

Частинский муниципальный округ

Управление администрации Частинского муниципального округа

Районное методическое объединение учителей физической культуры и
тренеров-преподавателей

**Сборник тестовых заданий для подготовки к
теоретической части Всероссийской олимпиады
школьников по физической культуре**

Частые, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

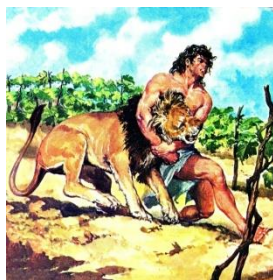
1.	Культурно-исторические основы физической культуры и спорта, олимпийского движения	3
2.	Основные понятия физической культуры и спорта	6
3.	Специфическая направленность физического воспитания	11
4.	Психолого –педагогические характеристики физкультурно-спортивной деятельности	16
5.	Основы теории и методики обучения двигательным действиям	20
6.	Основы теории и методики воспитания физических качеств	24
7.	Формы организации занятий в физическом воспитании	26
8.	Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности	28
9.	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	31
10.	Основы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом	34
11.	Условия, способствующие решению задач физического воспитания	37
12.	Правила соревнований по видам спорта	39
13.	Антидопинговые правила	41
	Ключи к ответам на тесты	43
	Список литературы и интернет-источников	46

Тема 1. Культурно-исторические основы физической культуры и спорта, олимпийского движения

Воронцова Н.И, учитель физической культуры, МБОУ
«Шабуровская основная общеобразовательная школа»

1. Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа.

1. О возникновении Олимпийских игр нам известно лишь из легенд и мифов, персонажи которых – почитавшиеся древними греками «боги» и герои. По одной из легенд первые Олимпийские игры придумал и организовал знаменитейший Геракл, сын Зевса - тот самый, который совершил свои двенадцать легендарных подвигов. Рассмотрим рисунки и выбери картинку с изображением подвига, после которого, по легенде, прошли первые Олимпийские игры. Выбери верный ответ.



- а) Лернейская гидра б) Немейский лев в) Авгиевы конюшни г) Яблоки Гесперид

2. Какие дисциплины включал пентатлон — древнегреческое пятиборье?

1. Кулачный бой.
2. Верховая езда.
3. Прыжки в длину.
4. Прыжки в высоту.
5. Метание диска.
6. Бег.
7. Стрельба из лука.
8. борьба.
9. Плавание.
10. Метание копья.

- а) 1,2,3, 8, 9; б) 3,5,6,8,10; в) 1,4, 6, 7,9; г) 2, 5, 6, 9, 10.

3. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а) вверху — синее, чёрное, красное; внизу — желтое и зеленое;
- б) вверху — зеленое, черное, красное; внизу — синее и жёлтое;
- в) вверху — красное, синее, черное; внизу — жёлтое и зеленое;
- г) вверху — синее, черное, красное; внизу — зеленое и жёлтое.

4. Как переводится олимпийский девиз "CITIUS! ALTIUS! FORTIUS!"?

- а) "Сильнее! Выше! Быстрее!"
- б) "Выше! Сильнее! Быстрее!"
- в) "Быстрее! Выше! Сильнее!"
- г) "Быстрее! Сильнее! Умнее!"

5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады, судьи Эллады:

- а) признавали победителями;
- б) секли лавровым венком;
- в) объявляли героями;
- г) изгоняли со стадиона

6. Первым представителем России в Международном олимпийском комитете был:

- а) Алексей Дмитриевич Бутовский;
- б) Георгий Иванович Рибопьер;
- в) Георгий Александрович Дюперрон;
- г) Лев Владимирович Урусов.

7. Кого сыграл в кино 5-ти кратный олимпийский чемпион Дж. Вайсмюллер?

- а) Терминатора
- б) Тарзана
- в) Супермена
- г) Бэтмена

8. Античный философ, двукратный олимпийский победитель в панкратионе -

- а) Платон
- б) Аристотель
- в) Сократ
- г) Цицерон

9. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

- а) энциклопедия
- б) кодекс
- в) хартия
- г) конституция

10. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почётный приз Пьера де Кубертена?

- а) за честное судейство
- б) за победы на трёх Олимпиадах
- в) за честную и справедливую борьбу
- г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

II. Задания в открытой форме заключаются в дополнении основы утверждения собственной формулировкой его завершения.

11. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Укажите вид спорта, в котором Николай Панин-Коломенкин завоевал звание олимпийского чемпиона.

Ответ _____

12. Кому принадлежит инициатива возрождения Игр и олимпийского движения?

Ответ _____

13. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

14. Каких наград удостоивались победители Олимпийских игр. Выберите все ответы

- а) облачение в пурпурную одежду
- б) возведение статуи в родном городе
- в) венок из ветвей оливы
- г) золотая медаль

15. Какие виды состязаний из названных, входили в программу Олимпийских игр древности. Выберите все ответы:

- а) гимнастика
- б) метание копья
- в) борьба
- г) плавание

Тема 2. Основные понятия физической культуры и спорта

Казымова Н.Д., учитель физической культуры,
I квалификационной категории, СП «Частинская
средняя общеобразовательная школа» «Пихтовская
основная общеобразовательная школа»

1. Автор первой системы физического образования, построенной на данных биологической и педагогической наук:

- а) Бирзин Б.К.
- б) Лесгафт П.Ф.
- в) Гориневский В.В.
- г) Бутовский А.Д.

2. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на:

- а) преобразование собственных возможностей
- б) приспособление к окружающим условиям
- в) изменение внешнего мира, окружающей среды
- г) физическое воспитание

3. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается:

- а) в укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
- б) в обучении двигательным действиями и повышении работоспособности
- в) в совершенствовании природных, физических свойств людей
- г) в создании специфических духовных ценностей

4. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- а) оздоровительных задач
- б) образовательных задач
- в) воспитательных задач
- г) всех вышеперечисленных

5. Образовательные задачи физического воспитания включают в себя:

- а) воспитание физических качеств личности, связанных с проявлением физических и психических способностей школьников при решении двигательных задач в конкретных ситуациях
- б) вооружение учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в разнообразных условиях жизни
- в) педагогическое воздействие, направленное на гармоничное физическое развитие школьника
- г) поддержание оптимального функционального состояния организма, высокого уровня работоспособности

6. Основным средством физического воспитания являются:

- а) оздоровительные силы природы
- б) тренажеры, гири, гантели, мячи
- в) физические упражнения
- г) преподаватели физической культуры

7. Физическое развитие – это:

- а) крепкое физическое и психологическое здоровье, мотивированная и сознательная деятельность по укреплению и сохранению здоровья
- б) процесс становления, формирования и изменения в жизни человека морфофункциональных свойств его организма
- в) высокий уровень работоспособности

г) способность к овладению новыми двигательными действиями

8. Результатом физической подготовки является:

- а) правильное выполнение двигательных действий
- б) физическое развитие
- в) физическая подготовленность
- г) физическое совершенство

9. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью к различным заболеваниям
- б) уровнем развития функций дыхания, кровообращения, опорно-двигательного аппарата
- в) пропорциональным телосложением, нормой жира отложения
- г) уровнем развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации

10. Что такое «техника физического упражнения»:

- а) обучение двигательным действиям
- б) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия
- в) перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени
- г) выполнение подводящих упражнений для выполнения двигательного действия

11. Что такое «двигательное умение»:

- а) степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано
- б) степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции
- в) результат успешной физической подготовки
- г) устойчивость организма к воздействию внешних факторов

12. Что такое «двигательный навык»:

- а) уровень владения техникой двигательного действия, при котором еще необходимо следить за выполнением каждого входящего в него движения
- б) уровень и степень физической подготовленности
- в) уровень владения техникой двигательного действия, когда внимание сосредоточено только на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях
- г) целенаправленное проявление человеком двигательной активности, с помощью которой решается двигательная задача

13. В занятии физическими упражнениями выделяют:

- а) 2 части б) 3 части в) 4 части г) количество частей зависит от продолжительности занятия

14. Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности называют:

- а) тренировкой б) подготовкой
- в) стимуляцией г) развитие

15. Основным критерием эффективности многолетней спортивной тренировки является:

- а) наивысший спортивный результат
- б) максимальный опыт двигательных умений и навыков
- в) здоровье спортсмена
- г) наивысший уровень развития физических качеств

16. Спортивная тренировка включает в себя:

- а) физическую подготовку б) техническую подготовку
- в) психическую подготовку г) теоретическую подготовку
- д) все вышеперечисленные

17. Тактическая подготовка - это:

- а) воспитание морально-волевых качеств
- б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы
- в) овладение техникой двигательных действий
- г) все вышеперечисленное

18. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а) втягивающий, базовый, восстановительный
- б) подготовительный, соревновательный, переходный
- в) тренировочный, соревновательный, восстановительный
- г) осенний, зимний, весенний, летний

19. Под здоровьем понимают комфортное состояние человека, при котором:

- а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
- б) он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок
- в) он бодр и жизнерадостен
- г) наблюдается все вышеперечисленное

20. К основному признаку здоровья относится:

- а) максимальный уровень развития физических качеств
- б) совершенное телосложение
- в) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни
- г) хорошее самочувствие

21. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) двигательная активность б) рациональное питание
- в) закаливание организма г) личная и общественная гигиена

22. Сознательная деятельность человека, направленная на изменение своей личности:

- а) самовнушение б) самовоспитание в) самокритика г) самооценка

23. Понятие «Физическая культура» - это:

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.

г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

24. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:

- а) ритмика; б) слайд-аэробика; в) памп-аэробика; г) акробатика.

25. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической подготовкой; б) физической культурой;
в) физкультурным образованием; г) физическим воспитанием.

26. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:

а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;

б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;

в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

27. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- а) степ-аэробика; б) шейпинг; в) памп-аэробика; г) ритмика.

28. Под техникой физических упражнений понимают:

а) способы выполнения группы последовательных движений.

б) алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.

в) четко заданный и неизменный порядок движений.

29. Физические упражнения – это:

а) двигательные действия, укрепляющие организм;

б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;

в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;

г) составная часть физической культуры.

30. Процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:

- а) физической подготовкой; б) физическим воспитанием;
в) физической подготовленностью; г) физической культурой.

31. Сила – это:

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- г) способность человека длительно выполнять работу с большой интенсивностью.

32. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется.....

33. Основным средством физического воспитания являются

Тема 3. Специфическая направленность физического воспитания

Батыков В.В., тренер- преподаватель ДЮСШ,
высшей квалификационной категории

Выполняя задания 1 и 2, завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

1. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям воспитание, физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств, принято называть физическим _____.
2. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания, называется физическим _____.
3. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение:
а) физической культуры; в) физического совершенствования;
б) физического воспитания; г) видов спорта.

Выполняя задание 4 -5, завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответа.

4. Наиболее существенный результат полноценного функционирования физической культуры в обществе связано с понятием «физическое _____».
5. Уровень физического воспитания и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни, принято обозначать как физическое _____.
6. Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется _____.
7. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:
а) производственной деятельности; в) общедоступных достижений;
б) образования спорта; г) организации досуга.
8. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются:
а) кондиционной физической культуре; в) базовой физической культуре;
б) школьной физической культуре; г) спорте.
9. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни, обозначается как:
а) физическая подготовка; в) физическое совершенство;
б) физкультурное образование; г) физическая нагрузка.

Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

10. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитания морально-волевых качеств принято называть физическим _____.

11. Готовность обучаемого к применению знаний в знаковых ситуациях характерна:

- | | |
|----------------------------------|------------------------------|
| а) для 1 уровня освоения знаний; | в) 3 уровня освоения знаний; |
| б) 2 уровня освоения знаний; | г) 4 уровня усвоения знаний. |

12. В системе знаний о физкультурно-спортивной деятельности социально-психологические основы содержит информацию:

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| а) о биомеханике движений; | в) физических упражнениях; |
| б) физическом развитии; | г) физической подготовке. |

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

13. Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни, принято обозначать как физическое _____.

14. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются:

- | | |
|--|---------------------------------|
| а) в кондиционной физической культуре; | в) базовой физической культуре; |
| б) школьной физической культуре; | г) спорте. |

15. Теоретический материал учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе включает в себя:

- а) фундаментальные знания общетеоретического характера;
- б) инструктивно – методического знания;
- в) знания о правилах выполнения двигательных действий;
- г) все перечисленное.

16. Какой этап освоения знаний в сфере физической культуры предполагает изучение закономерностей физического воспитания?

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| а) феноменологический; | в) прогностический; |
| б) аналитико-синтетический; | г) аксиоматический. |

17. Физическая культура представляет собой

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры.

18. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания кровообращения достаточным запасом надежности и эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

19. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры формы тела функциональные возможности дыхания и кровообращения физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярности занятий физической культурой и спортом.

20. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

21. Отличительным признаком физической культуры является:

- а) воспитание физических качеств и обучения двигательным действиям;
- б) физическое совершенство;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) занятия в форме уроков.

22. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:

- а) физическими упражнениями;
- б) физическим трудом;
- в) физической культурой;
- г) физическим воспитанием.

23. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть:

- а) физическим совершенством;
- б) физическим развитием;
- в) физическим воспитанием;
- г) физической подготовкой.

24. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:

- а) запасом надежности и эффективности и экономичности работы системы организма;
- б) уровнем развития систем дыхания и кровообращения и энергообеспечения;
- в) высокой устойчивостью к воздействию неблагоприятных условий внешней среды;
- г) уровнем работоспособности разносторонности двигательного опыта.

25. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:

- а) физической подготовленности человека жизнью;
- б) развитие резервных возможностей организма человека;
- в) сохранения и восстановления здоровья;
- г) подготовкой к профессиональной деятельности.

26. Какой из представленных определений сформулировано некорректно:

- а) физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности, гармоничного физического развития соответствующая требованиям общества;
- б) физически совершенным может стать человек способный справиться с нормативами Президентского теста;

- в) физическое совершенство- это процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- г) физически совершенным можно признать человека физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которая от него потребуют общества.

27. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры:

- а) знания, принципы, правила и методика использования упражнений;
- б) виды гимнастики и спорта, игр, разновидности комплексов упражнений;
- в) обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- г) положительные изменения в физическом состоянии человека.

28. Специфика физического воспитания заключается:

- а) в повышении адаптационных возможностей организма человека;
- б) формирование двигательных умений и навыков человека;
- в) воспитание физических качеств человека;
- г) создание благоприятных условий для развития человека.

29. Точкой отсчёта возникновения физического воспитания является осознание возможности:

- а) освоения двигательных действий;
- б) воспитание физических качеств;
- в) укрепления здоровья;
- г) упражняемости.

30. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории:

- а) биологических;
- б) мотивов;
- в) привычек;
- г) убеждений.

31. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания.

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1. адаптационные задачи; | 5. образовательные задачи; |
| 2. соревновательные задачи; | 6. методические задачи; |
| 3. оздоровительные задачи; | 7. двигательные задачи; |
| 4. логические задачи; | 8. воспитательные задачи. |

- а) 4,6,8; б) 3,5,8; в) 1,4,7; г) 2,4,6.

32. Предметом обучения в физическом воспитании являются:

- а) физкультурные знания;
- б) физические упражнения;
- в) способы решения двигательных задач;
- г) двигательные действия.

33. Какой из представленных утверждений не соответствует действительности?

- а) сочетая упражнение закаливание, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.
- б) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельное средство физического воспитания.
- в) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» - он проявляется в различных условиях повседневной жизни.

г) все представленное утверждение соответствует действительности.

34. Основу непрерывности физического воспитания составляет:

- а) взаимодействие эффектов занятий физическими упражнениями;
- б) разнообразие форм занятий;
- в) специфика урочных форм занятий;
- г) сочетания занятий подготовительной и развивающиеся направленности.

Тема 4. Психолого-педагогические характеристики физкультурно-спортивной деятельности

Иванова Т.В., учитель физической культуры высшей квалификационной категории МБОУ «Частискская средняя общеобразовательная школа»

1. Соотнесите компоненты структуры личности с их правильными характеристиками:

1	система самоуправления	А	эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент.
2	направленность личности	Б	«Я» спортсмена, самосознание личности, саморегуляция и самоконтроль.
3	способности	В	в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств.
4	черты характера.	Г	избирательное отношение спортсмена к действительности.

2. Мотивы начальной стадии спортивной деятельности характеризуются:

- А. формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта.
- Б. динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе.
- В. подчинением достижению успеха в спорте.

3. Мотивы стадии высшего спортивного мастерства характеризуются:

- А. формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта.
- Б. динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе.
- В. подчинением достижению успеха в спорте.

4. Мотивы стадии специализации характеризуются:

- А. формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта.
- Б. динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе.
- В. подчинением достижению успеха в спорте.

5. Задачи нравственного воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:

- А. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.
- Б. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.
- В. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.
- Г. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.

6. Задачи эстетического воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:

- А. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.
- Б. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.
- В. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.
- Г. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.

7. Задачи интеллектуального воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:

- А. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.
- Б. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.
- В. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.
- Г. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.

8. Задачи воспитания воли у спортсмена состоят в том, чтобы:

- А. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.
- Б. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.
- В. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.
- Г. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.

9. Физическая подготовка - это:

- А. упражнения, вызывающие утомление, усталость.
- Б. педагогический процесс, направленный на совершенствование физических качеств и достижение максимального спортивного результата.
- В. выполнение специфических двигательных действий.
- Г. целенаправленное совершенствование психических процессов.

10. Проявления какого качества на уровне «большого» спорта неразрывно связано с выполнением специфических двигательных действий, а, следовательно, в первую очередь с технической подготовкой:

- | | |
|-----------------|-------------|
| А. ловкость | В. сила |
| Б. выносливость | Г. быстрота |

11. Совершенствование, какого физического качества происходит в процессе в процессе упражнений, вызывающих утомление, усталость.

- | | |
|-----------------|-------------|
| А. ловкость | В. сила |
| Б. выносливость | Г. быстрота |

12. Для спортсмена эти ощущения играют весьма важную роль в процессе создания первичных представлений о движении, а также в ориентации и коррекции выполняемых движений:

- | | |
|---------------------------|---|
| А. зрительные ощущения | В. осязательные и органические ощущения |
| Б. вестибулярные ощущения | Г. слуховые ощущения |

13. У спортсмена эти ощущения задействованы в освоении и совершенствовании техники спорта: пример- спортсмен не падает, только потому, что одно неустойчивое положение сменяется таким же, но в противоположную сторону:

- | | |
|---------------------------|---|
| А. зрительные ощущения | В. осязательные и органические ощущения |
| Б. вестибулярные ощущения | Г. слуховые ощущения |

14. У спортсмена эти ощущения занимают видное место, особенно в видах спорта, связанных с различными спортивными снарядами, мячом, клюшкой, управлением средствами движения, а также служат отправной точкой многих технических действий в единоборствах

- | | |
|---------------------------|---|
| А. зрительные ощущения | В. осязательные и органические ощущения |
| Б. вестибулярные ощущения | Г. слуховые ощущения |

15. У спортсмена эти ощущения служат источником дополнительной информации о параметрах движения, играют важную контролирующую и информационную роль в ритмической организации движений.

- | | |
|---------------------------|---|
| А. зрительные ощущения | В. осязательные и органические ощущения |
| Б. вестибулярные ощущения | Г. слуховые ощущения |

16. Тактика – это:

- А. совокупность способов применения технических приемов в соответствии с задачами соревнования.
- Б. индивидуальные особенности спортсмена.
- В. специфика спортивной деятельности.
- Г. конкретные действия соперников.

17. Воля – это:

- А. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.
- Б. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.
- В. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.
- Г. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

18. Целеустремленность - это:

- А. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.
- Б. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.
- В. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта,

способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.

Г. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

19. Настойчивость – это:

А. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.

Б. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.

В. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.

Г. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

20. Дисциплинированность - это:

А. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.

Б. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.

В. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.

Г. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

Тема 5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям

Титова Н.В., тренер-преподаватель ДЮСШ,
высшей квалификационной категории

1. Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1) учением; | 3) воспитанием; |
| 2) преподаванием; | 4) обучением. |

2. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 1) двигательными действиями; | 3) подвижной игрой; |
| 2) спортивной техникой; | 4) физическими упражнениями. |

3. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1) физическим образованием; | 3) физическим развитием; |
| 2) физическим воспитанием; | 4) физической культурой. |

4. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 1) двигательным умением; | 3) двигательной одаренностью; |
| 2) техническим мастерством; | 4) двигательным навыком. |

5. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность – укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения:

- | | | | |
|---------|-----------|----------------|-----------|
| 1) 2,4; | 2) 1,3,5; | 3) 1,2,3,4,5,6 | 4) 1,2,6. |
|---------|-----------|----------------|-----------|

6. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

1. нестабильность в выполнении двигательного действия;
2. постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
3. автоматизированность управления двигательными действиями;
4. неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).

7. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) врожденные способности занимающегося, 2) возраст занимающегося (ученика), 3) координационная сложность двигательного действия, 4) профессиональная компетенция преподавателя, 5) уровень мотивации, сознательности и критического мышления занимающегося (ученика). Решающая роль, определяющая не только сроки, но и качество освоения двигательных действий, принадлежит:

- | | | | |
|---------|---------|-------|---------------|
| 1) 4,5; | 2) 1,2; | 3) 3; | 4) 1,2,3,4,5. |
|---------|---------|-------|---------------|

8. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя ..., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

- 1) три этапа; 2) четыре этапа; 3) два этапа; 4) пять этапов.

9. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

- 1) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- 2) завершить формирование двигательного умения;
- 3) детализированно освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;

10. Обучение двигательному действию начинается с:

- 1) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- 2) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- 3) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- 4) разучивания общеподготовительных упражнений.

11. На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичным (т. е. имеющим массовый характер) является:

- 1) непровольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению);
- 2) стабильность, слитность, надежность исполнения учениками двигательного действия;
- 3) минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения и направления движения);
- 4) высокая степень координации и автоматизации движений.

12. В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:

- 1) в подготовительной части занятия;
- 2) в начале основной части занятия;
- 3) в середине основной части занятия;
- 4) в конце основной части занятия.

13. Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания. Если действие сравнительно несложное по технике, его лучше осваивать:

- 1) сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения);
- 2) по частям с последующим объединением отдельных частей в целое (расчлененно-конструктивный метод);
- 3) в различных игровых ситуациях (игровой метод обучения);
- 4) в различных соревновательных ситуациях: «кто правильнее», «кто точнее», «кто лучше» и т.п. (соревновательный метод обучения).

14. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

- 1) методом стандартно-интервального упражнения;
- 2) методом сопряженного воздействия;

- 3) расчлененно-конструктивным методом;
- 4) методом целостно-конструктивного упражнения.

15. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается занимающимися:

- 1) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;
- 2) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;
- 3) на этапе совершенствования двигательного действия;
- 4) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков.

16. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося (ученика); 2) уменьшение в занятии числа учебных заданий и количества их повторений; 3) неуверенность занимающегося в своих силах, отсутствие решительности; 4) увеличение интервалов отдыха между повторениями двигательного действия; 5) нарушение требований к организации занятия (урока), ведущее, в частности, к преждевременному утомлению занимающихся. Причинами двигательных ошибок на стадии формирования у занимающихся первоначального двигательного умения являются:

- 1) 1,3,5; 2) 2,4; 3) 1,2; 4) 1,2,3,4,5.

17. Из перечисленных задач выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) разучить технику двигательного действия (в целом и по частям); 2) устранить грубые ошибки, обуславливающие невыполнение действия или его значительное искажение; 3) достижение слитности фаз и частей техники двигательного действия; 4) обучение разным вариантам техники действия; 5) формирование умений применять изученное действие в различных условиях и ситуациях. Частными педагогическими задачами на этапе совершенствования двигательного действия являются:

- 1) 4,5; 2) 1,2; 3) 1,3, 5; 4) 1,2,3,4,5.

18. Этап совершенствования двигательного действия продолжается:

- 1) от 3 до 5 месяцев; 2) 1 год; 3) 2-3 года; 4) на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

19. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование, называется:

- 1) методикой обучения; 3) физическим образованием;
- 2) физической культурой; 4) физическим воспитанием.

20. Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:

- 1) физическими упражнениями; 3) двигательными умениями;
- 2) подвижными играми; 4) физическим совершенствованием.

21. Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями,

умениями и навыками, называются:

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1) методами обучения; | 3) методиками обучения; |
| 2) двигательными действиями; | 4) учением и преподаванием. |

22. Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления, называется:

- 1) принципами обучения;
- 2) теорией или концепцией обучения;
- 3) обучением;
- 4) профессионально-педагогическим мастерством.

23. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

- 1) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;
- 2) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;
- 3) соблюдение принципа сознательности и активности;
- 4) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Тема 6. Основы теории и методики воспитания физических качеств

Пичкалёва Н.В. учитель физической культуры, высшей квалификационной категории, МБОУ «Частинская средняя общеобразовательная школа»

1. Основой методики воспитания физических качеств является:

- а) систематичность выполнения упражнений
- б) постепенное повышение силы воздействия
- в) цикличность педагогических воздействий

2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость:

- а) упражнения на открытом воздухе при низких температурах
- б) передвижения на лыжах и бегом на местности в условиях бездорожья
- в) упражнения на растягивание (махи руками, ногами, супинация и пронация конечностей, наклоны и вращательные движения туловищем, фиксация конечностей и туловища в положениях, связанных с максимальным растягиванием мышц)

3. Часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств

- а) реабилитационная культура
- б) культура организма
- в) физическая культура

4. Создание необычных или внезапно изменяющихся условий выполнения упражнений:

- а) методы развития ловкости
- б) методы развития меткости
- в) методы развития смелости

5. Какое название носит степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой быстротой выполнения:

- а) двигательное упражнение
- б) двигательное умение
- в) двигательная мотивация

6. Гибкость:

- а) способность выполнять разминочные упражнения неограниченное количество раз
- б) способность управлять своими чувствами и эмоциями
- в) способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой

7. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:

- а) сила
- б) выносливость
- в) быстрота

8. Направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки педагогический процесс, носит название:

- а) спорт
- б) физическая культура
- в) физическая подготовка

9. Какое название носит соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности:

- а) труд
- б) спорт
- в) физкультура

10. Исследования направлены на формирование физических, психологических качеств, а также именно таких навыков:

- а) прикладных
- б) основных
- в) душевных

11. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость:

- а) бег на короткие отрезки дистанции
- б) многократные повторения упражнений, требующие максимального напряжения мышц
- в) плавание на короткие отрезки дистанции с максимальной скоростью

12. Вопрос с открытым ответом: С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота: _____

13. Соотнеси физическое качество и понятие

1. Ловкость	а) совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени
2. Выносливость	б) способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности
3. Гибкость	в) способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, посредством мышечных напряжений +
4. Быстрота	г) способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях
5. Сила	д) способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой

Тема 7. Формы организации занятий в физическом воспитании

Сухарев З.Д., тренер-преподаватель ДЮСШ

1. Совокупность задач, содержания, средств, методов и форм организации физического воспитания – это:

- А) задачи физического воспитания;
- Б) средства физического воспитания;
- В) система физического воспитания;
- Г) принципы физического воспитания;
- Д) цель физического воспитания.

2. Соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы – это:

- А) физическая подготовленность;
- Б) физическое воспитание;
- В) физическая культура;
- Г) физическое развитие;
- Д) физическое совершенство.

3. Они предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств, развитие двигательных способностей.

- А) воспитательные задачи; В) образовательные задачи;
- Б) оздоровительные задачи; Г) коррекционно-развивающие задачи.

4. Процесс неоднократного воспроизведения двигательных действий, которые организуются в соответствии с дидактическими принципами обучения – это:

- А) движение; В) спорт;
- Б) гимнастика; Г) упражнение.

5. Какое положение выражает готовность к действию и создаёт наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнения?

- А) рациональное; Б) исходное; В) обычное; Г) простое.

6. Какой способ заключается в одновременном осознанном выполнении двигательных действий всеми детьми и эффективном решении воспитательно-образовательных и оздоровительных задач?

- А) фронтальный; Б) специальный; В) индивидуальный; Г) основной.

7. Какая группа методов формирует у детей представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивает сенсорные способности?

А) физические; Б) наглядные; В) дидактические; Г) специальные.

8. К какой группе методов относятся следующие приемы: показ, подражание, зрительные ориентиры, фотографии, схемы, снаряды и пособия?

А) к наглядным; Б) к вербальным; В) к практическим; Г) к дидактическим.

9. Строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону – это:

А) колонна; Б) шеренга; В) ряд; Г) интервал.

10. Сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами – это:

- А) двигательный режим;
- Б) основные движения;
- В) строевые упражнения;
- Г) подвижная игра.

8. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?

- а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

9. В настоящее время принято выделять несколько видов здоровья:

- а) Конституционное, физическое, психологическое, нравственное
- б) Соматическое, физическое, психологическое, эстетическое
- в) Соматическое, физическое, психическое, нравственное
- г) Соматическое, физиологическое, психическое, правовое

10. Недостаток какого витамина снижает зрение и может вызвать «куриную слепоту»?

- а) С; б) Е; в) А; г) D.

11. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние на:

- а) Рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног
- б) Дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме
- в) Внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма
- г) Внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма

12. Для нормальной жизнедеятельности человека необходимо определенное соотношение:

- а) Углеродов, витаминов и минеральных веществ
- б) Белков, жиров и углеводов, а также определенное количество витаминов и минеральных веществ
- в) Белков, и углеводов, а также максимальное количество витаминов и минимальное количество минеральных веществ
- г) Белков, жиров и углеводов, а также минимум витаминов и минеральных веществ

13. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека.

- 1) Деятельность учреждений здравоохранения.
- 2) Наследственности.
- 3) Состояние окружающей среды.
- 4) Условия и образ жизни.

- а) 1, 2, 3, 4. б) 2, 4, 1, 3. в) 4, 3, 2, 1. г) 3, 1, 4, 2.

14. Индивидуальное развитие организма в биологии называется ...

- а) Геронтология. б) Онтогенез. в) Ретардация. г) Гомеостаз.

15. Основными видами физической рекреации являются ...

- а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
б) аэробика и шейпинг;
в) атлетическая гимнастика и стретчинг;
г) калланетика, велоаэробика, легкая атлетика, основная гимнастика.

16. Работа мышц благотворно действует, прежде всего ...

- а) в целом на весь организм;
б) преимущественно на суставы;
в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;
г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.

17. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения ...

- а) анаэробного характера;
б) аэробного характера;
в) аэробно-анаэробного характера;
г) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера.

18. Двигательная активность, ориентированная на восстановление и оздоровление организма характерна ...

- а) для физкультурного движения;
б) для общеприкладного направления;
в) для спортивного направления;
г) для рекреационного направления.

19. Какими показателями характеризуется понятие – физическое состояние?

- а) Степенью развития двигательных качеств.
б) Антропометрическими данными.
в) Состоянием здоровья.
г) Всеми тремя показателями.

20. Термин рекреация означает ...

- а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
б) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального или умственного напряжения;
в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

Тема 9. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений

Горланова О.М., учитель физической культуры, высшей квалификационной категории, МБОУ «Ножовская средняя общеобразовательная школа»

1. Какая система физических упражнений не относится к современной спортивной оздоровительной системе?

- А) Прогулка в горах
- Б) Ритмическая гимнастика
- В) Аквааэробика

2. Соотнеси физкультурно-оздоровительные понятия

1. Ритмическая гимнастика	А) Система упражнений с отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и создания красивого, гармоничного телосложения.
2. Шейпинг	Б) Разновидность гимнастики, основным содержанием которой является общеразвивающие упражнения и танцевальные элементы.
3. Атлетическая гимнастика	В) Система физических упражнений, направленных на коррекцию фигуры и улучшению функционального состояния организма
4. Степ - аэробика	Г) Тренировка на велотренажёре под музыку
5. Слайд-аэробика	Д) Система физических упражнений с использованием степ-платформы
6. Велоаэробика	Е) Система физических упражнений на специальной гладкой (пластиковой) дорожке.

3. Какие тренажёры применяются в оздоровительной физической культуре.

- А) беговые дорожки
- Б) велотренажер
- В) степперы
- Г) футбольные мячи
- Д) обручи и скакалки

4. Виды беговых дорожек?

- А) Электрические и ручные
- Б) Механические и электрические
- В) Механические

5. Как аквааэробика влияет на организм человека?

- А) Улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Б) Развивает выносливость и хорошее настроение.
- В) Формирует стойкость, силу и выносливость.

6. Как велоаэробика влияет на организм человека?

- А) Разгружает суставы и прекрасно сгоняет лишний вес.
- Б) Развивает скоростные и волевые качества человека.
- В) Улучшает деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

7. В основе дыхательной гимнастики А. Стрельниковой лежит

- А) трехтактное поверхностное дыхание с максимальной паузой дыхания на выдохе
- Б) глубокое диафрагмальное дыхание
- В) дыхание, при котором вдохи очень короткие и ограничены, а выдохи самопроизвольны

8. При выполнении дыхательной гимнастики по А. Стрельниковой следует сделать

- А) сильный короткий вдох и слабый выдох
- Б) сильный глубокий вдох и слабый выдох
- В) поверхностный вдох и максимальный выдох

9. Стретчинг- это упражнения

- А) направленные на развитие и совершенствование ловкости
- Б) направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах
- В) направленные на развитие и совершенствование силовых качеств

10. Основная задача стретчинга

- А) ускорить выполнение физических упражнений
- Б) увеличить физиологический поперечник мышц
- В) удлинить мышечные волокна путем растягивания
- Г) увеличить количество красных мышечных волокон

11. Релаксация это:

- А) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия факторов, вызывавших это состояние
- Б) постепенное расслабление тела в момент действия факторов, вызывающих это состояние

12. Гимнастика «Боди-флекс»

- А) на аэробном принципе, призванном оптимизировать кислородный обмен в организме
- Б) на анаэробном принципе с частичной гипоксией

13. Цель гимнастики «Боди-Флекс» является

- А) потеря веса и наращивание мускулатуры
- Б) развитие аэробной выносливости организма
- В) придание здорового тонуса, упругости, эластичности и хорошей формы мышцам

14. При выполнении гимнастики «Боди –Флекс» следует

- А) вдыхать через нос, а выдыхать через рот
- Б) вдыхать через рот, а выдыхать через нос
- В) чередовать вдох и выдох через нос и рот

15. Гимнастикой «Боди-Флекс» рекомендовано заниматься

- А) утром после завтрака
- Б) утром натощак
- В) вечером перед сном
- Г) не имеет существенного значения

16. Основателем системы «Боди –Флекс» является

- А) М. Корпман
- Б) Г. Чайлдерс
- В) Г. Шелтон
- Г) А. Стрельникова

17. Аутогенная тренировка-это система

- А) сознательно применяемых человеком безусловных рефлексов
- Б) сознательно применяемых человеком условных рефлексов
- В) сознательно применяемых человеком психологических приемов
- Г) сознательно применяемых человеком физических упражнений

18.Основой оздоровительной системы Н.А. Семеновой является

- А) голодание
- Б) раздельное питание
- В) «очистка организма»
- Г) функциональная тренировка

19. Суставная гимнастика направлена

- А) на развитие аэробной выносливости организма
- Б) на развитие скоростных качеств
- В) на развитие гибкости и подвижности в суставах
- Г) на развитие вестибулярной устойчивости

Тема 10. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом

Березин М.А., тренер-преподаватель ДЮСШ

1. Самоконтроль – это:

- а) систематическое наблюдение за состоянием своего здоровья и уровнем физического развития;
- б) врачебный контроль за состоянием здоровья спортсмена;
- в) контроль учителя физической культуры за состоянием здоровья учащихся во время занятий на уроках.

2. К субъективным показателям приемов самоконтроля относятся (перечислите все правильные ответы):

- а) самочувствие; б) аппетит; в) вес; г) сон; д) работоспособность;
- е) пульс; ж) желание заниматься спортом; з) спирометрия;
- и) дыхание; к) потоотделение.

3. К субъективным показателям приемов самоконтроля относятся (перечислите все правильные ответы):

- а) самочувствие; б) аппетит; в) вес; г) сон; д) работоспособность;
- е) пульс; ж) желание заниматься спортом; з) спирометрия;
- и) дыхание; к) потоотделение.

4. К внешним признакам легкой степени утомления относятся (перечислите все правильные ответы) :

- а) значительное покраснение кожи;
- б) небольшое покраснение кожи;
- в) значительное учащение дыхания, периодически через рот;
- г) дыхание учащенное, ровное;
- д) резкое покраснение, побледнение кожного покрова;
- е) дыхание резкое, учащенное, поверхностное, одышка;
- ж) движения не нарушены;
- з) нарушена координация движений, покачивание, дрожание конечностей;
- и) движения неуверенные;
- к) неточность выполнения команд;
- л) внимание безошибочно;
- м) замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду.

5. К внешним признакам значительной степени утомления относятся(перечислите все правильные ответы):

- а) значительное покраснение кожи;
- б) небольшое покраснение кожи;
- в) резкое покраснение, побледнение кожного покрова; г) дыхание учащенное, ровное;
- д) значительное учащение дыхания, периодически через рот;
- е) дыхание резкое, учащенное, поверхностное, одышка;
- ж) движения не нарушены;
- з) нарушена координация движений, покачивание, дрожание конечностей;
- и) движения неуверенные;
- к) неточность выполнения команд;
- л) внимание безошибочно;
- м) замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду.

6. К внешним признакам очень большой степени утомления относятся(перечислите все правильные ответы):

- а) значительное покраснение кожи;
- б) небольшое покраснение кожи;
- в) резкое покраснение, побледнение кожного покрова;
- г) значительное учащение дыхания, периодически через рот;
- д) дыхание учащенное, ровное;
- е) дыхание резкое, учащенное, поверхностное, одышка;
- ж) движения не нарушены;
- з) нарушена координация движений, покачивание, дрожание конечностей;
- и) движения неуверенные;
- к) неточность выполнения команд;
- л) внимание безошибочно;
- м) замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду.

7. Аппетит указывает на признаки переутомления, если человек не испытывает чувство голода:

- а) через $\frac{1}{2}$ - 1 час после пробуждения;
- б) через 2 - 2 $\frac{1}{2}$ часа после пробуждения;
- в) через 3 - 4 часа после пробуждения.

8. Какие способы подсчета пульса применяются в физическом воспитании (перечислите все правильные ответы):

- а) тремя пальцами на запястье;
- б) большим и указательным пальцами на шее;
- в) кончиками пальцев на виске;
- г) тремя пальцами в области коленного сустава
- д) ладонью к груди в области сердца;
- е) тремя пальцами в области локтевого сустава.

9. При выполнении пробы с задержкой дыхания, какие данные являются показателями нормального здоровья человека:

- а) на вдохе 40 – 90 секунд, на выдохе 40 – 60 секунд;
- б) на вдохе 60 – 90 секунд, на выдохе 40 – 60 секунд;
- в) на вдохе 60 – 90 секунд, на выдохе 60 – 90 секунд;
- г) на вдохе 40 – 60 секунд, на выдохе 40 – 60 секунд.

10. Контроль показателей физической подготовленности осуществляется через выполнение тестов и физических упражнений (перечислите все правильные ответы):

- а) подтягивание;
- б) прыжок в длину с места;
- в) бег в течение 6 минут;
- г) выпрыгивание вверх;
- д) приседания
- е) бег на 60 м;
- ж) наклон вперед;
- ж) прыжок в глубину;
- з) многоскоки.

11. Проведите соответствие тестов для определения физических качеств и физических качеств:

Тест	Физическое качество
1. Подтягивание	а) гибкость
2. Прыжок в длину с места	б) скоростно-силовые качества
3. Бег в течение 6 минут	в) скоростные возможности
4. Выпрыгивание вверх	г) сила
5. Бег на 60 м	д) сила ног
6. Наклон вперед	е) выносливость

Тема 11. Условия, способствующие решению задач физического воспитания

Лекомцев С.С., учитель физической культуры , высшей квалификационной категории, МБОУ «Бабкинская средняя общеобразовательная школа»

1. Что из представленного ниже относится к основному признаку здоровья:

- а) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни
- б) хорошая осанка
- в) максимальный уровень развития физических качеств

2. Часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств

- а) реабилитационная культура
- б) культура организма
- в) физическая культура

3. Что из представленного ниже является основным средством физического воспитания:

- а) оздоровительные силы природы
- б) физические упражнения
- в) тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи

4. Какое название носит степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой быстротой выполнения:

- а) двигательное упражнение
- б) двигательное умение
- в) двигательная мотивация

5. Создание внезапно изменяющихся или необычных условий выполнения упражнений, носит название:

- а) методы развития ловкости
- б) методы развития меткости
- в) методы развития смелости

6. Оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся, предусматривает данный принцип:

- а) принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- б) принцип доступности и индивидуализации
- в) принцип последовательности

7. На развитие чего направлены физические упражнения:

- а) крепких отношений
- б) душевного состояния
- в) силы

8. Механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц:

- а) мышечный тонус
- б) мышечный насос
- в) мышечное непостоянство

9. Направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки педагогический процесс, носит название:

- а) спорт
- б) физическая культура
- в) физическая подготовка

10. Какое название носит соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности:

- а) труд
- б) спорт
- в) физкультура

Тема 12. Правила соревнований по видам спорта

Иванова Т.В., учитель физической культуры, высшей квалификационной категории, МБОУ «Частискская средняя общеобразовательная школа»

- 1. Масса баскетбольного мяча (официально принятого размера 7):**
а) 567-650 гр.; б) 500-560 гр.; в) 456-500 гр.
- 2. Игровое время в баскетболе состоит из:**
а) 4 периодов по 15 минут; б) 4 периодов по 10 минут ; в) 4 периодов по 8 минут
- 3. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:**
а) 8 б) 4 в) 5
- 4. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу:**
а) 1916 б) 1908 в) 1912
- 5. Где это произошло:**
а) в Бельгии; б) в Мюнхене; в) в Стокгольме
- 6. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол:**
а) не менее 8; б) не менее 7; в) не менее 6
- 7. Какое наказание следует в футболе, если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами:**
а) угловой удар; б) 11 метровый удар; в) штрафной удар
- 8. Вес футбольного мяча по правилам ФИФА (для сухого мяча):**
а) не более 410-450 гр.; б) не более 310-350 гр.; в) не более 510-550 гр.
- 9. Автором создания игры в волейбол считается:**
а) Мацудайра; б) Эйнгорн; в) Морган
- 10. Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин:**
а) 2 м 33 см.; б) 2 м 43 см.; в) 2 м 13 см.
- 11. Какая должна быть высота сетки в волейболе для женщин:**
а) 2 м 24 см.; б) 2 м 14 см.; в) 2 м 04 см.
- 12. Вес волейбольного мяча:**
а) 250-255 гр.; б) 260-280 гр.; в) 200-220 гр.
- 13. Количество игроков в волейболе в одной команде:**
а) 6 б) 7 в) 5
- 14. Создателем игры в баскетбол считается:**
а) Ордин; б) Нильсон; в) Нейсмит

15. Создателем игры в гандбол считается:

- а) Нильсен; б) Нейсмит; в) Ордин

16. Сколько игроков – баскетболистов двух команд, могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований:

- а) 14 человек; б) 10 человек; в) 12 человек

17. В каком году появился баскетбол как игра:

- а) 1899 б) 1895 в) 1891

18. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с этого года:

- а) 1956 б) 1936 в) 1960

19. Признание гандбола в этом году международным видом спорта дало толчок к развитию игры в ряде стран:

- а) 1936 б) 1946 в) 1926

20. Длина футбольного поля:

- а) минимум 80 м.; б) минимум 90 м.; в) минимум 70 м.

21. Ширина футбольного поля:

- а) минимум 45 м.; б) минимум 35 м.; в) минимум 40 м.

22. Впервые правила футбола были введены 7 декабря этого года Футбольной ассоциацией Англии:

- а) 1890 б) 1863 в) 1903

23. Количество игроков в одной команде для игры в гандбол одновременно находящихся на площадке:

- а) 6 б) 8 в) 7

24. Продолжительность тайма в гандболе:

- а) 40 минут б) 30 минут в) 20 минут

25. Правила гандбола описывают столько стандартных бросков:

- а) 6 б) 4 в) 5

26. Игра гандбол происходит в закрытом помещении на прямоугольной площадке размером:

- а) 50×25 м.; б) 40×20 м.; в) 30×15 м.

27. Длина площадки для игры в волейбол:

- а) 18 м.; б) 16 м.; в) 14 м.

28. Ширина площадки для игры в волейбол:

- а) 7 м.; б) 8 м.; в) 9 м.

29. Ширина ворот в гандболе:

- а) 3 м.; б) 2,5 м.; в) 2 м.

30. Высота ворот в гандболе:

- а) 2,5 м.; б) 2 м.; в) 1,8 м.

Тема 13. Антидопинговые правила

Сухарев Г.С., тренер-преподаватель ДЮСШ

1. В каком пуле тестирования спортсменов обязан предоставлять информацию о одночасовом интервале абсолютной доступности?

- А) В регистрируемом пуле
- Б) В расширенном пуле
- В) В общем пуле
- Г) В обязательном пуле

2. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу

- А) Допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
- Б) Допинг — это использование оборудования, которое не прошло утверждение
- В) Допинг — это использование запрещенных субстанций и методов в спорте
- Г) Допинг — это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена

3. Допинг-контроль проходят только те спортсмены, которые участвуют в Олимпийских или Паралимпийских Играх и мировых чемпионатах?

- А) Нет, протестировать могут любого спортсмена
- Б) Нет, допинг-контроль проходят и спортсмены в пулах тестирования
- В) Нет, тестируют и персонал профессиональных спортсменов
- Г) Да

4. Кто в первую очередь несет ответственность за наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена?

- А) Спортсмен
- Б) Тренер
- В) Врач
- Г) Менеджер

5. Может ли спортсмен отказаться от прохождения процедуры допинг-контроля?

- А) Нет, может только запросить отсрочку от немедленной явки на пункт допинг-контроля по уважительной причине
- Б) Да, если он опаздывает на поезд/самолет
- В) Да, если он устал и не хочет проходить процедуру допинг-контроля
- Г) Да, если уже проходил процедуру допинг-контроля на этой неделе

6. С момента получения уведомления о прохождении допинг-контроля, как скоро я должен прибыть на пункт допинг-контроля?

- А) Немедленно
- Б) В течение 30 минут
- В) В течение 2-х часов
- Г) В течение 10-ти минут

7. Сколько существует видов нарушений антидопинговых правил?

- А) 11 Б) 10 В) 12 Г) 13

8. Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила?

- А) Да
- Б) Нет
- В) Только если его включили в пул тестирования

- Г) Только если его включили в сборную команду
- Д) Только если его им обучила национальная федерация и/или РУСАДА

9. Для спортсмена, участвующего в соревнованиях, соревновательный период начинается

- А) За 12 часов до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия
- Б) За 6 часов до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия
- В) За 24 часа до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия
- Г) С церемонии открытия соревнований
- Д) С момента старта соревнований в конкретной дисциплине

10. Запрещенный список обновляется не реже, чем

- А) 1 раз в год
- Б) 1 раз в четыре года
- В) 1 раз в два года
- Г) 1 раз в квартал

Ключи ответов на тестовые задания

Тема 1. «Культурно-исторические основы физической культуры и спорта, олимпийского движения»

№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	В	6	А	11	Фигурное катание
2	Б	7	Б	12	Барон Пьер де Кубертен
3	А	8	А	13	МОК (международный Олимпийский комитет)
4	В	9	В	14	А,Б,В
5	Г	10	В	15	Б,В

Тема 2. «Основные понятия физической культуры и спорта»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	А	В	Г	Б	В	Б	В	Г	Б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Б	В	Б	А	А	Д	Б	Б	Г	В
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
А	Б	В	Б	Г	Б	А	Б	Б	А
31	32	33							
Б	Гибкость	Физические упражнения							

Тема 3. «Специфическая направленность физического воспитания»

1	Воспитанием	13	Совершенство	25	Г
2	Развитием	14	Г	26	В
3	Б	15	Г	27	Б
4	Совершенство	16	Б	28	Г
5	Совершенство	17	Г	29	Б
6	Здоровье	18	Б	30	В
7	А	19	А	31	А
8	Г	20	Г	32	Г
9	А	21	В	33	Б
10	Воспитанием	22	В	34	А
11	Б	23	В		
12	Г	24	Б		

Тема 4. «Психолого-педагогические характеристики физкультурно-спортивной деятельности»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1-Б 2-Г 3-В 4-А	Б	В	А	А	В	Б	Г	Б	А	Б	А	Б	В	Г	А	Г	А	Б	В

Тема 5. «Основы теории и методики обучения двигательным действиям»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	2	1	4	2	3	4	1	1	1
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	1	3	1	1	1	3	1	1
21	22	23							
3	2	2							

Тема 6. «Основы теории и методики воспитания физических качеств»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	В	В	А	Б	В	Б	В	Б	А
11	12			13					
Б	Бег на короткие отрезки			1-Г, 2-Б, 3-Д, 4-А, 5-Д					

Тема 7. «Формы организации занятий в физическом воспитании»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
В	А	В	Г	Б	А	Б	А	Б	Г

Тема 8. «Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности»

1	2	3	4	5
А	В	А	А	В
6	7	8	9	10
А	Г	Б	В	В
11	12	13	14	15
В	Б	В	Б	А
16	17	18	19	20
А	Б	Г	Г	В

Тема 9. «Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»

1	А	6	А	11	А	16	Б
2	1-Б, 2-В, 3-А, 4-Д, 5-Е, 6-Г	7	В	12	А	17	В
3	А, Б, В	8	А	13	В	18	Б, В
4	Б	9	Б	14	А	19	В
5	А	10	В	15	Б		

Тема 10. «Основы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом»

№ вопроса	Вариант ответа											
Вопрос №1	А											
Вопрос №2	А	Б		Г	Д		Ж					
Вопрос №3			В			Е		З	И	К		
Вопрос №4		Б		Г			Ж				Л	
Вопрос №5	А				Д				И	К		
Вопрос №6			В			Е		З				М

Вопрос №7			В									
Вопрос №8	А	Б	В		Д							
Вопрос №9	А											
Вопрос №10	А	Б	В	Г		Е	Ж					
Вопрос №11	1 – Г, 2 – Б, 3 – Е, 4 – Д, 5 – В, 6 - А											

Тема 11. «Условия, способствующие решению задач физического воспитания»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	В	Б	Б	А	Б	В	Б	В	Б

Тема 12. «Правила соревнований по видам спорта»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	Б	В	В	В	Б	В	А	В	Б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
А	Б	А	В	А	Б	В	Б	В	Б
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
А	Б	В	Б	В	Б	А	В	А	Б

Тема 13. «Антидопинговые правила»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	А	А	А	А	А	А	А	А	А

Список литературы и интернет-источников

1. <https://cyberpedia.su>
2. <https://infourok.ru>
3. <https://liketest.ru/fizicheskaya-kultura>
4. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport>
5. <https://shooltest.ru>
6. <https://studfile.net>
7. Каинов А.Н. Физическая культура. 9-11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания/авт.-сост. А. Н. Каинов. - Волгоград: Учитель, 2009. -139 с.
8. Киселев П. А., Киселева С. Б. Тестовые вопросы и задания по физической культуре. М.: Планета, 2016. – 344с.
9. Марченко И. Н., Шлыков В. К. Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы, - Волгоград: Учитель, 2020. – 108с.
10. Никифоров А. А., Середа Н. С. Предметные олимпиады 7-11 классы. Физическая культура, - Волгоград: Учитель, 2016. – 80с.
11. Паршиков А. Т., Кузин В. В., Виленский М. Я. Физическая культура. 10 класс: Учеб. по физ. культуре для образоват. учреждений с углубл. изучением предмета "физ. культура" / [А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский и др.; Под общ. ред. А.Т. Паршикова и др.]; Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - Москва : СпортАкадемПресс, 2003 (ГУП Чехов. полигр. комб.). - 183 с.
12. Родиченко В.С., Иванов С.А., Контанистов А.Т., Кофман Л.Б., Силкова Л.П., Смирнов А.М., Столбов В.В., Столяров В.И., Чернецкий Ю.М. Учеб. пособие для олимпийского образования / Олимпийский комитет России. — 22-е изд., перераб. и доп. — М.: Советский спорт, 2010. — 144 с.