

Физическая культура и спорт. Демонстрационный вариант.

Входное оценивание – 2019

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, ПЕДАГОГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Уважаемый коллега!

Вам предлагается пройти тест из 32 заданий, отражающий различные стороны деятельности тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Цель данной работы - выявление характерных затруднений, с которыми сталкиваются тренеры-преподаватели, педагоги дополнительного образования при организации своей профессиональной деятельности.

Тест состоит из заданий в открытой, закрытой форме, а также на соответствие понятий, определений и характеристик. В ходе прохождения тестирования необходимо руководствоваться краткой инструкцией, которая прилагается к каждому заданию.

Желаем успехов!

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Спортивная тренировка – это (*укажите один правильный ответ*):

- а) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
- б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
- в) собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

2. Расшифруйте аббревиатуру ФССП

3. Комплексный результат физической подготовки (степень развития физических качеств); технической подготовки (уровня совершенствования двигательных навыков); тактической подготовки (степени развития тактического мышления); психической подготовки (уровня совершенствования моральных и волевых качеств) – это _____ спортсмена (*закончите предложение, используя одно из представленных ниже определений*).

- тренированность
- подготовленность
- спортивная форма

4. На основе каких методических положений строится многолетний процесс тренировки спортсмена (*выберите один или несколько правильных ответов*):

- а) единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- б) целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп;

Физическая культура и спорт. Демонстрационный вариант.

- в) оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;
- г) неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- д) поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- е) строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом биологического возраста и индивидуальных возможностей спортсмена;
- ж) одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

5. Ранжируйте все стороны спортивной тренировки в зависимости от их важности в подготовке юных спортсменов на начальном этапе обучения:

- а) психологическая подготовка;
- б) физическое воспитание;
- в) тактическая подготовка;
- г) техническая подготовка.

6. Основными средствами специальной физической подготовки являются (*выберите один правильный ответ*):

- а) соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения;
- б) специально-подготовительные упражнения;
- в) физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена;
- г) физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм.

7. Автоматизированная форма приобретенного двигательного действия – это _____ (*закончите предложение*).

8. Что является обязательным документом при приеме обучающихся в спортивные, спортивно-технические, туристические и другие объединения (*укажите один правильный ответ*):

- а) медицинская справка с поликлиники;
- б) характеристика из школы;
- в) дневник.

9. Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа составляет (*укажите один правильный ответ*):

- а) не более 9 академических часов;
- б) не более 6 академических часов;
- в) не более 18 академических часов.

10. Причинами двигательных ошибок на стадии формирования у занимающихся первоначального двигательного умения являются (*выберите один или несколько правильных ответов*):

- а) недостаточная общая физическая подготовленность занимающихся; неуверенность занимающихся в своих силах, отсутствие решимости; нарушение требованиям к организации занятия, ведущее, в частности, к преждевременному утомлению занимающихся;
- б) уменьшение в занятиях числа учебных заданий и количества их повторений; увеличение интервалов отдыха между повторениями двигательного действия;

Физическая культура и спорт. Демонстрационный вариант.

- в) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося; уменьшение в занятиях числа учебных заданий и количества их повторений;
- г) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося; уменьшение в занятиях числа учебных заданий и количества их повторений; неуверенность занимающихся в своих силах, отсутствие решимости; увеличение интервалов отдыха между повторениями двигательного действия; нарушение требований к организации занятия, ведущее, в частности, к преждевременному утомлению занимающихся.

11. В чем заключается оценка технической подготовленности спортсмена? Приведите несколько примеров из своего (культивируемого) вида спорта.

12. Раскройте понятие «Тактическое мышление»

13. Подготовка, направленная на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника – это ... *(выберите правильный ответ):*

- а) общая тактическая подготовка;
- б) специальная тактическая подготовка;
- в) физическая подготовка.

14. Задачи по обеспечению совершенного и вариативного владения техникой в усложненных условиях, ее индивидуализации решаются на этапе ... *(из предложенных вариантов ответа необходимо выбрать один правильный):*

- а) предварительной подготовки;
- б) начальной спортивной специализации;
- в) углубленной специализации в избранном виде спорта;
- г) спортивного совершенствования.

15. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется *(из предложенных вариантов ответа необходимо выбрать один правильный):*

- а) двигательным умением;
- б) техническим мастерством;
- в) двигательной одаренностью;
- г) двигательным навыком.

Физическая культура и спорт. Демонстрационный вариант.

16. Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне *(выберите один правильный ответ)*:

- а) технической, физической, психической сторон подготовленности;
- б) технической подготовленности;
- в) физической и психической подготовленности;
- г) технической и психической подготовленности.

17. Внутренними факторами, вызывающими спортивные травмы, являются *(исключите один неправильный ответ)*:

- а) состояние утомления, переутомления;
- б) перетренировка;
- в) хронические очаги инфекций;
- г) индивидуальные особенности организма;
- д) возможные перерывы в занятиях;
- е) физическая подготовленность.

18. Определите последовательность шагов подготовки и проведения воспитательного мероприятия *(проставьте соответствующие цифры рядом с мероприятиями)*:

- педагогический анализ
- предварительная подготовка
- создание психологического настроения
- проведение
- определение цели и задач
- выбор формы мероприятия, названия

19. Назовите этапы отбора

20. Основными методами спортивного отбора на начальном этапе являются *(укажите один или несколько правильных ответов)*:

- а) педагогическое наблюдение;
- б) контрольное тестирование;
- в) участие в школьных соревнованиях;
- г) социологические исследования;
- д) соревнования и прикидки;
- е) медицинское обследование;
- ж) психологические исследования;
- з) медико-биологическое исследование.

21. Основными средствами общей физической подготовки являются *(из предложенных вариантов ответа необходимо выбрать один правильный)*:

- а) соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения;
- б) специально-подготовительные упражнения;
- в) физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена;
- г) физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм.

22. Причинами двигательных ошибок на стадии формирования у занимающихся первоначального двигательного умения являются *(из предложенных вариантов ответа необходимо выбрать один правильный)*:

Физическая культура и спорт. Демонстрационный вариант.

- а) недостаточная общая физическая подготовленность занимающихся; неуверенность занимающихся в своих силах, отсутствие решимости; нарушение требованиям к организации занятия, ведущее, в частности, к преждевременному утомлению занимающихся;
- б) уменьшение в занятиях числа учебных заданий и количества их повторений; увеличение интервалов отдыха между повторениями двигательного действия;
- в) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося; уменьшение в занятиях числа учебных заданий и количества их повторений;
- г) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося; уменьшение в занятиях числа учебных заданий и количества их повторений; неуверенность занимающихся в своих силах, отсутствие решимости; увеличение интервалов отдыха между повторениями двигательного действия; нарушение требований к организации занятия, ведущее, в частности, к преждевременному утомлению занимающихся.

23. Вид социальной деятельности, направленный на оказание организованной помощи детям и молодежи в выборе предмета спортивной специализации с учетом индивидуальных способностей, склонностей и интересов - это _____ (завершите определение).

24. Раскройте понятие «Эффективная техника»

25. Средствами технической подготовки спортсмена являются (выберите один или несколько правильных ответов):

- а) общеподготовительные упражнения;
- б) специально-подготовительные упражнения;
- в) соревновательные упражнения;
- г) все вышеперечисленные.

26. Общая тактическая подготовка спортсмена направлена на (выберите один правильный ответ):

- а) овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта;
- б) овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

27. Основу спортивно-тактического мастерства спортсмена составляют (из предложенных вариантов ответа необходимо выбрать один правильный):

- а) тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления;
- б) навыки и качество тактического мышления;
- в) тактические знания, умения;
- г) тактические знания, умения, навыки.

28. Запрещается допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся физической культурой и спортом (выберите несколько правильных ответов):

- а) не прошедших врачебного диспансерного обследования;
- б) не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия;

