**Тестовое задание по ТС для студентов 1 курса**

Выполнил\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группа\_\_\_\_\_\_

(правильный ответ выделить, поставить знак или подчеркнуть, заполнить таблицу ответов)

**1. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:**

1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;

2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;

3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;

4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

**2. Под техникой физических упражнений понимают:**

1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;

2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

3. **Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:**

1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;

2) частоту движений в единицу времени;

3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

4) точность двигательного действия и его конечный результат.

**4. Под методами физического воспитания понимаются:**

1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;

2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;

3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;

4) способы применения физических упражнений.

**5. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается** возраст:

1) 10 – 11 лет;

2) 11 – 12 лет;

3) от 13 – 14 до 17 – 18 лет;

4) от 17 – 18 до 19 – 20 лет.

**6. Наиболее благоприятным периодом скоростных способностей считается возраст:**

1) от 7 до 11 лет

от 14 до 16 лет;

17 – 18 лет;

от 19 до 21 года.

**7. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:**

1. функциональной устойчивостью;

2. биохимической экономизацией;

3. тренированностью;

4. выносливостью.

**8. Выносливость по отношению к определенной деятельности называется:**

1) аэробной выносливостью;

2) анаэробной выносливостью;

3) анаэробно-аэробной выносливостью;

4) специальной выносливостью.

**9. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:**

1) от 7 до 9 лет;

2) от 10 до 14 лет;

3) от 14 до 20 лет;

4)от 20 до 25 лет.

**10. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?**

1) выносливость;

2) сила;

3) быстрота;

4) координационные способности.

**11. Что такое «стретчинг»?**

1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;

2) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;

3) гибкость, проявляемая в движениях;

4) мышечная напряженность.

**12. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:**

1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);

2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;

3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);

4) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

**13. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательно-координационных** способностей считается возраст:

1) 5 – 6 лет;

2) 7 – 9 лет;

3) 11 – 12 лет;

4) 13 – 15 лет.

**14. Спорт (в широком понимании) – это:**

1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

3) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;

4) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

**15. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры:**

1. физическое развитие

2. физическое совершенствование

3. физическое упражнение

4. физическая подготовка

**16. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:**

1. упражнений на выносливость

2. скоростных упражнений

3. силовых упражнений

4. упражнений на гибкость

**17. С помощью каких методов совершенствуют координированность:**

1. с помощью внушения

2. с помощью методов обучения

3. с помощью методов воспитания физических качеств

**18. Ациклическим видом легкой атлетики является:**

1. метание молота

2. прыжки в длину

3. прыжки в высоту

4. бег на 100м

**19. К видам координационных способностей относится:**

1. скоростная сила

2. активная гибкость

3. произвольное расслабление мышц

4. пассивная гибкость

**20. Какое физическое качество человека в меньшей степени подвержено тренированности:**

1. сила

2. скорость

3. мышечная выносливость

4. мощность

**21. Физическим качеством не является:**

1. сила

2. выносливость

3. воля

4. ловкость

**22. Максимальная частота сгибания рук в упоре лежа у мужчин ( в упоре на коленях у женщин) за 30 сек** определяет:

1. динамическую силу

2. скоростно-силовую выносливость

3. общую выносливость

4. гибкость

**23. Успешно выступающие спортсмены в психологическом плане характеризуются более**

1. высоким уровнем:

2. энергичности

3. гнева

4. напряженности

5. утомления

**24. Метод тренировки, не являющийся методом, способствующим развитию выносливости:**

1. метод повторных предельных упражнений

2. повторной тренировки

3. длительной непрерывной работы

4. интервальной тренировки

**25. Наивысшие показатели гибкости проявляются в:**

1. утренние часы

2. вечерние часы

3. пределах 11-18 часов

4. не зависят от времени суток

**26. Низкая интенсивность и большое количество повторений (8-20) в силовых тренировках соответствуют** преимущественному развитию:

1. гипертрофии мышц

2. силы

3. мощности