основой для формирования мировоззрения и профессионального мышления студентов. И этот процесс осуществляется непосредственно за счет специфического содержания дисциплины.

Результаты диагностики знаний, как основа реализации учебной, диагностической, воспитательной и организационной функций внедряемой системы педагогического контроля, должны

определяться с помощью современной методики контроля, которая позволяет:

- объективно оценить уровень профессиональных знаний и умений;

- тщательно дифференцировать студентов по уровню знаний;

- стимулировать и активизировать учебную деятельность;

- получать качественную информацию об эффективности учебного процесса;

- совершенствовать процесс обучения и повышать уровень профессиональной подготовленности студентов.

При разработке методики рейтингового оценивания результатов обучения студентов по теории и методики физического воспитания целесообразно учитывать следующие аспекты:

- содержание профессиональных знаний и профессиональных умений и навыков студентов институтов физического воспитания и спорта должны базироваться на требованиях специальных и смежных дисциплин (в соответствии с уровнем овладения профессиональными знаниями, умениями и навыками);

- объем знаний, умений и навыков, подлежащих рейтинговому контролю, необходимо согласовывать с возможностью студентов формировать их при имеющемся материально-техническом и программно-методическом обеспечении;

- оценочная часть должна ориентироваться на уровень усвоения материала, весомость ошибок и влияние их на общий результат.

Представленные в сборнике разноуровневые тестовые задания (всего 600 тестов) охватывают материал всего периода изучения дисциплины «Теория и методика физического воспитания», и предполагают проверку уровня сформированности профессиональных знаний студентов очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по разделам: «Общая теория физического воспитания» (300 тестов), «Методика физического воспитания различных групп населения» (200 тестов), «Основы теории и методики спорта» (100 тестов). Количество тестовых заданий обусловлено объемом учебного

материала соответствующих разделов дисциплины «Теория и методика физического воспитания».

## **Раздел 1** **Общая теория физического воспитания**

### *Тесты первого уровня сложности*

1. Что является предметом изучения методики физического воспитания?
  - а) общие закономерности функционирования и развития физического воспитания;
  - б) частные закономерности физического воспитания.
  
2. Являются ли закономерности физического воспитания детей школьного возраста предметом изучения методики физического воспитания?
  - а) да;
  - б) нет.
  
3. Методика физического воспитания реализует общие закономерности физического воспитания в конкретном педагогическом процессе.
  - а) истина;
  - б) ложь.
  
4. Кто является автором элементарной (суставной) гимнастики?
  - а) Коменский Я.А.;
  - б) Песталоцци И.Г.
  
5. Изучает ли теория физического воспитания взаимосвязь эстетического и физического воспитания?
  - а) да;
  - б) нет.
  
6. Влияет ли практика общественной жизни на развитие теории и методики физического воспитания?



- а) да;
- б) нет.

7. Где возникли первые формы организованного физического воспитания?
- а) Древний Египет;
  - б) Древняя Греция.
8. Основным специфическим содержанием физического воспитания является воспитание силовых способностей.
- а) истина;
  - б) ложь.
9. Физическая культура – это составная часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, развитие физических, моральных, волевых и интеллектуальных способностей человека.
- а) истина;
  - б) ложь.
10. Неспециализированным процессом физического воспитания, направленным на создание общих предпосылок успеха в различных видах деятельности является...
- а) специальная физическая подготовка;
  - б) общая физическая подготовка.
11. Специальная физическая подготовка способствует успеху в конкретном виде деятельности (вид спорта, профессия, военная подготовка).
- а) истина;
  - б) ложь.
12. Процесс использования двигательных действий и других средств физического воспитания (природных, гигиенических) с целью организации активного отдыха – это ...
- а) физическая реабилитация;
  - б) физическая рекреация;

- в) физическое воспитание.
13. Что является морфологическим показателем физического развития человека?
- а) состояние сердечнососудистой системы;
  - б) масса тела.
14. С помощью физических упражнений нельзя влиять на морфологические показатели человека.
- а) истина;
  - б) ложь.
15. Что влияет на физическое развитие человека?
- а) закон переноса двигательного навыка;
  - б) закон наследственности.
16. Соревновательная деятельность людей в двигательных действиях с целью достижения наивысших результатов – это...
- а) физическая культура;
  - б) спорт.
17. Свидетельствуют ли морфофункциональные показатели об уровне физического развития человека?
- а) да;
  - б) нет.
18. Государственная доктрина развития физической культуры и спорта является составной частью ...
- а) организационных основ системы физического воспитания;
  - б) программно-нормативных основ системы физического воспитания.
19. Общеобразовательные учебные заведения являются общественной формой организации, руководства и управления физическим воспитанием.
- а) истина;

- б) ложь.
20. Основной образовательной задачей процесса физического воспитания школьников является формирование правильной осанки.
- а) истина;
  - б) ложь.
21. Какая из представленных задач физического воспитания относится к образовательным задачам?
- а) формирование прикладных двигательных умений и навыков;
  - б) совершенствование защитных функций организма.
22. Формирования в процессе обучения системы специальных знаний о здоровом образе жизни является...
- а) оздоровительной задачей физического воспитания;
  - б) образовательной задачей физического воспитания.
23. Какие качества формирует у школьников учитель физической культуры на уроке, если они помогают ему устанавливать и убирать спортивное оборудование?
- а) моральные качества;
  - б) волевые качества.
24. В каком из представленных положений конкретизируется принцип содействия всестороннему гармоничному развитию личности?
- а) обеспечение единства всех видов воспитания;
  - б) широкое использование оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.
25. На что ориентирует реализация принципа взаимосвязи физического воспитания с практикой жизни?
- а) обеспечение регулярности и единства врачебного и педагогического контроля в процессе занятий и соревнований;

- б) использование средств, формирующих двигательные умения и навыки прикладного характера.
26. Целью спортивного направления системы физического воспитания является укрепление здоровья, поддержание высокого уровня работоспособности детей и взрослых в учебной, трудовой и бытовой деятельности.
- а) истина;
  - б) ложь.
27. Обеспечение оптимального уровня и характера физической подготовленности, которые нужны в конкретной трудовой или военной деятельности является задачей...
- а) общефизической подготовки;
  - б) профессионально-прикладной физической подготовки.
28. Являются ли физические упражнения двигательными действиями?
- а) да;
  - б) нет.
29. Физические упражнения выполняются в соответствии с ...
- а) устоявшимися в обществе законами производства;
  - б) закономерностями физического воспитания.
30. Влияют ли индивидуальные особенности учащихся на результативность физических упражнений?
- а) да;
  - б) нет.
31. Назовите упражнение, направленное на развитие общей выносливости.
- а) бег на дистанцию 1000 метров;
  - б) подтягивание на перекладине максимальное количество раз.
32. К какой группе упражнений, в соответствии с биомеханической структурой движений, относятся ходьба, бег и плавание?

- а) ациклические упражнения;
  - б) циклические упражнения.
33. Какой фазой упражнения является момент переворачивания через голову при выполнении кувырка вперед?
- а) основная фаза;
  - б) заключительная фаза.
34. Какие биомеханической характеристикой отражает амплитуда движения?
- а) пространственные;
  - б) временные.
35. Компенсация рабочих затрат с превышением уровня оперативной работоспособности – это...
- а) фаза суперкомпенсации;
  - б) фаза относительной нормализации.
36. При изучении гимнастического упражнения – сальто назад, следует использовать расчленённо-конструктивный метод обучения двигательному действию.
- а) истина;
  - б) ложь.
37. К общепедагогическим (общеметодическим) принципами физического воспитания относятся...
- а) принципы систематичности и прочности;
  - б) принципы сознательности и активности.
38. Передача учебной информации с помощью показа или демонстрации предусматривается в процессе реализации...
- а) принципа доступности;
  - б) принципа наглядности.
39. Словесный метод обучения, в процессе которого учитель и ученики с помощью обмена мнениями, вопросов и ответов решают поставленные дидактические задачи называется ...
- а) рассказом;

- б) беседой.
40. Демонстрация техники выполнения двигательного действия учителем или лучшим из числа учеников является методом зрительной наглядности.
- а) истина;
  - б) ложь.
41. Соблюдение человеком общего режима дня относится к ...
- а) оздоровительным силам природы;
  - б) гигиеническим факторам.
42. Что первоначально формируется при обучении двигательному действию?
- а) двигательный навык;
  - б) двигательное умение.
43. Одной из особенностей двигательного навыка является...
- а) автоматизированное управление движением;
  - б) повышенная концентрация внимания на каждом элементе движения.
44. Вариативность двигательного действия характеризуется умением приспосабливать технику его выполнения к изменяющимся условиям.
- а) истина;
  - б) ложь.
45. Задачей какого этапа обучения двигательному действию является формирование двигательного представления об основных элементах движения?
- а) второго (этап углублённого разучивания);
  - б) первого (этап предварительного разучивания).
46. Являются ли общие закономерности функционирования и развития физического воспитания предметом изучения теории физического воспитания?

- а) да;
  - б) нет.
47. Анализировать и исправлять ошибки в процессе изучения техники любого физического упражнения необходимо ...
- а) сразу же после выполнения упражнения;
  - б) в конце занятия.
48. Целью третьего этапа обучения двигательному действию (этап закрепления и совершенствования) является ...
- а) уточнение техники двигательного действия и формирование умения целостного его выполнения;
  - б) стабилизация техники и ее совершенствование до уровня прочного автоматизированного навыка.
49. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий – это ...
- а) активная гибкость;
  - б) сила.
50. Способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности это ...
- а) абсолютная сила;
  - б) выносливость.
51. Активная гибкость – это способность выполнять движения с максимальной амплитудой под действием внешних сил.
- а) истина;
  - б) ложь.
52. Являются ли закономерности физического воспитания и развития детей дошкольного возраста предметом изучения методики физического воспитания?
- а) да;
  - б) нет.
53. Физическая помощь является методическим приёмом обучения, обеспечивающим целостное выполнение упражнения.

- а) истина;
  - б) ложь.
54. Реализует ли теория физического воспитания общие закономерности физического воспитания в конкретном педагогическом процессе?
- а) да;
  - б) нет.
55. Изучает ли теория физического воспитания взаимосвязь трудового и физического воспитания?
- а) да;
  - б) нет.
56. Влияет ли практика физического воспитания на развитие теории и методики физического воспитания?
- а) да;
  - б) нет.
57. Первые формы организованного физического воспитания возникли в Древней Греции.
- а) истина;
  - б) ложь.
58. Основным специфическим содержанием физического воспитания является воспитание гибкости.
- а) истина;
  - б) ложь.
59. Физическая культура является составной частью общей культуры общества, направленной на укрепление здоровья, развитие физических, моральных, волевых и интеллектуальных способностей человека.
- а) истина;
  - б) ложь.
60. Составной частью физического развития человека являются морфофункциональные показатели.



- а) истина;
  - б) ложь.
61. Высшие учебные заведения являются государственной формой организации, руководства и управления физическим воспитанием.
- а) истина;
  - б) ложь.
62. Только общая физическая подготовка способствует успеху в конкретном виде деятельности (вид спорта, профессия, военная подготовка).
- а) истина;
  - б) ложь.
63. Что из представленного является морфологическим показателем физического развития человека?
- а) состояние центральной нервной системы;
  - б) объем и формы частей тела.
64. Морфологические показатели человека могут изменяться в процессе занятий физической культурой и спортом.
- а) истина;
  - б) ложь.
65. Влияет ли закон отрицательного переноса двигательного навыка на физическое развитие человека?
- а) да;
  - б) нет.
66. Спорт является соревновательной деятельностью людей в двигательных действиях с целью достижения наивысших показателей.
- а) истина;
  - б) ложь.
67. Использование средств физического воспитания с целью организации активного отдыха – это...

- а) анаэробная тренировка;
  - б) физическая рекреация.
68. Является ли специальная физическая подготовка неспециализированным процессом физического воспитания, направленным на создание предпосылок успеха в различных видах деятельности?
- а) да;
  - б) нет.
69. Программы по физическому воспитанию в общеобразовательных учебных заведениях является составной частью ...
- а) организационных основ системы физического воспитания;
  - б) программно-нормативных основ системы физического воспитания.
70. Является ли формирование правильной осанки одной из основных воспитательных задач процесса физического воспитания школьников?
- а) да;
  - б) нет.
71. Какая из представленных ниже задач, является образовательной задачей физического воспитания?
- а) формирование прикладных двигательных умений и навыков;
  - б) совершенствование защитных функций организма.
72. К каким задачам физического воспитания относится процесс формирования нравственных качеств школьников?
- а) воспитательные задачи;
  - б) образовательные задачи.
73. Реализуется ли принцип взаимосвязи физического воспитания с практикой жизни в процессе использования средств,

формирующих двигательные умения и навыки прикладного характера?

- а) да;
- б) нет.

74. Что формирует учитель физической культуры на уроке, когда ученики помогают ему убирать спортивный зал?

- а) нравственные качества школьников;
- б) эстетические качества школьников.

75. Способствует ли сочетание всех видов воспитания на уроке всестороннему гармоничному развитию личности учащихся?

- а) да;
- б) нет.

76. Целью спортивного направления системы физического воспитания является...

- а) подготовка спортсменов высокой квалификации;
- б) оздоровление населения.

77. Является ли задачей профессиональной физической подготовки обеспечение оптимального уровня и характера физической подготовленности, необходимой в конкретной трудовой или военной деятельности?

- а) да;
- б) нет.

78. Являются ли физические упражнения трудовыми действиями?

- а) да;
- б) нет.

79. Физические упражнения выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания.

- а) истина;
- б) ложь.

80. Какое упражнение направлено на развитие общей выносливости?

- а) удержание упора углом на брусьях максимальное количество времени;
  - б) бег в течение 20 мин в умеренном темпе.
81. Влияют ли личностные качества учителя на результативность физических упражнений?
- а) да;
  - б) нет.
82. К какой группе упражнений, в соответствии с биомеханической структурой движений, относятся лыжный и конькобежный спорт?
- а) ациклические;
  - б) циклические.
83. Какой фазой упражнения является момент разгибания тела при выполнении подъема разгибом на перекладине?
- а) основная фаза;
  - б) заключительная фаза.
84. Что из представленного является пространственной характеристикой физического упражнения?
- а) длительность движения;
  - б) амплитуда движения.
85. Фаза относительной нормализации – это разворачивание восстановительных процессов, приводящих работоспособность к исходному уровню.
- а) истина;
  - б) ложь.
86. Соблюдение человеком режима питания относится к ...
- а) оздоровительным силам природы;
  - б) гигиеническим факторам.
87. Является ли дифференциация способов решения задач в соответствии с индивидуальными особенностями учеников ключевой характеристикой принципа наглядности?

- а) да;
  - б) нет.
88. Относятся ли к общепедагогическим принципам физического воспитания принципы доступности и индивидуализации?
- а) да;
  - б) нет.
89. Словесный метод обучения, в процессе которого учитель и ученики с помощью обмена мнениями, вопросов и ответов решают поставленные дидактические задачи называется пояснением.
- а) истина;
  - б) ложь.
90. Реализуется ли метод зрительной наглядности в процессе демонстрации техники выполнения двигательного действия с помощью макетов и муляжей?
- а) да;
  - б) нет.
91. При разучивании гимнастического упражнения – переворота назад (фляка), следует использовать расчлененно-конструктивный метод обучения двигательному действию.
- а) истина;
  - б) ложь.
92. Что формируется на третьем этапе обучения двигательному действию?
- а) двигательный навык;
  - б) двигательное умение.
93. Что является одной из особенностей двигательного умения?
- а) автоматизированное управление движениями;
  - б) повышенная концентрация внимания на каждом элементе движения.

94. Выносливость – это способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.
- а) истина;
  - б) ложь.
95. Автоматизированное управление движением – это умение приспосабливать технику выполнения двигательного действия к изменяющимся условиям.
- а) истина;
  - б) ложь.
96. Является ли формирование двигательного представления об основных элементах движения заданием второго этапа обучения двигательному действию (этап углубленного разучивания)?
- а) да;
  - б) нет.
97. Исправлять ошибки в процессе разучивания любого физического упражнения необходимо сразу же после выполнения упражнения.
- а) истина;
  - б) ложь.
98. Целью третьего этапа обучения двигательному действию (этап закрепления и совершенствования) является стабилизация техники и ее совершенствование до уровня прочного автоматизированного навыка.
- а) истина;
  - б) ложь.
99. Активная гибкость – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.
- а) истина;
  - б) ложь.

100. В процессе совершенствования техники выполнения кувырка вперед «группа методов обучения двигательным действиям» более весомая чем «группа методов развития физических качеств».
- а) истина;
  - б) ложь.
101. Пассивная гибкость – это способность выполнять движения с максимальной амплитудой под действием внешних сил.
- а) истина;
  - б) ложь.
102. Что является недостатком игрового метода?
- а) тесное взаимодействие проявлений физических качеств и двигательных действий;
  - б) ограниченные возможности для изучения новых упражнений.
103. Метод целостного изучения двигательного действия относится к группе методов строго регламентированного упражнения.
- а) истина;
  - б) ложь.
104. Какой способ организации обучения на уроке характеризуется одновременным выполнением упражнения всем классом (группой, отделением), в процессе которого учащиеся размещаются по фронту перед учителем?
- а) фронтальный;
  - б) индивидуальный.
105. Готовность страхующего, направленная на предупреждение падения, срыва или травматического повреждения путём захвата или физического помощи, называется непосредственно страховкой.
- а) истина;
  - б) ложь.

106. Сущность игрового способа организации обучения на уроке заключается в использовании в процесс обучения различных игр (в основном – подвижных), что способствует повышению эмоционального настроения и активизации деятельности учащихся на уроке.
- а) истина;
  - б) ложь.
107. Групповой способ организации обучения характеризуется делением класса на 2-3 группы и отдельным выполнением каждой группой задач учителя.
- а) истина;
  - б) ложь.
108. Индивидуальная работа учителя и ученика для углубленного разучивания деталей техники физического упражнения – это парный способ организации обучения на уроке.
- а) истина;
  - б) ложь.
109. Выполнение физических упражнений специальной направленности (как правило, для развития двигательных качеств) на «станциях», расположенных по условному кругу является характерным для посменного способа организации обучения на уроке.
- а) истина;
  - б) ложь.
110. Сущность соревновательного способа организации обучения на уроке заключается в создании учителем условий, при которых ученики стараются превзойти друг друга в мастерстве выполнения двигательных действий с обязательным определением конечного результата и определением победителя.
- а) истина;
  - б) ложь.



111. Использование гимнастических матов можно охарактеризовать как физическую помощь при выполнении упражнений.
- а) истина;
  - б) ложь.
112. Является ли характерной особенностью двигательного умения автоматизированное управление движениями?
- а) да;
  - б) нет.
113. Способность спортсмена своевременно принимать решения и самостоятельно выходить из опасных положений называется самостраховкой.
- а) истина;
  - б) ложь.
114. Выполняется ли двигательное действие достаточно напряженно, недостаточно стабильно и с повышенной концентрацией внимания на каждом элементе движения во второй фазе формирования двигательного навыка (фаза концентрации)?
- а) да;
  - б) нет.
115. Одним из законов формирования двигательного навыка является закон единства организма и среды.
- а) истина;
  - б) ложь.
116. Ограниченный положительный перенос двигательного навыка – это взаимодействие двигательных навыков, в процессе которого ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования нового навыка.
- а) истина;
  - б) ложь.

117. Одной из задач первого этапа обучения двигательному действию является создание условий для перехода двигательного умения в двигательный навык.
- а) истина;
  - б) ложь.
118. Способность к произвольному расслаблению мышц можно развивать с помощью стандартно-непрерывного метода развития физических качеств.
- а) истина;
  - б) ложь.
119. Детализированное освоение техники является целью второго этапа обучения двигательному действию.
- а) истина;
  - б) ложь.
120. Изометрический режим работы характеризуется мышечным напряжением, при котором длина мышц увеличивается.
- а) истина;
  - б) ложь.
121. Абсолютная сила – это максимальная сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса.
- а) истина;
  - б) ложь.
122. Способствует ли совершенствованию «взрывной» силы метод непредельных усилий с максимальным количеством повторений?
- а) да;
  - б) нет.
123. Соревновательный метод является одним из методов воспитания скоростных способностей.
- а) истина;
  - б) ложь.

124. Основой общей выносливости являются анаэробные источники энергии (восстановление не за счет потребления кислорода).
- а) истина;
  - б) ложь.
125. Температура окружающей среды является фактором, влияющим на уровень проявления гибкости человека.
- а) истина;
  - б) ложь.

### *Тесты второго уровня сложности*

1. Наиболее эффективным и главным источником развития теории и методики физического воспитания является...
  - а) практика общественной жизни;
  - б) практика физического воспитания;
  - в) результаты исследований в смежных отраслях знаний.
2. Что является предметом изучения теории физического воспитания?
  - а) частные закономерности физического воспитания детей школьного возраста;
  - б) общие закономерности функционирования и развития физического воспитания;
  - в) частные закономерности физического воспитания детей дошкольного возраста.
3. Каким этапом развития теории и методики физического воспитания было создание организованных форм физического воспитания в Древней Греции?
  - а) этап создания ТМФВ как самостоятельной научной и учебной дисциплины;
  - б) этап развития национальной науки по основным вопросам ТМФВ;
  - в) этап создания первых методик и систем физического воспитания.

4. Является ли процесс воспитания координационных способностей одним из компонентов процесса воспитания физических качеств?
  - а) да;
  - б) нет.
  
5. Является ли одной из обязательных задач физического воспитания формирование осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями?
  - а) да;
  - б) нет.
  
6. Физическая подготовка – это процесс всестороннего развития форм, функций и двигательных способностей человека до уровня, обеспечивающего крепкое здоровье, творческую профессиональную деятельность и долголетие.
  - а) истина;
  - б) ложь.
  
7. Зависит ли физическое развитие человека от закона единства организма и среды?
  - а) да;
  - б) нет.
  
8. Процесс восстановления ослабленных или частично утраченных морфологических, физиологических, психологических, двигательных и других функций организма человека с помощью средств физического воспитания – это...
  - а) физическое развитие;
  - б) физическая реабилитация;
  - в) физическая рекреация.
  
9. Единая спортивная классификация является одной из организационных основ системы физического воспитания.
  - а) истина
  - б) ложь.

10. Какая из представленных ниже задач относится к оздоровительным задачам физического воспитания?
- а) формирование индивидуального фонда двигательных умений и навыков;
  - б) формирование моральных и волевых качеств личности;
  - в) повышение функциональных возможностей организма.
11. Означает ли термин «упражнение» направленную повторность действий с целью воздействия на физические и психические качества человека?
- а) да;
  - б) нет.
12. Какая из представленных ниже задач относится к воспитательным задачам физического воспитания?
- а) формирование прикладных двигательных умений и навыков;
  - б) формирование правильной осанки;
  - в) формирование эстетики поведения и человеческих отношений.
13. Какой принцип не является социально-педагогическим принципом системы физического воспитания?
- а) принцип содействия всестороннему гармоничному развитию личности;
  - б) принцип индивидуализации;
  - в) принцип взаимосвязи физического воспитания с практикой жизни.
14. Что из представленного ниже можно классифицировать как социальный принцип формирования физической культуры человека?
- а) принцип сознательности и активности;
  - б) принцип систематичности;
  - в) принцип содействия всестороннему гармоничному развитию личности.

15. Предупреждение заболеваний, а также восстановление нарушенных или утраченных функций организма с помощью средств физического воспитания является задачей....
- а) лечебно-профилактического направления системы физического воспитания;
  - б) научно-методического направления системы физического воспитания.
16. Что из представленного является компонентом содержания физического упражнения?
- а) положение тела и его частей;
  - б) направление движения;
  - в) степень проявления физических качеств.
17. Физические упражнения – это двигательные действия, сформированные и организованные в соответствии с закономерностями физического воспитания и направленные на конкретную реализацию его задач.
- а) истина;
  - б) ложь.
18. Форма физического упражнения – это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения.
- а) истина;
  - б) ложь.
19. Содержание физического упражнения – это его внешняя (видимая) структура, характеризующаяся соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.
- а) истина;
  - б) ложь.
20. Влияют ли гигиенические факторы (режим дня, питание, бытовые условия, освещенность мест занятий и др.) на результативность физических упражнений?

- а) да;
- б) нет.

21. К какой классификационной группе относятся физические упражнения, которые определяются как «упражнения для развития силы»?

- а) классификация в соответствии с решением образовательных задач;
- б) классификация в соответствии с преимущественным развитием двигательных качеств;
- в) классификация в соответствии с биомеханической структурой движений.

22. Каким упражнением, в соответствии с решением образовательных задач, является двойное сальто назад для гимнаста высокой квалификации?

- а) специально-подготовительным;
- б) общеподготовительным;
- в) основным (соревновательным).

23. К какой группе упражнений в соответствии с биомеханической структурой движений относится толкание ядра?

- а) смешанные упражнения;
- б) ациклические упражнения;
- в) циклические упражнения.

24. К какой группе упражнений в соответствии с анатомическими признаками относятся спортивные виды плавания?

- а) упражнения для рук и плечевого пояса;
- б) комбинированные упражнения;
- в) упражнения для ног и тазового пояса.

25. Что называется «наиболее рациональным способом выполнения двигательного действия с целью наиболее эффективного решения задач физического воспитания»?

- а) техника физических упражнений;
- б) фаза физических упражнений;

- в) методика обучения физическим упражнениям.
26. Что такое «незначительные особенности движений, которые не нарушают основной структуры техники их выполнения»?
- а) определяющее звено техники;
  - б) детали техники;
  - в) основы техники.
27. Какой биомеханической характеристикой является траектория движения?
- а) динамической;
  - б) ритмической;
  - в) пространственной.
28. В соответствии с какими фазами анализируется техника физических упражнений?
- а) фаза суперкомпенсации, фаза относительной нормализации;
  - б) подготовительная фаза, основная фаза, заключительная фаза.
29. Являются ли параметры эталонной техники критериями оценки эффективности техники физических упражнений?
- а) да;
  - б) нет.
30. Какой ошибкой в процессе изучения упражнения является сильное отклонение от правильной техники, которое не позволяет формировать двигательный стереотип?
- а) мелкая ошибка (незначительная);
  - б) средняя ошибка (значительная);
  - в) грубая ошибка.
31. Какой биомеханической характеристикой является темп движения?
- а) пространственно-временной;
  - б) временной;
  - в) пространственной.



32. Скорость является пространственно-временной биомеханической характеристикой движения.
- а) истина;
  - б) ложь.
33. Какой принцип реализует учитель физической культуры, воспитывая у учеников критичность мышления, способность к анализу, самоанализу и самооценке?
- а) принцип научности;
  - б) принцип наглядности;
  - в) принцип сознательности и активности.
34. Что характеризуют динамические характеристики двигательных действий?
- а) исходное положение или оперативную позу во время выполнения упражнения;
  - б) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
  - в) быстроту перемещения тела или его частей в пространстве в единицу времени.
35. Сила тяги мышц является внутренней силой двигательного аппарата.
- а) истина;
  - б) ложь.
36. Характеризуется ли фаза суперкомпенсации компенсацией рабочих трат с превышением уровня оперативной работоспособности?
- а) да;
  - б) нет.
37. Какой эффект от выполнения упражнения наблюдается непосредственно в процессе его выполнения?
- а) кумулятивный эффект;
  - б) ближайший эффект.

38. Что относится к оздоровительным силам природы как средству физического воспитания?
- а) питание натуральными продуктами;
  - б) солнечные и воздушные ванны, водные процедуры.
39. Какой из принципов ориентирует на необходимость формирования надежной, качественной, неподвластной изменениям и разрушению системы двигательных умений и навыков?
- а) принцип систематичности;
  - б) принцип прочности;
  - в) принцип сознательности и активности.
40. Какой принцип раскрывается в общих методических правилах педагогики: от простого – к сложному, от известного – к неизвестному (с учетом личностных характеристик субъектов обучения)?
- а) принцип наглядности;
  - б) принцип прочности;
  - в) принцип доступности и индивидуализации;
  - г) прочности.
41. Какие признаки характеризуют пояснение как словесный метод обучения?
- а) это обмен мнениями между учителем и учениками в процессе собеседования;
  - б) это детальное описание техники и методики обучения двигательному действию;
  - в) это поиск наиболее эффективных путей решения дидактических задач.
42. Распоряжение учителя на уроке физической культуры (как словесный метод управления педагогическим процессом) – это ...
- а) приём управления синхронностью выполнения двигательных действий;

- б) индивидуальное или групповое поручение по выполнению некоторых задач;
  - в) информирование о недостатках в технике выполнения двигательных действий.
43. Что можно охарактеризовать как непосредственную страховку при выполнении упражнения?
- а) способность спортсмена своевременно принимать решения и самостоятельно выходить из опасных положений;
  - б) готовность страхующего, направленная на предотвращение падения, срыва или травматического повреждения путём захвата или физической помощи.
44. Использование механических, электрических, радиотехнических средств, с помощью которых подаются звуковые сигналы, влияющие на эффективность обучения являются...
- а) методами зрительной наглядности;
  - б) методами звуковой наглядности;
  - в) методами двигательной наглядности.
45. Один из методов зрительной наглядности, при реализации которого учитель использует разметку на полу, стенах и спортивных снарядах, флажки и различные отметки называется...
- а) методом зрительной ориентации;
  - б) непосредственно «живым» показом;
  - в) методом срочной информации.
46. Основой какого метода является отдельное усвоение частей движения с последующим соединением в целое упражнение?
- а) метод расчленено-конструктивного упражнения;
  - б) соревновательный метод;
  - в) метод целостно-конструктивного упражнения.

47. Метод подводящих упражнений – это целостное выполнение ранее освоенных упражнений, которые совпадают или близки по двигательной структуре к разучиваемому упражнению.
- а) истина;
  - б) ложь.
48. Самостраховка – это способность спортсмена своевременно принимать решения и самостоятельно выходить из опасных положений.
- а) истина;
  - б) ложь.
49. Характерной особенностью двигательного умения является ...
- а) вариативность двигательного действия;
  - б) сознательное управление движениями;
  - в) автоматизированное управление движениями.
50. Какой метод развития физических качеств использовался, если в процессе тренировки легкоатлет 5 раз подряд пробежал дистанцию 100 м с интенсивностью 90% от максимальной и с интервалами отдыха – 2 минуты?
- а) метод стандартно-непрерывного упражнения;
  - б) метод вариативно-интервального упражнения;
  - в) метод стандартно-интервального упражнения.
51. Что из представленного можно охарактеризовать как физическую помощь при выполнении упражнений?
- а) поддержка, подталкивание, подкрутка;
  - б) индивидуальная страховка с помощью технических средств.
52. В какой фазе протекания нервных процессов при формировании двигательного навыка двигательное действие выполняется достаточно напряженно, недостаточно стабильно и с повышенной концентрацией внимания на каждом элементе движения?
- а) первая фаза – фаза иррадиации;
  - б) вторая фаза – фаза концентрации;

в) третья фаза – фаза автоматизации.

53. Что из представленного является одним из законов формирования двигательного навыка?

- а) закон наследственности;
- б) закон переноса двигательного навыка;
- в) закон единства форм и функций организма.

54. Взаимодействие двигательных навыков, в процессе которого ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования нового навыка называется...

- а) ограниченным положительным переносом двигательного навыка;
- б) отрицательным переносом двигательного навыка;
- в) обобщенным положительным переносом двигательного навыка.

55. Какую из представленных задач необходимо решить на первом этапе обучения двигательному действию?

- а) обеспечение вариативного использования двигательного действия;
- б) создание условий для преобразования двигательного умения в двигательный навык;
- в) формирование двигательного представления об основных элементах движения.

56. Целью второго этапа обучения двигательному действию является...

- а) совершенствование техники до уровня автоматизированного навыка;
- б) детализированное усвоение техники;
- в) свободное использование двигательного действия в разнообразных условиях.

57. Какой режим работы характеризуется мышечным напряжением статического характера (без изменения длины мышц)?

- а) миометрический;

- б) изометрический;
  - в) плиометрический.
58. Какую координационную способность можно развивать с помощью аутогенной тренировки?
- а) способность к произвольному расслаблению мышц;
  - б) способность чувствовать ритм;
  - в) способность к согласованности движений.
59. Какой из представленных методов способствует развитию и совершенствованию силовой выносливости?
- а) метод максимальных усилий;
  - б) «ударный» метод (выполнение с максимальной скоростью);
  - в) метод непредельных усилий с максимальным количеством повторений.
60. Максимальная сила, которая проявляется человеком в процессе выполнения любого двигательного действия независимо от массы тела – это...
- а) абсолютная сила;
  - б) относительная сила.
61. Является ли соревновательный метод одним из методов воспитания скоростных способностей?
- а) да;
  - б) нет.
62. Являются ли аэробные источники энергии (восстановление за счет потребления кислорода) основой общей выносливости?
- а) да;
  - б) нет.
63. Какие из представленных внешних условий влияют на уровень проявления гибкости человека?
- а) уровень освещения;
  - б) тип покрытия пола;
  - в) температура воздуха.

64. Являются ли предметом изучения теории физического воспитания закономерности физического воспитания детей дошкольного возраста?
- а) да;
  - б) нет.
65. Процесс всестороннего развития форм, функций и двигательных способностей человека до уровня, обеспечивающего крепкое здоровье, творческую профессиональную деятельность и долголетие – это ...
- а) физическая подготовка;
  - б) активный отдых;
  - в) физическое развитие.
66. Анализ исторических фактов является наиболее эффективным и главным источником развития теории и методики физического воспитания.
- а) истина;
  - б) ложь.
67. Накопление элементарных эмпирических знаний в Древней Греции о влиянии физического воспитания на организм человека было первым этапом развития теории и методики физического воспитания.
- а) истина;
  - б) ложь.
68. Развитие способности удерживать равновесие является одним из компонентов процесса воспитания физических качеств.
- а) истина;
  - б) ложь.
69. Формирование осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями является одной из обязательных задач физического воспитания.
- а) истина;

б) ложь.

70. Какой закон влияет на физическое развитие человека?

- а) закон единства организма и среды;
- б) закон «плато»;
- в) закон переноса двигательного навыка.

71. Какой принцип не является социально-педагогическим принципом формирования физической культуры человека?

- а) принцип взаимосвязи физического воспитания с практикой жизни;
- б) принцип сознательности и активности;
- в) принцип содействия всестороннему гармоничному развитию личности.

72. Является ли физическая рекреация процессом восстановления ослабленных или частично утраченных функций организма человека с помощью средств физического воспитания?

- а) да;
- б) нет.

73. Единая спортивная классификация является одной из методологических основ системы физического воспитания.

- а) истина;
- б) ложь.

74. Является ли повышение уровня функциональных возможностей организма одной из оздоровительных задач физического воспитания?

- а) да;
- б) нет.

75. Что из представленного формирует у учащихся учитель физической культуры в процессе решения образовательных задач?

- а) прикладные двигательные умения и навыки;
- б) умение сохранять правильную осанку;



в) эстетику поведения и человеческих отношений.

76. Какой из представленных принципов является социально-педагогическим принципом системы физического воспитания?

- а) принцип активности;
- б) принцип взаимосвязи физического воспитания с практикой жизни;
- в) принцип индивидуализации.

77. Основными задачами спортивной подготовки (как направления системы физического воспитания) являются предупреждение заболеваний, а также восстановление нарушенных или утраченных функций организма с помощью средств физического воспитания.

- а) истина;
- б) ложь.

78. Трудовые действия (физического характера) – это такие действия, которые сформированы и организованы в соответствии с закономерностями физического воспитания и направленные на конкретную реализацию его задач.

- а) истина;
- б) ложь.

79. Термин «упражнение» означает направленную повторность действий с целью воздействия на физические и психические качества человека.

- а) истина;
- б) ложь.

80. Амплитуда движения является пространственно-временной характеристикой физического упражнения.

- а) истина;
- б) ложь.

81. Внешняя (видимая) структура физического упражнения, характеризующаяся соотношением пространственных,

временных и динамических (силовых) параметров движения называется формой физического упражнения.

- а) истина;
- б) ложь.

82. Является ли совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении физического упражнения формой данного упражнения?

- а) да;
- б) нет.

83. Режим дня, питание и бытовые условия влияют на результативность физических упражнений.

- а) истина;
- б) ложь.

84. К какой классификационной группе относятся физические упражнения, которые характеризуются как «ациклические упражнения»?

- а) классификация в соответствии с решением образовательных задач;
- б) классификация в соответствии с биомеханической структурой движений;
- в) классификация в соответствии с преимущественным развитием двигательных качеств.

85. Каким упражнением, в соответствии с решением образовательных задач, является стойка на руках на кольцах для гимнаста высокой квалификации?

- а) специально-подготовительным;
- б) основным (соревновательным);
- в) общеподготовительным.

86. К какой группе упражнений, в соответствии с биомеханической структурой движения относится метания диска?

- а) смешанные упражнения;

- б) ациклические упражнения;
- в) циклические упражнения.

87. Амплитуда является временной биомеханической характеристикой движения.

- а) истина;
- б) ложь.

88. Длительность упражнения в целом является временной биомеханической характеристикой движения.

- а) истина;
- б) ложь.

89. Ускорение – это пространственно-временная биомеханическая характеристика движения.

- а) истина;
- б) ложь.

90. Можно ли классифицировать прикладные виды плавания (в соответствии с анатомическими признаками), как упражнения для ног и тазового пояса?

- а) да;
- б) нет.

91. Наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия с целью наиболее эффективного решения задач физического воспитания, называется техникой физических упражнений.

- а) истина;
- б) ложь.

92. Основы техники – это незначительные особенности техники выполнения двигательного действия.

- а) истина;
- б) ложь.

93. Анализ техники физических упражнений осуществляется в соответствии с такими фазами – предварительная фаза, средняя фаза, основная фаза, итоговая фаза.
- а) истина;
  - б) ложь.
94. Взаимодействия внутренних и внешних сил в процессе движения являются динамическими характеристиками двигательных действий.
- а) истина;
  - б) ложь.
95. Позволяют ли незначительные (мелкие) ошибки в процессе изучения упражнения, формировать двигательный стереотип упражнения в целом?
- а) да;
  - б) нет.
96. Параметры эталонной техники являются критериями оценки эффективности техники физических упражнений.
- а) истина;
  - б) ложь.
97. Являются ли силы эластичного сопротивления растяжению мышц внутренней силой двигательного аппарата?
- а) да;
  - б) нет.
98. Характеризуется ли фаза суперкомпенсации развертыванием восстановительных процессов, приводящих работоспособность до исходного уровня?
- а) да;
  - б) нет.
99. Эффект от выполнения упражнения, который наблюдается непосредственно в процессе его выполнения называется «следовым» эффектом.

- а) истина;
- б) ложь.

100. Оптимальный режим питания натуральными продуктами относится к оздоровительным силам природы (как средству физического воспитания).

- а) истина;
- б) ложь.

### *Тесты третьего уровня сложности*

1. Какому из представленных процессов учитель физической культуры в школе должен уделять внимание в первую очередь?
  - а) формирование двигательных умений и навыков прикладного характера;
  - б) формирование скоростных способностей учащихся;
  - в) формирование спортивных двигательных умений и навыков;
  - г) формирование силовых способностей учащихся.
  
2. К каким основам системы физического воспитания относятся обязательные государственные программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ?
  - а) методологические основы;
  - б) программно-нормативные основы;
  - в) научно-теоретические основы;
  - г) организационные основы.

3. Что из представленного перечня можно классифицировать как общественно-самодетельную форму организации, руководства и управления физическим воспитанием?
- а) спортивные клубы;
  - б) лечебно-профилактические организации;
  - в) общеобразовательные учебные заведения;
  - г) государственные профессионально-технические учебные заведения.
4. К каким группам классификации физических упражнений относится толкание ядра для легкоатлета, специализирующегося в толкании ядра?
- а) специально-подготовительное; циклическое; для развития силы;
  - б) соревновательное; ациклическое; для развития скоростно-силовых качеств;
  - в) общеподготовительное; смешанное; для развития быстроты.
5. Какие задачи (преимущественно) решаются на уроке учителем физической культуры в ходе освоения учениками техники плавания?
- а) оздоровительные задачи;
  - б) воспитательные задачи;
  - в) образовательные задачи;
  - г) развивающие задачи.
6. Воспитание трудовых качеств учеников является образовательной задачей физического воспитания.
- а) истина;
  - б) ложь.
7. К каким группам классификации физических упражнений относится прыжок в длину с места?
- а) основное; циклическое; для развития быстроты;
  - б) специально-подготовительное; ациклическое; для развития скоростно-силовых качеств;
  - в) общеподготовительное; смешанное; для развития силы.

8. К каким группам классификации физических упражнений относится плавание брассом на дистанцию 300 метров для спортсменов-футболистов?
- а) специально-подготовительное; смешанное; для развития координационных способностей;
  - б) общеподготовительное; циклическое; для развития общей выносливости;
  - в) соревновательное; ациклическое; для развития силы.
9. В каком аспекте содержание физического упражнения рассматривается как переход организма на повышенный уровень функциональной активности?
- а) в физиологическом аспекте;
  - б) в психологическом аспекте;
  - в) в биохимическом аспекте;
  - г) в биомеханическом аспекте.
10. Какое из представленных гимнастических упражнений можно классифицировать как ациклическое?
- а) лазание по канату в три приема;
  - б) размахивание в упоре;
  - в) оборот назад из упора на перекладине;
  - г) круги на коне с ручками.
11. Критерии оценки техники физических упражнений – это признаки, позволяющие определить степень соответствия двигательного действия объективно существующей модели этого упражнения, описанной в спортивной классификации или учебной программе.
- а) истина;
  - б) ложь.
12. Кумулятивный тренировочный эффект – это...
- а) восстановление работоспособности до исходного уровня;

- б) суммарный результат воздействия нескольких занятий развивающего характера;
  - в) сиюминутные внутренние и внешние изменения в организме;
  - г) компенсация рабочих трат с превышением уровня оперативной работоспособности (после отдельного занятия).
13. Какой метод реализуется в процессе выполнения различных по интенсивности упражнений с одинаковыми интервалами отдыха?
- а) повторный (метод стандартно-интервального упражнения);
  - б) переменный (метод вариативно-непрерывного упражнения);
  - в) интервальный (метод вариативно-интервального упражнения);
  - г) равномерный (метод стандартно-непрерывного упражнения).
14. Что предусматривает реализация принципа прогрессирования тренировочного воздействия?
- а) регулярное обновление учебного материала;
  - б) постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок;
  - в) построение педагогического процесса на уровне современных научных требований;
  - г) воспитание у учащихся способности к анализу и самоанализу.
15. Какой метод реализуется, если в процессе изучения упражнения, учитель использует предметно-модельные пособия (макеты, муляжи)?
- а) методы срочной информации;
  - б) прямая наглядность;
  - в) опосредованная наглядность;
  - г) методы зрительной ориентации (ориентеры).



16. Получение данных о характере двигательного действия с помощью технических средств является основой метода...
- а) срочной информации;
  - б) зрительной наглядности;
  - в) двигательной наглядности;
  - г) звуковой наглядности.
17. Слитность движений, которая проявляется в легкости исполнения, взаимосвязанности частей движения и устойчивой ритмичности двигательного действия является особенностью...
- а) двигательного навыка;
  - б) двигательного умения.
18. Двигательное умение высшего порядка – это двигательное действие, которое человек может легко применить в реальных условиях жизни.
- а) истина;
  - б) ложь.
19. Какой метод обучения двигательному действию реализуется, если в процессе изучения стойки на лопатках ученики сразу же полностью начинают её выполнять с помощью учителя?
- а) метод подводящих упражнений;
  - б) расчлененно-конструктивный метод;
  - в) целостный метод;
  - г) метод зрительной ориентации.
20. Что является основой метода сопряженного воздействия?
- а) многократное серийное повторение упражнения до утомления;
  - б) совершенствование техники в условиях, требующих увеличения физических усилий;
  - в) освоение упражнения с тщательной страховкой и физической помощью;
  - г) параллельное освоение на одном занятии нескольких частей двигательного действия.

21. Какой перенос двигательного навыка чаще всего наблюдается при схожести в подготовительных фазах движений и существенных различиях в основных фазах?
- а) положительный обобщённый;
  - б) положительный ограниченный;
  - в) отрицательный;
  - г) положительный двусторонний.
22. Какое задание необходимо решить в процессе воспитания способности выполнять работу максимальной интенсивности в течение 10-20 сек?
- а) повышение возможностей креатинфосфатного (алактатного) механизма;
  - б) повышение возможностей гликолитического (лактатного) механизма;
  - в) развитие способности поддерживать уровень максимального потребления кислорода;
  - г) повышение уровня максимального потребления кислорода.
23. Какого этапа обучения двигательному действию может не быть при обучении упражнению статического характера?
- а) этапа № 1 (этап предварительного разучивания);
  - б) этапа № 2 (этап углубленного разучивания);
  - в) этапа № 3 (этап закрепления и совершенствования);
  - г) все этапы должны быть обязательно.
24. Доминирующим методом обучения на первом этапе освоения техники сложных двигательных действий (этап предварительного разучивания) является метод целостно-конструктивного упражнения.
- а) истина;
  - б) ложь.
25. Какой практический метод, как правило, используют при исправлении ошибок, возникающих в процессе освоения техники сложных двигательных действий?
- а) целостный метод;

- б) расчлененно-конструктивный метод;
- в) метод сопряжённого воздействия.

26. Какой из представленных факторов в большей степени влияет на степень проявления силовых способностей?

- а) особенности периферического и центрального кровообращения;
- б) физиологический поперечник и масса мышц;
- в) оптимальный уровень соотношения гормонов в организме;
- г) положение тела и его частей в пространстве.

27. Использование околопредельных и предельных отягощений характерно для воспитания...

- а) динамической силовой выносливости;
- б) собственно-силовых способностей;
- в) скоростно-силовых способностей;
- г) силовой ловкости.

28. Какой возрастной период является наиболее благоприятным для развития силы у ребят?

- а) от 11 до 14 лет;
- б) от 5 до 8 лет;
- в) от 14 до 18 лет;
- г) от 8 до 11 лет.

29. Какая форма проявления скоростных способностей является элементарной?

- а) реакция на заранее известный сигнал;
- б) реакция на движущийся объект;
- в) способность к достижению и поддержанию максимальной скорости;
- г) реакция выбора адекватного двигательного действия.

30. Какие личностно-психические факторы влияют на уровень проявления выносливости?

- а) физиолого-биохимическая экономизация деятельности;

- б) объём энергетических ресурсов;
- в) мотивация на достижение высоких результатов;
- г) функциональные возможности систем организма.

31. Какой способ выполнения наклонов вперед в седе направлен на развитие активной гибкости?

- а) наклоны с помощью захвата руками и активным притягиванием туловища к ногам;
- б) удержание наклона за счет захвата руками;
- в) самостоятельные пружинистые наклоны;
- г) наклоны с активной помощью партнера.

32. Является ли для спортсменов-волейболистов плавание на спине в медленном темпе специально-подготовительным, ациклическим упражнением, направленным на развитие силовых качеств?

- а) да;
- б) нет.

33. Прыжок в высоту с места – это специально-подготовительное, ациклическое упражнение, направленное на развитие скоростно-силовых качеств.

- а) истина;
- б) ложь.

34. Метание копья (для легкоатлета, специализирующегося в метании копья) является соревновательным, смешанным упражнением, направленным на развитие скоростно-силовых качеств.

- а) истина;
- б) ложь.

35. Является ли переход организма на повышенный уровень функциональной активности биомеханическим аспектом содержания физического упражнения?

- а) да;
- б) нет.

36. Как в целом можно классифицировать «спортивную гимнастику» как вид спорта?
- а) циклический вид спорта;
  - б) ациклический вид спорта.
37. Признаки, позволяющие определить степень соответствия двигательного действия объективно существующей модели этого упражнения, описанной в спортивной классификации или учебной программе – это критерии оценки техники выполнения двигательного действия.
- а) истина;
  - б) ложь.
38. Реализация принципа прогрессирования тренировочного воздействия предусматривает постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.
- а) истина;
  - б) ложь.
39. Характеризуется ли фаза относительной нормализации восстановлением работоспособности до исходного уровня?
- а) да;
  - б) нет.
40. Реализация метода опосредованной наглядности предполагает (в том числе) использование учителем в процессе обучения предметно-модельных пособий (макетов, муляжей).
- а) истина;
  - б) ложь.
41. Предусматривает ли метод срочной информации получение данных о характере двигательного действия с помощью технических средств?
- а) да;
  - б) нет.

42. Предусматривает ли обучение технике выполнения группировки использование метода целостного разучивания двигательного действия?
- а) да;
  - б) нет.
43. Особенности двигательного умения является автоматизированное управление движениями и их слитность, что проявляется в легкости выполнения, взаимосвязанности частей движения и устойчивой ритмичности двигательного действия.
- а) истина;
  - б) ложь.
44. Какие из представленных факторов являются собственно-мышечными факторами, влияющими на степень проявления силовых способностей?
- а) физиологический поперечник и масса мышц;
  - б) интенсивность (частота) эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам;
  - в) расположение тела и его частей в пространстве.
45. Основой метода сопряженного воздействия является выполнение упражнения с тщательной страховкой и физической помощью.
- а) истина;
  - б) ложь.
46. Интервальный метод (метод вариативно-интервального упражнения) реализуется в процессе выполнения одинаковых по интенсивности упражнений без интервалов отдыха.
- а) истина;
  - б) ложь.
47. Какой наблюдается перенос двигательного навыка, если после усвоения техники метания мяча, ученик начинает изучать технику метания гранаты?
- а) двусторонний (перекрёстный) положительный;

- б) ограниченный положительный;
- в) отрицательный.

48. Умение применять освоенные двигательные действия в реальных условиях жизни является отличительной особенностью двигательного умения.

- а) истина;
- б) ложь.

49. Как правило, при исправлении ошибок, возникающих в процессе освоения техники сложного двигательного действия, используют метод сопряженного воздействия.

- а) истина;
- б) ложь.

50. На первом этапе освоения техники сложных двигательных действий (этап предварительного разучивания) оптимальным методом обучения является метод целостного разучивания упражнения.

- а) истина;
- б) ложь.

51. Этапа предварительного разучивания (первого этапа) может не быть при обучении лёгким упражнениям.

- а) истина;
- б) ложь.

52. Для воспитания быстроты используют околопредельные и предельные отягощения.

- а) истина;
- б) ложь.

53. Наиболее благоприятным для развития силы у подростков является возрастной период с 11 до 13 лет.

- а) истина;
- б) ложь.

54. Элементарной формой проявления скоростных способностей является способность к достижению и поддержанию максимальной скорости.
- а) истина;
  - б) ложь.
55. Мотивация на достижение высоких результатов является личностно-психическим фактором, влияющим на уровень проявления выносливости.
- а) истина;
  - б) ложь.
56. Анаэробные алактатные реакции (креатинфосфатный (алактатный) механизм) играют решающую роль при выполнении упражнений, требующих длительного проявления выносливости.
- а) истина;
  - б) ложь.
57. Беседа (как словесный метод обучения) – это обмен мнениями между учителем и учениками в процессе собеседования.
- а) истина;
  - б) ложь.
58. Активное притягивание туловища к ногам с помощью захвата руками сидя на полу, является приёмом, направленным на развитие активной гибкости.
- а) истина;
  - б) ложь.
59. Реализуя принципы сознательности и активности, учитель физической культуры воспитывает у учащихся критичность мышления, способность к анализу, самоанализу и самооценке.
- а) истина;
  - б) ложь.
60. Принцип прочности ориентирует на необходимость формирования надёжной, качественной, неподвластной



изменениям и разрушению системы двигательных умений и навыков.

- а) истина;
- б) ложь.

61. Основой принципа наглядности является общее методическое правило педагогики: от простого – к сложному, от известного – к неизвестному.

- а) истина;
- б) ложь.

62. Информирование учеников об ошибках в технике выполнения двигательного действия (как словесный метод управления педагогическим процессом) называется распоряжением.

- а) истина;
- б) ложь.

63. Использовался ли метод стандартно-интервального упражнения, если в процессе тренировки легкоатлет 4 раза подряд пробежал дистанцию 60 м с интенсивностью 100% и с интервалами отдыха 1,5 минуты?

- а) да;
- б) нет.

64. Является ли использование средств, с помощью которых подаются звуковые сигналы, влияющие на эффективность обучения, методом звуковой наглядности?

- а) да;
- б) нет.

65. Реализуется ли метод срочной информации при использовании в тренировочном процессе устройства, с помощью которого измеряется сила удара боксера?

- а) да;
- б) нет.

66. Основой игрового метода обучения является отдельное усвоение частей движения с последующим соединением в целое упражнение.
- а) истина;
  - б) ложь.
67. Игровой метод обучения – это целостное выполнение упражнений, которые совпадают или близки по двигательной структуре к изучаемому упражнению.
- а) истина;
  - б) ложь.
68. Подчеркивает ли термин «физическая подготовка» прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей физической подготовленности?
- а) да;
  - б) нет.
69. Основой какого закона, определяющего физическое развитие человека, является возможность управления физическим развитием с помощью физических нагрузок?
- а) закон наследственности;
  - б) биологический закон упражняемости;
  - в) закон возрастной ступенчатости.
70. Что из представленного ниже не является оздоровительной задачей физического воспитания?
- а) укрепление состояния здоровья человека;
  - б) формирование двигательных умений и навыков;
  - в) восстановление функций поврежденных органов и систем организма;
  - г) совершенствование защитных функций организма .
71. Передвижение на лыжах и упражнения в равновесии имеют косвенное прикладное значение.
- а) истина;
  - б) ложь.

72. Преимущественное использование средств физического воспитания, которые формируют двигательные умения и навыки прикладного характера, является основой принципа оздоровительной направленности системы физического воспитания.
- а) истина;
  - б) ложь.
73. Трудовые действия в силу своей специализации способны всесторонне влиять на физическое совершенствование человека.
- а) истина;
  - б) ложь.
74. В заключительной фазе физического упражнения решаются главные задачи по выполнению двигательного действия.
- а) истина;
  - б) ложь.
75. Какой метод реализуется, если ученик, в процессе обучения технике физического упражнения, касается частями тела заранее определенного учителем ориентира?
- а) метод двигательной наглядности;
  - б) метод срочной информации;
  - в) метод звуковой наглядности;
  - г) метод зрительной наглядности.

## **Раздел 2**

### **Методика физического воспитания различных групп населения**

#### *Тесты первого уровня сложности*

1. Форма занятий физическими упражнениями – это специальный вид (способ) организации занятий физическими упражнениями, который характеризуется специфической совместной деятельностью учителя и учеников, направленной на решение задач физического воспитания.
- а) истина;

- б) ложь.
2. Основной формой организации занятий физическими упражнениями в школе является ...
    - а) урок физической культуры;
    - б) спортивные соревнования.
  3. Урок физической культуры это общепринятый метод занятий физическими упражнениями восстановительного характера, который характеризуется работой учителя с разным по возрасту составом учащихся в пределах конкретно обозначенного времени, в соответствии с программой по физическому воспитанию и учебным расписанием школы.
    - а) истина;
    - б) ложь.
  4. Что относится к внеклассным урочным формам занятий физическими упражнениями?
    - а) занятия в школьных секциях и кружках по отдельным видам физических упражнений;
    - б) физкультминутки во время уроков.
  5. Гимнастика до учебных занятий является неурочной формой занятий физическими упражнениями в режиме школьного дня.
    - а) истина;
    - б) ложь.
  6. Можно ли в процессе проведения физкультминутки во время общеобразовательных уроков размещать детей в проходах между партами?
    - а) да;
    - б) нет.
  7. Организованные (спортивные) большие перемены должны (в соответствии со школьной программой по физической культуре) трижды в неделю проводиться в каждой параллели классов.

- а) истина;
  - б) ложь.
8. Что является неурочной формой занятий физическими упражнениями в режиме школьного дня?
- а) массовые гимнастические выступления;
  - б) гимнастика до учебных занятий.
9. Учебно-тренировочные занятия в секциях по различным видам спорта при ДЮСШ, ДЮСШОР, ШВСМ являются неурочной формой занятий в системе внешкольной работы по физическому воспитанию.
- а) истина;
  - б) ложь.
10. Одной из самостоятельных форм занятий физическими упражнениями является...
- а) утренняя гигиеническая гимнастика, которая выполняется в домашних условиях;
  - б) индивидуальное выполнение заданий учителя на уроке физической культуры.
11. Фронтальный способ организации обучения на уроке характеризуется одновременным выполнением упражнения всем классом (группой, отделением), в процессе которого учащиеся размещаются по фронту перед учителем.
- а) истина;
  - б) ложь.
12. Назовите способ организации обучения на уроке, если класс делится на 2-3 группы (или на еще более мелкие структурные единицы – отделения по 3-8 учеников) и каждая группа (отделение) отдельно выполняет задания учителя.
- а) групповой способ организации обучения;
  - б) поточный способ организации обучения.
13. Назовите способ организации обучения на уроке, если физические упражнения выполняются в парах, что позволяет

- ученикам оказывать друг другу помощь и изучать различные приемы страховки.
- а) посменный способ организации обучения;
  - б) парный способ организации обучения.
14. Рабочий план по физической культуре составляется учителем сроком на один семестр.
- а) истина;
  - б) ложь.
15. В каком документе планирования определяется точная поурочная последовательность изучения учебного материала по физической культуре?
- а) в учебной программе;
  - б) в рабочем плане.
16. Работа учителя с отдельным учеником для конкретного углубленного изучения и совершенствования деталей техники физического упражнения – это....
- а) проходной способ организации обучения на уроке;
  - б) индивидуальный способ организации обучения на уроке.
17. Является ли характерным для поточного способа организации обучения на уроке поочередное (друг за другом) выполнение упражнения всеми учениками класса (группы, отделения)?
- а) да;
  - б) нет.
18. Назовите способ организации обучения на уроке, если несколько учеников (первая смена) одновременно выполняют упражнение, а другие ученики, распределенные и выстроенные в соответствии с количеством смен, ожидают своей очереди.
- а) посменный;
  - б) круговой.
19. Выполнение физических упражнений в движении (как правило, одновременно всем классом в процессе движения в обход),

применяемое, преимущественно, в подготовительной и заключительной частях урока характеризует...

- а) проходной способ организации обучения на уроке;
- б) поточный способ организации обучения на уроке.

20. Какой способ организации обучения на уроке характеризуется одновременным выполнением несколькими отделениями учащихся физических упражнений специальной направленности на условных «станциях» (с обязательной работой каждого отделения на каждой «станции»)?

- а) круговой;
- б) поточный.

21. Какой способ организации обучения характеризуется использованием в процессе обучения различных игр, способствующих повышению эмоционального настроения и активизации деятельности учащихся на уроке?

- а) игровой;
- б) соревновательный.

22. Назовите способ организации обучения на уроке, когда учитель создает условия, при которых ученики стараются превзойти друг друга в мастерстве выполнения двигательных действий с обязательным определением конечного результата и определением победителя.

- а) соревновательный;
- б) игровой.

23. Можно ли в отдельных случаях учителю физической культуры не учитывать в процессе планирования особенности контингента учащихся (возраст, пол, физическую и техническую подготовленность), а также задачи и условия занятий?

- а) да;
- б) нет.

24. В какой части учебной программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ определяются цели и задачи занятий?
- а) в пояснительной записке;
  - б) в содержании программы.
25. Поясните, является ли выполнение учеником двигательного действия на оценку формой проверки и оценки его знаний, умений и навыков?
- а) да;
  - б) нет.
26. В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста повышенное внимание необходимо уделять упражнениям для развития силы и гибкости.
- а) истина;
  - б) ложь.
27. Какие средства наиболее целесообразно применять в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста?
- а) подвижные игры;
  - б) акробатические упражнения.
28. Какие двигательные умения и навыки следует формировать в первую очередь в процессе физического воспитания детей школьного возраста?
- а) прикладные двигательные умения и навыки;
  - б) спортивные двигательные умения и навыки.
29. Какие подвижные игры следует применять чаще в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста?
- а) игры с сюжетом;
  - б) бессюжетные игры.
30. Что из представленного можно классифицировать как непосредственно прикладное умение?



- а) умение выполнять прыжок в высоту перекидным способом;
  - б) умение лазать по канату.
31. Какая динамика двигательной активности (согласно научным данным) наблюдается у детей при переходе от дошкольного воспитания к обучению в школе?
- а) объем двигательной активности уменьшается на 30-40%;
  - б) двигательная активность увеличивается на 10-15%.
32. На уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста рекомендуется чаще использовать...
- а) расчлененно-конструктивный метод обучения;
  - б) целостный метод обучения.
33. В какой степени, по сравнению с детьми младшего школьного возраста, учитель физической культуры должен учитывать половые особенности детей среднего школьного возраста?
- а) учитывать в большей степени;
  - б) учитывать в меньшей степени;
  - в) не учитывать половые особенности.
34. Какие двигательные качества следует акцентировано развивать на уроках физической культуры с учащимися старшего школьного возраста?
- а) силу и выносливость;
  - б) гибкость и координационные способности;
  - в) быстроту.
35. Что является причиной раздельного обучения юношей и девушек на уроках физической культуры в старших классах?
- а) применение различных групп методов при изучении одинаковых упражнений;
  - б) анатомо-физиологические и психические особенности юношей и девушек.

36. Сколько разделов содержит комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов (авторы – В.И. Лях, А.А. Зданевич)?
- а) два раздела;
  - б) три раздела;
  - в) четыре раздела.
37. Является ли освоение базовой части комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов объективно необходимым и обязательным для каждого ученика?
- а) да;
  - б) нет.
38. Зависит ли содержание базовой части комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов от индивидуальных особенностей учеников?
- а) да;
  - б) нет.
39. По каким медицинским группам распределяются ученики в школе?
- а) начальная, основная, специальная;
  - б) основная, подготовительная, специальная.
40. Предназначено ли содержание комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов для школьников всех трёх медицинских групп?
- а) да;
  - б) нет.
41. Вариативная (дифференцированная) часть комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.
- а) истина;
  - б) ложь.

42. Является ли формирование у учащихся умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями одним из главных требований к современному уроку физической культуры?
- а) да;
  - б) нет.
43. Главными критериями оценивания учебных достижений учащихся является комплексная оценка ...
- а) знаний, техники выполнения физических упражнений и уровня специальной физической подготовленности школьников;
  - б) знаний, техники выполнения физических упражнений и нормативного показателя.
44. Рекомендуется ли осуществлять прием учебных нормативов на уроках физической культуры в период с первого сентября по первое октября каждого учебного года?
- а) да;
  - б) нет.
45. Основной формой организации занятий физическими упражнениями в школе является ...
- а) урок физической культуры;
  - б) занятия физическими упражнениями в режиме школьного дня;
  - в) спортивные соревнования;
  - г) самостоятельные занятия физическими упражнениями.
46. Что делает учитель физической культуры на контрольных уроках?
- а) оценивает уровень индивидуального здоровья детей;
  - б) оценивает уровень выполнения учащимися учебных нормативов.
47. Назовите правильную последовательность частей урока.

- а) подготовительная, основная, заключительная;
  - б) основная, подготовительная, заключительная.
48. Целью подготовительной части урока является создание необходимых условий для учебно-воспитательной деятельности учащихся в основной части.
- а) истина;
  - б) ложь.
49. Общая плотность урока – это отношение времени, непосредственно затраченного на выполнение упражнений к общему времени урока (в процентах).
- а) истина;
  - б) ложь.
50. Какую плотность урока уменьшает объяснение учителем техники физических упражнений?
- а) общую;
  - б) моторную.
51. Какой вид планирования предусматривает необходимость составления конспекта урока?
- а) оперативное планирование;
  - б) текущее планирование.
52. Что из представленного указывается на титульном листе конспекта урока физической культуры?
- а) ожидаемая моторная плотность урока;
  - б) тип урока.
53. Что в первую очередь определяется учителем при составлении конспекта урока физической культуры?
- а) содержание подготовительной части урока;
  - б) содержание основной части урока.

54. Что в первую очередь должен учитывать учитель физической культуры при составлении конспекта и формулировке задач урока?
- а) содержание следующего по расписанию любого общеобразовательного урока;
  - б) количество учащихся, уровень их подготовленности, возрастные особенности и состояние здоровья.
55. В какой графе конспекта урока указывают количество повторений упражнений, подходов, метров, минут на выполнение упражнений и т.д.?
- а) дозировка;
  - б) организационно-методические указания.
56. Обязательно ли учителю физической культуры в каждом плане-конспекте урока в графе «Содержание урока» делать конкретную терминологическую запись комплексов ОРУ (т.е. расписывать по правилам каждое упражнение)?
- а) обязательно (это указано в требованиях к планированию);
  - б) не обязательно (достаточно иметь подготовленные заранее учебные карточки).
57. В каких частях урока рекомендуется проводить игровые задания для организации внимания учащихся?
- а) в подготовительной и заключительной;
  - б) в подготовительной и основной.
58. Укажите, в какой графе конспекта урока записываются рекомендации к выполнению упражнения?
- а) организационно-методические указания;
  - б) содержание урока.
59. Как правильно сформулировать в конспекте урока воспитательную задачу?
- а) способствовать формированию морально-волевых качеств в процессе ...;
  - б) сформировать морально-волевые качества в процессе ...

60. Поясните, обязательно ли учителю физической культуры в конспекте урока расписывать правила подвижной игры?
- а) обязательно (это требование к составлению конспекта урока);
  - б) не обязательно (достаточно иметь подготовленные заранее игровые карточки).
61. Специальный вид (способ) организации занятий физическими упражнениями, характеризующийся специфической совместной деятельностью учителя и учеников, направленной на решение задач физического воспитания называется формой занятий физическими упражнениями.
- а) истина;
  - б) ложь.
62. Основной формой организации занятий физическими упражнениями в школе являются секционные занятия по видам спорта.
- а) истина;
  - б) ложь.
63. Можно ли в процессе проведения физкультминутки во время общеобразовательных уроков оставить детей сидеть за партами?
- а) да;
  - б) нет.
64. Уроки в школьных секциях и кружках по отдельным видам физических упражнений являются внешкольной урочной формой занятий физическими упражнениями.
- а) истина;
  - б) ложь.
65. Урок физической культуры – это способ занятий физическими упражнениями лечебного характера, который характеризуется работой учителя с разным по возрасту составом учащихся в

пределах конкретно определенного времени, в соответствии с планом воспитательной работы школы.

- а) истина;
- б) ложь.

66. Организованные (спортивные) большие перемены (согласно государственным документам) должны ежедневно проводиться в каждой параллели классов.

- а) истина;
- б) ложь.

67. Организованные большие перемены является урочной формой занятий физическими упражнениями в режиме школьного дня.

- а) истина;
- б) ложь.

68. Учебно-тренировочные занятия в секциях по различным видам спорта при ДЮСШ и ДЮСШОР являются неурочной формой занятий в системе внеклассной работы по физическому воспитанию.

- а) истина;
- б) ложь.

69. Поясните, является ли утренняя гигиеническая гимнастика, которая выполняется школьником с семьёй в домашних условиях, одной из самостоятельных форм занятий физическими упражнениями?

- а) да;
- б) нет.

70. Может ли учитель физической культуры поставить ученику оценку за умение сдавать рапорт дежурного?

- а) да;
- б) нет.

71. Что не нужно учитывать учителю физической культуры в процессе планирования содержания уроков?

- а) возраст учеников;

- б) место проживания учеников;
- в) состояние здоровья учеников.

72. Нужно ли в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста уделять повышенное внимание упражнениям для развития силы и выносливости?

- а) да;
- б) нет.

73. В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста нецелесообразно использовать большое количество подвижных игр.

- а) истина;
- б) ложь.

74. С чем не рекомендуется проводить комплексы общеразвивающих упражнений в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста?

- а) с резиновыми мячами;
- б) с мячами для большого тенниса;
- в) с гантелями.

75. В процессе физического воспитания детей школьного возраста не следует в первую очередь формировать прикладные двигательные умения и навыки.

- а) истина;
- б) ложь.

76. При переходе от дошкольного воспитания к обучению в школе динамика двигательной активности детей увеличивается на 30-40%.

- а) истина;
- б) ложь.

77. Как можно классифицировать лазание по канату?

- а) это спортивное двигательное умение;
- б) это прикладное двигательное умение.



78. На уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста рекомендуется чаще использовать игровой и целостный методы обучения.
- а) истина;
  - б) ложь.
79. На уроках физической культуры с учащимися старшего школьного возраста следует акцентировано развивать силовые качества и выносливость.
- а) истина;
  - б) ложь.
80. В каком классе начинается раздельное обучение юношей и девушек на уроках физической культуры?
- а) в восьмом классе;
  - б) в девятом классе;
  - в) в десятом классе.
81. Одним из главных требований к современному уроку физической культуры является...
- а) формирование умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями;
  - б) формирование умений и навыков выполнять акробатические упражнения;
  - в) формирование системы знаний об истории физической культуры и спорта.
82. Учащиеся, отнесённые к специальной медицинской группе, должны осваивать обычную программу по физической культуре.
- а) истина;
  - б) ложь.
83. Согласно школьной программе, в первом классе не оценивается уровень физической подготовленности учащихся.
- а) истина;

б) ложь.

84. Приём учебных нормативов по гимнастике с элементами акробатики в 5-6 классах запрещен, в связи с большой травмоопасностью упражнений.

а) истина;

б) ложь.

85. Организованные подвижные перемены является основной формой организации занятий физическими упражнениями в школе.

а) истина;

б) ложь.

86. На контрольных уроках учитель физической культуры оценивает уровень выполнения учениками учебных нормативов.

а) истина;

б) ложь.

87. Какая часть урока физической культуры имеет наибольшую продолжительность?

а) подготовительная;

б) основная;

в) заключительная.

88. Уменьшает ли моторную плотность урока совершенствование техники строевых поворотов в движении?

а) да;

б) нет.

89. Предусматривает ли оперативное планирование составление конспекта урока?

а) да;

б) нет.

90. Основной целью подготовительной части урока является освоение техники физических упражнений и развитие двигательных качеств учащихся.
- а) истина;
  - б) ложь.
91. Отношение полезно затраченного времени на уроке к общему времени урока (в процентах) является показателем моторной плотности урока.
- а) истина;
  - б) ложь.
92. Моторная плотность урока в отдельных случаях может быть выше общей плотности.
- а) истина;
  - б) ложь.
93. При составлении конспекта урока физической культуры, в первую очередь учителем определяется содержание подготовительной части урока.
- а) истина;
  - б) ложь.
94. При составлении конспекта урока физической культуры, в первую очередь учитель должен учитывать количество учащихся, уровень их подготовленности, возрастные особенности и состояние здоровья.
- а) истина;
  - б) ложь.
95. Может ли учитель физической культуры поручить проведение комплекса общеразвивающих упражнений наиболее подготовленному из учеников?
- а) да;
  - б) нет.

96. Правильно ли сформулирована учителем задача в конспекте урока физической культуры – «Сформировать чувство ритма в процессе выполнения комплекса ОРУ с музыкальным сопровождением»?
- а) да;
  - б) нет.
97. В какой графе конспекта урока физической культуры указывают способы организации обучения?
- а) в графе «дозировка»;
  - б) в графе «организационно-методические указания»;
  - в) в графе «содержание урока».
98. Задания для организации внимания учащихся различных возрастных групп в одношереножном строю рекомендуется проводить в основной части урока.
- а) истина;
  - б) ложь.
99. Записываются ли указания к выполнению физических упражнений в графе «Содержание урока» конспекта урока физической культуры?
- а) да;
  - б) нет.
100. Может ли обучение технике программных упражнений на уроке физической культуры проводить по заданию учителя один из наиболее подготовленных учеников без вмешательства учителя?
- а) да;
  - б) нет.

### *Тесты второго уровня сложности*

1. Являются ли физкультминутки неурочной формой занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня?
  - а) да;
  - б) нет.
  
2. Какова продолжительность физкультминутки во время общеобразовательных уроков в школе?
  - а) пять-семь минут;
  - б) одна-две минуты;
  - в) три-пять минут.
  
3. Выполнение домашних заданий по физической культуре является одной из форм самостоятельных занятий физическими упражнениями.
  - а) истина;
  - б) ложь.
  
4. В какой форме проводятся обязательные дополнительные занятия по физической культуре с учениками, которые отнесены к специальной медицинской группе?
  - а) занятия по специальной программе (урочная форма);
  - б) физкультурные паузы;
  - в) подвижные перемены.
  
5. Указывается ли в рабочем плане точная поурочная последовательность изучения и повторения основных тем учебного материала?
  - а) да;
  - б) нет.
  
6. Каким массовым мероприятием является «День здоровья» в общеобразовательной школе?
  - а) лечебно-контрольное мероприятие;
  - б) спортивно-массовое мероприятие;
  - в) физкультурно-оздоровительное мероприятие.

7. В какой форме проходят в школе внеклассные секционные занятия по различным видам физических упражнений, если содержание этих занятий не направлено на освоение спортивных программ различного уровня сложности?
- а) урочная форма;
  - б) тренировочные занятия (спортивная тренировка);
  - в) спортивные соревнования.
8. Укажите тип урока, если большая часть времени его основной части отводится на выполнение ранее освоенных упражнений в нестандартных условиях.
- а) контрольный урок;
  - б) урок закрепления знаний, умений и навыков;
  - в) урок повторения пройденного материала.
9. Какой из представленных документов является индивидуальным документом планирования учителя физической культуры?
- а) рабочий план;
  - б) учебный план;
  - в) учебная программа.
10. Какой вид планирования предполагает составление плана-графика учебного процесса по физическому воспитанию в школе?
- а) оперативное планирование;
  - б) годовое планирование;
  - в) текущее планирование;
  - г) перспективное планирование.
11. Какая задача преимущественно решается в подготовительной части урока?
- а) специальная функциональная подготовка;
  - б) организация учеников и эмоциональная подготовка к продуктивным действиям;
  - в) снижение функционального напряжения;
  - г) обучение технике физических упражнений.

12. Что из представленного является педагогическим требованием к оценке успеваемости учеников?
- а) спонтанность;
  - б) систематичность;
  - в) случайность.
13. Урок называется предметным в том случае, когда учитель физической культуры решает на нем педагогические задачи по различным разделам школьной программы.
- а) истина;
  - б) ложь.
14. На какой период времени составляется план-график учебного процесса по физической культуре в школе?
- а) на месяц;
  - б) на семестр;
  - в) на год.
15. Что из представленного является внутренним признаком, характеризующим реакцию организма на физическую нагрузку?
- а) цвет лица и тела;
  - б) частота сердечных сокращений;
  - в) потливость.
16. Какой из представленных документов является руководящим для организации и проведения спортивных соревнований в школе?
- а) Положение о соревнованиях;
  - б) заявки команд;
  - в) график соревнований.
17. Какой из представленных документов является рабочим для организации и проведения спортивных соревнований в школе?
- а) правила соревнований;
  - б) заявки;

- в) календарь соревнований.
18. Оперативное планирование предполагает составление плана-графика учебного процесса по физическому воспитанию.
- а) истина;
  - б) ложь.
19. Что снижает общую плотность урока?
- а) теоретическая информация на уроке;
  - б) ожидание очереди перед выполнением упражнения;
  - в) передвижение учеников к следующим местам занятий.
20. Какой вид планирования предполагает составление рабочего плана?
- а) оперативное;
  - б) перспективное;
  - в) текущее.
21. Является ли частота сердечных сокращений внешней реакцией организма на физическую нагрузку?
- а) да;
  - б) нет.
22. Кто возглавляет школьный коллектив физической культуры?
- а) учитель физической культуры;
  - б) директор школы;
  - в) заместитель директора по учебной работе.
23. Каким образом классифицируются по масштабу школьные и межшкольные спортивные соревнования?
- а) личные, командные, лично-командные;
  - б) классификационные, неклассификационные, закрытые, открытые;
  - в) областные, городские, районные, школьные.
24. Указываются ли в Положении о соревнованиях форма и сроки подачи предварительных и окончательных заявок?



- а) да;
  - б) нет.
25. Характеризуется ли контрольный урок тем, что большая часть времени его основной части отводится на выполнение ранее освоенных упражнений?
- а) да;
  - б) нет.
26. В рабочем плане учитель обязан полностью записать общеразвивающие упражнения, которые будут проводиться в будущем семестре.
- а) истина;
  - б) ложь.
27. Продолжительность физкультминутки во время общеобразовательных уроков в школе составляет от одной до двух минут.
- а) истина;
  - б) ложь.
28. Одной из урочных форм занятий физическими упражнениями является выполнение домашних заданий по физической культуре.
- а) истина;
  - б) ложь.
29. Дополнительные (обязательные) занятия по физической культуре с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, проводятся в форме урочных занятий по специальной программе.
- а) истина;
  - б) ложь.
30. Внеклассные секционные занятия по различным видам физических упражнений (если содержание этих занятий не направлено на освоение спортивных программ разного уровня сложности) проходят в школе в урочной форме.

- а) истина;
  - б) ложь.
31. Может ли быть подведение итогов учебно-тренировочного процесса целью проведения спортивных соревнований?
- а) да;
  - б) нет.
32. В какой форме проводятся занятия физическими упражнениями во время общеобразовательных уроков?
- а) в форме физкультминуток;
  - б) в форме физкультпауз.
33. Школьная спартакиада является физкультурно-оздоровительным мероприятием.
- а) истина;
  - б) ложь.
34. План-график учебного процесса по физической культуре относится к документам перспективного планирования.
- а) истина;
  - б) ложь.
35. Является ли «объективность» педагогическим требованием к оценке успеваемости учащихся?
- а) да;
  - б) нет.
36. Урок называется комплексным в том случае, когда учитель физической культуры решает на нем педагогические задачи одного раздела школьной программы.
- а) истина;
  - б) ложь.
37. Организация учащихся и эмоциональная подготовка к продуктивной деятельности является одной из задач основной части урока.

- а) истина;
- б) ложь.

38. Снижает ли общую плотность урока теоретическая информация на уроке?

- а) да;
- б) нет.

39. Индивидуальный способ организации обучения на уроке характеризуется поочередным (один за другим) выполнением учащимися физических упражнений.

- а) истина;
- б) ложь.

40. Является ли частота сердечных сокращений внешней реакцией организма на физическую нагрузку?

- а) да;
- б) нет.

41. Урок называется предметным в том случае, когда учитель физической культуры решает на нем педагогические задачи из разных разделов школьной программы.

- а) истина;
- б) ложь.

42. Можно ли составить план-график учебного процесса сроком на два года?

- а) да;
- б) нет.

43. Текущее планирование предполагает составление рабочего плана.

- а) истина;
- б) ложь.

44. Каким мероприятием является однодневный туристический поход со школьниками?

- а) спортивно-массовым;
  - б) физкультурно-оздоровительным;
  - в) лечебно-профилактическим.
45. Специально разработанная программа или Единая спортивная классификация являются руководящими документами для организации и проведения спортивных соревнований в школе.
- а) истина;
  - б) ложь.
46. Информационные бюллетени являются руководящими документами для организации и проведения спортивных соревнований в школе.
- а) истина;
  - б) ложь.
47. Школьный коллектив физической культуры возглавляет совет учеников старших классов.
- а) истина;
  - б) ложь.
48. Является ли гимнастика до учебных занятий урочной формой занятий физическими упражнениями?
- а) да;
  - б) нет.
49. Школьные и межшкольные спортивные соревнования классифицируются по форме зачета как личные, командные, и лично-командные.
- а) истина;
  - б) ложь.
50. В Положении о соревновании не указываются условия допуска участников и определения победителей.
- а) истина;
  - б) ложь.

### *Тесты третьего уровня сложности*

1. Какими формами занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе являются массовые гимнастические выступления?
  - а) неурочные формы занятий в режиме школьного дня;
  - б) неурочные формы занятий в системе внеклассной работы по физическому воспитанию;
  - в) урочные формы занятий;
  - г) внеклассные урочные формы занятий.
  
2. Какой способ организации обучения используется на уроке, если весь класс одновременно и без пауз для объяснения упражнений выполняет комплекс ОРУ с музыкальным сопровождением?
  - а) поточный;
  - б) посменный;
  - в) фронтальный;
  - г) групповой.
  
3. Назовите общий способ организации обучения на уроке легкой атлетики, если одна часть учеников поочередно выполняет прыжок в длину с разбега, вторая часть – играет в подвижные игры, а с третьей частью учитель изучает технику метания малого мяча.
  - а) фронтальный;
  - б) групповой;
  - в) круговой;
  - г) поточный.
  
4. Посменный способ организации обучения на уроке характеризуется одновременным выполнением упражнения несколькими учениками (первая смена), в то время как другие ученики, выстроенные в соответствии с количеством смен, ожидают своей очереди.

- а) истина;
  - б) ложь.
5. Поочередное выполнение учащимися опорного прыжка характерно для поточного способа организации обучения.
- а) истина;
  - б) ложь.
6. Назовите способ организации обучения на уроке, если 3-4 отделения учеников одновременно выполняют физические упражнения на условных «станциях» (каждое отделение на своей), а по окончании выполнения упражнений одновременно переходят к другим «станциям» в обозначенной учителем последовательности.
- а) игровой;
  - б) посменный;
  - в) круговой;
  - г) проходной.
7. Назовите способ организации обучения, который наиболее эффективен на уроке при изучении техники выполнения группировки.
- а) соревновательный;
  - б) фронтальный;
  - в) индивидуальный;
  - г) парный.
8. Назовите оптимальный оздоровительный диапазон нагрузки на занятиях физической культурой с учащимися среднего и старшего школьного возраста.
- а) ЧСС – от 130 до 170 уд/мин;
  - б) ЧСС – от 110 до 150 уд/мин;
  - в) ЧСС – от 150 до 190 уд/мин;
  - г) ЧСС – от 90 до 130 уд/мин.
9. Что из представленного не является типом урока?
- а) урок изучения нового материала;

- б) контрольный урок;
  - в) предметный урок;
  - г) урок повторения пройденного материала.
10. С какой стороны (согласно правилам безопасности) разрешается закрывать двери эвакуационных выходов в спортивных залах (с помощью задвижек, крючков или засовов, которые легко открываются)?
- а) снаружи;
  - б) изнутри;
  - в) не следует запирать эвакуационные выходы вообще.
11. Разрешается ли (в соответствии с правилами безопасности) учителю физической культуры проводить с учениками занятия по плаванию в природных водоёмах?
- а) не разрешается вообще;
  - б) разрешается только в специально отведенных и оборудованных местах;
  - в) разрешается в любых местах неглубоких естественных водоемов.
12. Какая плотность урока физической культуры зависит от содержания учебного материала?
- а) моторная плотность;
  - б) общая плотность;
  - в) любая плотность урока не зависит от содержания учебного материала.
13. Эффективная страховка (самостраховка) является одним из способов, с помощью которого можно влиять на параметры физической нагрузки на уроке.
- а) истина;
  - б) ложь.
14. Согласно правилам безопасности, беговые дорожки открытых школьных спортивных площадок должны продолжаться за финишную отметку не менее чем...
- а) на 2 метра;

- б) на 5 метров;
  - в) на 10 метров;
  - г) на 15 метров.
15. Ученики, имеющие незначительные (чаще временные) отклонения от норм физического развития без существенных функциональных изменений относятся к специальной медицинской группе.
- а) истина;
  - б) ложь.
16. Может ли в отдельных случаях учитель физической культуры (согласно правилам безопасности) ограждать открытые спортивные площадки небольшими канавками и сооружать деревянные или кирпичные бортики?
- а) да;
  - б) нет.
17. Моторная плотность в подготовительной части урока, как правило...
- а) ниже чем в основной части;
  - б) выше чем в основной части;
  - в) одинаковая с основной частью.
18. Укажите, разрешается ли (согласно правилам безопасности) учителю физической культуры проводить занятия по плаванию в неглубоких естественных водоемах без каких-либо ограничений?
- а) да;
  - б) нет.
19. Профессионально-технические учебные заведения являются государственной формой организации, руководства и управления физическим воспитанием.
- а) истина;
  - б) ложь.



20. Одной из образовательных задач физического воспитания является воспитание эстетических качеств школьников.
- а) истина;
  - б) ложь.
21. К какому показателю должна стремиться общая плотность урока физической культуры?
- а) 100%;
  - б) 90%;
  - в) 80%;
  - г) 70%.
22. Обязательные государственные программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ относятся к организационным основам системы физического воспитания.
- а) истина;
  - б) ложь.
23. Укажите, какие задачи (преимущественно) решаются на уроке учителем физической культуры в ходе освоения учениками техники прыжка в длину?
- а) воспитательные задачи;
  - б) образовательные задачи;
  - в) развивающие задачи.
24. Нагрузка, при которой диапазон частоты сердечных сокращений (ЧСС) составляет от 130 до 170 уд/мин, является оптимальной оздоровительной нагрузкой на занятиях с учащимися среднего и старшего школьного возраста.
- а) истина;
  - б) ложь.
25. Варьирование исходных и конечных положений является одним из способов влияния на параметры физической нагрузки на уроке.
- а) истина;
  - б) ложь.

26. Укажите, что из представленного является типом урока?
- а) комплексный урок;
  - б) урок закрепления знаний, умений и навыков;
  - в) предметный урок.
27. Моторная плотность в подготовительной части урока, как правило, выше, чем в основной части.
- а) истина;
  - б) ложь.
28. Должна ли моторная плотность урока физической культуры обязательно стремиться к показателю 100%?
- а) да;
  - б) нет.
29. Общая плотность урока физической культуры напрямую зависит от содержания учебного материала.
- а) истина;
  - б) ложь.
30. Ученики, имеющие значительные отклонения от норм физического развития относятся к подготовительной медицинской группе.
- а) истина;
  - б) ложь.
31. Открытые спортивные площадки в отдельных случаях могут граничить одной стороной с проезжей частью (согласно правилам безопасности).
- а) истина;
  - б) ложь.
32. В первую очередь, учитель физической культуры в школе должен формировать у учащихся умения и навыки прикладного характера.
- а) истина;
  - б) ложь.

33. Учебная программа по физической культуре составляется лично учителем в начале учебного года.
- а) истина;
  - б) ложь.
34. В отдельных случаях расстояние, на которое продолжают за финишную черту беговые дорожки открытых спортивных площадок, может составлять 4 метра (в соответствии с инструкцией).
- а) истина;
  - б) ложь.
35. Массовые гимнастические выступления в общеобразовательной школе, являются неурочными формами занятий физическими упражнениями в системе внеклассной работы по физическому воспитанию.
- а) истина;
  - б) ложь.
36. Одновременное выполнение всем классом комплекса ОРУ с музыкальным сопровождением (без пауз для объяснения упражнений) характерно для группового способа организации обучения на уроке.
- а) истина;
  - б) ложь.
37. Игровой способ организации обучения на уроке – это выполнение различных заданий учителя по изучению и совершенствованию упражнений отдельными группами (отделениями) учеников.
- а) истина;
  - б) ложь.
38. Учитель физической культуры составляет рабочий план сроком на один год.
- а) истина;
  - б) ложь.

39. Рабочий план – это основной документ планирования, который составляется учителем на каждый урок физической культуры.
- а) истина;
  - б) ложь.
40. В каком школьном возрасте учитель должен в большей степени учитывать половые особенности детей при проведении уроков физической культуры?
- а) в среднем школьном возрасте;
  - б) в младшем школьном возрасте.
41. Организация обучения на уроке индивидуальным способом предусматривает поочередное выполнение учащимися физических упражнений (друг за другом).
- а) истина;
  - б) ложь.
42. Характерно ли для поточного способа организации обучения на уроке одновременное выполнение упражнения несколькими учениками (первая смена), в то время как другие ученики, распределенные и выстроенные в соответствии с количеством смен, ожидают своей очереди?
- а) да;
  - б) нет.
43. Для поточного способа организации обучения характерным является выполнение общеразвивающих упражнений без пауз.
- а) истина;
  - б) ложь.
44. Индивидуальный способ организации обучения на уроке является наиболее эффективным при изучении техники выполнения общеразвивающих упражнений.
- а) истина;
  - б) ложь.
45. Игровой способ организации обучения характеризуется одновременным выполнением упражнений несколькими

группами учащихся на условных «станциях», и одновременным переходом к другим «станциям» в определенной последовательности.

а) истина;

б) ложь.

46. Какой способ организации обучения используется в отделении учеников (до 8 человек), если они по очереди выполняют прыжок в длину с разбега?

а) посменный;

б) круговой;

в) поточный;

г) индивидуальный.

47. Каким образом нельзя влиять на параметры физической нагрузки на уроке?

а) изменение количества повторений упражнений;

б) варьирование исходных и конечных положений;

в) обеспечение эффективной страховки и самостраховки;

г) варьирование интервалов отдыха между упражнениями.

48. Сущность посменного способа организации обучения на уроке заключается в том, что несколько учеников (первая смена) одновременно выполняют упражнение, а другие ученики, распределенные и выстроенные в соответствии с количеством смен, ожидают своей очереди.

а) истина;

б) ложь.

49. Сущность проходного способа организации обучения на уроке заключается в том, что физические упражнения выполняются в процессе движения в обход.

а) истина;

б) ложь.

50. К какой медицинской группе относятся ученики, имеющие незначительные (чаще временные) отклонения от норм

физического развития без существенных функциональных изменений?

- а) основная медицинская группа;
- б) подготовительная медицинская группа;
- в) специальная медицинская группа.

### Раздел 3 Основы теории и методики спорта

#### *Тесты первого уровня сложности*

1. Непосредственная соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности – это...
  - а) спорт в узком понимании;
  - б) спорт в широком понимании.
  
2. Является ли соревновательно-эталонная функция одной из специфических социальных функций спорта?
  - а) да;
  - б) нет.
  
3. Какое спортивное направление развивается по законам спорта и бизнеса?
  - а) профессиональный спорт;
  - б) профессионально-прикладной спорт.
  
4. В каком компоненте системы спортивной подготовки определяется склонность к занятиям тем или иным видом спорта?
  - а) в процессе отбора и спортивной ориентации;
  - б) в процессе спортивной тренировки.
  
5. Что из представленного является фактором, который оптимизирует процесс спортивной подготовки?
  - а) правила проведения соревнований;
  - б) медико-биологическое обеспечение.

6. Тренированность – это степень функционального приспособления организма к тренировочным нагрузкам, которая возникает в результате систематических занятий физическими упражнениями и способствует повышению работоспособности человека.
- а) истина;
  - б) ложь.
7. Составной частью какого компонента системы спортивной подготовки является регламентация поведения спортсменов и судей?
- а) система факторов оптимизации спортивной подготовки;
  - б) система спортивных соревнований.
8. Является ли психологическая подготовка частью системы спортивной тренировки?
- а) да;
  - б) нет.
9. Какой фактор влияет на динамику спортивных достижений?
- а) индивидуальная одаренность спортсмена;
  - б) часовой пояс.
10. Является ли понятие «спортивная тренировка» более широким, чем понятие «система подготовки спортсмена»?
- а) да;
  - б) нет.
11. Основной целью спортивной тренировки является процесс воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.
- а) истина;
  - б) ложь.
12. Общеподготовительные упражнения как средства спортивной тренировки – это двигательные действия или их совокупность, которые выполняются в соответствии с правилами соревнований в избранном виде спорта.

- а) истина;
  - б) ложь.
13. Какой тип работы в подавляющем большинстве случаев применяется при круговом методе развития физических качеств?
- а) интервальный;
  - б) непрерывный.
14. Каким упражнением для спортсмена-гимнаста является сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях?
- а) специальным (подводящим к выполнению основного упражнения);
  - б) подготовительным (выполняющим развивающую функцию).
15. Какой из представленных методов относится к методам частично регламентированного упражнения?
- а) игровой метод;
  - б) расчленено-конструктивный метод.
16. Позволяет ли соревновательный метод определять и оценивать уровень сформированности двигательных умений и навыков?
- а) да;
  - б) нет.
17. Принцип единства общей и специальной подготовки входит в группу специфических принципов спортивной тренировки.
- а) истина;
  - б) ложь.
18. Что предусматривает реализация принципа непрерывности тренировочного процесса?
- а) оптимальное постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок;
  - б) построение спортивной тренировки как круглогодичного и многолетнего процесса, что дает



наибольший кумулятивный эффект спортивной специализации.

19. Реализация принципа цикличности тренировочного процесса предусматривает частичную повторяемость в тренировочном процессе упражнений, занятий, этапов и целых периодов в пределах определенных циклов (микроциклов, мезоциклов, макроциклов).
- а) истина;
  - б) ложь.
20. Реализация принципа волнообразности динамики нагрузок предусматривает последовательное снижение и увеличение объема нагрузок в определенные периоды тренировок.
- а) истина;
  - б) ложь.
21. Техническая подготовка спортсмена – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей организма.
- а) истина;
  - б) ложь.
22. Нагрузка – это влияние физических упражнений на организм спортсмена, которое вызывает активную реакцию его функциональных систем.
- а) истина;
  - б) ложь.
23. Какие тренировочные нагрузки характеризуются периодом восстановления от 48 до 96 часов?
- а) максимальные (предельные);
  - б) значительные (околопредельные).
24. Что из представленного характеризует интенсивность работы спортсмена?
- а) время выполнения упражнений;
  - б) темп выполнения упражнений.

25. Укажите, какая часть общего объема мышц задействована при выполнении упражнений локального воздействия?
- а) одна треть и меньше;
  - б) две трети и меньше.
26. Какой из представленных видов прогнозирования в спорте является наиболее достоверным?
- а) научный;
  - б) интуитивный.
27. Являются ли продолжительность и характер отдыха между упражнениями одной из характеристик тренировочных и соревновательных нагрузок?
- а) да;
  - б) нет.
28. Какие физические качества преимущественно развиваются, если тренировочная нагрузка осуществляется в аэробно-анаэробной зоне интенсивности?
- а) специальная выносливость, силовая выносливость;
  - б) аэробная (общая) выносливость, гибкость, координация.
29. Совокупность нескольких тренировочных занятий (от двух до нескольких), которые вместе с восстановительными днями составляют относительно завершенный фрагмент тренировочного процесса, который периодически повторяется – это...
- а) микроцикл спортивной тренировки;
  - б) мезоцикл спортивной тренировки.
30. Тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, состоящий из относительно завершенного ряда микроциклов – это...
- а) мезоцикл спортивной тренировки;
  - б) макроцикл спортивной тренировки.

31. Какие мезоциклы являются основным содержанием подготовительного периода?
- базовые (общеподготовительные и специально-подготовительные) мезоциклы;
  - предсоревновательные мезоциклы.
32. Назовите периоды, составляющие структуру макроцикла спортивной тренировки.
- подготовительный, соревновательный, восстановительный (переходный);
  - основной, контрольно-подготовительный, модельный.
33. Задачей какого этапа спортивной тренировки (как многолетнего процесса) является формирование общего фонда двигательных умений и навыков и укрепление здоровья?
- этап начальной спортивной специализации;
  - этап предварительный подготовки.
34. Укажите, что из представленного в большей степени влияет на успешность спортивного совершенствования?
- морфофункциональные показатели родителей спортсмена;
  - личностные качества спортсмена.
35. Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющий с высокой степенью достоверности определить предрасположенность (одаренность) ребенка к тому или иному виду спортивной деятельности (виду спорта).
- истина;
  - ложь.
36. В каком случае группа «методов развития физических качеств» является более весомой, чем группа «методов обучения двигательным действиям»?
- в процессе совершенствования техники выполнения кувырка вперед;
  - в процессе развития общей выносливости спортсмена.

37. Личностные качества спортсмена влияют на успешность спортивного совершенствования.
- а) истина;
  - б) ложь.
38. Являются ли педагогическое мастерство и профессиональная компетентность тренера факторами, которые обуславливают успешность спортивного совершенствования его подопечных?
- а) да;
  - б) нет.
39. Осуществляется ли прогнозирование в спорте на основе статистических данных?
- а) да;
  - б) нет.
40. Является ли «спорт» в широком понимании непосредственно соревновательной деятельностью?
- а) да;
  - б) нет.
41. Оздоровительно-рекреативная функция является одной из общих социальных функций спорта.
- а) истина
  - б) ложь.
42. Профессиональный спорт – это спортивное направление, развивающееся по законам спорта и бизнеса.
- а) истина;
  - б) ложь.
43. Что в первую очередь определяется в процессе спортивного отбора?
- а) склонность к занятиям тем или иным видом спорта;
  - б) умение общаться со сверстниками.

44. Какими упражнениями являются двигательные действия или их совокупность, выполняющиеся в соответствии с правилами соревнований по избранному виду спорта?
- а) основные (избранные соревновательные) упражнения;
  - б) специально-подготовительные упражнения.
45. Каким упражнением для спортсмена-гимнаста является подтягивание в висячем положении на перекладине?
- а) основным (соревновательным);
  - б) подготовительным (выполняющим развивающую функцию).
46. Медико-биологическое обеспечение не является оптимизирующим фактором процесса спортивной подготовки.
- а) истина;
  - б) ложь.
47. Тактическая подготовка является частью системы спортивной тренировки.
- а) истина;
  - б) ложь.
48. Регламентация поведения судей не является составной частью системы спортивных соревнований.
- а) истина;
  - б) ложь.
49. Индивидуальная одаренность спортсмена не влияет на динамику спортивных достижений.
- а) истина;
  - б) ложь.
50. Понятие «спортивная тренировка» является более широким, чем понятие «система подготовки спортсмена».
- а) истина;
  - б) ложь.

51. Расчлененно-конструктивный метод обучения двигательным действиям относится к группе методов строго регламентированного упражнения.
- а) истина;
  - б) ложь.
52. В подавляющем большинстве случаев при круговом методе развития физических качеств применяется непрерывный тип работы.
- а) истина;
  - б) ложь.
53. Основной целью спортивной тренировки является формирование системы специальных знаний о спорте.
- а) истина;
  - б) ложь.
54. Что такое тренированность?
- а) степень функционального приспособления организма к тренировочным нагрузкам;
  - б) адаптация человека к условиям окружающей среды.
55. Является ли игровой метод методом частично регламентированного упражнения?
- а) да;
  - б) нет.
56. Соревновательный метод позволяет определить и оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков.
- а) истина;
  - б) ложь.
57. Принцип направленности к высшим достижениям не относится к группе специфических принципов спортивной тренировки.
- а) истина;
  - б) ложь.

58. Реализация принципа непрерывности тренировочного процесса предусматривает последовательное снижение и увеличение объема физических нагрузок в определенные периоды тренировочного процесса
- а) истина;
  - б) ложь.
59. Что такое физическая подготовка спортсмена?
- а) процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей;
  - б) адаптация к условиям окружающей среды.
60. Реализация принципа волнообразности динамики нагрузок предусматривает построение спортивной тренировки как круглогодичного и многолетнего процесса, что дает наибольший кумулятивный эффект спортивной специализации.
- а) истина;
  - б) ложь.
61. Частичная повторяемость в тренировочном процессе упражнений, занятий, этапов и целых периодов в пределах определенных циклов является основой реализации принципа цикличности тренировочного процесса.
- а) истина;
  - б) ложь.
62. Влияние физических упражнений на организм человека, которое вызывает активную реакцию его функциональных систем и обеспечивает всестороннее физическое развитие – это ...
- а) спортивная нагрузка;
  - б) трудовые действия.
63. Средние (поддерживающие) тренировочные нагрузки характеризуются периодом восстановления от 12 до 24 часов.
- а) истина;
  - б) ложь.

64. Характер и продолжительность отдыха между упражнениями является одной из характеристик тренировочных и соревновательных нагрузок.
- а) истина;
  - б) ложь.
65. При выполнении упражнений глобального воздействия задействованы две трети (и более) общего объема мышц.
- а) истина;
  - б) ложь.
66. Амплитуда выполнения упражнений является одной из характеристик интенсивности работы спортсмена.
- а) истина;
  - б) ложь.
67. Тренировочная нагрузка, которая осуществляется в аэробной (восстановительной) зоне интенсивности, преимущественно развивает ...
- а) специальную выносливость, силовую выносливость;
  - б) общую выносливость, гибкость, координацию;
  - в) быстроту, «взрывную силу».
68. Совокупность тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно завершенный фрагмент тренировочного процесса, который периодически повторяется, называется ...
- а) циклом спортивной тренировки;
  - б) этапом спортивной тренировки.
69. Тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, состоящей из относительно завершенного ряда микроциклов называется мезоциклом спортивной тренировки.
- а) истина;
  - б) ложь.



70. Базовые (специально-подготовительные и общеподготовительные) мезоциклы являются основным содержанием подготовительного периода.
- истина;
  - ложь.
71. Есть ли в структуре макроцикла спортивной тренировки контрольно-подготовительный, основной и модельный периоды?
- да;
  - нет.
72. Задачей этапа предварительной подготовки (спортивной тренировки, как многолетнего процесса) является формирование общего фонда двигательных умений и навыков и укрепление здоровья.
- истина;
  - ложь.
73. На основании многолетних наблюдений за результативностью спортивных прогнозов выявлено, что эмпирическое прогнозирование в спорте всегда является более достоверным, чем научное.
- истина;
  - ложь.
74. Статистические данные не являются одним из факторов прогнозирования в спорте.
- истина;
  - ложь.
75. Система организационных и методических мероприятий, позволяющих более конкретно наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта (определить вид спортивной деятельности) называется спортивной ориентацией.
- истина;

б) ложь.

### *Тесты второго уровня сложности*

1. К какой группе, согласно классификации видов спорта (по Л.П. Матвееву) можно отнести большинство видов спорта?
  - а) сопоставление результатов модельно-конструкторской деятельности (четвертая группа);
  - б) активная двигательная деятельность с предельным проявлением физических и психических качеств (первая группа);
  - в) деятельность по управлению техническими средствами передвижения (вторая группа);
  - г) многоборья, составленные из дисциплин, входящих в различные виды спорта (шестая группа).
  
2. Коммуникативная функция является одной из общих социальных функций спорта.
  - а) истина;
  - б) ложь.
  
3. Достижение базовой физической подготовленности в системе образования и воспитания – это...
  - а) оздоровительно-рекреативный спорт;
  - б) школьно-студенческий спорт;
  - в) профессионально-прикладной спорт;
  - г) физкультурно-кондиционный спорт.

4. К каким факторам, влияющим на динамику спортивных достижений, относится прогрессивная методика тренировок?
  - а) индивидуальные факторы;
  - б) научно-технические факторы;
  - в) социально-экономические факторы.
  
5. Спортивная тренировка – это подготовка спортсмена, системно построенная на основе методов упражнения.
  - а) истина;
  - б) ложь.
  
6. Какое из представленных упражнений является избранным соревновательным (основным) для спортсмена-гимнаста?
  - а) безопорные вращения (сальто) на батуте;
  - б) развитие гибкости с помощью партнера;
  - в) подъём разгибом на перекладине.
  
7. Какое из представленных упражнений является специально-подготовительным для спортсмена-велосипедиста, специализирующегося в шоссейных гонках?
  - а) бег в аэробно-восстановительной зоне интенсивности;
  - б) упражнения на велотренажере в различных режимах.
  
8. Метод обучения двигательному действию это ...
  - а) способ действий учителя (тренера) и учеников, направленный на решение отдельных дидактических задач;
  - б) выбор принципиального способа (пути) решения учителем (тренером) той или иной педагогической задачи в целом.
  
9. Что из представленного является методической особенностью игрового метода?
  - а) непрерывная нагрузка одинаковой интенсивности;
  - б) вариативность ситуаций;

- в) вычленение частей изучаемого упражнения, и отдельное их усвоение.
10. Какие «волны» (согласно принципу волнообразности динамики нагрузок) характеризуют динамику нагрузок в мезоциклах?
- а) малые «волны»;
  - б) средние «волны»;
  - в) большие «волны».
11. Зависимость техники выполнения упражнений от внешних условий и функционального состояния организма спортсмена называется «стабильностью техники».
- а) истина;
  - б) ложь.
12. Что означает термин «стабильность» техники?
- а) рациональное использование энергии в процессе выполнения двигательных действий;
  - б) независимость техники выполнения упражнений от внешних условий и функционального состояния организма спортсмена.
13. Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в ходе специфической соревновательной деятельности.
- а) истина;
  - б) ложь.
14. Интеллектуальная подготовка спортсмена – это педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в ходе специфической соревновательной деятельности.
- а) истина;
  - б) ложь.
15. Целью проведения спортивных соревнований может быть определение победителей в лично-командном первенстве.

- а) истина;
- б) ложь.

16. Согласно классификации видов спорта (по Л.П. Матвееву), очень мало видов спорта можно отнести к группе, которая характеризуется как активная двигательная деятельность с предельным проявлением физических и психических качеств.

- а) истина;
- б) ложь.

17. Цель спортивной тренировки – обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.

- а) истина;
- б) ложь.

18. Является ли функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития одной из общих социальных функций спорта?

- а) да;
- б) нет.

19. Основными задачами оздоровительно-рекреативного спорта являются занятия спортом для обеспечения здорового отдыха, восстановления и оздоровления организма.

- а) истина;
- б) ложь.

20. Прогрессивная методика является научно-техническим фактором, влияющим на динамику спортивных достижений.

- а) истина;
- б) ложь.

21. Являются ли для спортсменов-футболистов удары по мячу общеподготовительными упражнениями?

- а) да;
- б) нет.

22. Являются ли упражнения с резиновыми эспандерами, имитирующие плавание различными стилями, специально-подготовительными упражнениями для спортсменов-пловцов?
- а) да;
  - б) нет.
23. Основным специфическим содержанием спортивной тренировки является воспитание выносливости и силовых способностей.
- а) истина;
  - б) ложь.
24. Динамика нагрузок в макроциклах (согласно принципу волнообразности) характеризуется «средними волнами».
- а) истина;
  - б) ложь.
25. Метод обучения двигательным действиям это выбор принципиального способа (пути) решения тренером той или иной педагогической задачи в целом.
- а) истина;
  - б) ложь.

### **Заключение**

Представленные в учебном пособии разноуровневые тестовые задания по теории и методике физического воспитания являются основой для формирования и развития системного мышления, активного обеспечения самостоятельного усвоения студентами системы профессиональных знаний, а так же позволяют оперативно управлять учебно-познавательной деятельностью будущих педагогов.

При составлении сборника тестовых заданий авторы придерживались рекомендуемых в научной литературе этапов разработки системы профессионально-ориентированных тестов, а именно: анализ и систематизация содержания дисциплины; составление предварительного плана тестирования; корректировка пропорционального соотношения заданий; определение точного объёма и времени на выполнение тестов; разработка шкалы оценивания.

Использование тестов в учебном процессе позволяет не только проводить диагностику уровня подготовленности студентов, но выполняет также учебную, развивающую, воспитательную, организационную, коррекционную и мотивационную функции. Являясь экспресс-методом контроля

знаний обучающихся, тестирование создает условия для формирования устойчивого познавательного интереса студентов к содержанию дисциплины, стремления к самосовершенствованию и проявлению творческой инициативы. Тесты дают возможность объективно и, что, несомненно, важно, количественно определить уровень знаний студентов, сводя к минимуму субъективизм преподавателя.

Знание основных закономерностей теории и методики физического воспитания позволит будущим педагогам успешно решать задачи физического воспитания различных групп населения с учетом их возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности.

### **Список использованной литературы**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания : учебник для педагогических институтов / Б.А. Ашмарин – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для студ. высш. педагогич. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
3. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров и др. [под ред. Ю.Д. Железняка]. – 2-е изд., испр. – М. : «Академия», 2005. – 384 с.
4. Ротерс Т.Т. Курс лекций по теории и методике физического воспитания / Т.Т. Ротерс. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 180 с.
5. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания – К. : Олимпийская литература, 2003. – 422 с.



6. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения – К. : Олимпийская литература, 2003. – 391 с.

7. Теория и методика физического воспитания : учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова ; изд. 2-е, доп. Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания – М. : ФиС, 1976. – 303 с.

8. Теория и методика физического воспитания : учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова ; изд. 2-е, испр. и доп. Т. 2: Специализированные направления и особенности основных возрастных звеньев системы физического воспитания – М. : ФиС, 1976. – 256 с.

9. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – 2-е изд. испр. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.

10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Артемьев В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества : учебное пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. – 284 с.: ил.

2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

3. Визитей Н.Н. Физическая культура личности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты / Н.Н. Визитей. – Кишинев : Штиинца, 1989. – 147 с.

4. Виленский М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей : учебное пособие / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин. – М. : Высш. шк., 1989. – 159 с.

5. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2005. – 544 с.

6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

7. Матвеев Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – М. : Лань, 2004. – 160 с.

8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

9. Селуянов В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М. : Спорт Академ-Пресс, 2001. – 182 с.

10. Петунин О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры : учеб. пособие для студ. пед. ин-тов / О.В. Петунин. – М. : Просвещение, 1980. – 112 с.

## **Ответы на тестовые задания**

### *Раздел 1*

### ***Общая теория физического воспитания***

#### ***Тесты первого уровня сложности***

1-б); 2-а); 3-а); 4-б); 5-а); 6-а); 7-б); 8-б); 9-а); 10-б); 11-а); 12-б); 13-б); 14-б); 15-б); 16-б); 17-а); 18-б); 19-б); 20-б); 21-а); 22-б); 23-а); 24-а); 25-б); 26-б); 27-б); 28-а); 29-б); 30-а); 31-а); 32-б); 33-а); 34-а); 35-а); 36-а); 37-б); 38-б); 39-б); 40-а); 41-б); 42-б); 43-а); 44-а); 45-б); 46-а); 47-а); 48-б); 49-б); 50-б); 51-б); 52-а); 53-а); 54-б); 55-а); 56-а); 57-а); 58-б); 59-а); 60-а); 61-а); 62-б); 63-б); 64-а); 65-б); 66-а); 67-б); 68-б); 69-б); 70-б); 71-а); 72-а); 73-а); 74-а); 75-а); 76-а); 77-а); 78-б); 79-а); 80-б); 81-а); 82-б); 83-а); 84-б); 85-а); 86-б);

87-б); 88-а); 89-б); 90-а); 91-а); 92-а); 93-б); 94-а); 95-б); 96-б); 97-а); 98-а); 99-б); 100-а); 101-а); 102-б); 103-а); 104-а); 105-а); 106-а); 107-а); 108-б); 109-б); 110-а); 111-б); 112-б); 113-а); 114-б); 115-б); 116-б); 117-б); 118-б); 119-а); 120-б); 121-б); 122-б); 123-а); 124-б); 125-а).

### ***Тесты второго уровня сложности***

1-б); 2-б); 3-в); 4-а); 5-а); 6-а); 7-а); 8-б); 9-б); 10-в); 11-а); 12-в); 13-б); 14-в); 15-а); 16-в); 17-а); 18-б); 19-б); 20-а); 21-б); 22-в); 23-б); 24-б); 25-а); 26-б); 27-в); 28-б); 29-а); 30-в); 31-б); 32-а); 33-в); 34-б); 35-а); 36-а); 37-б); 38-б); 39-б); 40-в); 41-б); 42-б); 43-б); 44-б); 45-а); 46-а); 47-а); 48-а); 49-б); 50-в); 51-а); 52-а); 53-б); 54-б); 55-в); 56-б); 57-б); 58-а); 59-в); 60-а); 61-а); 62-а); 63-в); 64-б); 65-а); 66-б); 67-а); 68-а); 69-а); 70-а); 71-б); 72-б); 73-б); 74-а); 75-а); 76-б); 77-б); 78-б); 79-а); 80-б); 81-а); 82-б); 83-а); 84-б); 85-б); 86-б); 87-б); 88-а); 89-а); 90-б); 91-а); 92-б); 93-б); 94-а); 95-а); 96-а); 97-а); 98-б); 99-б); 100-б).

### ***Тесты третьего уровня сложности***

1-а); 2-б); 3-а); 4-б); 5-в); 6-б); 7-б); 8-б); 9-а); 10-в); 11-а); 12-б); 13-в); 14-б); 15-в); 16-а); 17-а); 18-а); 19-в); 20-б); 21-в); 22-а); 23-г); 24-б); 25-б); 26-б); 27-б); 28-в); 29-а); 30-в); 31-в); 32-б); 33-а); 34-а); 35-б); 36-б); 37-а); 38-а); 39-а); 40-а); 41-а); 42-а); 43-б); 44-а); 45-б); 46-б); 47-б); 48-б); 49-б); 50-б); 51-б); 52-б); 53-б); 54-б); 55-а); 56-б); 57-а); 58-б); 59-а); 60-а); 61-б); 62-б); 63-а); 64-а); 65-а); 66-б); 67-б); 68-а); 69-б); 70-б); 71-б); 72-б); 73-б); 74-б); 75-а).

## ***Раздел 2***

### ***Методика физического воспитания различных групп населения***

#### ***Тесты первого уровня сложности***

1-а); 2-а); 3-б); 4-а); 5-а); 6-а); 7-б); 8-б); 9-а); 10-а); 11-а); 12-а); 13-б); 14-а); 15-б); 16-б); 17-а); 18-а); 19-а); 20-а); 21-а); 22-а); 23-б); 24-а); 25-а); 26-б); 27-а); 28-а); 29-а); 30-б); 31-а); 32-б); 33-а); 34-а); 35-б); 36-б); 37-а); 38-б); 39-б); 40-б); 41-а); 42-а); 43-б); 44-б); 45-а); 46-б); 47-а); 48-а); 49-б); 50-б); 51-а); 52-б); 53-б); 54-б);

55-а); 56-б); 57-а); 58-а); 59-а); 60-б); 61-а); 62-б); 63-а); 64-б); 65-б); 66-б); 67-б); 68-б); 69-а); 70-а); 71-б); 72-б); 73-б); 74-в); 75-б); 76-б); 77-б); 78-а); 79-а); 80-в); 81-а); 82-б); 83-б); 84-б); 85-б); 86-а); 87-а); 88-б); 89-а); 90-б); 91-б); 92-б); 93-б); 94-а); 95-а); 96-б); 97-б); 98-б); 99-б); 100-б).

### ***Тесты второго уровня сложности***

1-а); 2-б); 3-а); 4-а); 5-а); 6-в); 7-а); 8-б); 9-а); 10-б); 11-б); 12-б); 13-б); 14-в); 15-б); 16-а); 17-б); 18-б); 19-б); 20-в); 21-б); 22-б); 23-в); 24-а); 25-б); 26-б); 27-а); 28-б); 29-а); 30-а); 31-а); 32-а); 33-б); 34-б); 35-а); 36-б); 37-б); 38-б); 39-б); 40-б); 41-б); 42-б); 43-а); 44-б); 45-а); 46-б); 47-б); 48-б); 49-а); 50-б).

### ***Тесты третьего уровня сложности***

1-б); 2-в); 3-б); 4-а); 5-а); 6-в); 7-б); 8-а); 9-в); 10-б); 11-б); 12-а); 13-б); 14-г); 15-б); 16-б); 17-б); 18-б); 19-а); 20-б); 21-а); 22-б); 23-б); 24-а); 25-а); 26-б); 27-а); 28-б); 29-б); 30-б); 31-б); 32-а); 33-б); 34-б); 35-а); 36-б); 37-б); 38-б); 39-б); 40-а); 41-б); 42-б); 43-б); 44-б); 45-б); 46-в); 47-б); 48-а); 49-а); 50-б).

## ***Раздел 3***

### ***Основы теории и методики спорта***

#### ***Тесты первого уровня сложности***

1-б); 2-а); 3-а); 4-а); 5-б); 6-а); 7-б); 8-а); 9-а); 10-б); 11-б); 12-б); 13-а); 14-б); 15-а); 16-а); 17-а); 18-б); 19-а); 20-а); 21-б); 22-а); 23-а); 24-б); 25-а); 26-а); 27-а); 28-а); 29-а); 30-а); 31-а); 32-а); 33-б); 34-б); 35-а); 36-б); 37-а); 38-а); 39-а); 40-б); 41-а); 42-а); 43-а); 44-а); 45-б); 46-б); 47-а); 48-б); 49-б); 50-б); 51-а); 52-б); 53-б); 54-а); 55-а); 56-а); 57-б); 58-б); 59-а); 60-б); 61-а); 62-а); 63-а); 64-а); 65-а); 66-б); 67-б); 68-а); 69-а); 70-а); 71-б); 72-а); 73-б); 74-б); 75-а).

#### ***Тесты второго уровня сложности***

1-б); 2-а); 3-б); 4-б); 5-а); 6-в); 7-б); 8-б); 9-б); 10-б); 11-б);  
12-б); 13-а); 14-б); 15-а); 16-б); 17-б); 18-а); 19-а); 20-а); 21-б); 22-а);  
23-б); 24-б); 25-а).

**Учебное издание**

**ЧОРНОШТАН Артур Григорьевич**

**Теория и методика  
физического воспитания**

**Сборник тестовых заданий**

**В авторской редакции**

**Подписано в печать 08.10.2018. Бумага офсетная.  
Гарнитура Times New Roman.  
Печать ризографическая. Формат 60x84/16. Усл. печ. лист. 6,74.  
Тираж 100 экз. Заказ № 105.**

***Издатель***

**ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко»  
«Книга»  
ул. Оборонная, 2, г. Луганск, ЛНР, 91011. Т/ф: (0642) 58-03-20  
e-mail: knitaizd@mail.ru**