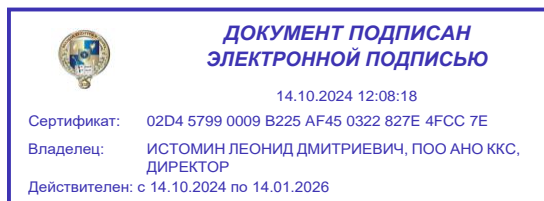


ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта  
индекс наименование учебной дисциплины

по специальности 49.02.01 Физическая культура  
код наименование

наименование цикла: Общепрофессиональный цикл  
(согласно учебному плану)

Москва, 2025 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура

Организация разработчик:	Профессиональная образовательная организация автономная некоммерческая организация «Колледж культуры и спорта» (ПОО АНО ККС)
--------------------------	--

Разработчик: Сысцов Александр Владимирович – преподаватель, тренер по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС; Загвоздкина Марина Владимировна – преподаватель обществознания, истории, английского языка, менеджмента, председатель ПЦК в ПОО АНО ККС.

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей ПОО АНО ККС «27» мая 2025г. протокол № ССЭГП ПЦК 012/25

Председатель ПЦК  /Борнякова Ю.М./  
«Согласовано»

Методист  /Александрова Е.А./

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

### 1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта.

ФОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена.

ФОС разработан на основании рабочей программы учебной дисциплины ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08.

### 1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, зачета.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
1	Раздел 1. Основы теории 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	Раздел 2. История физической культуры и спорта			
3	Раздел 3. Основы теории и методики спорта			2-я рубежная аттестация

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

### Вопросы рубежного контроля по дисциплине

#### 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**

#### ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

#### 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

- 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

- 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) Искключительно 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) Искключительно 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) Искключительно 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) Искключительно 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) Искключительно 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?

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

**Тестовое задание**  
**по дисциплине ОП.11 «Теория и история физической культуры и спорта»**  
**II - аттестация**  
**Вариант № \_\_\_\_\_**

ФИО \_\_\_\_\_ групп \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

<b>№ вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>Ответ</b>										

**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	аттестован
11-15	
6-10	
6-10	не аттестован
0-5	

**Аттестован** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов.

**Не аттестован** - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.

**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 экзамену по дисциплине**

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 Древнем 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?

**Тестовое задание**  
**по дисциплине ОП.11 «Теория и история физической культуры и спорта»**  
**ЭКЗАМЕН**

**Вариант № \_\_\_\_**

ФИО \_\_\_\_\_ групп \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

<b>№ вопроса</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
<b>Ответ</b>										

**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

**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 варибельности
- 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. 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
- 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	
<b>31-40</b>	5	<b>Отлично</b>
<b>21-30</b>	4	<b>Хорошо</b>
<b>11-20</b>	3	<b>Удовлетворительно</b>
<b>0-10</b>	2	<b>Неудовлетворительно</b>

**Зачтено** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 11 вопросов.

**Не зачтено** - выставляется обучающемуся, который ответил 10 и менее вопроса.

**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
<b>1</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>б</b>
<b>2</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>б</b>
<b>3</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>б</b>
<b>4</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>в</b>
<b>5</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>6</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>в</b>
<b>7</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>8</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>в</b>
<b>9</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>б</b>
<b>10</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>а</b>
<b>11</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>б</b>
<b>12</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>а</b>
<b>13</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>14</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>15</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>б</b>
<b>16</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>в</b>
<b>17</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>18</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>19</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>20</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>в</b>
<b>21</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>б</b>

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

### Доклад

**Доклад для промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ОК 02, ОК 04.**

За семестр обучающийся должен подготовить один доклад, сопровождаемый презентацией.

#### Темы докладов.

1. Олимпийская символика (флаг, символ, девиз, эмблема, огонь, клятва, награды)
2. Развитие скаутского движения в мире и в России.
3. Физическое воспитание в СССР в годы Великой отечественной войны.
4. Становление системы физического воспитания в нашей стране с 1917 года.
5. Развитие комплекса ВФСК ГТО
6. Органы управления физической культурой в нашей стране с 1917 года.
7. Биографии и система физического воспитания П.Ф. Лесгафта.
8. Вопросы физического воспитания в медицинской и педагогической литературе в России до революции.
9. Влияние реформ, проведённых в начале XVIII в., на развитие физической культуры и спорта.
10. Развитие теоретических (Н.Г. Чернышевский, Н.А. Добролюбов), педагогических (К.Д. Ушинский, Л.Н. Толстой) и естественнонаучных (Н.И. Пирогов, И.М. Сеченов, И.П. Павлов, Е.А. Покровский, Е.М. Дементьев) основ физического воспитания.
11. Состояние физкультурного движения в стране в период от февраля к октябрю 1917 г.
12. Всесоюзная Спартакиада 1928г.
13. Основные научные направления и имена крупных учёных в спортивной науке 30-х гг.
14. Основные формы работы физкультурных организаций по военно- физической подготовке в годы войны.
15. Спортивные достижения выдающихся спортсменов СССР и России, чемпионов мира, Европы и олимпийских игр в зимних видах спорта (с указанием, в каких соревнованиях и с каким результатом, рекордом) (Л.Скобликова, В.Третьяк, А.Тихонов, Л.Егорова, Л.Козырева, В.Веденин, И.Роднина и А.Зайцев, А.Урманов, Е.Плющенко, В.Фетисов, В.Быков, Ю.Чепалова и др.).
16. Спортивные достижения выдающихся спортсменов СССР и России, чемпионов мира, Европы и олимпийских игр в летних видах спорта (с указанием, в каких соревнованиях и с каким результатом, рекордом) (Н.Панин-Коломенкин, И.Поддубный, Н.Пономарева, В.Куц,

Л.Латынина, В.Брумел, А.Медведь, В.Борзов, В.Санеев, В.Алексеев, В.Сальников, А.Попов, А.Карелин, Л.Яшин, А.Немов, Е.Кафельников, И.Исинбаева, С.Бубка и др.).

**17.** Педагогические идеи и естественно-научные вопросы физического воспитания в Древней Греции.

**18.** Роль Гиппократ в изучении влияния физических упражнений на здоровье человека.

**19.** Участие древних философов и мыслителей в агонах.

**20.** Физическое воспитание легионеров в Древнем Риме.

### **Критерии оценки:**

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за задание 30 баллов, минимальная – 23 балла.

Алгоритм оценивания	Оценка в баллах
Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления	2-1
Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует)	3-1
Презентация выполнена в соответствии с требованиями:	
шрифт не менее 20	2-1
на слайде только основная информация	2-1
слайды (цветовое оформление) удобны для восприятия	2-1
наличие схем, рисунков, фото	2-1
Исполнение доклада:	
Подача материала выступления: свободное владение содержанием, общение с аудиторией	10-1
Ответное слово докладчика (чёткие ответы на вопросы) (уверенно на все вопросы/уверенно не на все вопросы/неуверенно на все вопросы/не отвечает)	4-1
Применяемая литература (достаточно (5-4)/недостаточно (3-2)/минимально (1))	3-1
Итого	30

### **Круглый стол**

Круглый стол как промежуточный контроль для оценки сформированности компетенции ОК 02, ОК 04.

Студенты самостоятельно делятся на группы 3-4 человека, выбирают тему для изучения, определяют роль каждого при подготовке и участии в мероприятии.

#### **Темы для круглого стола:**

1. Основные проблемы международного спортивного движения (расовая дискриминация, фанатизм, терроризм, допинг, необъективное судейство, выбор городов для проведения Олимпийских игр и др.).
2. Олимпийские игры – крупнейшие соревнования Древнего мира и современности.
3. Характеристика Международного спортивного движения по отдельным видам спорта и участие в нём русских и советских спортсменов.
4. Социальные противоречия, определяющие кризисную ситуацию в развитии спорта высших достижений

### **Критерии оценки:**

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за тест 30 баллов, минимальная – 19 баллов.



Критерии	Показатели	Оценка в баллах
1. Степень полноты выполнения задания	Представлены ответы на все вопросы, содержание соответствует заявленной теме	3
2. Степень полноты ответов на вопросы	Ответы полные, корректно сформулированные	10
	Ответы полные, не совсем корректно сформулированные	9-7
	Ответы не полные, но корректно сформулированы	6-4
	Ответы не полные и не корректно сформулированные	3-1
	Ответы неправильные	0
3. Самостоятельность изложения	Самостоятельно сформулированы все ответы	6-5
	Частично самостоятельно сформулированы ответы	4-3
	Ответы полностью переписаны на все вопросы	2-1
	Ответы не на все вопросы переписаны	0
4. Доказательность	Предоставление доказательных аргументов на все вопросы	6
	Предоставление доказательных аргументов (не на все вопросы)	5-4
	Частичное предоставление аргументов	3-2
	Представлены неверные аргументы	1
	Аргументов не представлено	0
5. Индивидуальность задания	Индивидуальная точка зрения, оценка и комментарии на все вопросы	6-5
	Индивидуальная точка зрения, оценка и комментарии на часть вопросов	4-3
	Индивидуальная точка зрения отсутствует	2-1
	Итого	30

### Собеседование

Собеседование как промежуточный контроль для оценки сформированности компетенции ОК 01, ОК 08.

Собеседование может проходить как в индивидуальном, так и в групповом формате.

#### Темы для собеседования:

1. Функциональная характеристика базовой физической культуры, спорта, профессионально-прикладной и фоновой ФК.
2. Принципы, регулирующие деятельность по физическому воспитанию.
3. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
4. Общеметодические принципы: принцип сознательности и активности, принцип систематичности, принцип постепенности, принцип доступности и индивидуализации.
5. Классификация средств физического воспитания: физические упражнения, гигиенические факторы, оздоровительные силы природы.
6. Общая характеристика физических упражнений (форма, содержание, техника).
7. Понятие техники физических упражнений. Фазы техники. Основное звено и детали техники.
8. Динамические характеристики техники физических упражнений.
9. Нагрузка и отдых как два взаимосвязанных компонента воздействия физических упражнений.
10. Метод, методический прием, методика. Общая классификация методов физического воспитания.
11. Общепедагогические методы обучения.

12. Специфические методы физического воспитания.
13. Специфика игрового и соревновательного методов в реализации задач физического воспитания.
14. Методические особенности использования метода круговой тренировки на занятиях по физическому воспитанию.
15. Принципы физического воспитания. Характеристика общих социальных принципов физического воспитания («всестороннего развития личности», «прикладной и оздоровительной направленности физического воспитания»).
16. Общеметодические принципы физического воспитания.
17. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.
18. Особенности реализации принципов на различных этапах реализации обучения технике двигательных действий и воспитания физических качеств. Возрастной аспект реализации методических принципов.
19. Сенситивные периоды и их роль в реализации принципа адекватности воздействий средств физического воспитания.
20. Двигательное действие, умение, навык. Определение понятий, характерные признаки.
21. Явление «переноса» при формировании двигательных навыков.
22. Законы в процессе формирования двигательных навыков.
23. Структура обучения двигательному действию.
24. Цель, задачи, особенности реализации дидактических принципов, использование средств и методов, организации процесса обучения на этапе начального разучивания техники двигательных действий.
25. Цель, задачи, особенности реализации дидактических принципов, использование средств и методов, организации процесса обучения на этапе детального разучивания техники двигательных действий.
26. Цель, задачи, особенности реализации дидактических принципов, использование средств и методов, организации процесса обучения на этапе закрепления техники двигательных действий.

#### **Критерии оценки:**

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за тест 30 баллов, минимальная – 20 баллов.

<b>Оценка в баллах</b>	<b>Показатели</b>
30	студент демонстрирует глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений, который характеризуется последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент демонстрирует умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Хорошо ориентируется в содержании материала, быстро и точно отвечает на дополнительные вопросы
25	выставляется, если студент демонстрирует содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др. По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу
20	выставляется, если студентом раскрыто содержание материала, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит

	<p>обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины</p>
--	---

### **Коллоквиум**

Собеседование как промежуточный контроль для оценки сформированности компетенции ОК 01, ОК 08.

#### **Вопросы:**

1. Понятие о физических качествах и физических способностях, основные формы их проявления.
2. Основные закономерности развития физических способностей.
3. Перенос физических способностей. Положительный и отрицательный. Однородный и разнородный. Взаимный и односторонний.
4. Принципы развития физических способностей.
5. Понятие о силовых способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Сенситивные периоды в развитии силовых способностей.
6. Средства и методы развития силовых способностей.
7. Тестирование силовых способностей.
8. Задачи развития силовых способностей на различных этапах обучения в общеобразовательной школе.
9. Понятие о скоростных способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Сенситивные периоды в развитии скоростных способностей.
10. Фазы проявления скоростных способностей. Сенсорная, премоторная и моторная фазы их характеристика.
11. Формы проявления скоростных способностей.
12. Средства и методы развития скоростных способностей.
13. Методика развития быстроты двигательных реакций.
14. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений.
15. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.
16. Тесты для оценки уровня развития быстроты.
17. Задачи развития скоростных способностей на различных этапах обучения в общеобразовательной школе.
18. Определение понятий «координационные способности», «ловкость».
19. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей. Сенситивные периоды в развитии координационных способностей.
20. Средства и методы развития координационных способностей.
21. Тесты для оценки уровня развития координационных способностей.
22. Задачи развития координационных способностей на различных этапах обучения в общеобразовательной школе.
23. Понятие о выносливости. Утомление и выносливость. Виды выносливости.
24. Сенситивные периоды в развитии выносливости. Средства и методы развития выносливости.
25. Тесты для оценки уровня развития выносливости.
26. Задачи развития выносливости на различных этапах обучения в общеобразовательной школе.
27. Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Сенситивные периоды в развитии гибкости.
28. Средства и методы развития гибкости.
29. Тесты для оценки уровня развития гибкости.
30. Задачи развития гибкости на различных этапах обучения в общеобразовательной школе.
31. Технология планирования физических качеств на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

### **Критерии оценки:**

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

30 баллов («отл.») выставляется, если студент демонстрирует глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений, который характеризуется последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент демонстрирует умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Хорошо ориентируется в содержании материала, быстро и точно отвечает на дополнительные вопросы.

20 баллов («хор.») выставляется, если студент демонстрирует содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др. По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

10 баллов («удовл.») выставляется, если студентом раскрыто содержание материала, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины. меньше 10 баллов («неудовлетворительно») выставляется, если студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.