**Казахский национальный университет им. аль-Фараби**

**Факультет Медицины и здравоохранения**

**Кафедра физического воспитания и спорта**

**Тесты к дисциплине «Основы спортивно- педагогического мастерства»**

Алматы 2018

**Тесты к дисциплине «Основы спортивно-педагогического мастерства»**

1) Спорт включает в себя:

а) соревновательную деятельность;

б) специальную подготовку к соревновательной деятельности;

в) специфические отношения, возникающие в процессе соревновательной деятельности;

г) нормы и достижения, возникающие в процессе соревновательной деятельности.

2) По мере роста достижений спортсмен оказывается включённым в процесс не только физического, но и:

а)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ воспитания; в)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ воспитания;

б)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ воспитания; г)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ воспитания;

д)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ воспитания.

3) Спортивная тренировка – это

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) Спортивная форма – это

а) физическая готовность к достижению высоких результатов;

б) техническая готовность к достижению высоких результатов;

в) тактическая готовность к достижению высоких результатов;

г) морально-волевая готовность к достижению высоких результатов.

5) Формы организации тренировки:

а)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; б)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; в)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

6) Тренировочный урок отличается от обычного (в школе):

а) длительностью; в) местом проведения;

б) вариативностью; г) сезоном проведения.

7) Расположите в правильной последовательности упражнения, используемые в спортивной тренировке:

а) упражнения для развития силы; в) упражнения по обучению техники;

б) упражнения для развития быстроты и ловкости; г) упражнения для развития выносливости.

8) Тренировочный урок состоит из:

а) подготовительной части; б) основной; в) заключительной.

9) В чём заключается основная цель массового спорта?

а) достижении максимально высоких спортивных результатов;

б) восстановлении физической работоспособности;

в) повышении и сохранении общей физической подготовленности.

10) Специфическим средством спортивной тренировки являются:

а) двигательные действия; в) спортивные знания;

б) физические упражнения; г) тренировочные упражнения.

11) Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях:

а) физическая реакция; в) спорт;

б) физическое воспитание; г) физическая реабилитация.

12) Спортивная тренировка представляет собой:

а) процесс укрепления здоровья и воспитание физических качеств;

б) процесс физического воспитания, направленный на достижение высоких результатов;

в) процесс направленный на физическое развитие;

г) процесс освоения сложных двигательных действий.

13) Состояние организма, характеризующееся функциональными изменениями, произошедшими под влиянием выполнения упражнений обозначается как:

а) развитие; в) тренированность;

б) закалённость; г) подготовленность.

14) Основным документом соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия, является \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ соревнований:

а) календарь; в) программа;

б) график; г) положение.

15) В чём заключается основная цель массового спорта?

а) достижение максимально высоких результатов;

б) восстановление физической работоспособности;

в) повышение и сохранение общей физической подготовленности;

г) увеличение количества занимающихся спортом.

16) Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

а) максимальный фонд двигательных умений и навыков; в) здоровье спортсмена;

б) наивысший уровень развития физических качеств; г) наивысший спортивный результат.

17) В подготовке спортсмена принято рассматривать четыре раздела:

а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ подготовки; в) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ подготовка;

б) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ тактическая; г) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ подготовка.

18) Что не является компонентом структуры спортивной тренировки?

а) микроструктура; в) макроструктура;

б) мезоструктура; г) мегаструктура.

19) Протяженность микроцикла -

а) 1 месяц; в) 6 месяцев;

б) 2-7 дней; г) 3 месяца.

20) Протяженность мезацикла -

а) 2-7 дней; в) год;

б) неделя; г) 3- 4 недели.

21) Протяжённость макроцикла -

а) 1 месяц; б) год; в) полгода.

22) Какой из этапов подготовки спортсмена требует достаточно высоких результатов?

а) этап предварительной подготовки;

б) этап спортивного совершенствования;

в) этап начальной спортивной специализации;

г) этап углубленной тренировки.

23) В теории спортивного отбора спортсмена используются такие понятия, как:

а) спортивная ориентация; в) селекция;

б) спортивная форма; г) физическое развитие.

24) Оздоровительный эффект занятий со спортсменами высокой квалификации обеспечивается за счет:

а) материального и информационного обеспечения;

б) тщательного врачебного контроля;

в) выбора величины нагрузки с учётом индивидуальных особенностей;

г) спортивного отбора.

25) Тщательный учёт индивидуальных особенностей спортсмена при формировании соревновательного потенциала нашёл отражение

а) в принципе единства общей и специальной подготовки;

б) в принципе единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам;

в) в принципе углублённой индивидуализации;

г) в принципе цикличности тренировочного процесса.