

**Вопросы для теста по разделу «Основы предмета» блока
«Профессиональная компетентность» для учителей физической
культуры**

1. В каком документе изложены основополагающие принципы современного олимпизма?
2. Какой из зимних видов спорта первым был включен в программу олимпийских игр?
3. Кто проводит олимпийские соревнования в соответствии с Олимпийской хартией?
4. Какие олимпийские игры были самыми продолжительными?
5. В каком виде спорта Дмитрий Саутин стал чемпионом Олимпийских игр?
6. На каких Олимпийских играх спортсмены Российской Федерации впервые выступили под российским флагом?
7. В каком городе впервые проводились Всемирные юношеские Игры, являющиеся Олимпийскими играми?
8. В каком порядке расположены цвета на Олимпийском символе, который представляет собой, пять переплетенных колец, расположенных слева направо?
9. Когда произошло первое официальное участие России в Олимпийских играх?
10. В каком виде спорта Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Владимир Смирнов, Евгений Дементьев стали чемпионами Олимпийских игр?
11. Какие олимпийские игры нашего времени не состоялись?
12. Кто из спортсменов России был первым Олимпийским чемпионом?
13. Кто является автором олимпийского символа?
14. В каком виде спорта Любовь Егорова стала чемпионкой Олимпийских игр?

Методика

1. Для воспитания какого качества применяется метод повторного упражнения с использованием непредельных отягощений при выполнении действий до отказа?
2. Как называется состояние организма, характеризующееся функциональными изменениями, произошедшими под влиянием выполнения упражнений?
3. Какие упражнения используют для воспитания гибкости?
4. Какой метод является самым распространенным для воспитания быстроты?
5. Как принято обозначать наиболее важную часть способа решения двигательной задачи?
6. Для воспитания какого качества используется метод равномерного непрерывного упражнения?
7. Какие упражнения используются для воспитания быстроты?
8. Какие задачи обучения реализуются в основной части урока физической культуры?
9. Какие упражнения способствуют развитию вестибулярной устойчивости?
10. Какое физическое качество совершенствуется при помощи бега с остановками и изменением направления по сигналу?
11. Что понимается под размахом движений отдельных частей тела по отношению друг к другу или всего тела по отношению к снаряду?
12. Какое свойство техники характеризует способность спортсмена независимо от условий и функционального состояния осуществлять двигательные действия в обычном режиме?
13. Какой метод тренировки применяется в условиях равномерной и переменной работы, используется для повышения аэробных возможностей?
14. При каком интервале отдыха выполнение очередной нагрузки приходится на недовосстановлении работоспособности занимающегося?

15. Что понимается под способностью человека достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время по ходу выполнения двигательного действия?

16. Какой метод является наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей?

17. На какие физические качества следует обращать внимание в процессе физического воспитания учащихся старшего школьного возраста?

18. Как называется способ проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего?

19. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по латентному (скрытому) периоду реакции?

20. Какой зависимостью характеризуется соотношение между объемом и интенсивностью двигательной активности?

21. В какой части урока необходимо выполнять упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений?

22. Чем обусловлена величина нагрузки физических упражнений?

23. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта?

24. Что предполагает метод переменного упражнения?

Медико-биологические основы

1. Как характеризуется правильный тип дыхания?

2. Что принято понимать под осанкой?

3. В каком режиме энергообеспечения воспитывается быстрота?

4. В чем проявляется гетерохронность развития?

5. Какое закаливание является первой ступенью закаливания организма?

6. В каком документе представлена совокупность сведений о здоровье человека, истории его болезней, жизни, спортивной квалификации?

7. Как называется группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность?

8. Какие белки не входят в общее понятие «Белки мышц»?

9. Каковы признаки черепно мозговой травмы?

10. Что наблюдается у тренированных к физическим нагрузкам людей в состоянии покоя?

11. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

12. В какой физиологической зоне выполняется бег на 400м?

13. Как оказывают первую медицинскую помощь при растяжении связок?

14. Как принято обозначать нагрузку при выполнении упражнений вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 130 - 140 уд./мин.?

Виды спорта

1. Какой термин обозначает положение борца, при котором он находится на коленях и упирается в ковер руками?

2. Сколько времени дается баскетболисту для броска мяча в корзину?

3. Какую функцию в волейболе осуществляет игрок «либеро»?

4. Какова последовательность выполнения элементов техники метания гранаты?

5. Назовите основной документ соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия?

6. Что понимается под стретчингом?

7. Что позволяет оценить контроль количества попаданий при бросках одной рукой баскетбольного, гандбольного и волейбольного мяча в кольцо?

8. Что принято понимать под умением спортсмена выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе?

Литература

1. Дубровский, В. И. Спортивная медицина [Текст] / В. И. Дубровский. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

2. Погадаев, Г. И. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Г. И. Погадаев, В. В. Кузин, Н. Д. Никандрова. – 2-изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2009. – 480 с.

4. Лях, В. И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов [Текст] / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон. – М. : Просвещение, 2006.

5. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] / Б. Р. Голощапов. – М. : Академия, 2009. – 320 с.