**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