**Тестовое задание №3 по ТС для студентов 1 курса**

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

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

**1. Основными параметрами и показателями, на которые должны обращать внимание тренеры при организации отбора детей в группы начальной спортивной подготовки являются …**  
- уровень здоровья и физическое развитие с момента рождения до периода отбора  
- уровень психологической и физической подготовленности в данный период  
- уровень функционального состояния организма  
- умение обращаться с мячом  
  
**2. Первоочередными задачами перед тренером в первый год обучения детей в спортивной школе являются …**  
- научить правильно выполнять технические приемы обращения с мячом  
- развивать и совершенствовать специфические двигательные качества футболиста  
- заниматься общей физической подготовкой с применением развивающих подвижных игр  
- обучать быстрому выполнению технических приемов с мячом  
  
**3. При первичном отборе детей в спортивную школу важнее всего учет следующих антропометрических признаков …**  
- длины и массы тела, пропорциональности телосложения, показателей жизненной емкости легких, свода стопы   
- росто-весового индекса, объема грудной клетки, силы кистей рук  
- длины кистей рук, стопы, голени и бедра, обхватных размеров голени и бедра, шеи  
- силы разгибателей мышц спины, абсолютной силы  
  
**4. В первый год тренировки юных спортсменов (7-8 лет) необходимо сопровождать педагогическим воздействием следующие физические качества …**  
- выносливость и специальную работоспособность  
- гибкость и координационные способности  
- скоростно-силовые способности  
- силу и скоростную выносливость  
  
**5. Природные задатки скорости или выносливости у детей до 8-9 лет можно различить …**  
- используя результаты контрольных упражнений в беге на 100 м. и 1000 м.  
- протестировав упражнениями в прыжках в длину с разбега и с места, а также непрерывным бегом на месте в высоком темпе за 20 сек  
- результатами неоднократного выполнения бега на 30 и 400м (600 м) с определенными паузами отдыха  
- использованием степ-теста (восхождение на тумбу) с подсчетом ЧСС в течение 3 мин.  
  
**6. С детьми младшего школьного возраста для развития относительной выносливости следует ориентироваться показателями ЧСС (пульса)**  
- 140-170 уд/мин   
- 150-180 уд/мин  
- 120-150 уд/мин  
- 100-120 уд/мин  
  
**7. При развитии и совершенствовании быстроты и скоростных качеств юных футболистов, длительность выполнения упражнений является самой эффективной …**  
- от 30 до 50 сек.  
- от 2-3 до 10-15 сек.  
- от 1 мин до 5 мин.  
- более 5 мин.  
  
8. Н**едельный режим организации учебно-тренировочного процесса и продолжительности занятия в возрасте 8-9 лет соответствует …**  
- 1 разу в неделю по 60 мин. + 1 день для игр  
- 2 разам в неделю по 45-60 мин. + 1 игровой день  
- 2-3 разам в неделю по 60-80 мин. + 1 игровой день  
- 3-4 разам в неделю по 80 мин. + 1-2 игровых дня  
  
**9. Положительный перенос навыка при обучении техническим приемам в футболе сохраняется ….**  
- когда идет обучение ранее неизвестным, новым элементам техники футбола  
- когда в обучаемой технике сходны новые и старые двигательные действия в главном звене техники  
- когда сходность двигательных действий есть в подготовительных фазах упражнения  
- когда сходность двигательных действий есть в завершающей фазе упражнения  
  
**10. Основным задачам базового развивающего мезоцикла в подготовительном периоде подготовки футболистов соответствует …**  
**-**обучение и совершенствование тактической подготовки и решение психологических задач игроков  
- дальнейшее развитие технического мастерства с акцентом тренировок на точность движений с мячом  
- организация тренировочного процесса, акцентированного на работу в режиме скоростной и скоростно-силовой направленности  
- работа над повышением функциональных возможностей основных систем организма, совершенствование физической, технико-тактической и психологической подготовки  
  
**11. Под срочной адаптацией организма к физическим нагрузкам понимается**  
- физиологические сдвиги, происходящие в течение длительного времени занятия спортом  
- психологические изменения свойств нервной системы под воздействием упражнений  
- физиологические сдвиги, происходящие под воздействием нагрузки в течение тренировочного занятия  
- все перечисленное выше верно  
  
**12. Под долговременной адаптацией организма к физическим нагрузкам понимается …**  
- физиологические сдвиги, происходящие в течение длительного времени занятия спортом под воздействием нагрузки  
- психологические изменения свойств нервной системы под воздействием упражнений  
- физиологические сдвиги, происходящие под воздействием нагрузки в течение тренировочного занятия  
- все перечисленное выше верно  
  
**13. Специфические координационные способности успешнее всего развиваются …**  
- в 6-7 лет  
- от 8-9 до 12 лет  
- в период полового созревания  
- в возрасте от 16 до 18 лет  
  
**14. По продолжительности времени упражнения, связанные с большой концентрацией внимания юных спортсменов до 10 лет используются …**  
- многократные повторения упражнений продолжительностью до 15-20 мин  
- многократные повторения упражнений продолжительностью до 7-10 мин  
- многократные повторения упражнений продолжительностью до 2-5 мин.  
- многократные повторения упражнений продолжительностью до 30-60 сек.  
  
**15. Как бы Вы поступили с детьми, которые по результатам 2-х летней подготовки в ГНП и переводных нормативов (оценок) имеют баллы ниже среднестатистического уровня всей группы? (Отметьте не нужное)**  
- отчислю, как не пригодного к занятиям по виду спорта  
- пережду определенный период времени, т.к. возможно он отстает по уровню биологической зрелости  
- порекомендую вид спорта, где по его показателям он больше подходит и со временем добьется лучших результатов в этом виде  
- порекомендую не заниматься спортом   
  
**16. Как сохранить оптимальную спортивную форму в соревновательном периоде юных спортсменов?**  
- проведением насыщенных тренировочных занятий с интенсивной нагрузкой в каждом микроцикле соревновательного периода  
- увеличением объема тренировочной нагрузки в микроциклах, особенно в режиме скоростно-силовой направленности  
- рациональным чередованием высокоинтенсивной и умеренной нагрузки в микроциклах с учетом степени утомления и восстановления спортсменов между соревнованиями  
  
**17. После предельной аэробной нагрузки спортсменов 13-15 лет восстановительные процессы завершаются через 2-3 суток. Можно ли не дожидаясь полного восстановления давать нагрузки …. (отметьте неправильный ответ)**  
- можно, скоростного характера через 8-10 часов  
- через 24 часа нагрузки скоростно-силового характера анаэробной направленности  
- нельзя вообще нагружать организм после предельной аэробной нагрузки в течение 2-3 суток   
  
**18. Отметьте правильную последовательность решения следующих задач тренировочного занятия с игровиками 10-12 лет**

1. обучение индивидуальной тактике игры
2. развитие общей выносливости
3. совершенствование специфических координационных способностей

А: 123; Б: 231; В: 312  
  
**19. При моторном тестировании юных спортсменов Вы получили 70% результатов, не соответствующих средним нормативным требованиям. Ваши действия …**  
- срочно принимаете меры по повышению двигательных качеств, наращивая интенсивность и объемы тренировочных нагрузок  
- приглашаете независимую экспертную комиссию по оценке сложившейся ситуации  
- учитывая слабую подготовленность, переводите их на другие виды или отчисляете из состава группы  
- корректируете программу учебно-тренировочного процесса или ищете причину в Вашей компетенции (или ее отсутствия) к планированию тренировок  
  
**20. Спортсмен, который имеет множество тактических идей, но слабо владеет техникой, может ли осуществить свои идеи?**  
- да  
- вероятно, нет  
- нет, не может 

**21. При совершенствовании технического мастерства важнее …**  
- когда, тренируясь, пытаешься мяч приспосабливать к своему телу  
- когда свое тело пытаешься приспосабливать к полету и движению мяча  
- делать так, как получается;  
- все варианты верны  
  
**22. Вы добьетесь больших успехов с юными спортсменами тогда …**  
- когда указываю постоянно на ошибки, совершаемые подопечными  
- когда постоянно хвалю их действия и ставлю им высокие оценки для стимулирования  
- когда похвала и порицание начинают пользоваться всеобщим доверием среди воспитанников  
- все указанные ответы правильны  
  
**23. Если юный спортсмен талантлив и имеет высокое мастерство, но у него трудный характер, иногда мешающий успеху команды, то ...**  
- поговорив с ним изменить характер и получив отрицательный ответ, сразу отчислю из команды  
- посоветуюсь с ведущими игроками и лидером команды, которые попытаются убедить его в том, что его уровень подготовки поможет, если он попробует изменить свои позиции  
- возьмусь перевоспитывать его и ломать скверный характер на благо команды, и мы добьемся больших успехов  
  
**24. Очень важным звеном в определении перспективности юного спортсмена является выявление его индивидуально-типологических особенностей. Я бы отдал предпочтение …**  
- холерику  
- сангвинику  
- меланхолику  
- флегматику  
  
**25. После хорошей разминки, согласно опыту, поле зрения игроков увеличивается, а при утомлении уменьшается …**  
- да  
- нет  
- не исследовано   
  
**26. При обучении технике действий с мячом двигательные навыки, заранее заложенные и закрепленные неправильно, легко поддаются переучиванию …**  
- да  
- вероятно, нет  
- нет, потому что требуется длительное время для переучивания  
- навыки, закрепленные не подлежат переучиванию   
  
**27. При организации тренировочных занятий необходимо контролировать функциональное состояние детей. Для его осуществления …**  
- буду постоянно следить визуально за внешними проявлениями состояния (покраснение кожи, потоотделение, нарушение концентрации внимания и координации и т.д.)  
- систематически буду подсчитывать ЧСС  
- буду спрашивать детей об их ощущениях при выполнении напряженных упражнений  
- все перечисленное выше необходимо проводить на каждой тренировке  
  
**28. Если юный футболист успешно выполняет технический прием одной (ведущей ногой), а другой слабо владеет им, …**  
- обязательно буду работать с ним, акцентируя внимание к слабой стороне на каждой тренировке (не менее 40-50% работы от работы сильной)  
- буду с ним совершенствовать дальше сильную сторону, абсолютно не обращая внимание на слабую  
- буду совершенствовать сильную, но каждое 5-ое или 6-ое повторение (из 10-12 раз) попрошу занимающегося выполнять слабой стороной: + аналогичное задание дам на дом  
- не следует пытаться воздействовать на природную одаренность, пусть развивает сильную сторону дальше  
  
**29. При развитии утомления после тренировок скоростно-силовой направленности, следует организовать восстановительные мероприятия …**  
- через 1 час после тренировок (сауна, контрастный душ, легкий ручной массаж)  
- через 9-10 часов после тренировок (те же процедуры)  
- только через 24 часа, т.к. нет достаточного восстановления организма  
- через 44-48 часов, когда организм практически восстановлен после тренировок  
  
**30. Для учета динамики развития необходимых двигательных качеств и параметров физического развития в течение учебно-тренировочного года …**  
- принимаю тесты по физической подготовленности осенью и весной и объясняю их текущее состояние  
- принимаю тесты в конце учебно-тренировочного года и подсчитываю темпы прироста результатов и объявляю результаты детям и их родителям  
- принимаю тесты осенью и весной по параметрам физической подготовленности и функционального состояния, анализирую и собираю базу данных для дальнейшей коррекции учебно-тренировочного процесса  
  
**31. Практическими методами обучения технике физического упражнения являются:**  
-: целостный, расчлененный, комбинированный метод обучения  
-: метод вариативного упражнения  
-: целостный метод обучения  
-: расчлененный метод обучения  
  
**32. Физическая работоспособность - это:**  
-: способность перемещать сопротивление за короткий отрезок времени  
-: способность проявлять двигательные действия возможно большой амплитудой  
-: состояние организма, при котором возможно длительно выполнять работу в заданном режиме  
-: мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся  
  
**33 Основными формами контроля успеваемости результатов обучения является:**  
-: устный опрос  
-: письменные контрольные испытания  
-: тестирование  
-: устный опрос, письменные контрольные испытания, наблюдения, тестирование  
  
**34. На этапе начального разучивания двигательного действия необходимо обеспечить:**  
-: осмысление задач, составляющих технику изучаемого упражнения, составление проекта его реализации  
-: устранение ошибок в деталях техники  
-: стабильное выполнение двигательного действия  
-: выполнение двигательного действия в усложненных условиях  
  
**35. На этапе углубленного разучивания техники двигательного действия, необходимо:**  
-: обучать основе техники упражнения, устранить излишние мышечные напряжения, освоить общий режим движения  
-: развивать силу  
-: формировать представление о деталях техники  
-: выполнять упражнение в усложненных условиях  
  
**36. Воздействие упражнений общей физической подготовки на организм занимающихся определяется по результатам**  
-: изменения функциональных возможностей жизненно важных систем организма, уровня развития физических качеств  
-: используемых методов и способов организации занятий общей физической подготовки  
-: приобретение знаний об основах физической культуры  
-: психологической устойчивости  
  
**37. Динамика общей работоспособности человека в течение дня характеризуется:**  
-: постепенным возрастанием от начала дня (после ночного сна) до его окончания  
-: имеет волнообразных характер, то есть возрастает к середине дня и спадает по мере его окончания  
-: увеличивается и достигает пика к 12-14 часам, затем снижается и вновь увеличивается к 17-ти часам  
-: не снижается и не возрастает  
  
**38. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:**  
-: быстротой двигательной реакции  
-: скоростными способностями  
-: силой  
-: скоростью одиночного движения  
  
**39. Выберите упражнения, способствующие развитию скоростных качеств:**  
-: комплекс упражнений для развития силы с определенными отягощениями  
-: комплекс упражнений для развития суставной подвижности с околопредельным отягощением, выполняемый в среднем темпе  
-: комплекс упражнений с малыми отягощениями, выполняемый в быстром темпе  
-: комплекс упражнений, обеспечивающий развитие быстроты двигательной реакции на заранее известный сигнал  
  
**40. Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениям и навыками, называется:**  
-: подвижными играми  
-: физическим совершенствованием  
-: учением и преподаванием  
-: методами обучения  
  
**41. Физическая нагрузка - это:**  
-: действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков  
-: вид деятельности, обеспечивающий устойчивую умственную работоспособность  
-: мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся  
-: способ организации занятий физическими упражнениями  
  
**42 Для развития силы используются:**  
-: скоростные упражнения  
-: упражнения на гибкость  
-: упражнения, требующие проявления выносливости  
-: используют собственный вес (подтягивание) и внешние сопротивления (гири, штанги)  
  
**43. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:**  
-: временем удержания позы ("шпагата")  
-: в угловых градусах или сантиметрах с использованием аппаратуры или тестов   
-: скоростью выполнения упражнений  
-: эффектом проявления абсолютной силы  
  
**44. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:**  
-: потому, что содействуют развитию силы и выносливости  
-: в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения  
-: достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации  
-: занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы  
  
**45. Правильное дыхание характеризуется:**  
-: более продолжительным выдохом  
-: более продолжительным вдохом  
-: более продолжительным вдохом  
-: более продолжительным вдохом  
  
**46. Структура отдельного тренировочного занятия представляет собой … части:**  
-: две  
-: четыре  
-: три  
-: пять  
  
**47. Педагогический контроль в спортивной подготовке – это…**  
-: мероприятия, обеспечивающие проверку исполнения запланированных показателей физической подготовки   
-: проверка состояния текущего и перспективного планирования  
-: контроль воздействия физических упражнений на организм  
-: контроль воздействия физических упражнений на организм   
  
**48. Чтобы избежать травм в ходе тренировочного занятия, необходимо …**  
-: обеспечить в разминке функциональную перестройку всех систем организма занимающихся, их готовность к предстоящей активной двигательной деятельности  
-: выполнять упражнения в условиях, неадекватных требованиям техники их исполнения  
-: использовать силовые упражнения и упражнения на быстроту и двигательную координацию  
-: выполнять упражнения из необычных исходных положений   
  
**49. В структуре тренировочного занятия выделяют подготовительную, основную и заключительную части потому, что:**  
-: так тренеру удобнее распределять различные по характеру упражнения  
-: это обусловлено закономерностями деятельности систем организма и управления физической работоспособностью  
-: выделение частей обусловлено требованиями соответствующих органов управления   
-: так принято  
  
**50. Длительность учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки составляет … мин:**  
-: 50-60   
-: 90   
-: 40-45   
-: 90-120