

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чеченский государственный педагогический университет»
Гуманитарно-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

 Г.М. Джамалдинова

Протокол № 4 от 09.02.2024 г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта

Специальность

49.02.03 Спорт

Квалификация

Тренер по виду спорта

Грозный - 2024 г.

Фонды оценочных средств разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена (ФГОС СПО) по специальности 49.02.03 Спорт, утвержденного приказом Минпросвещения Российской Федерации от 21.04.2021 г. №193

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 4 |
| 2. Паспорт фонда оценочных средств | 5 |
| 3. Состав кос для текущего контроля знаний, умений обучающихся по учебной дисциплине | 7 |
| 4. Состав кос для промежуточного контроля знаний, умений обучающихся по учебной дисциплине | 49 |

1. Пояснительная записка

Цель фонда оценочных средств.

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта».

Перечень видов оценочных средств соответствует Рабочей программе дисциплины.

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестовых заданий и промежуточной аттестации в форме вопросов к дифференцированному зачету.

Структура и содержание заданий - задания разработаны в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта».

2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины | Код контролируемой компетенции | Наименование оценочного средства | |
|-------|---|---|----------------------------------|-------------------------|
| 1. | Введение в теорию физической культуры | ПК 1.1. - ПК 1.10; ПК 2.1. - 2.3; ПК 2.5; ПК 3.1. - ПК 3.5. ОК 01. -ОК 09 | Экзамен | 1-я рубежная аттестация |
| 2. | Средства формирования физической культуры личности | | | |
| 3. | Методы формирования физической культуры личности | | | |
| 4. | Методические принципы занятий физическими упражнениями | | | |
| 5. | Основы теории обучения двигательным действиям | | | |
| 6. | Основы развития физических способностей | | | |
| 7. | Формы построения занятий физическими упражнениями | | | 2-я рубежная аттестация |
| 8. | Особенности занятий физическими упражнениями с различными | | | |
| 9. | История физической культуры и спорта зарубежных стран | | | |
| 10. | История физической культуры и спорта в России | | | |
| 11. | Спорт в системе физической культуры | | | |
| 12. | Основы теории соревновательной деятельности | | | |
| 13. | Основы спортивной тренировки | | | |

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

| № п/п | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде |
|-------|----------------------------------|--|--|
| 1. | <i>Рубежная аттестация</i> | Средство контроля усвоения учебного материала в виде тестирования обучающихся. | Комплект тестов по вариантам к аттестациям |
| 2. | <i>Экзамен</i> | Итоговая форма оценки знаний | Комплект тестов по вариантам к экзамену |

3. Состав кос для текущего контроля знаний, умений обучающихся по учебной дисциплине

**Вопросы рубежного контроля по дисциплине
«Теория и история физической культуры и спорта» на 3 семестр.**

Вопросы к 1-ой рубежной аттестации

1. Что включает в себя понятие "физическая культура" и какова ее роль в современном обществе?
2. Определите основные принципы и цели физической культуры. Как эти принципы могут быть реализованы в практике?
3. Какие методы измерения физической активности используются в теории физической культуры, и как эти данные могут быть применены для оценки здоровья и физической формы человека?
4. Объясните важность педагогического компонента в физической культуре. Какие методы обучения используются для достижения эффективных результатов в области физического воспитания?
5. Какие вызовы и тенденции современного общества могут влиять на развитие и понимание физической культуры? Как эти вызовы могут быть преодолены или решены?
6. Какие основные средства формирования физической культуры личности существуют, и как они взаимодействуют между собой в процессе образования?
7. Расскажите о роли физической активности и спорта в формировании здорового образа жизни. Какие методы и приемы используются для мотивации личности к регулярной физической деятельности?
8. Как организовать систему физического воспитания, чтобы она эффективно воздействовала на различные аспекты личностного развития: физический, психологический, социальный?
9. Обсудите роль образовательных учреждений, спортивных клубов и массовых мероприятий в формировании физической культуры личности. Как они могут взаимодействовать для достижения максимальных результатов?
10. Какие технологии и инновации могут быть использованы в средствах формирования физической культуры личности? Приведите примеры успешных практик в этой области.
11. Какие методы психофизической тренировки существуют в формировании физической культуры личности, и как они могут быть адаптированы к различным возрастным группам?
12. Расскажите о методах мотивации к физической активности. Какие подходы эффективны для поддержания интереса и постоянства в занятиях спортом?
13. Как использование современных технологий влияет на методы формирования физической культуры личности? Укажите примеры успешного применения технологий в этой области.
14. Обсудите роль индивидуализации в методах формирования физической культуры. Как учитывать особенности каждой личности при планировании и проведении физических тренировок?
15. Какие методы формирования физической культуры личности применяются в образовательных учреждениях, и как можно интегрировать их в учебный процесс для достижения максимальных результатов?
16. Какие основные методические принципы используются при планировании и проведении занятий физическими упражнениями?
17. Объясните роль постепенности и систематичности в методическом процессе физической тренировки. Как эти принципы способствуют достижению оптимальных результатов?
18. Как индивидуализация применяется в методах занятий физическими упражнениями? Почему учет индивидуальных особенностей важен для эффективной тренировки?
19. Расскажите о принципах безопасности при проведении физических тренировок. Какие меры безопасности следует соблюдать при занятиях, чтобы избежать травм?
20. Какие методы мотивации можно использовать при занятиях физическими упражнениями, чтобы поддерживать интерес и постоянство в тренировочном процессе?
21. Какие основные принципы теории обучения двигательным действиям существуют, и как они применяются в практике физической подготовки?

22. Объясните роль обратной связи в процессе обучения двигательным действиям. Как правильно организовать обратную связь для максимизации эффективности обучения?
23. Какие факторы влияют на процесс запоминания двигательных навыков, и как они могут быть учтены при планировании учебных занятий?
24. Расскажите о роли демонстрации и имитации в теории обучения двигательным действиям. Как эти методы могут быть оптимально использованы для обучения различным группам людей?
25. Какова роль мотивации в процессе обучения двигательным действиям? Какие методы могут быть применены для стимулирования интереса и учебной активности у обучаемых?
26. Какие основные физические способности существуют, и как они взаимодействуют в процессе физического развития?
27. Объясните принципы периодизации тренировок. Как можно применять эти принципы для оптимизации физического развития в различных этапах тренировочного процесса?
28. Какие методы и средства развития физических способностей используются в тренировочном процессе? Приведите примеры упражнений для развития силы, выносливости и гибкости.
29. Объясните роль генетики в развитии физических способностей. Как учитывать индивидуальные генетические особенности при разработке программы тренировок?
30. Какие факторы могут влиять на успешность развития физических способностей у разных групп населения, таких как дети, подростки, взрослые и пожилые люди? Какие методы тренировки могут быть наиболее эффективными для каждой из этих групп?

Образец билета к 1-ой рубежной аттестации

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Чеченский государственный педагогический университет»
Гуманитарно-педагогический колледж ЧГПУ
Тестовое задание
по дисциплине ОП.11 «Теория и история физической культуры и спорта»
I-аттестация
Вариант №__**

| | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|-----------|--|
| ФИО _____ | _____ | | | | | | групп _____ | _____ | | | |
| | | | | | | | Дата _____ | | | | |
| № вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| Ответ | | | | | | | | | | | |
| № вопроса | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| Ответ | | | | | | | | | | | |

Вариант №1

- 1. Какой из перечисленных элементов не является основным компонентом физической культуры?**
 - а) Спорт
 - б) Здоровье
 - в) Математика

- 2. Какое понятие охватывает все аспекты физической культуры, включая физическое, социальное и духовное благополучие?**
 - а) Тренировка
 - б) Физическая активность

в) Физическое развитие

3. Какой из видов физической культуры ориентирован на улучшение физической формы и развитие определенных физических навыков?

- а) Религиозные практики
- б) Фитнес
- в) Музыкальные занятия

4. Какое понятие отражает способность человека совершать повседневные действия без чрезмерного напряжения или усталости?

- а) Спортивные достижения
- б) Функциональная подготовка
- в) Экстрим-спорт

5. Что включает в себя понятие "средства формирования физической культуры личности"?

- а) Только физические упражнения
- б) Все элементы питания
- в) Комплексный набор факторов, воздействующих на развитие физических качеств

6. Какие факторы влияют на формирование физической культуры личности?

- а) Только генетические особенности
- б) Социокультурное окружение и образ жизни
- в) Только физическая активность

7. Какова роль образования в формировании физической культуры личности?

- а) Образование не оказывает влияния на физическую культуру
- б) Важное средство формирования физической культуры личности
- в) Образование влияет только на культурные аспекты, не затрагивая физическую активность

8. Почему питание считается средством формирования физической культуры личности?

- а) Питание не влияет на физическое состояние организма
- б) Правильное питание обеспечивает необходимые ресурсы для физической активности
- в) Питание влияет только на эстетические аспекты, но не на физическую подготовку

9. Какие методы являются основными для формирования физической культуры личности?

- а) Только медикаментозные методы
- б) Разнообразные физические упражнения
- в) Использование исключительно психотерапевтических методов

10. Почему тренировки с использованием современных технологий считаются эффективными методами формирования физической культуры?

- а) Технологии не оказывают влияния на физическое развитие
- б) Они позволяют сделать тренировки более интересными и эффективными
- в) Современные технологии снижают эффективность тренировок

11. Какие методы обучения специфичны для различных возрастных групп при формировании физической культуры?

- а) Единые методы для всех возрастов
- б) Варьируются в зависимости от возрастных особенностей
- в) Методы зависят только от уровня физической подготовки

- 12. Каким образом социальное взаимодействие может быть методом формирования физической культуры?**
- а) Социальное взаимодействие не влияет на физическую культуру
 - б) Через совместные занятия и спортивные мероприятия
 - в) Социальные аспекты не имеют значения в формировании физической культуры
- 13. Какой принцип методики физических упражнений подразумевает постепенное увеличение нагрузки для достижения оптимальных результатов?**
- а) Принцип единства
 - б) Принцип постепенности
 - в) Принцип индивидуализации
- 14. Что означает принцип регулярности в методике проведения физических тренировок?**
- а) Тренировки должны проводиться единожды в год
 - б) Регулярные тренировки, систематичность занятий
 - в) Занятия проводятся только в определенные сезоны
- 15. Какой методический принцип важен для сохранения мотивации у занимающихся физическими упражнениями?**
- а) Принцип долгосрочности
 - б) Принцип разнообразия
 - в) Принцип отрицательной мотивации
- 16. Почему принцип индивидуализации является ключевым в методике физических упражнений?**
- а) Все занимающиеся должны выполнять одинаковые упражнения
 - б) Учитывает индивидуальные особенности занимающихся
 - в) Принцип индивидуализации не имеет значения
- 17. Что подразумевает термин "анализ двигательных действий" в теории обучения?**
- а) Изучение социальных аспектов двигательных действий
 - б) Разбор и выделение составляющих двигательного действия
 - в) Изучение психологических аспектов двигательной активности
- 18. Какое из перечисленных понятий связано с формированием устойчивых двигательных навыков?**
- а) Моторика
 - б) Мотивация
 - в) Сенсорика
- 19. Что означает термин "закон переноса обучения" в контексте обучения двигательным действиям?**
- а) Способность применять полученные навыки в различных условиях
 - б) Передача знаний только в пределах одного урока
 - в) Закон, регламентирующий временные рамки обучения
- 20. Какое из следующих понятий описывает общую представленность человека о своем теле в пространстве?**
- а) Кинестетика
 - б) Проприоцепция
 - в) Тактильная чувствительность

Вариант №2

1. Что включает в себя понятие "физическая культура" в общепринятом смысле?

- а) Только занятия спортом и физическими упражнениями
- б) Все виды двигательной активности и спорта, а также социокультурные аспекты физической активности
- в) Только традиционные виды физической активности, такие как бег и плавание

2. Какие аспекты включает в себя теория физической культуры?

- а) Только медицинские и биологические аспекты
- б) Спортивные техники и приемы
- в) Медицинские, педагогические, социологические и культурологические аспекты

3. Что означает термин "адаптивная физическая культура"?

- а) Занятия спортом для достижения высоких результатов
- б) Физическая активность, направленная на улучшение здоровья и адаптацию к ней
- в) Только обучение технике физических упражнений

4. Какова роль физической культуры в формировании личности?

- а) Только развитие физических качеств
- б) Содействие формированию нравственных ценностей и социальной активности
- в) Ограничение деятельности только в рамках спорта

5. Какие средства формирования физической культуры личности включают в себя физические упражнения?

- а) Только упражнения для укрепления здоровья
- б) Упражнения, направленные на развитие конкретных физических качеств
- в) Только силовые упражнения

6. Что включает в себя культурно-просветительский аспект средств формирования физической культуры личности?

- а) Только обучение правильной технике упражнений
- б) Популяризация здорового образа жизни и знание культурных аспектов физической активности
- в) Только изучение истории физической культуры

7. Какие социокультурные средства могут способствовать формированию физической культуры личности?

- а) Только участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях
- б) Общение с людьми, разделяющими интерес к физической активности, и участие в культурных событиях
- в) Только занятия групповыми физическими упражнениями

8. Что представляют собой образовательные средства формирования физической культуры личности?

- а) Только формальное обучение технике упражнений
- б) Разнообразные программы обучения, включая теоретические и методические аспекты физической культуры
- в) Только самостоятельные занятия физической активностью без обучения

9. Какие методы формирования физической культуры личности относятся к психологическим?

- а) Только методы автоматизации физических упражнений

- б) Методы мотивации, воспитания волевых качеств, контроля эмоционального состояния
- в) Только методы обучения технике физических упражнений

10. Что включают в себя методы формирования физической культуры личности в социокультурном аспекте?

- а) Только методы оценки физической подготовленности
- б) Совместные тренировки и участие в общественных спортивных мероприятиях
- в) Только индивидуальные тренировки

11. Какие методы формирования физической культуры личности относятся к образовательным?

- а) Только методы тестирования физических способностей
- б) Систематические программы обучения, включая теоретические и методические аспекты физической культуры
- в) Только методы контроля за ежедневной физической активностью

12. Что предполагают методы формирования физической культуры личности в медико-биологическом аспекте?

- а) Только лечебные процедуры для коррекции физического состояния
- б) Регулярные медицинские осмотры и программы восстановления после травм
- в) Только занятия физической активностью без учета медицинских аспектов

13. Какой из методических принципов занятий физическими упражнениями подразумевает постепенное увеличение нагрузки для достижения оптимального эффекта?

- а) Принцип индивидуализации
- б) Принцип постепенности
- в) Принцип регулярности

14. Что предполагает принцип систематичности в методике физических упражнений?

- а) Редкое и нерегулярное занятие физической активностью
- б) Систематическое и регулярное проведение тренировок
- в) Применение однотипных упражнений на протяжении всего занятия

15. Какой методический принцип предусматривает адаптацию занятий к индивидуальным особенностям каждого человека?

- а) Принцип регулярности
- б) Принцип индивидуализации
- в) Принцип постепенности

16. Что означает принцип комплексности в методике физических упражнений?

- а) Применение только одного вида упражнений на занятии
- б) Использование разнообразных упражнений, охватывающих различные группы мышц и аспекты физической подготовленности
- в) Проведение тренировок без применения каких-либо принципов

17. Что является ключевым элементом в теории обучения двигательным действиям?

- а) Теория централизованных команд
- б) Теория децентрализованных команд
- в) Теория соматосенсорной интеграции

18. Какой из принципов теории обучения двигательным действиям подразумевает повторение действия для закрепления навыка?

- а) Принцип варибельности

- б) Принцип активности
- в) Принцип повторения

19. Что предполагает принцип обратной связи в теории обучения двигательным действиям?

- а) Получение информации о результате действия после его выполнения
- б) Предоставление обратной связи до начала выполнения действия
- в) Отсутствие обратной связи в процессе обучения

20. Какова роль принципа моделирования в теории обучения двигательным действиям?

- а) Применение только одного метода обучения
- б) Использование образца (модели) для демонстрации правильного выполнения действия
- в) Проведение обучения без привлечения визуальных средств

Вариант №3

1. Каково определение физической культуры в широком смысле?

- а) Только физические упражнения и тренировки
- б) Система физического воспитания, физической подготовки и спорта
- в) Занятие спортом исключительно на профессиональном уровне

2. Что включает в себя физическое воспитание в теории физической культуры?

- а) Только занятия спортом
- б) Процесс развития и формирования физических качеств
- в) Исключительно учебные занятия в школе

3. Какие аспекты охватывает физическая культура в узком смысле?

- а) Только физическую подготовку
- б) Область науки о здоровье
- в) Сферу физической активности, охватывающую широкий спектр занятий

4. Какова роль спорта в теории физической культуры?

- а) Спорт исключен из понятия физической культуры
- б) Спорт важен только для профессиональных спортсменов
- в) Спорт рассматривается как один из компонентов физической культуры

5. Какие из перечисленных элементов являются средствами формирования физической культуры личности?

- а) Только физические упражнения
- б) Физическая культура и спорт
- в) Исключительно здоровое питание

6. Какие факторы влияют на формирование физической культуры личности?

- а) Только генетические особенности
- б) Только образовательная среда
- в) Генетические особенности, образовательная среда, социокультурные факторы и стиль жизни

7. Какова роль спорта в формировании физической культуры личности?

- а) Спорт не влияет на физическую культуру личности
- б) Спорт важен только для профессиональных спортсменов
- в) Спорт способствует развитию физической культуры личности на всех уровнях

- 8. Какие методы применяются для формирования физической культуры личности?**
- а) Только традиционные упражнения
 - б) Исключительно онлайн-тренировки
 - в) Разнообразные методы, включая упражнения, тренировки, образовательные программы и мотивационные подходы
- 9. Какие методы используются для формирования физической культуры личности?**
- а) Только традиционные физические упражнения
 - б) Физические упражнения, образовательные программы, мотивационные методы
 - в) Исключительно медитация и йога
- 10. Как влияет образовательная среда на формирование физической культуры личности?**
- а) Образовательная среда не оказывает влияния
 - б) Образовательная среда важна только для интеллектуального развития
 - в) Образовательная среда способствует формированию физической культуры личности
- 11. Какие из перечисленных элементов могут быть частью методов формирования физической культуры личности?**
- а) Только физические тренировки
 - б) Физические тренировки, правильное питание, образовательные программы
 - в) Только медикаментозное лечение
- 12. Какие мотивационные подходы применяются при формировании физической культуры личности?**
- а) Только негативная мотивация
 - б) Негативная и положительная мотивация
 - в) Исключительно положительная мотивация
- 13. Какой методический принцип подразумевает постепенное увеличение интенсивности физических упражнений?**
- а) Принцип индивидуализации
 - б) Принцип постепенности
 - в) Принцип систематичности
- 14. Какой принцип методики занятий физическими упражнениями подчеркивает адаптацию тренировочной нагрузки к индивидуальным особенностям учащихся?**
- а) Принцип постепенности
 - б) Принцип интенсивности
 - в) Принцип индивидуализации
- 15. Какой методический принцип предполагает разнообразие используемых физических упражнений?**
- а) Принцип систематичности
 - б) Принцип вариативности
 - в) Принцип постепенности
- 16. Какой принцип методики физических упражнений связан с регулярностью и последовательностью тренировочных занятий?**
- а) Принцип систематичности
 - б) Принцип вариативности
 - в) Принцип индивидуализации

17. Что представляет собой основной объект изучения теории обучения двигательным действиям?

- а) Структура костей
- б) Физические упражнения
- в) Электрические сигналы

18. Какой аспект включает в себя теория обучения двигательным действиям, связанный с контролем и координацией движений?

- а) Биомеханика
- б) Неврология
- в) Психология

19. Какой подход к обучению двигательным действиям акцентирует внимание на внутренних процессах, таких как восприятие и представление?

- а) Бихевиористский
- б) Когнитивный
- в) Физиологический

20. Какой фактор важен в теории обучения двигательным действиям, связанный с повторением и практикой?

- а) Эмоциональные аспекты
- б) Моторная память
- в) Сенсорная интеграция

Вариант №4

1. Какова основная цель теории физической культуры?

- а) Изучение генетических особенностей человека
- б) Формирование телосложения
- в) Разработка методов физического воспитания

2. Что представляет собой понятие "физическая культура" в широком смысле?

- а) Спортивные соревнования
- б) Все виды физической активности человека
- в) Исследование природы

3. Какие аспекты охватывает теория физической культуры?

- а) Только физические упражнения
- б) Физическое, психологическое и социальное измерения
- в) Только аспекты диетологии

4. Какова роль физической культуры в современном обществе?

- а) Только развлечение
- б) Только улучшение внешнего вида
- в) Продвижение здорового образа жизни и укрепление общества

5. Какие факторы влияют на формирование физической культуры личности?

- а) Только генетика
- б) Только физические упражнения
- в) Генетика, физические упражнения, и образ жизни

- 6. Что включает в себя понятие "средства формирования физической культуры"?**
- а) Только спортивные игры
 - б) Только диета
 - в) Физические упражнения, режим питания, образ жизни и медицинские осмотры
- 7. Какова роль физических упражнений в формировании физической культуры личности?**
- а) Они не играют роли в формировании
 - б) Они важны, но не определяющие
 - в) Они ключевые для развития физической культуры
- 8. Как образ жизни влияет на физическую культуру личности?**
- а) Образ жизни не влияет
 - б) Он влияет только на внешний вид
 - в) Он оказывает комплексное воздействие на физическое и психическое здоровье
- 9. Какие методы используются для формирования физической культуры личности?**
- а) Только физические упражнения
 - б) Только питание
 - в) Комплексные методы, включающие физические тренировки, диету и образ жизни
- 10. Что включает в себя термин "комплексные методы" в формировании физической культуры?**
- а) Только занятия спортом
 - б) Физические упражнения и медицинские осмотры
 - в) Исключительно питание
- 11. Какова роль медицинских осмотров в методах формирования физической культуры?**
- а) Не играют роли
 - б) Важны только для профессиональных спортсменов
 - в) Важны для оценки здоровья и разработки безопасной программы тренировок
- 12. Могут ли методы формирования физической культуры применяться у разных возрастных групп?**
- а) Нет, методы универсальны
 - б) Только у детей
 - в) Да, они могут быть адаптированы для разных возрастов и физических состояний
- 13. Какой методический принцип описывает последовательность упражнений в тренировочной программе?**
- а) Принцип индивидуализации
 - б) Принцип систематичности
 - в) Принцип контрастности
- 14. Что подразумевает принцип контрастности в методике занятий физическими упражнениями?**
- а) Использование разнообразных упражнений для предотвращения привыкания
 - б) Упражнения, концентрирующиеся на одной группе мышц
 - в) Тренировка в различных климатических условиях
- 15. Какой принцип обозначает адекватность тренировочной нагрузки индивидуальным способностям?**
- а) Принцип интенсивности

- б) Принцип постепенности
- в) Принцип периодизации

16. Каким образом проявляется принцип равномерности в методике физических упражнений?

- а) Периодическая смена интенсивности тренировок
- б) Равномерное распределение нагрузки по всем группам мышц
- в) Стабильность программы тренировок в течение длительного времени

17. Что представляет собой теория обучения двигательным действиям?

- а) Исследование физической культуры
- б) Анализ процессов обучения двигательным навыкам
- в) Теория зрелищного спорта

18. Какой принцип теории обучения подразумевает поэтапное усвоение сложных двигательных действий?

- а) Принцип сознательности
- б) Принцип системности
- в) Принцип постепенности

19. Что включает в себя принцип сознательности в теории обучения двигательным действиям?

- а) Автоматизацию двигательных навыков
- б) Развитие внимания и контроля над движениями
- в) Применение только сильных усилий в тренировке

20. Какое значение имеет принцип индивидуализации в обучении двигательным действиям?

- а) Адаптацию программы обучения к индивидуальным особенностям ученика
- б) Максимальное ускорение темпа обучения
- в) Повышение общей интенсивности тренировок

Ключи к тесту

| № п/п | Вариант № 1 | Вариант № 2 | Вариант №3 | Вариант №4 |
|-------|-------------|-------------|------------|------------|
| 1 | а | б | в | в |
| 2 | б | в | б | б |
| 3 | б | б | в | в |
| 4 | в | б | в | в |
| 5 | в | б | б | в |
| 6 | в | б | в | в |
| 7 | б | б | в | в |
| 8 | б | б | в | в |
| 9 | б | б | б | в |
| 10 | в | б | в | в |
| 11 | б | б | б | в |
| 12 | б | б | б | в |
| 13 | б | б | б | б |
| 14 | б | б | в | а |

| | | | | |
|-----------|----------|----------|----------|----------|
| 15 | б | в | б | в |
| 16 | в | б | а | в |
| 17 | б | б | б | б |
| 18 | а | в | а | в |
| 19 | а | а | б | б |
| 20 | б | б | в | а |

Вопросы ко 2-ой рубежной аттестации

1. Какие основные формы построения занятий физическими упражнениями существуют, и как выбрать подходящую форму в зависимости от целей тренировки?
2. Объясните принципы построения индивидуальных и групповых тренировок. Какие особенности следует учитывать при планировании занятий для разных категорий учащихся?
3. Как организовать систему круговых тренировок? Какие преимущества и ограничения связаны с этой формой занятий физическими упражнениями?
4. Расскажите о принципах построения тренировочных программ для самостоятельных занятий физической активностью. Как обеспечить максимальную эффективность таких программ?
5. Какие методы и технологии могут быть использованы при построении занятий физическими упражнениями? Каким образом современные технологии влияют на эффективность тренировок и мотивацию учащихся?
6. Какие особенности занятий физическими упражнениями у детей? Какие принципы и методы тренировки следует учесть при работе с детьми для оптимального физического развития?
7. Как адаптировать программы физических тренировок для подростков? Какие аспекты физиологии и психологии этой возрастной группы важны для учёта при построении тренировочных занятий?
8. Какие особенности тренировок у взрослых людей? Как учитывать физическую подготовку, возрастные характеристики и здоровье при разработке программ тренировок для взрослых?
9. Как адаптировать физические занятия для пожилых людей? Какие методы тренировок способствуют сохранению и улучшению физической формы у лиц пожилого возраста?
10. Как учитывать особенности физического обучения и тренировки людей с ограниченными физическими возможностями или инвалидностью? Какие подходы могут сделать занятия физическими упражнениями доступными для всех?
11. Как развивались физическая культура и спорт в Древней Греции? Какие виды спорта были популярны, и как они влияли на общество того времени?
12. Какова роль физической культуры и спорта в древнеримской цивилизации? Какие социокультурные аспекты связаны с практикой спорта в Риме?
13. Какие изменения произошли в организации спорта и физической культуры в средние века в Европе? Как церковь и другие социальные институты влияли на спорт в этот период?
14. Объясните, как развивались олимпийские игры в современной истории. Какие события и изменения привели к возрождению олимпийского движения в XIX и XX веках?
15. Как формировалась система физической культуры и спорта в США? Какие исторические события и факторы оказали наибольшее влияние на развитие спорта в этой стране?
16. Какие основные этапы развития физической культуры и спорта были в России в XIX веке? Какие факторы способствовали или тормозили этот процесс в тот период?
17. Как спорт был организован и развивался в Советском Союзе? Какие спортивные достижения и инновации были характерными для этого периода и как они влияли на мировое спортивное

сообщество?

18. Какие изменения произошли в области физической культуры и спорта в России после распада Советского Союза? Какие вызовы и тенденции стали актуальными в этот период?

19. Расскажите о роли России в мировых спортивных событиях, таких как Олимпийские игры и Чемпионаты мира. Каков вклад российских спортсменов и тренеров в мировое спортивное движение?

20. Как развивается физическая культура и спорт в России на современном этапе? Какие программы и инициативы поддерживаются государством для продвижения физической активности и спорта в обществе?

21. Как спорт взаимодействует с другими компонентами системы физической культуры? Какие роли выполняет спорт в общем контексте физического развития?

22. Какие принципы интеграции спорта в систему физической культуры? Как они могут способствовать улучшению здоровья и общей физической формы общества?

23. Объясните роль спорта в воспитательном процессе. Как спортивная деятельность может влиять на формирование характера, дисциплины и социальных навыков учащихся?

24. Как спорт влияет на социокультурные аспекты общества? Какие социальные и культурные значения придаются спортивным мероприятиям и достижениям?

25. Расскажите о влиянии современных технологий на развитие спорта в системе физической культуры. Какие инновации и электронные средства используются для улучшения процесса тренировок и соревнований?

26. Какие основные теоретические концепции лежат в основе соревновательной деятельности? Как эти концепции могут быть применены для понимания и анализа спортивных состязаний?

27. Какова роль психологических аспектов в соревновательной деятельности? Как стресс и мотивация влияют на эффективность спортсмена во время соревнований?

28. Какие основные принципы подготовки спортсменов к соревнованиям? Как тренировочные методы могут быть адаптированы для достижения максимальных результатов в момент состязаний?

29. Объясните понятие тактики в соревновательной деятельности. Как разрабатываются и применяются тактические приемы в различных видах спорта?

30. Какие основные этапы соревновательного процесса существуют? Как организация соревнований влияет на мотивацию участников и результативность их выступлений?

Образец билета ко 2-ой рубежной аттестации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Чеченский государственный педагогический университет»

Гуманитарно-педагогический колледж ЧГПУ

Тестовое задание по дисциплине

ОП.11 «Теория и история физической культуры и спорта»

II-аттестация

Вариант № ___

| ФИО _____ | _____ групп _____ | | | | | | | | | | Дата _____ |
|------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| № вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| Ответ | | | | | | | | | | | |
| № вопроса | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| Ответ | | | | | | | | | | | |

Вариант №1

1. Какова основная цель форм построения занятий физическими упражнениями?

- а) Уменьшение интенсивности тренировки
- б) Эффективное и систематизированное воздействие на организм
- в) Развлечение участников занятий

2. Что представляет собой линейная форма построения занятий?

- а) Применение разнообразных методов в одном занятии
- б) Постепенное увеличение интенсивности упражнений
- в) Соблюдение строгой последовательности упражнений

3. Какова особенность циклической формы построения занятий?

- а) Построение занятий в виде отдельных циклов с повторением тем
- б) Отсутствие системности в проведении тренировок
- в) Произвольный выбор упражнений на каждом занятии

4. Какие преимущества имеет комплексная форма построения занятий?

- а) Простота и понятность для участников
- б) Эффективное воздействие на различные аспекты физической подготовки
- в) Отсутствие необходимости во временном планировании

5. Какие особенности занятий физическими упражнениями с детьми?

- а) Высокая интенсивность тренировок
- б) Игровой и разнообразный характер занятий
- в) Преобладание специализированных тренировок

6. Что характерно для занятий физическими упражнениями с пожилыми людьми?

- а) Акцент на соревновательный характер тренировок
- б) Уменьшение интенсивности и использование безопасных упражнений
- в) Преобладание тренировок с использованием тяжелых грузов

7. Какие особенности могут быть присущи занятиям физическими упражнениями с лицами с ограниченными физическими возможностями?

- а) Отсутствие потребности в индивидуальной адаптации программ
- б) Уделение внимания индивидуальным потребностям и возможностям
- в) Исключительное использование высокоинтенсивных упражнений

8. Что важно учитывать при занятиях физическими упражнениями с людьми с хроническими заболеваниями?

- а) Игнорирование медицинских рекомендаций
- б) Отсутствие индивидуального подхода к программе тренировок
- в) Согласование тренировочных программ с врачом и учет особенностей состояния здоровья

9. Какое событие считается важным моментом в истории физической культуры и спорта зарубежных стран?

- а) Открытие первого фитнес-центра
- б) Создание первых олимпийских игр
- в) Введение электронных тренажеров

10. Какие виды спорта стали популярными в различных периодах истории?

- а) Только футбол и баскетбол
- б) Различные, в зависимости от времени и культуры
- в) Только гиревой спорт и плавание

11. Какое влияние оказали войны на развитие физической культуры в зарубежных странах?

- а) Стимулирование интереса к спорту и активной жизни
- б) Полное прекращение занятий физической культурой
- в) Отрицательное воздействие на популярность спорта

12. Что представляет собой система физического воспитания в различных культурах?

- а) Только тренировки в зале с тренером
- б) Комплекс разнообразных духовных и физических практик
- в) Исключительно школьные уроки физкультуры

13. Когда были впервые введены в России обязательные занятия физической культурой в школах?

- а) В XVII веке
- б) В XIX веке
- в) В XX веке

14. Кто из российских правителей сделал значительный вклад в развитие физической культуры и спорта в России в XVIII веке?

- а) Петр I
- б) Александр I
- в) Екатерина II

15. В каком году Россия впервые участвовала в современных Олимпийских играх?

- а) 1900
- б) 1912
- в) 1924

16. Какой период в истории Советского Союза был отмечен активным развитием физической культуры и спорта?

- а) В период Гражданской войны
- б) В период Нового экономического положения
- в) В период пятилеток

17. Какова роль спорта в системе физической культуры?

- а) Исключительно развлекательная
- б) Спорт играет ведущую роль в системе физической культуры
- в) Спорт не связан с физической культурой

18. Какие аспекты развиваются благодаря занятиям спортом в системе физической культуры?

- а) Только физическое здоровье
- б) Физическое, психическое и социальное благополучие
- в) Только атлетические навыки

19. Какой вид спорта нацелен на развитие силы, выносливости и гибкости?

- а) Шахматы
- б) Легкая атлетика
- в) Теннис

20. Какова цель включения спорта в систему физической культуры?

- а) Только достижение спортивных рекордов
- б) Развитие специализированных навыков
- в) Формирование здорового образа жизни через физическую активность

Вариант №2

1. Какая форма построения занятий физическими упражнениями предполагает последовательное изменение интенсивности тренировок?

- а) Форма постепенного увеличения
- б) Форма интервальной тренировки
- в) Форма циклического повторения

2. Какая форма построения занятий акцентирует внимание на разнообразии используемых упражнений и методов тренировки?

- а) Форма постепенного увеличения
- б) Форма вариативности
- в) Форма циклического повторения

3. Какая форма построения занятий предусматривает четкое распределение времени на различные виды физической активности?

- а) Форма постепенного увеличения
- б) Форма блочной тренировки
- в) Форма циклического повторения

4. Какая форма построения занятий фокусируется на изменении уровня нагрузки для достижения определенных целей тренировки?

- а) Форма интервальной тренировки
- б) Форма вариативности
- в) Форма блочной тренировки

5. Какие особенности занятий физическими упражнениями следует учитывать при работе с

детьми?

- а) Высокая интенсивность тренировок
- б) Учет индивидуальных особенностей и игровой характер
- в) Отсутствие контроля со стороны тренера

6. Что является ключевым аспектом при занятиях физическими упражнениями с пожилыми людьми?

- а) Максимальная интенсивность тренировок
- б) Большое количество силовых упражнений
- в) Акцент на сохранение гибкости и улучшение координации

7. Какие особенности требуют учета при занятиях физическими упражнениями с людьми с ограниченными физическими возможностями?

- а) Игровой характер занятий
- б) Учет индивидуальных особенностей и доступность упражнений
- в) Исключение физических упражнений из программы

8. Что является важным аспектом при занятиях физическими упражнениями в рамках корпоративных программ?

- а) Сильное физическое напряжение
- б) Спортивные соревнования
- в) Учет индивидуальных особенностей, улучшение общего здоровья и командообразование

9. Когда были проведены первые современные Олимпийские игры, организованные по инициативе Пьера де Кубертена?

- а) 1886
- б) 1896
- в) 1904

10. Какая страна является родиной античных олимпийских игр, вдохновивших современные Олимпийские игры?

- а) Греция
- б) Римская империя
- в) Египет

11. Какое важное событие в истории физической культуры и спорта произошло в США в 19 веке, подчеркивая активное участие женщин в спорте?

- а) Основание Национальной хоккейной лиги
- б) Первая женская олимпийская игра
- в) Подписание Закона об обязательном физическом воспитании

12. Какое событие стало поворотным в истории спорта в Японии, поднимая ее национальный статус после Второй мировой войны?

- а) Организация первых современных Олимпийских игр в Токио
- б) Победа Японии в Кубке мира по футболу
- в) Введение в стране борьбы сумо в качестве национального вида спорта

13. Какой монарх в России ввел обязательные занятия физической культурой и военной подготовкой в образовательные учреждения?

- а) Петр I
- б) Екатерина II
- в) Александр I

14. В каком году был создан первый спортивный общественный орган в России, способствовавший развитию спорта?

- а) 1857
- б) 1917
- в) 1924

15. Какое событие в истории советского спорта символизирует успех СССР в мировом спорте и политике?

- а) Олимпийские игры в Москве 1980 года
- б) Первый полет в космос
- в) Победа в Кубке мира по футболу 1958 года

16. Какой период в истории России характеризовался активным развитием физической культуры и спорта?

- а) XVII век
- б) XIX век
- в) Советский период (1920-1950)

17. Какова роль спорта в системе физической культуры?

- а) Исключительно развлекательная
- б) Спорт играет ведущую роль в системе физической культуры
- в) Спорт не связан с физической культурой

18. Какие аспекты развиваются благодаря занятиям спортом в системе физической культуры?

- а) Только физическое здоровье
- б) Физическое, психическое и социальное благополучие
- в) Только атлетические навыки

19. Какой вид спорта нацелен на развитие силы, выносливости и гибкости?

- а) Шахматы
- б) Легкая атлетика
- в) Теннис

20. Какова цель включения спорта в систему физической культуры?

- а) Только достижение спортивных рекордов
- б) Развитие специализированных навыков
- в) Формирование здорового образа жизни через физическую активность

Вариант №3

1. Какая форма построения занятий физическими упражнениями предполагает последовательное изменение интенсивности тренировок?

- а) Форма постепенного увеличения
- б) Форма интервальной тренировки
- в) Форма циклического повторения

2. Какая форма построения занятий акцентирует внимание на разнообразии используемых упражнений и методов тренировки?

- а) Форма постепенного увеличения

- б) Форма вариативности
- в) Форма циклического повторения

3. Какая форма построения занятий предусматривает четкое распределение времени на различные виды физической активности?

- а) Форма постепенного увеличения
- б) Форма блочной тренировки
- в) Форма циклического повторения

4. Какая форма построения занятий фокусируется на изменении уровня нагрузки для достижения определенных целей тренировки?

- а) Форма интервальной тренировки
- б) Форма вариативности
- в) Форма блочной тренировки

5. Какие особенности занятий физическими упражнениями следует учитывать при работе с детьми?

- а) Высокая интенсивность тренировок
- б) Учет индивидуальных особенностей и игровой характер
- в) Отсутствие контроля со стороны тренера

6. Что является ключевым аспектом при занятиях физическими упражнениями с пожилыми людьми?

- а) Максимальная интенсивность тренировок
- б) Большое количество силовых упражнений
- в) Акцент на сохранение гибкости и улучшение координации

7. Какие особенности требуют учета при занятиях физическими упражнениями с людьми с ограниченными физическими возможностями?

- а) Игровой характер занятий
- б) Учет индивидуальных особенностей и доступность упражнений
- в) Исключение физических упражнений из программы

8. Что является важным аспектом при занятиях физическими упражнениями в рамках корпоративных программ?

- а) Сильное физическое напряжение
- б) Спортивные соревнования
- в) Учет индивидуальных особенностей, улучшение общего здоровья и командообразование

9. Когда были проведены первые современные Олимпийские игры, организованные по инициативе Пьера де Кубертена?

- а) 1886
- б) 1896
- в) 1904

10. Какая страна является родиной античных олимпийских игр, вдохновивших современные Олимпийские игры?

- а) Греция
- б) Римская империя
- в) Египет

11. Какое важное событие в истории физической культуры и спорта произошло в США в 19 веке, подчеркивая активное участие женщин в спорте?

- а) Основание Национальной хоккейной лиги
- б) Первая женская олимпийская игра
- в) Подписание Закона об обязательном физическом воспитании

12. Какое событие стало поворотным в истории спорта в Японии, поднимая ее национальный статус после Второй мировой войны?

- а) Организация первых современных Олимпийских игр в Токио
- б) Победа Японии в Кубке мира по футболу
- в) Введение в стране борьбы сумо в качестве национального вида спорта

13. Когда были впервые введены в России обязательные занятия физической культурой в школах?

- а) В XVII веке
- б) В XIX веке
- в) В XX веке

14. Кто из российских правителей сделал значительный вклад в развитие физической культуры и спорта в России в XVIII веке?

- а) Петр I
- б) Александр I
- в) Екатерина II

15. В каком году Россия впервые участвовала в современных Олимпийских играх?

- а) 1900
- б) 1912
- в) 1924

16. Какой период в истории Советского Союза был отмечен активным развитием физической культуры и спорта?

- а) В период Гражданской войны
- б) В период Нового экономического положения
- в) В период пятилеток

17. Какова роль спорта в системе физической культуры?

- а) Исключительно развлекательная
- б) Спорт играет ведущую роль в системе физической культуры
- в) Спорт не связан с физической культурой

18. Какие аспекты развиваются благодаря занятиям спортом в системе физической культуры?

- а) Только физическое здоровье
- б) Физическое, психическое и социальное благополучие
- в) Только атлетические навыки

19. Какой вид спорта нацелен на развитие силы, выносливости и гибкости?

- а) Шахматы
- б) Легкая атлетика
- в) Теннис

20. Какова цель включения спорта в систему физической культуры?

- а) Только достижение спортивных рекордов
- б) Развитие специализированных навыков
- в) Формирование здорового образа жизни через физическую активность

Вариант №4

1. Какая форма построения занятий физическими упражнениями предполагает

последовательное изменение интенсивности тренировок?

- а) Форма постепенного увеличения
- б) Форма интервальной тренировки
- в) Форма циклического повторения

2. Какая форма построения занятий акцентирует внимание на разнообразии используемых упражнений и методов тренировки?

- а) Форма постепенного увеличения
- б) Форма вариативности
- в) Форма циклического повторения

3. Какая форма построения занятий предусматривает четкое распределение времени на различные виды физической активности?

- а) Форма постепенного увеличения
- б) Форма блочной тренировки
- в) Форма циклического повторения

4. Какая форма построения занятий фокусируется на изменении уровня нагрузки для достижения определенных целей тренировки?

- а) Форма интервальной тренировки
- б) Форма вариативности
- в) Форма блочной тренировки

5. Какие особенности занятий физическими упражнениями следует учитывать при работе с детьми?

- а) Высокая интенсивность тренировок
- б) Учет индивидуальных особенностей и игровой характер
- в) Отсутствие контроля со стороны тренера

6. Что является ключевым аспектом при занятиях физическими упражнениями с пожилыми людьми?

- а) Максимальная интенсивность тренировок
- б) Большое количество силовых упражнений
- в) Акцент на сохранение гибкости и улучшение координации

7. Какие особенности требуют учета при занятиях физическими упражнениями с людьми с ограниченными физическими возможностями?

- а) Игровой характер занятий
- б) Учет индивидуальных особенностей и доступность упражнений
- в) Исключение физических упражнений из программы

8. Что является важным аспектом при занятиях физическими упражнениями в рамках корпоративных программ?

- а) Сильное физическое напряжение
- б) Спортивные соревнования
- в) Учет индивидуальных особенностей, улучшение общего здоровья и командообразование

9. Когда были проведены первые современные Олимпийские игры, организованные по инициативе Пьера де Кубертена?

- а) 1886
- б) 1896
- в) 1904

10. Какая страна является родиной античных олимпийских игр, вдохновивших современные

Олимпийские игры?

- а) Греция
- б) Римская империя
- в) Египет

11. Какое важное событие в истории физической культуры и спорта произошло в США в 19 веке, подчеркивая активное участие женщин в спорте?

- а) Основание Национальной хоккейной лиги
- б) Первая женская олимпийская игра
- в) Подписание Закона об обязательном физическом воспитании

12. Какое событие стало поворотным в истории спорта в Японии, поднимая ее национальный статус после Второй мировой войны?

- а) Организация первых современных Олимпийских игр в Токио
- б) Победа Японии в Кубке мира по футболу
- в) Введение в стране борьбы сумо в качестве национального вида спорта

13. Когда были впервые введены в России обязательные занятия физической культурой в школах?

- а) В XVII веке
- б) В XIX веке
- в) В XX веке

14. Кто из российских правителей сделал значительный вклад в развитие физической культуры и спорта в России в XVIII веке?

- а) Петр I
- б) Александр I
- в) Екатерина II

15. В каком году Россия впервые участвовала в современных Олимпийских играх?

- а) 1900
- б) 1912
- в) 1924

16. Какой период в истории Советского Союза был отмечен активным развитием физической культуры и спорта?

- а) В период Гражданской войны
- б) В период Нового экономического положения
- в) В период пятилеток

17. Какова роль спорта в системе физической культуры?

- а) Исключительно развлекательная
- б) Спорт играет ведущую роль в системе физической культуры
- в) Спорт не связан с физической культурой

18. Какие аспекты развиваются благодаря занятиям спортом в системе физической культуры?

- а) Только физическое здоровье
- б) Физическое, психическое и социальное благополучие
- в) Только атлетические навыки

19. Какой вид спорта нацелен на развитие силы, выносливости и гибкости?

- а) Шахматы
- б) Легкая атлетика
- в) Теннис

20. Какова цель включения спорта в систему физической культуры?

- а) Только достижение спортивных рекордов
- б) Развитие специализированных навыков
- в) Формирование здорового образа жизни через физическую активность

Критерии оценивания рубежной аттестации:

| Количество вопросов | Оценка |
|---------------------|--------|
| 16-20 | 5 |
| 11-15 | 4 |
| 6-10 | 3 |
| 0-5 | 2 |

Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 16-20 вопросов.

Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 11-15 вопросов.

Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 6-10 вопросов.

Ключи к тесту

| № п/п | Вариант № 1 | Вариант № 2 | Вариант №3 | Вариант №4 |
|-------|-------------|-------------|------------|------------|
| 1 | в | а | б | б |
| 2 | в | б | б | б |
| 3 | а | б | б | б |
| 4 | б | в | в | в |
| 5 | б | б | б | б |
| 6 | в | в | в | в |
| 7 | б | б | б | б |
| 8 | в | в | в | в |
| 9 | в | б | б | б |
| 10 | б | а | а | а |
| 11 | а | в | б | б |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 12 | б | а | а | а |
| 13 | б | а | б | б |
| 14 | а | а | а | а |
| 15 | а | а | б | б |
| 16 | в | в | в | в |
| 17 | б | б | б | б |
| 18 | б | б | б | б |
| 19 | б | б | б | б |
| 20 | в | в | в | в |

Вопросы к зачету по дисциплине

«Теория и история физической культуры и спорта» на 3 семестр:

1. Что включает в себя понятие "физическая культура" и какова ее роль в современном обществе?
2. Определите основные принципы и цели физической культуры. Как эти принципы могут быть реализованы в практике?
3. Какие методы измерения физической активности используются в теории физической культуры, и как эти данные могут быть применены для оценки здоровья и физической формы человека?
4. Объясните важность педагогического компонента в физической культуре. Какие методы обучения используются для достижения эффективных результатов в области физического воспитания?
5. Какие вызовы и тенденции современного общества могут влиять на развитие и понимание физической культуры? Как эти вызовы могут быть преодолены или решены?
6. Какие основные средства формирования физической культуры личности существуют, и как они взаимодействуют между собой в процессе образования?
7. Расскажите о роли физической активности и спорта в формировании здорового образа жизни. Какие методы и приемы используются для мотивации личности к регулярной физической деятельности?
8. Как организовать систему физического воспитания, чтобы она эффективно воздействовала на различные аспекты личностного развития: физический, психологический, социальный?
9. Обсудите роль образовательных учреждений, спортивных клубов и массовых мероприятий в формировании физической культуры личности. Как они могут взаимодействовать для достижения максимальных результатов?
10. Какие технологии и инновации могут быть использованы в средствах формирования физической культуры личности? Приведите примеры успешных практик в этой области.
11. Какие методы психофизической тренировки существуют в формировании физической культуры личности, и как они могут быть адаптированы к различным возрастным группам?
12. Расскажите о методах мотивации к физической активности. Какие подходы эффективны для поддержания интереса и постоянства в занятиях спортом?
13. Как использование современных технологий влияет на методы формирования физической культуры личности? Укажите примеры успешного применения технологий в этой области.
14. Обсудите роль индивидуализации в методах формирования физической культуры. Как учитывать особенности каждой личности при планировании и проведении физических тренировок?
15. Какие методы формирования физической культуры личности применяются в образовательных учреждениях, и как можно интегрировать их в учебный процесс для достижения максимальных результатов?
16. Какие основные методические принципы используются при планировании и проведении занятий физическими упражнениями?
17. Объясните роль постепенности и систематичности в методическом процессе физической тренировки. Как эти принципы способствуют достижению оптимальных результатов?
18. Как индивидуализация применяется в методах занятий физическими упражнениями? Почему учет индивидуальных особенностей важен для эффективной тренировки?
19. Расскажите о принципах безопасности при проведении физических тренировок. Какие меры безопасности следует соблюдать при занятиях, чтобы избежать травм?
20. Какие методы мотивации можно использовать при занятиях физическими упражнениями, чтобы поддерживать интерес и постоянство в тренировочном процессе?
21. Какие основные принципы теории обучения двигательным действиям существуют, и как они применяются в практике физической подготовки?

22. Объясните роль обратной связи в процессе обучения двигательным действиям. Как правильно организовать обратную связь для максимизации эффективности обучения?
23. Какие факторы влияют на процесс запоминания двигательных навыков, и как они могут быть учтены при планировании учебных занятий?
24. Расскажите о роли демонстрации и имитации в теории обучения двигательным действиям. Как эти методы могут быть оптимально использованы для обучения различным группам людей?
25. Какова роль мотивации в процессе обучения двигательным действиям? Какие методы могут быть применены для стимулирования интереса и учебной активности у обучаемых?
26. Какие основные физические способности существуют, и как они взаимодействуют в процессе физического развития?
27. Объясните принципы периодизации тренировок. Как можно применять эти принципы для оптимизации физического развития в различных этапах тренировочного процесса?
28. Какие методы и средства развития физических способностей используются в тренировочном процессе? Приведите примеры упражнений для развития силы, выносливости и гибкости.
29. Объясните роль генетики в развитии физических способностей. Как учитывать индивидуальные генетические особенности при разработке программы тренировок?
30. Какие факторы могут влиять на успешность развития физических способностей у разных групп населения, таких как дети, подростки, взрослые и пожилые люди? Какие методы тренировки могут быть наиболее эффективными для каждой из этих групп?
31. Какие основные формы построения занятий физическими упражнениями существуют, и как выбрать подходящую форму в зависимости от целей тренировки?
32. Объясните принципы построения индивидуальных и групповых тренировок. Какие особенности следует учитывать при планировании занятий для разных категорий учащихся?
33. Как организовать систему круговых тренировок? Какие преимущества и ограничения связаны с этой формой занятий физическими упражнениями?
34. Расскажите о принципах построения тренировочных программ для самостоятельных занятий физической активностью. Как обеспечить максимальную эффективность таких программ?
35. Какие методы и технологии могут быть использованы при построении занятий физическими упражнениями? Каким образом современные технологии влияют на эффективность тренировок и мотивацию учащихся?
36. Какие особенности занятий физическими упражнениями у детей? Какие принципы и методы тренировки следует учесть при работе с детьми для оптимального физического развития?
37. Как адаптировать программы физических тренировок для подростков? Какие аспекты физиологии и психологии этой возрастной группы важны для учёта при построении тренировочных занятий?
38. Какие особенности тренировок у взрослых людей? Как учитывать физическую подготовку, возрастные характеристики и здоровье при разработке программ тренировок для взрослых?
39. Как адаптировать физические занятия для пожилых людей? Какие методы тренировок способствуют сохранению и улучшению физической формы у лиц пожилого возраста?
40. Как учитывать особенности физического обучения и тренировки людей с ограниченными физическими возможностями или инвалидностью? Какие подходы могут сделать занятия физическими упражнениями доступными для всех?
41. Как развивались физическая культура и спорт в Древней Греции? Какие виды спорта были популярны, и как они влияли на общество того времени?
42. Какова роль физической культуры и спорта в древнеримской цивилизации? Какие социокультурные аспекты связаны с практикой спорта в Риме?
43. Какие изменения произошли в организации спорта и физической культуры в средние века в Европе? Как церковь и другие социальные институты влияли на спорт в этот период?
44. Объясните, как развивались олимпийские игры в современной истории. Какие события и изменения привели к возрождению олимпийского движения в XIX и XX веках?
45. Как формировалась система физической культуры и спорта в США? Какие исторические события и факторы оказали наибольшее влияние на развитие спорта в этой стране?
46. Какие основные этапы развития физической культуры и спорта были в России в XIX веке?

Какие факторы способствовали или тормозили этот процесс в тот период?

47. Как спорт был организован и развивался в Советском Союзе? Какие спортивные достижения и инновации были характерными для этого периода и как они влияли на мировое спортивное сообщество?

48. Какие изменения произошли в области физической культуры и спорта в России после распада Советского Союза? Какие вызовы и тенденции стали актуальными в этот период?

49. Расскажите о роли России в мировых спортивных событиях, таких как Олимпийские игры и Чемпионаты мира. Каков вклад российских спортсменов и тренеров в мировое спортивное движение?

50. Как развивается физическая культура и спорт в России на современном этапе? Какие программы и инициативы поддерживаются государством для продвижения физической активности и спорта в обществе?

51. Как спорт взаимодействует с другими компонентами системы физической культуры? Какие роли выполняет спорт в общем контексте физического развития?

52. Какие принципы интеграции спорта в систему физической культуры? Как они могут способствовать улучшению здоровья и общей физической формы общества?

53. Объясните роль спорта в воспитательном процессе. Как спортивная деятельность может влиять на формирование характера, дисциплины и социальных навыков учащихся?

54. Как спорт влияет на социокультурные аспекты общества? Какие социальные и культурные значения придаются спортивным мероприятиям и достижениям?

55. Расскажите о влиянии современных технологий на развитие спорта в системе физической культуры. Какие инновации и электронные средства используются для улучшения процесса тренировок и соревнований?

56. Какие основные теоретические концепции лежат в основе соревновательной деятельности? Как эти концепции могут быть применены для понимания и анализа спортивных состязаний?

57. Какова роль психологических аспектов в соревновательной деятельности? Как стресс и мотивация влияют на эффективность спортсмена во время соревнований?

58. Какие основные принципы подготовки спортсменов к соревнованиям? Как тренировочные методы могут быть адаптированы для достижения максимальных результатов в момент состязаний?

59. Объясните понятие тактики в соревновательной деятельности. Как разрабатываются и применяются тактические приемы в различных видах спорта?

60. Какие основные этапы соревновательного процесса существуют? Как организация соревнований влияет на мотивацию участников и результативность их выступлений?

Образец билета к зачету

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Чеченский государственный педагогический университет»

Гуманитарно-педагогический колледж ЧГПУ

Тестовое задание

по дисциплине ОП.11 «Теория и история физической культуры и спорта»

Экзамен

Вариант № ___

| ФИО _____ | _____ групп _____ Дата _____ | | | | | | | | | |
|------------------|------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| № вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Ответ | | | | | | | | | | |
| № вопроса | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Ответ | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| № вопроса | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Ответ | | | | | | | | | | |
| № вопроса | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| Ответ | | | | | | | | | | |

Вариант №1

- Какой из перечисленных элементов не является основным компонентом физической культуры?**
 - Спорт
 - Здоровье
 - Математика
- Какое понятие охватывает все аспекты физической культуры, включая физическое, социальное и духовное благополучие?**
 - Тренировка
 - Физическая активность
 - Физическое развитие
- Какой из видов физической культуры ориентирован на улучшение физической формы и развитие определенных физических навыков?**
 - Религиозные практики
 - Фитнес
 - Музыкальные занятия
- Какое понятие отражает способность человека совершать повседневные действия без чрезмерного напряжения или усталости?**
 - Спортивные достижения
 - Функциональная подготовка
 - Экстрим-спорт
- Что включает в себя понятие "средства формирования физической культуры личности"?**
 - Только физические упражнения
 - Все элементы питания
 - Комплексный набор факторов, воздействующих на развитие физических качеств
- Какие факторы влияют на формирование физической культуры личности?**
 - Только генетические особенности
 - Социокультурное окружение и образ жизни
 - Только физическая активность
- Какова роль образования в формировании физической культуры личности?**
 - Образование не оказывает влияния на физическую культуру
 - Важное средство формирования физической культуры личности

- в) Образование влияет только на культурные аспекты, не затрагивая физическую активность
- 8. Почему питание считается средством формирования физической культуры личности?**
- а) Питание не влияет на физическое состояние организма
б) Правильное питание обеспечивает необходимые ресурсы для физической активности
в) Питание влияет только на эстетические аспекты, но не на физическую подготовку
- 9. Какие методы являются основными для формирования физической культуры личности?**
- а) Только медикаментозные методы
б) Разнообразные физические упражнения
в) Использование исключительно психотерапевтических методов
- 10. Почему тренировки с использованием современных технологий считаются эффективными методами формирования физической культуры?**
- а) Технологии не оказывают влияния на физическое развитие
б) Они позволяют сделать тренировки более интересными и эффективными
в) Современные технологии снижают эффективность тренировок
- 11. Какие методы обучения специфичны для различных возрастных групп при формировании физической культуры?**
- а) Единые методы для всех возрастов
б) Варьируются в зависимости от возрастных особенностей
в) Методы зависят только от уровня физической подготовки
- 12. Каким образом социальное взаимодействие может быть методом формирования физической культуры?**
- а) Социальное взаимодействие не влияет на физическую культуру
б) Через совместные занятия и спортивные мероприятия
в) Социальные аспекты не имеют значения в формировании физической культуры
- 13. Какой принцип методики физических упражнений подразумевает постепенное увеличение нагрузки для достижения оптимальных результатов?**
- а) Принцип единства
б) Принцип постепенности
в) Принцип индивидуализации
- 14. Что означает принцип регулярности в методике проведения физических тренировок?**
- а) Тренировки должны проводиться единожды в год
б) Регулярные тренировки, систематичность занятий
в) Занятия проводятся только в определенные сезоны
- 15. Какой методический принцип важен для сохранения мотивации у занимающихся физическими упражнениями?**
- а) Принцип долгосрочности
б) Принцип разнообразия
в) Принцип отрицательной мотивации
- 16. Почему принцип индивидуализации является ключевым в методике физических упражнений?**
- а) Все занимающиеся должны выполнять одинаковые упражнения
б) Учитывает индивидуальные особенности занимающихся
в) Принцип индивидуализации не имеет значения

- 17. Что подразумевает термин "анализ двигательных действий" в теории обучения?**
- а) Изучение социальных аспектов двигательных действий
 - б) Разбор и выделение составляющих двигательного действия
 - в) Изучение психологических аспектов двигательной активности
- 18. Какое из перечисленных понятий связано с формированием устойчивых двигательных навыков?**
- а) Моторика
 - б) Мотивация
 - в) Сенсорика
- 19. Что означает термин "закон переноса обучения" в контексте обучения двигательным действиям?**
- а) Способность применять полученные навыки в различных условиях
 - б) Передача знаний только в пределах одного урока
 - в) Закон, регламентирующий временные рамки обучения
- 20. Какое из следующих понятий описывает общую представленность человека о своем теле в пространстве?**
- а) Кинестетика
 - б) Проприоцепция
 - в) Тактильная чувствительность
- 21. Что включает в себя понятие "физическая культура" в общепринятом смысле?**
- а) Только занятия спортом и физическими упражнениями
 - б) Все виды двигательной активности и спорта, а также социокультурные аспекты физической активности
 - в) Только традиционные виды физической активности, такие как бег и плавание
- 22. Какие аспекты включает в себя теория физической культуры?**
- а) Только медицинские и биологические аспекты
 - б) Спортивные техники и приемы
 - в) Медицинские, педагогические, социологические и культурологические аспекты
- 23. Что означает термин "адаптивная физическая культура"?**
- а) Занятия спортом для достижения высоких результатов
 - б) Физическая активность, направленная на улучшение здоровья и адаптацию к ней
 - в) Только обучение технике физических упражнений
- 24. Какова роль физической культуры в формировании личности?**
- а) Только развитие физических качеств
 - б) Содействие формированию нравственных ценностей и социальной активности
 - в) Ограничение деятельности только в рамках спорта
- 25. Какие средства формирования физической культуры личности включают в себя физические упражнения?**
- а) Только упражнения для укрепления здоровья
 - б) Упражнения, направленные на развитие конкретных физических качеств
 - в) Только силовые упражнения

- 26. Что включает в себя культурно-просветительский аспект средств формирования физической культуры личности?**
- а) Только обучение правильной технике упражнений
 - б) Популяризация здорового образа жизни и знание культурных аспектов физической активности
 - в) Только изучение истории физической культуры
- 27. Какие социокультурные средства могут способствовать формированию физической культуры личности?**
- а) Только участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях
 - б) Общение с людьми, разделяющими интерес к физической активности, и участие в культурных событиях
 - в) Только занятия групповыми физическими упражнениями
- 28. Что представляют собой образовательные средства формирования физической культуры личности?**
- а) Только формальное обучение технике упражнений
 - б) Разнообразные программы обучения, включая теоретические и методические аспекты физической культуры
 - в) Только самостоятельные занятия физической активностью без обучения
- 29. Какие методы формирования физической культуры личности относятся к психологическим?**
- а) Только методы автоматизации физических упражнений
 - б) Методы мотивации, воспитания волевых качеств, контроля эмоционального состояния
 - в) Только методы обучения технике физических упражнений
- 30. Что включают в себя методы формирования физической культуры личности в социокультурном аспекте?**
- а) Только методы оценки физической подготовленности
 - б) Совместные тренировки и участие в общественных спортивных мероприятиях
 - в) Только индивидуальные тренировки
- 31. Какие методы формирования физической культуры личности относятся к образовательным?**
- а) Только методы тестирования физических способностей
 - б) Систематические программы обучения, включая теоретические и методические аспекты физической культуры
 - в) Только методы контроля за ежедневной физической активностью
- 32. Что предполагают методы формирования физической культуры личности в медико-биологическом аспекте?**
- а) Только лечебные процедуры для коррекции физического состояния
 - б) Регулярные медицинские осмотры и программы восстановления после травм
 - в) Только занятия физической активностью без учета медицинских аспектов
- 33. Какой из методических принципов занятий физическими упражнениями подразумевает постепенное увеличение нагрузки для достижения оптимального эффекта?**
- а) Принцип индивидуализации
 - б) Принцип постепенности
 - в) Принцип регулярности
- 34. Что предполагает принцип систематичности в методике физических упражнений?**

- а) Редкое и нерегулярное занятие физической активностью
- б) Систематическое и регулярное проведение тренировок
- в) Применение однотипных упражнений на протяжении всего занятия

35. Какой методический принцип предусматривает адаптацию занятий к индивидуальным особенностям каждого человека?

- а) Принцип регулярности
- б) Принцип индивидуализации
- в) Принцип постепенности

36. Что означает принцип комплексности в методике физических упражнений?

- а) Применение только одного вида упражнений на занятии
- б) Использование разнообразных упражнений, охватывающих различные группы мышц и аспекты физической подготовленности
- в) Проведение тренировок без применения каких-либо принципов

37. Что является ключевым элементом в теории обучения двигательным действиям?

- а) Теория централизованных команд
- б) Теория децентрализованных команд
- в) Теория соматосенсорной интеграции

38. Какой из принципов теории обучения двигательным действиям подразумевает повторение действия для закрепления навыка?

- а) Принцип вариабельности
- б) Принцип активности
- в) Принцип повторения

39. Что предполагает принцип обратной связи в теории обучения двигательным действиям?

- а) Получение информации о результате действия после его выполнения
- б) Предоставление обратной связи до начала выполнения действия
- в) Отсутствие обратной связи в процессе обучения

40. Какова роль принципа моделирования в теории обучения двигательным действиям?

- а) Применение только одного метода обучения
- б) Использование образца (модели) для демонстрации правильного выполнения действия
- в) Проведение обучения без привлечения визуальных средств

Вариант №2

1. Каково определение физической культуры в широком смысле?

- а) Только физические упражнения и тренировки
- б) Система физического воспитания, физической подготовки и спорта
- в) Занятие спортом исключительно на профессиональном уровне

2. Что включает в себя физическое воспитание в теории физической культуры?

- а) Только занятия спортом
- б) Процесс развития и формирования физических качеств
- в) Исключительно учебные занятия в школе

- 3. Какие аспекты охватывает физическая культура в узком смысле?**
- а) Только физическую подготовку
 - б) Область науки о здоровье
 - в) Сферу физической активности, охватывающую широкий спектр занятий
- 4. Какова роль спорта в теории физической культуры?**
- а) Спорт исключен из понятия физической культуры
 - б) Спорт важен только для профессиональных спортсменов
 - в) Спорт рассматривается как один из компонентов физической культуры
- 5. Какие из перечисленных элементов являются средствами формирования физической культуры личности?**
- а) Только физические упражнения
 - б) Физическая культура и спорт
 - в) Исключительно здоровое питание
- 6. Какие факторы влияют на формирование физической культуры личности?**
- а) Только генетические особенности
 - б) Только образовательная среда
 - в) Генетические особенности, образовательная среда, социокультурные факторы и стиль жизни
- 7. Какова роль спорта в формировании физической культуры личности?**
- а) Спорт не влияет на физическую культуру личности
 - б) Спорт важен только для профессиональных спортсменов
 - в) Спорт способствует развитию физической культуры личности на всех уровнях
- 8. Какие методы применяются для формирования физической культуры личности?**
- а) Только традиционные упражнения
 - б) Исключительно онлайн-тренировки
 - в) Разнообразные методы, включая упражнения, тренировки, образовательные программы и мотивационные подходы
- 9. Какие методы используются для формирования физической культуры личности?**
- а) Только традиционные физические упражнения
 - б) Физические упражнения, образовательные программы, мотивационные методы
 - в) Исключительно медитация и йога
- 10. Как влияет образовательная среда на формирование физической культуры личности?**
- а) Образовательная среда не оказывает влияния
 - б) Образовательная среда важна только для интеллектуального развития
 - в) Образовательная среда способствует формированию физической культуры личности
- 11. Какие из перечисленных элементов могут быть частью методов формирования физической культуры личности?**
- а) Только физические тренировки
 - б) Физические тренировки, правильное питание, образовательные программы
 - в) Только медикаментозное лечение
- 12. Какие мотивационные подходы применяются при формировании физической культуры личности?**
- а) Только негативная мотивация
 - б) Негативная и положительная мотивация

в) Исключительно положительная мотивация

13. Какой методический принцип подразумевает постепенное увеличение интенсивности физических упражнений?

- а) Принцип индивидуализации
- б) Принцип постепенности
- в) Принцип систематичности

14. Какой принцип методики занятий физическими упражнениями подчеркивает адаптацию тренировочной нагрузки к индивидуальным особенностям учащихся?

- а) Принцип постепенности
- б) Принцип интенсивности
- в) Принцип индивидуализации

15. Какой методический принцип предполагает разнообразие используемых физических упражнений?

- а) Принцип систематичности
- б) Принцип вариативности
- в) Принцип постепенности

16. Какой принцип методики физических упражнений связан с регулярностью и последовательностью тренировочных занятий?

- а) Принцип систематичности
- б) Принцип вариативности
- в) Принцип индивидуализации

17. Что представляет собой основной объект изучения теории обучения двигательным действиям?

- а) Структура костей
- б) Физические упражнения
- в) Электрические сигналы

18. Какой аспект включает в себя теория обучения двигательным действиям, связанный с контролем и координацией движений?

- а) Биомеханика
- б) Неврология
- в) Психология

19. Какой подход к обучению двигательным действиям акцентирует внимание на внутренних процессах, таких как восприятие и представление?

- а) Бихевиористский
- б) Когнитивный
- в) Физиологический

20. Какой фактор важен в теории обучения двигательным действиям, связанный с повторением и практикой?

- а) Эмоциональные аспекты
- б) Моторная память
- в) Сенсорная интеграция

21. Какова основная цель теории физической культуры?

- а) Изучение генетических особенностей человека
- б) Формирование телосложения
- в) Разработка методов физического воспитания

22. Что представляет собой понятие "физическая культура" в широком смысле?

- а) Спортивные соревнования
- б) Все виды физической активности человека
- в) Исследование природы

23. Какие аспекты охватывает теория физической культуры?

- а) Только физические упражнения
- б) Физическое, психологическое и социальное измерения
- в) Только аспекты диетологии

24. Какова роль физической культуры в современном обществе?

- а) Только развлечение
- б) Только улучшение внешнего вида
- в) Продвижение здорового образа жизни и укрепление общества

25. Какие факторы влияют на формирование физической культуры личности?

- а) Только генетика
- б) Только физические упражнения
- в) Генетика, физические упражнения, и образ жизни

26. Что включает в себя понятие "средства формирования физической культуры"?

- а) Только спортивные игры
- б) Только диета
- в) Физические упражнения, режим питания, образ жизни и медицинские осмотры

27. Какова роль физических упражнений в формировании физической культуры личности?

- а) Они не играют роли в формировании
- б) Они важны, но не определяющие
- в) Они ключевые для развития физической культуры

28. Как образ жизни влияет на физическую культуру личности?

- а) Образ жизни не влияет
- б) Он влияет только на внешний вид
- в) Он оказывает комплексное воздействие на физическое и психическое здоровье

29. Какие методы используются для формирования физической культуры личности?

- а) Только физические упражнения
- б) Только питание
- в) Комплексные методы, включающие физические тренировки, диету и образ жизни

30. Что включает в себя термин "комплексные методы" в формировании физической культуры?

- а) Только занятия спортом
- б) Физические упражнения и медицинские осмотры
- в) Исключительно питание

- 31. Какова роль медицинских осмотров в методах формирования физической культуры?**
- а) Не играют роли
 - б) Важны только для профессиональных спортсменов
 - в) Важны для оценки здоровья и разработки безопасной программы тренировок
- 32. Могут ли методы формирования физической культуры применяться у разных возрастных групп?**
- а) Нет, методы универсальны
 - б) Только у детей
 - в) Да, они могут быть адаптированы для разных возрастов и физических состояний
- 33. Какой методический принцип описывает последовательность упражнений в тренировочной программе?**
- а) Принцип индивидуализации
 - б) Принцип систематичности
 - в) Принцип контрастности
- 34. Что подразумевает принцип контрастности в методике занятий физическими упражнениями?**
- а) Использование разнообразных упражнений для предотвращения привыкания
 - б) Упражнения, концентрирующиеся на одной группе мышц
 - в) Тренировка в различных климатических условиях
- 35. Какой принцип обозначает адекватность тренировочной нагрузки индивидуальным способностям?**
- а) Принцип интенсивности
 - б) Принцип постепенности
 - в) Принцип периодизации
- 36. Каким образом проявляется принцип равномерности в методике физических упражнений?**
- а) Периодическая смена интенсивности тренировок
 - б) Равномерное распределение нагрузки по всем группам мышц
 - в) Стабильность программы тренировок в течение длительного времени
- 37. Что представляет собой теория обучения двигательным действиям?**
- а) Исследование физической культуры
 - б) Анализ процессов обучения двигательным навыкам
 - в) Теория зрелищного спорта
- 38. Какой принцип теории обучения подразумевает поэтапное усвоение сложных двигательных действий?**
- а) Принцип сознательности
 - б) Принцип системности
 - в) Принцип постепенности
- 39. Что включает в себя принцип сознательности в теории обучения двигательным действиям?**
- а) Автоматизацию двигательных навыков
 - б) Развитие внимания и контроля над движениями
 - в) Применение только сильных усилий в тренировке

40. Какое значение имеет принцип индивидуализации в обучении двигательным действиям?

- а) Адаптацию программы обучения к индивидуальным особенностям ученика
- б) Максимальное ускорение темпа обучения
- в) Повышение общей интенсивности тренировок

Вариант № 3

1. Какова основная цель форм построения занятий физическими упражнениями?

- а) Уменьшение интенсивности тренировки
- б) Эффективное и систематизированное воздействие на организм
- в) Развлечение участников занятий

2. Что представляет собой линейная форма построения занятий?

- а) Применение разнообразных методов в одном занятии
- б) Постепенное увеличение интенсивности упражнений
- в) Соблюдение строгой последовательности упражнений

3. Какова особенность циклической формы построения занятий?

- а) Построение занятий в виде отдельных циклов с повторением тем
- б) Отсутствие системности в проведении тренировок
- в) Произвольный выбор упражнений на каждом занятии

4. Какие преимущества имеет комплексная форма построения занятий?

- а) Простота и понятность для участников
- б) Эффективное воздействие на различные аспекты физической подготовки
- в) Отсутствие необходимости во временном планировании

5. Какие особенности занятий физическими упражнениями с детьми?

- а) Высокая интенсивность тренировок
- б) Игровой и разнообразный характер занятий
- в) Преобладание специализированных тренировок

6. Что характерно для занятий физическими упражнениями с пожилыми людьми?

- а) Акцент на соревновательный характер тренировок
- б) Уменьшение интенсивности и использование безопасных упражнений
- в) Преобладание тренировок с использованием тяжелых грузов

7. Какие особенности могут быть присущи занятиям физическими упражнениями с лицами с ограниченными физическими возможностями?

- а) Отсутствие потребности в индивидуальной адаптации программ
- б) Уделение внимания индивидуальным потребностям и возможностям
- в) Исключительное использование высокоинтенсивных упражнений

8. Что важно учитывать при занятиях физическими упражнениями с людьми с хроническими заболеваниями?

- а) Игнорирование медицинских рекомендаций
- б) Отсутствие индивидуального подхода к программе тренировок
- в) Согласование тренировочных программ с врачом и учет особенностей состояния здоровья

9. Какое событие считается важным моментом в истории физической культуры и спорта зарубежных стран?

- а) Открытие первого фитнес-центра
- б) Создание первых олимпийских игр
- в) Введение электронных тренажеров

10. Какие виды спорта стали популярными в различных периодах истории?

- а) Только футбол и баскетбол
- б) Различные, в зависимости от времени и культуры
- в) Только гиревой спорт и плавание

11. Какое влияние оказали войны на развитие физической культуры в зарубежных странах?

- а) Стимулирование интереса к спорту и активной жизни
- б) Полное прекращение занятий физической культурой
- в) Отрицательное воздействие на популярность спорта

12. Что представляет собой система физического воспитания в различных культурах?

- а) Только тренировки в зале с тренером
- б) Комплекс разнообразных духовных и физических практик
- в) Исключительно школьные уроки физкультуры

13. Когда были впервые введены в России обязательные занятия физической культурой в школах?

- а) В XVII веке
- б) В XIX веке
- в) В XX веке

14. Кто из российских правителей сделал значительный вклад в развитие физической культуры и спорта в России в XVIII веке?

- а) Петр I
- б) Александр I
- в) Екатерина II

15. В каком году Россия впервые участвовала в современных Олимпийских играх?

- а) 1900
- б) 1912
- в) 1924

16. Какой период в истории Советского Союза был отмечен активным развитием физической культуры и спорта?

- а) В период Гражданской войны
- б) В период Нового экономического положения
- в) В период пятилеток

17. Какова роль спорта в системе физической культуры?

- а) Исключительно развлекательная
- б) Спорт играет ведущую роль в системе физической культуры
- в) Спорт не связан с физической культурой

18. Какие аспекты развиваются благодаря занятиям спортом в системе физической культуры?

- а) Только физическое здоровье
 - б) Физическое, психическое и социальное благополучие
 - в) Только атлетические навыки
- 19. Какой вид спорта нацелен на развитие силы, выносливости и гибкости?**
- а) Шахматы
 - б) Легкая атлетика
 - в) Теннис
- 20. Какова цель включения спорта в систему физической культуры?**
- а) Только достижение спортивных рекордов
 - б) Развитие специализированных навыков
 - в) Формирование здорового образа жизни через физическую активность
- 21. Какая форма построения занятий физическими упражнениями предполагает последовательное изменение интенсивности тренировок?**
- а) Форма постепенного увеличения
 - б) Форма интервальной тренировки
 - в) Форма циклического повторения
- 22. Какая форма построения занятий акцентирует внимание на разнообразии используемых упражнений и методов тренировки?**
- а) Форма постепенного увеличения
 - б) Форма вариативности
 - в) Форма циклического повторения
- 23. Какая форма построения занятий предусматривает четкое распределение времени на различные виды физической активности?**
- а) Форма постепенного увеличения
 - б) Форма блочной тренировки
 - в) Форма циклического повторения
- 24. Какая форма построения занятий фокусируется на изменении уровня нагрузки для достижения определенных целей тренировки?**
- а) Форма интервальной тренировки
 - б) Форма вариативности
 - в) Форма блочной тренировки
- 25. Какие особенности занятий физическими упражнениями следует учитывать при работе с детьми?**
- а) Высокая интенсивность тренировок
 - б) Учет индивидуальных особенностей и игровой характер
 - в) Отсутствие контроля со стороны тренера
- 26. Что является ключевым аспектом при занятиях физическими упражнениями с пожилыми людьми?**
- а) Максимальная интенсивность тренировок
 - б) Большое количество силовых упражнений
 - в) Акцент на сохранение гибкости и улучшение координации
- 27. Какие особенности требуют учета при занятиях физическими упражнениями с людьми с ограниченными физическими возможностями?**
- а) Игровой характер занятий

- б) Учет индивидуальных особенностей и доступность упражнений
- в) Исключение физических упражнений из программы

28. Что является важным аспектом при занятиях физическими упражнениями в рамках корпоративных программ?

- а) Сильное физическое напряжение
- б) Спортивные соревнования
- в) Учет индивидуальных особенностей, улучшение общего здоровья и командообразование

29. Когда были проведены первые современные Олимпийские игры, организованные по инициативе Пьера де Кубертена?

- а) 1886
- б) 1896
- в) 1904

30. Какая страна является родиной античных олимпийских игр, вдохновивших современные Олимпийские игры?

- а) Греция
- б) Римская империя
- в) Египет

31. Какое важное событие в истории физической культуры и спорта произошло в США в 19 веке, подчеркивая активное участие женщин в спорте?

- а) Основание Национальной хоккейной лиги
- б) Первая женская олимпийская игра
- в) Подписание Закона об обязательном физическом воспитании

32. Какое событие стало поворотным в истории спорта в Японии, поднимая ее национальный статус после Второй мировой войны?

- а) Организация первых современных Олимпийских игр в Токио
- б) Победа Японии в Кубке мира по футболу
- в) Введение в стране борьбы сумо в качестве национального вида спорта

33. Какой монарх в России ввел обязательные занятия физической культурой и военной подготовкой в образовательные учреждения?

- а) Петр I
- б) Екатерина II
- в) Александр I

34. В каком году был создан первый спортивный общественный орган в России, способствовавший развитию спорта?

- а) 1857
- б) 1917
- в) 1924

35. Какой событие в истории советского спорта символизирует успех СССР в мировом спорте и политике?

- а) Олимпийские игры в Москве 1980 года
- б) Первый полет в космос
- в) Победа в Кубке мира по футболу 1958 года

36. Какой период в истории России характеризовался активным развитием физической культуры и спорта?

- а) XVII век
- б) XIX век
- в) Советский период (1920-1950)

37. Какова роль спорта в системе физической культуры?

- а) Исключительно развлекательная
- б) Спорт играет ведущую роль в системе физической культуры
- в) Спорт не связан с физической культурой

38. Какие аспекты развиваются благодаря занятиям спортом в системе физической культуры?

- а) Только физическое здоровье
- б) Физическое, психическое и социальное благополучие
- в) Только атлетические навыки

39. Какой вид спорта нацелен на развитие силы, выносливости и гибкости?

- а) Шахматы
- б) Легкая атлетика
- в) Теннис

40. Какова цель включения спорта в систему физической культуры?

- а) Только достижение спортивных рекордов
- б) Развитие специализированных навыков
- в) Формирование здорового образа жизни через физическую активность

Вариант № 4

1. Какая форма построения занятий физическими упражнениями предполагает последовательное изменение интенсивности тренировок?

- а) Форма постепенного увеличения
- б) Форма интервальной тренировки
- в) Форма циклического повторения

2. Какая форма построения занятий акцентирует внимание на разнообразии используемых упражнений и методов тренировки?

- а) Форма постепенного увеличения
- б) Форма вариативности
- в) Форма циклического повторения

3. Какая форма построения занятий предусматривает четкое распределение времени на различные виды физической активности?

- а) Форма постепенного увеличения
- б) Форма блочной тренировки
- в) Форма циклического повторения

4. Какая форма построения занятий фокусируется на изменении уровня нагрузки для достижения определенных целей тренировки?

- а) Форма интервальной тренировки
- б) Форма вариативности

в) Форма блочной тренировки

5. Какие особенности занятий физическими упражнениями следует учитывать при работе с детьми?

- а) Высокая интенсивность тренировок
- б) Учет индивидуальных особенностей и игровой характер
- в) Отсутствие контроля со стороны тренера

6. Что является ключевым аспектом при занятиях физическими упражнениями с пожилыми людьми?

- а) Максимальная интенсивность тренировок
- б) Большое количество силовых упражнений
- в) Акцент на сохранение гибкости и улучшение координации

7. Какие особенности требуют учета при занятиях физическими упражнениями с людьми с ограниченными физическими возможностями?

- а) Игровой характер занятий
- б) Учет индивидуальных особенностей и доступность упражнений
- в) Исключение физических упражнений из программы

8. Что является важным аспектом при занятиях физическими упражнениями в рамках корпоративных программ?

- а) Сильное физическое напряжение
- б) Спортивные соревнования
- в) Учет индивидуальных особенностей, улучшение общего здоровья и командообразование

9. Когда были проведены первые современные Олимпийские игры, организованные по инициативе Пьера де Кубертена?

- а) 1886
- б) 1896
- в) 1904

10. Какая страна является родиной античных олимпийских игр, вдохновивших современные Олимпийские игры?

- а) Греция
- б) Римская империя
- в) Египет

11. Какое важное событие в истории физической культуры и спорта произошло в США в 19 веке, подчеркивая активное участие женщин в спорте?

- а) Основание Национальной хоккейной лиги
- б) Первая женская олимпийская игра
- в) Подписание Закона об обязательном физическом воспитании

12. Какое событие стало поворотным в истории спорта в Японии, поднимая ее национальный статус после Второй мировой войны?

- а) Организация первых современных Олимпийских игр в Токио
- б) Победа Японии в Кубке мира по футболу
- в) Введение в стране борьбы сумо в качестве национального вида спорта

- 13. Когда были впервые введены в России обязательные занятия физической культурой в школах?**
- а) В XVII веке
 - б) В XIX веке
 - в) В XX веке
- 14. Кто из российских правителей сделал значительный вклад в развитие физической культуры и спорта в России в XVIII веке?**
- а) Петр I
 - б) Александр I
 - в) Екатерина II
- 15. В каком году Россия впервые участвовала в современных Олимпийских играх?**
- а) 1900
 - б) 1912
 - в) 1924
- 16. Какой период в истории Советского Союза был отмечен активным развитием физической культуры и спорта?**
- а) В период Гражданской войны
 - б) В период Нового экономического положения
 - в) В период пятилеток
- 17. Какова роль спорта в системе физической культуры?**
- а) Исключительно развлекательная
 - б) Спорт играет ведущую роль в системе физической культуры
 - в) Спорт не связан с физической культурой
- 18. Какие аспекты развиваются благодаря занятиям спортом в системе физической культуры?**
- а) Только физическое здоровье
 - б) Физическое, психическое и социальное благополучие
 - в) Только атлетические навыки
- 19. Какой вид спорта нацелен на развитие силы, выносливости и гибкости?**
- а) Шахматы
 - б) Легкая атлетика
 - в) Теннис
- 20. Какова цель включения спорта в систему физической культуры?**
- а) Только достижение спортивных рекордов
 - б) Развитие специализированных навыков
 - в) Формирование здорового образа жизни через физическую активность
- 21. Какая форма построения занятий физическими упражнениями предполагает последовательное изменение интенсивности тренировок?**
- а) Форма постепенного увеличения
 - б) Форма интервальной тренировки
 - в) Форма циклического повторения
- 22. Какая форма построения занятий акцентирует внимание на разнообразии**

используемых упражнений и методов тренировки?

- а) Форма постепенного увеличения
- б) Форма вариативности
- в) Форма циклического повторения

23. Какая форма построения занятий предусматривает четкое распределение времени на различные виды физической активности?

- а) Форма постепенного увеличения
- б) Форма блочной тренировки
- в) Форма циклического повторения

24. Какая форма построения занятий фокусируется на изменении уровня нагрузки для достижения определенных целей тренировки?

- а) Форма интервальной тренировки
- б) Форма вариативности
- в) Форма блочной тренировки

25. Какие особенности занятий физическими упражнениями следует учитывать при работе с детьми?

- а) Высокая интенсивность тренировок
- б) Учет индивидуальных особенностей и игровой характер
- в) Отсутствие контроля со стороны тренера

26. Что является ключевым аспектом при занятиях физическими упражнениями с пожилыми людьми?

- а) Максимальная интенсивность тренировок
- б) Большое количество силовых упражнений
- в) Акцент на сохранение гибкости и улучшение координации

27. Какие особенности требуют учета при занятиях физическими упражнениями с людьми с ограниченными физическими возможностями?

- а) Игровой характер занятий
- б) Учет индивидуальных особенностей и доступность упражнений
- в) Исключение физических упражнений из программы

28. Что является важным аспектом при занятиях физическими упражнениями в рамках корпоративных программ?

- а) Сильное физическое напряжение
- б) Спортивные соревнования
- в) Учет индивидуальных особенностей, улучшение общего здоровья и командообразование

29. Когда были проведены первые современные Олимпийские игры, организованные по инициативе Пьера де Кубертена?

- а) 1886
- б) 1896
- в) 1904

30. Какая страна является родиной античных олимпийских игр, вдохновивших современные Олимпийские игры?

- а) Греция
- б) Римская империя
- в) Египет

31. Какое важное событие в истории физической культуры и спорта произошло в США в 19 веке, подчеркивая активное участие женщин в спорте?

- а) Основание Национальной хоккейной лиги
- б) Первая женская олимпийская игра
- в) Подписание Закона об обязательном физическом воспитании

32. Какое событие стало поворотным в истории спорта в Японии, поднимая ее национальный статус после Второй мировой войны?

- а) Организация первых современных Олимпийских игр в Токио
- б) Победа Японии в Кубке мира по футболу
- в) Введение в стране борьбы сумо в качестве национального вида спорта

33. Когда были впервые введены в России обязательные занятия физической культурой в школах?

- а) В XVII веке
- б) В XIX веке
- в) В XX веке

34. Кто из российских правителей сделал значительный вклад в развитие физической культуры и спорта в России в XVIII веке?

- а) Петр I
- б) Александр I
- в) Екатерина II

35. В каком году Россия впервые участвовала в современных Олимпийских играх?

- а) 1900
- б) 1912
- в) 1924

36. Какой период в истории Советского Союза был отмечен активным развитием физической культуры и спорта?

- а) В период Гражданской войны
- б) В период Нового экономического положения
- в) В период пятилеток

37. Какова роль спорта в системе физической культуры?

- а) Исключительно развлекательная
- б) Спорт играет ведущую роль в системе физической культуры
- в) Спорт не связан с физической культурой

38. Какие аспекты развиваются благодаря занятиям спортом в системе физической культуры?

- а) Только физическое здоровье
- б) Физическое, психическое и социальное благополучие
- в) Только атлетические навыки

39. Какой вид спорта нацелен на развитие силы, выносливости и гибкости?

- а) Шахматы
- б) Легкая атлетика
- в) Теннис

40. Какова цель включения спорта в систему физической культуры?

- а) Только достижение спортивных рекордов

- б) Развитие специализированных навыков
- в) Формирование здорового образа жизни через физическую активность

Критерии оценивания экзамена:

| Количество вопросов | Оценка |
|---------------------|--------|
| 31-40 | 5 |
| 21-30 | 4 |
| 11-20 | 3 |
| 0-10 | 2 |

Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 31-40 вопросов.

Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 21-30 вопросов.

Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 11 и более вопросов.

Ключи к тесту

| № п/п | Вариант № 1 | Вариант № 2 | Вариант №3 | Вариант №4 |
|-------|-------------|-------------|------------|------------|
| 1 | а | в | в | б |
| 2 | б | б | в | б |
| 3 | б | в | а | б |
| 4 | в | в | б | в |
| 5 | в | б | б | б |
| 6 | в | в | в | в |
| 7 | б | в | б | б |
| 8 | б | в | в | в |
| 9 | б | б | в | б |
| 10 | в | в | б | а |
| 11 | б | б | а | б |
| 12 | б | б | б | а |
| 13 | б | б | б | б |
| 14 | б | в | а | а |
| 15 | б | б | а | б |
| 16 | в | а | в | в |
| 17 | б | б | б | б |
| 18 | а | а | б | б |
| 19 | а | б | б | б |
| 20 | б | в | в | в |
| 21 | б | в | а | б |
| 22 | в | б | б | б |
| 23 | б | в | б | б |
| 24 | б | в | в | в |
| 25 | б | в | б | б |
| 26 | б | в | в | в |
| 27 | б | в | б | б |

| | | | | |
|-----------|----------|----------|----------|----------|
| 28 | б | В | В | В |
| 29 | б | В | б | б |
| 30 | б | В | а | а |
| 31 | б | В | В | б |
| 32 | б | В | а | а |
| 33 | б | б | а | б |
| 34 | б | а | а | а |
| 35 | В | В | а | б |
| 36 | б | В | В | В |
| 37 | б | б | б | б |
| 38 | В | В | б | б |
| 39 | а | б | б | б |
| 40 | б | а | В | В |