

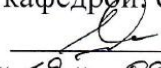
Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ

И.о.зав. кафедрой, ст. преподаватель

 И.А. Спивак
« 19 » 09 20 24 г.

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине

Технологии физкультурно-спортивной деятельности

Направление подготовки

7.49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонением здоровья

Профиль подготовки

Физическая реабилитация

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

(очная, заочная)

2022 ГОД НАБОРА

Разработал: доцент Гамалицкий К.В.

« 17 » 09 2024 г.



Тирасполь, 2024 г.

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

Итоговый тест к зачёту

Выберите только один правильный ответ

1. Технология, направлен на систематичное и последовательное воплощение на практике заранее и строго спроектированного учебно-воспитательного процесса, обеспечивающий гарантированный успех педагогических процессов, называется:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. физические упражнения
2. педагогическая технология
3. принципы физического воспитания

2. Объектом исследования в технологиях физкультурно-спортивной деятельности является:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. снаряды
2. физические упражнения и их влияние на организм и личность занимающихся
3. урок

3. Физические упражнения – это:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. двигательные умения и навыки;
2. гимнастические снаряды
3. такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям

4. Основные факторы, определяющие воздействие физических упражнений, являются:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. индивидуальные особенности занимающихся; особенности самих физических упражнений; особенности внешних условий;
2. температура окружающей среды;
3. возраст занимающихся

5. Принцип построения занятий физическими упражнениями не допускаем слишком больших и педагогически неоправданных перерывов между занятиями, которые приводят к снижению достигнутого уровня физической подготовленности, называется:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. принцип возрастной адекватности направлений ФВ

2. принцип прогрессирования воздействий
3. принцип непрерывности

6. Вид лыжного спорта, представляет собой спуск по снежному склону на одной широкой лыже (доске) на время или на технику и сложность движений, называется:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. биатлон
2. бобслей
3. сноуборд

7. Все многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности классифицируются на следующие виды:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. восстановительную
2. лечебную
3. оздоровительную, образовательно-развивающую, спортивную

8. Циклические, ациклические и смешанные физические упражнения классифицируются по:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. по структуре движений
2. по количеству раз
3. по времени выполнения

9. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов называется:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. благополучие
2. настроение
3. здоровье

10. В системе оздоровительной физической культуры выделяют следующие основные направления:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. оздоровительной, спортивное, рекреационное, гигиеническое
2. спортивное
3. профилактическое

11. Автором понятия «аэробика» является:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Кеннет Купер
2. Платонов
3. Матвеев

12. Вид аэробики с использованием большого резинового мяча называется:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. слайд-аэробика
2. фитбол-аэробика
3. степ-аэробика

13. К восточным оздоровительным технологиям относятся:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. стретчинг
2. бодилилдинг
3. йога, цигун

14. Какое направление оздоровительной физической культуры используется в качестве восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировки и ликвидации последствий спортивных травм:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. психологическое
2. стабилизирующее;
3. спортивно-реабилитационное

15. Физические упражнения, специально созданные в процессе развития теории и практики физического воспитания называются:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. бытовые
2. аналитические
3. народные

16. Система закаливания П. Иванова, дыхательная гимнастика А. Стрельниковой, точечный самомассаж А. Уманской относятся к направлению оздоровительной физической культуры:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. отечественное
2. немецкая
3. американская

17. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом в целях формирования у них личностных качеств называется:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. обручи, скакалки
2. мячи
3. методами воспитания

18. Укажите, что является основным средством физического воспитания:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. физические упражнения
2. гимнастические маты
3. спортивные снаряды

19. Вид физической культуры характеризующийся как деятельность, направленная на отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания называется:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. подготовительная
2. оздоровительно-рекреативная физическая культура
3. спорт

20. Результатом физической подготовки является:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. методы физического воспитания
2. физическая подготовленность
3. физическое развитие индивидуума