



ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
УПРАВЛЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ

Кафедра «Теория и методика физической культуры»

НАБОР ТЕСТОВ

по дисциплине

«Теория и методика физической культуры»

Автор

Быков Н.Н.

Ростов-на-Дону, 2015





Аннотация

Тесты предназначены для студентов очной, заочной форм обучения направления 034300.62 «Физическая культура»

Автор

к.п.н., профессор
Быков Николай Николаевич



1. Теория физической культуры как научная дисциплина представляет собой:

- 1) науку о наиболее общих закономерностях функционирования основных компонентов физической культуры;
- 2) научные знания о средствах и способах всестороннего гармонического развития человека;
- 3) систему научных знаний о сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и направленного использования с целью всестороннего гармонического развития людей; П
- 4) систему научных знаний о физическом развитии человека, укреплении его здоровья и совершенствовании его двигательной активности.

2. Теория физической культуры как научная дисциплина изучает:

- 1) содержание, структуру, функции, принципы, цели, задачи, средства и методы физической культуры, ее взаимосвязи и закономерности;
- 2) отношения человека и природы;
- 3) общие положения воздействия средств физической культуры на биологическую природу человека;
- 4) основные направления всестороннего гармонического развития личности.

3. Объект исследования – это:

- 1) основные стороны изучаемого предмета или явления;
- 2) проблемная ситуация (противоречие), на решение которой направлена познавательная деятельность исследователя;
- 3) основное направление решения познавательной задачи;
- 4) функции исследуемого явления действительности.

4. Предмет исследования – это:

- 1) проблемная ситуация, требующая своего решения;
- 2) основные параметры исследуемого явления;
- 3) события или процессы, создающие проблемную ситуацию;
- 4) отношения (свойства, стороны) объекта, подлежащие изучению.

5. Укажите основные группы методов научного исследования в области физической культуры: 1) опытно-педагогические; 2) общенаучные; 3) поисковые; 4) теоретические; 5) предметные; 6) эмпирические; 7) прикладные;

Теория и методика физической культуры

- 1) 1,2,7; 2) 2,3,5; 3) 2,4,6; 4) 3,5,7; 5) 1,4,5.

6. Целью системы физической культуры человека является:

- 1) формирование физически совершенного человека;
- 2) формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей;
- 3) формирование всесторонне развитой личности, готовой к высокопроизводительному труду и способной решать социальные задачи;
- 4) всестороннее и гармоническое развитие человека, реализующего общественные потребности в сфере физической культуры;

7. Укажите, какие из перечисленных видов являются структурными компонентами физической культуры как вида культуры: 1) профессионально-прикладная физическая подготовка; 2) валеология; 3) образовательная физическая культура; 4) рекреативная физическая культура; 5) физическая культура инвалидов; 6) реабилитационная физическая культура; 7) спорт; 8) лечебная физическая культура; 9) адаптивная физическая культура:

- 1) 1,3,6,7,9; 2) 2,3,5,8,9; 3) 1,4,7,8,9; 4) 3,4,6,7,9; 5) 3,4,6,7,8.

8 Укажите, какие из перечисленных функций физической культуры являются общими: 1) социализирующая; 2) интегративная; 3) аналитическая; 4) коммуникативная; 5) гедонистическая; 6) зрелищная; 7) прогностически-эвристическая; 8) индивидуализирующая; 9) образовательная; 10) престижная; 11) воспитательная; 12) защитная; 13) нормативная; 14) соревновательная; 15) идеологическая; 16) духовная:

- 1) 1,2,4,5,7,8,10,13,14,16; 2) 2,5,6,7,9,11,12,14,15,16;
3) 1,2,4,9,11,16; 4) 1,3,5,6,7,8,9,10,14,15;
5) 3,4,6,8,9,11,12,14,15,16.

9 Укажите, какие из перечисленных функций физической культуры являются специфическими: 1) образовательные; 2) оздоровительно-рекреативные; 3) информационные; 4) нормативные; 5) реабилитационные; 6) противодействия агрессивным факторам окружающей среды; 7) профессионально-прикладные; 8) развлекательная; 9) адаптивные; 10) познавательные; 11) коммуникативная; 12) просветительные:

Теория и методика физической культуры

- 1) 1,4,7,9; 2) 2,5,7,9; 3) 3,10,11,12; 4) 6,7,9,10;
5) 4,5,11,12; 6) 5,9,10,11.

10. Укажите, какие из перечисленных критериев определяют уровень физической культуры личности: 1) устойчивая мотивация к физическому самосовершенствованию; 2) коммуникативность и организованность; 3) состояние здоровья; 4) эстетика движений; 5) объем знаний в сфере физической культуры; 6) объем усвоенных двигательных умений и навыков; 7) соблюдение режима дня; 8) соблюдение режима питания; 9) уровень развития физических способностей и качеств; 10) соблюдение режима двигательной активности:

- 1) 1,2,4,6,8,9; 2) 2,3,6,7,8,10; 3) 3,4,5,7,9,10;
4) 1,3,5,6,9,10; 5) 2,3,5,6,8,9.

11. Основными специфическими средствами формирования физической культуры личности являются:

- 1) спортивный инвентарь;
- 2) гигиенические факторы;
- 3) спортивные снаряды и сооружения;
- 4) физические упражнения;

12. Понятие «физическое упражнение» представляет собой:

- 1) совокупность двигательных действий, направленных на решение образовательных задач в сфере физической культуры;
- 2) двигательные действия, направленные на формирование телосложения и развитие физических способностей;
- 3) особый вид двигательной деятельности, с помощью которой осуществляется направленное воздействие на занимающихся.

13. Факторами, определяющими воздействие физических упражнений на организм занимающихся, являются:

- 1) характер ФУ (направленность, новизна, техника, величина нагрузки, сложность, эмоциональность и т.п.); 2) форма ФУ (внутренняя, внешняя); 3) состояние занимающихся (уровень умственной, физической, психической, нравственной подготовленности, возрастные и половые различия, состояние здоровья и физического развития, двигательный опыт и т.п.); 4) условия выполнения ФУ (санитарно-гигиенические условия, наличие и состояние оборудования, инвентаря, формы одежды и т.п.); 5) профессиональное мастерство педагога (уровень методических знаний, умений и навыков, профессиональный опыт, стиль поведения, подготовленность к занятию и т.п.); 6) структура ФУ

(внутренняя, внешняя):

- 1) 1,2,5,6; 2) 1,3,4,5; 3) 2,3,4,6; 4) 2,4,5,6.

14. Понятие «техника физического упражнения» представляет собой:

- 1) упорядоченную определенным образом совокупность движений;
- 2) **целесообразный, относительно высоко эффективный способ выполнения двигательного действия;**
- 3) эстетически выразительный способ выполнения двигательного действия;
- 4) наиболее рациональный вариант выполнения двигательного действия.

15. Основа техники физического упражнения состоит из:

- 1) относительно неизменной совокупности отдельных движений, составляющих двигательное действие;
- 2) **движений, необходимых и достаточных для выполнения двигательного действия в строгом порядке и согласовании;**
- 3) упорядоченной определенным образом структуры двигательного действия.

16. Метод формирования физической культуры личности – это:

- 1) приемы и правила деятельности педагога, побуждающие обучаемых к выполнению двигательных действий;
- 2) руководящие положения, выполнение которых приводит к достижению результата в освоении двигательных действий в соответствии с поставленной целью;
- 3) форма выполнения учебных заданий;
- 4) **система действий педагога, которая позволяет организовать определенным образом теоретическую и практическую деятельность обучаемых, обеспечивающую освоение ими двигательных действий и направленное развитие физических способностей;**

17. Методический прием – это:

- 1) способ выполнения двигательных действий;
- 2) **составные элементы метода, выражающие отдельные действия педагога или занимающегося в процессе занятий физическими упражнениями, ведущие к достижению поставленной задачи;**
- 3) путь достижения поставленной задачи по применению физических упражнений;
- 4) способ взаимной деятельности педагога и обучаемых

в решении поставленных задач.

18. Укажите, какие из перечисленных принципов входят в группу общих методических, реализуемых в процессе занятий физическими упражнениями: 1) принцип сознательности и активности; 2) принцип непрерывности педагогического процесса; 3) принцип коллективности в работе; 4) принцип доступности и индивидуализации; 5) принцип наглядности; 6) принцип регулярности занятий физическими упражнениями; 7) принцип систематичности:

1) 1,2,5,6; 2) 2,3,5,7; 3) 1,4,5,7; 4) 1,3,6,7; 5) 1,4,5,6.

19. Укажите, какие из перечисленных принципов входят в группу специфических, отражающих закономерности построения занятий физическими упражнениями:

1) принцип непрерывности; 2) принцип всесторонности развития физических способностей; 3) принцип цикличности; 4) принцип возрастной адекватности педагогических воздействий; 5) принцип системного чередования нагрузок и отдыха; 6) принцип прогрессирования развивающе-тренирующих воздействий; 7) принцип сбалансированной динамики нагрузок:

1) 2,3,4,6; 2) 1,3,5,7; 3) 1,3,4,5,6, 7; 4) 1,3,4,6;
5) 1,2,5,6; 6) 3,4,5,7.

20. Способность человека приобретать знания, овладевать двигательными умениями и навыками называют:

1) преподаванием; 2) обучением; 3) обучаемостью; 4) учением.

21. Укажите, какие из перечисленных факторов обуславливают способности к обучаемости:

1) двигательная одаренность индивида; 2) уровень мотивации к обучению; 3) сложность изучаемого упражнения; 4) накопленный двигательный опыт; 5) уровень физической подготовленности; 6) половозрастные показатели; 7) эффективность применяемых методов обучения; 8) условия выполнения двигательных действий; 9) активность занимающихся; 10) профессиональный уровень педагога:

1) 1,3,4,7,8,10; 2) 2,4,5,6,9,10; 3) 1,3,4,6,7,9;
4) 2,3,5,7,8,9; 5) 1,4,5,7,9,10.

22. Укажите, какие из перечисленных признаков соответствуют двигательному умению:

1) высокая степень утомления; 2) осознанный контроль за выполнением действия; 3) неэкономичность выполнения; 4) нестабильность действия; 5) слитность выполнения; 6) излишняя

мышечная напряженность; 7) замедленное выполнение; 8) непрочное запоминание действия; 9) автоматизированное выполнение отдельных фаз движения:

- 1) 1,2,4,6,7,9; 2) 1,3,5,6,7,8; 3) 2,3,4,5,8,9;
4) 2,3,4,6,7,8.

23. Укажите, какие из перечисленных признаков соответствуют двигательному навыку: 1) автоматизированное управление движениями; 2) высокая степень утомления; 3) слитность действия; 4) устойчивость к сбивающим факторам; 5) излишние мышечные затраты; 6) прочность запоминания; 7) относительная расчлененность действия; 8) сознание загружено контролем движения; 9) легкость, точность и экономичность выполнения:

- 1) 1,2 4,6,7; 2) 1,3,4,7,8; 3) 2,3,6,7,9;
4) 1,3,4,6,9; 5) 2,5,6,8,9.

24. В каких случаях учитывают характер взаимодействия навыков: 1) при классификации физических упражнений; 2) при выборе методов обучения; 3) при разработке программы по физическому воспитанию; 4) при планировании учебного процесса на одном занятии и в серии занятий; 5) при подборе методических указаний; 6) при организации занятия; 7) при оказании помощи и страховки; 8) при подборе системы подводящих упражнений; 9) при регулировании физической нагрузки:

- 1) 1,3,4,8; 2) 1,2,6,7; 3) 2,3,5,8; 4) 2,5,8,9; 5) 3,4,6,9.

25 Целью этапа начального разучивания двигательного действия является:

1) детально освоить технику двигательного действия и сформировать умение;

2) сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия;

3) добиться стабильности выполнения двигательного действия;

4) обучить выполнению отдельных фаз и частей техники двигательного действия.

26. Целью этапа углубленного разучивания двигательного действия является:

1) завершить формирование двигательного умения;

2) добиться выполнения основы техники двигательного действия в целом;

3) сформировать умение выполнять двигательное действие в объеме намеченных технических требований;

4) сформировать умение выполнять двигательное действие быстро, экономично и точно.

27. Целью этапа закрепления и совершенствования является:

1) закрепить умение в навык и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях практического применения;

2) завершить формирование двигательного действия до автоматизированного выполнения;

3) добиться выполнения двигательного действия в различных условиях;

4) сформировать способность выполнять двигательное действие без контроля со стороны сознания.

28 Укажите, какие из перечисленных пунктов являются причинами появления двигательных ошибок: 1) страх, нерешительность, неуверенность в своих силах; 2) недостаточная осознанность учебных заданий; 3) неправильная последовательность изучения отдельных частей упражнения; 4) недостаточный двигательный опыт занимающихся; 5) низкий уровень физической подготовленности занимающихся, нарастающее утомление; 6) отрицательный перенос навыков; 7) недостаточное количество повторений в учебном задании; 8) нарушение ритмической структуры действия; 9) неблагоприятные условия внешней среды:

1) 1,3,4,5,7; 2) 1,2,6,7,8; 3) 2,3,5,7,8; 4) 1,2,5,6,9; 5) 2,4,7,8,9.

29. Физические способности – это:

1) индивидуальные возможности человека, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность;

2) способность быстро осваивать разнообразные двигательные действия;

3) комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения;

4) физические задатки, выраженные в способности человека осуществлять определенную двигательную деятельность.

30 Укажите, какие факторы оказывают влияние на уровень развития и проявления физических способностей: 1) социально-бытовые условия жизни; 2) климатические и географические условия; 3) анатомические, физиологические и психологические особенности организма; 4) материальное обеспечение занятий; 5) состояние здоровья; 6) стремление к

наивысшим результатам; 7) методика развития способностей; 8) индивидуальная реакция организма на нагрузку;

- 1) 1,2,3,4,7; 2) 1,2,3,5,6; 3) 1,3,4,6,8; 4) 3,4,5,7,8.

31. Сенситивные периоды развития физических способностей – это:

1) особые периоды индивидуального физического развития организма;

2) периоды интенсивного развития физических способностей;

3) наиболее чувствительные к физическим нагрузкам периоды индивидуального развития человека;

4) этапность в развитии физических способностей.

32. Укажите, какие способности относятся к кондиционными: 1) силовые; 2) координационные; 3) скоростные; 4) сенсорные; 5) психодинамические; 6) гибкость; 7) выносливость; 8) двигательные:

- 1) 1,2,3,7; 2) 3,4,7,8; 3) 2,6,7,8; 4) 1,3,6,7; 5) 1,4,5,7.

33. Укажите, какие способности относятся к психодинамическим:

1) способность точно и быстро воспринимать и перерабатывать информацию и адекватно реагировать в процессе двигательной деятельности;

2) способность воспринимать нервно-мышечные ощущения;

3) способность к ориентированию в пространстве;

4) способность соизмерять мышечные усилия;

34. Сила – это:

1) способность противодействовать нарастающему утомлению за счет мышечных усилий;

2) комплекс морфологических свойств организма, способствующий проявлению больших мышечных усилий;

3) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений;

4) способность проявлять максимальные мышечные усилия в определенной двигательной деятельности.

35. Какие из перечисленных форм проявления силовых способностей относятся к собственно-силовым: 1) медленная динамическая сила; 2) стартовая сила; 3) градиент силы; 4) изометрическая сила:

- 1) 1,2; 2) 2,3; 3) 1,4; 4) 2,4.

36. Какие из перечисленных форм проявления силовых способностей относятся к скоростно-силовым:

1) «жимовая» сила; 2) взрывная сила; 3) амортизационная сила; 4) «ударная» сила; 5) быстрая динамическая сила:

- 1) 1,2,5; 2) 2,3,5; 3) 2,4,5; 4) 1,3,4.

37. Планирование в физической культуре – это:

1) упорядоченная определенным образом деятельность специалиста физической культуры по реализации задач учебно-воспитательного процесса;

2) обоснование, разработка и документальное оформление содержания и последовательности действий педагога с целью решения задач обучения и воспитания занимающихся физическими упражнениями;

3) заранее намеченная программа педагогических воздействий преподавателя (тренера) на занимающихся физическими упражнениями;

4) процесс принятия и реализации решений по управлению физическим совершенствованием конкретного контингента занимающихся.

38. Укажите наиболее благоприятные периоды интенсивного прироста максимальной силы у лиц мужского пола:

- 1) 10-12 лет; 2) 13-14 лет; 3) 15-16 лет; 4) 19-22 года;

39. Укажите наиболее благоприятные периоды интенсивного прироста максимальной силы у лиц женского пола: 1) 10-11 лет; 2) 12-13 лет; 3) 14-15 лет; 4) 16-17 лет;

40. Скоростные способности – это:

1) способность выполнять двигательные действия за минимальное время;

2) комплекс морфологических свойств организма, способствующих проявлению максимальных мышечных усилий в минимальное время;

3) комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени;

4) возможности человека, обеспечивающие выполнение двигательных действий в максимальном темпе.

41. 1. Гибкость – это:

1) способность выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой;

2) комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга;

3) способность выполнять движения с амплитудой, соответствующей технике конкретного двигательного действия;

4) подвижность в суставах, обеспечивающих выполнение двигательных действий в соответствии с заданными параметрами.

42. . Укажите наиболее благоприятные периоды развития пассивной гибкости:

- 1) 5-6 лет; 2) 7-8 лет; 3) 9-10 лет; 4) 11-15 лет.

43. Укажите наиболее благоприятные периоды развития скоростных способностей:

1) 7-11 лет; 2) 12-13 лет; 3) 14-16 лет; 4) 17-18 лет; 5) 19 до 22 лет:

- 1) 1,4; 2) 2,4; 3) 1,3; 4) 2,5.

44. Укажите из ниже перечисленных основную причину возникновения скоростного барьера:

- 1) недостаточный уровень развития силы;
2) возраст занимающихся;
3) устойчивые условно-рефлекторные связи между техникой движений и проявляющимися при этом усилиями;

4) **выбор неадекватного метода развития скоростных способностей.**

45. Выносливость – это:

1) способность длительное время выполнять двигательные действия с высокой интенсивностью;

2) комплекс морфологических свойств организма, позволяющих противостоять утомлению в каком-либо виде мышечной деятельности;

3) комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий длительное время;

4) **способность к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения эффективности.**

46. Фаза компенсированного утомления - это когда осуществляется:

1) сохранение работоспособности за счет снижения интенсивности;

2) **сохранение интенсивности за счет волевых усилий и изменения биомеханической структуры движений;**

3) сохранение интенсивности движений за счет внутренних резервов организма.

47. Учет – это:

1) сбор и хранение данных о результатах выполнения учебной программы по физической культуре;

2) сбор, систематизация, обобщение и хранение информации о педагогическом процессе в сфере физической культуры и его результатах;

3) систематизация данных о состоянии обучаемых в процессе занятий физическими упражнениями;

4) деятельность специалиста физической культуры по сбору и обработке результатов педагогической деятельности.

48. Укажите наиболее благоприятные периоды развития выносливости: 1) 7-9 лет; 2) 10-14 лет; 3) 15-20 лет; 4) 21-26 лет.

1) 1,4; 2) 2,4; 3) 1,3; 4) 2,3.

49. Общая выносливость - это:

1) способность выполнять работу умеренной мощности при глобальном функционировании мышечной системы;

2) способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера;

3) способность к сохранению работоспособности при выполнении движений циклического характера.

50. Специальная выносливость это:

1) способность противостоять утомлению в работе неспецифического характера;

2) способность к эффективному выполнению работы при региональном функционировании мышечной системы;

3) способность к эффективному выполнению мышечной работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями конкретного вида деятельности.