**Контрольные тесты по методике физической культуры и спорта**

 Министерство образования и науки Республики Казахстан

 Казахский Национальный университет им.аль-Фараби

 Факультет Медицины и здравоохранения

 Кафедра физической культуры и спорта

 КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

 «Методика физической культуры и спорта»

 Для студентов очного отделения

Специальности 5В010800 – Физическая культура и спорт

 Алматы, 2019

 Контрольные тесты по методике физической культуры испорта

 Контрольные тесты адресованы студентам очного отделения

Медицинского факультета , обучающимся по специальности 5В010800

Физическая культура и спорт

 Выполнение тестовых заданий является формой самостоятельной

работы студентов, а успешное их выполнение - допуском к комплексному экзамену по дисциплине « Методика физической культуры и спорта»

 Инструкция

 по выполнению заданий

 Выполнять контрольные тесты рекомендуется используя

существующую учебную, учебно-методическую литературу (смотри

библиографический список), а также конспекты лекций по дисциплине« Методика физической культуры и спорта» Тесты

соответствуют требованиям к минимуму знаний, предъявляемых

специалисту по физической культуре и согласуются с Государственнымобразовательным стандартом высшего профессионального образования.

 Тестовые задания составлены в закрытой форме и заключаются в

выборе ответа из четырех предложенных. При этом только один

вариант ответа является правильным, а остальные неверные или

неполные («дискраторы»). Отвлекающие ответы могут быть близки по

содержанию, тематике и даже частично совпадать по смыслу с

правильным ответом, но не являться таковыми. В качестве

дистракторов могут использоваться антонимы правильного ответа, то

есть слова противоположного значения. Ими могут быть также

неполные синонимы, то есть слова близкие по значению, но

употребляющиеся для различия смысловых оттенков.

 Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов.

Ваша задача заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа,

который по вашему мнению является правильным. Старайтесь не

угадывать, а логически обосновать сделанный Вами выбор.

 Пример выполнения задания:

 1. Основным средством физического воспитания является

 А) Закаливание

 Б) Солнечная радиация

 В) Личная гигиена

 Г) Физическое упражнение

 Правильный ответ: 1 – Г

 Ответы впишите в «бланк ответов». Будьте внимательны.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

 КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

 по методике физической культуры и спорта для студентов

 3 курса очного отделения

1. Физическая культура представляет собой

 А) учебный предмет в школе

 Б) выполнение физических упражнений

 В) процесс совершенствования возможностей человека

 Г) часть общей культуры общества

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической

 подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:

 А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию

 неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям

 Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и

 навыков

 В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращением,

 достаточным запасом надежности, эффективности и

 экономичности

 Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной

 деятельности

3. Под физическим развитием понимается:

 А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на

 протяжении жизни

 Б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности

 дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

 В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении

 физических упражнений

 Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью

 занятий физической культурой и спортом

4. Физическая культура ориентирована на совершенствование

 А) физических и психических качеств людей

 Б) техники двигательных действий

 В) работоспособности человека

 Г) природных физических свойств человека

5. Отличительным признаком физической культуры является:

 А) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям

 Б) физическое совершенство

 В) выполнение физических упражнений

 Г) занятия в форме уроков

6. В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип

 всестороннего развития личности следует отнести к

 А) общим социальным принципам воспитательной стратегии

 общества

 Б) общим принципам образования и воспитания

 В) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания

 Г) принципам обучения

7. Физическими упражнениями называются:

 А) двигательные действия, с помощью которых развивают

 физические качества и укрепляют здоровье

 Б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и

 продолжительности выполнения

 В) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время

 утренней гимнастики

 Г) формы двигательных действий, способствующие решению задач

 физического воспитания

8. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

 А) подготовленностью занимающихся в соответствии с их

 возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия

 Б) величиной их воздействия на организм

 В) временем и количеством повторений двигательных действий

 Г) напряжением отдельных мышечных групп

9. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

 А) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий

 Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей

 В) утомлением, возникающим при их выполнении

 Г) частотой сердечных сокращений

10. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до

 уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что

 нагрузка

 А) мала и ее следует увеличить

 Б) переносится организмом относительно легко

 В) достаточно большая и ее можно повторить

 Г) чрезмерная и ее нужно уменьшить

11. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС.

 Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность

 упражнений

 А) 120-130 уд/мин

 Б) 130-140 уд/мин

 В) 140-150 уд/мин

 Г) свыше 150 уд/мин

12. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют

 повышению работоспособности, потому что:

 А) во время занятий выполняются двигательные действия,

 содействующие развитию силы и выносливости

 Б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы

 восстановления и адаптации

 В) в результате повышается эффективность и экономичность

 дыхания и кровообращения

 Г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен

 выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок

 времени

13. Что понимают под закаливанием:

 А) купание в холодной воде и хождение босиком

 Б) приспособление организма к воздействию внешней среды

 В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и

 подвижными играми

 Г) укрепление здоровья

14. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует

 соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже

 рекомендаций придерживаться не стоит:

 А) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять

 упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения

 Б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть

 занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма

 В) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном

 излучении

 Г) после занятия надо принять холодный душ

15. Правильное дыхание характеризуется:

 А) более продолжительным выдохом

 Б) более продолжительным вдохом

 В) вдохом через нос и выдохом через рот

 Г) ровной продолжительностью вдоха и выдоха

16. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:

 А) вращений и поворотов тела

 Б) наклонах туловища назад

 В) возвращение в исходное положение после наклона

 Г) дыхание во время упражнений должно быть свободным,

 рекомендации относительно времени вдоха и выдоха не нужны

17. Что называется осанкой?

 А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и

 настроение

 Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп

 В) привычная поза человека в вертикальном положении

 Г) силуэт человека

18. Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:

 А) затылком, ягодицами, пятками

 Б) лопатками, ягодицами, пятками

 В) затылком, спиной, пятками

 Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

19. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому,

 что:

 А) он обеспечивает ритмичность работы организма

 Б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня

 В) распределение основных дел осуществляется более или менее

 стандартно в течение каждого дня

 Г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений

20. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня,

 позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что

 А) это положительно сказывается на физическом и психическом

 состоянии человека

 Б) снимает утомление нервных клеток организма

 В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает

 возникновение перенапряжения

 Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус

 организма

21. Систематические и грамотно организованные занятия физическими

 упражнениями укрепляют здоровье, так как

 А) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает

 поступление питательных веществ к органам и системам организма

 Б) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в

 организм поступает большее количество кислорода, необходимого для

 образования энергии

 В) занятия способствуют повышению резервных возможностей

 организма

 Г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит

 простудным и инфекционным заболеваниям

22. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную,

 основную и заключительную части?

 А) так учителю удобнее распределять различные по характеру

 упражнения

 Б) это обусловлено необходимость управлять динамикой

 работоспособности занимающихся

 В) выделение частей в уроке требует Министерство образовании

 России

 Г) потому, что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая

 часть урока предназначена для решения одной из них

23. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе

 утренней гимнастикой перечисленные упражнения: 1. Дыхательные. 2. На

 укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивания. 4 бег с

 переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышение частоты

 шагов. 6. Прыжки. 7.Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8.

 Бег в спокойном темпе.

 А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

 Б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4

 В) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4

 Г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4

24. Под силой как физическим качеством понимается:

 А) способность поднимать тяжелые предметы

 Б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет

 мышечных напряжений

 В) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет

 внешних сопротивлений

 Г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее

 сопротивление либо противодействовать ему

25. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в

 занятии по общей физической подготовке. 1. Ходьба или спокойный бег в

 чередовании с дыхательными упражнениями. 2. Упражнения, постепенно

 включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3.

 Упражнения на развитие выносливости. 4. Упражнения на развитие

 быстроты и гибкости. 5. упражнения на развитие силы. 6. Дыхательные

 упражнения.

 А) 1, 2, 5, 4, 3, 6

 Б) 6, 2, 3, 1, 4, 5

 В) 2, 6, 4, 5, 3, 1

 Г) 2,1, 3, 4, 5, 6

26. Основная часть урока по общей физической подготовке отводится

 развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность

 воздействий на физические качества наиболее эффективна. 1.

 Выносливость. 2. Гибкость. 3. быстрота. 4. Сила.

 А) 1, 2, 3, 4

 Б) 2,3,1,4

 В) 3, 2, 4, 1

 Г) 4,2 ,3, 1

27. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения

 А) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы

 Б) упражнения, способствующие снижению массы тела

 В) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки

 Г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений

28. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно

 применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов

 упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:

 А) полностью проработать одну группу мышц и только затем

 переходит к упражнениям, нагружающим другую группу мышц

 Б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные

 мышечные группы

 В) использовать упражнения с относительно небольшим

 отягощением и большим количеством повторений

 Г) планировать большое количество подходов и ограничивать

 количество повторений в одном подходе

29. Под быстротой как физическим качеством понимается:

 А) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой

 скоростью

 Б) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный

 отрезок времени

 В) способность быстро набирать скорость

 Г) комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и

 выполнять движения с большой частотой

30. Для развития быстроты используют:

 А) подвижные и спортивные игры

 Б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие

 дистанции

 В) упражнения на быстроту реакции и частоту движений

 Г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

31. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

 А) подвижных и спортивных игр

 Б) челночного бега

 В) прыжков в высоту

 Г) метаний