**Государственное образовательное учреждение**

**«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»**

**Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта**

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой: к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.Е. Ковалева

протокол № \_\_«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г.

**Фонд оценочных средств**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление:

51.03.03 Социально-культурная деятельность

Квалификация

**Бакалавр**

ГОД НАБОРА 2022

Разработал: доцент

Трусова О.В.

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Тирасполь 2024

**Государственное образовательное учреждение**

*«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»*

**Факультет физической культуры и спорта**

**Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта**

**Б1.О.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Выберите только один правильный ответ

1. В систему основных понятий теории и методики физической культуры входят:

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Зарядка, гигиена, упражнения
2. Физическое воспитание, физическая культура, физическая подготовка, спорт, физическое развитие, физическое совершенствование
3. Дыхательная гимнастика, растяжка, подготовка
4. Виды функций физической культуры:

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Общепедагогические и специфические
2. Идейные и социальные основы
3. Патриотическое воспитание
4. Что является основным средством физической культуры?

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Физические упражнения
2. Техника двигательного действия
3. Тактика избранного вида спорта
4. К специфическим методам физического воспитания относятся:

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Метод волевого воздействия
2. Метод постановки мотивации
3. Метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный
4. Проявление двигательного навыка определяется:

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Умением выполнить упражнение
2. Запоминанием упражнения
3. Автоматическим выполнением движения
4. Цель начального этапа обучения:

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Совершенствовать технику
2. Закрепить технику двигательного действия
3. Сформировать основу изучаемого движения для выполнения в общих чертах
4. Цель углубленного этапа обучения:

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Сформировать полноценное двигательное умение
2. Дать представление о движении
3. Рассказ и показ движения
4. К основным физическим способностям относят:

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Волевые усилия человека
2. Высокое чувство патриотизма
3. Координация, быстрота, сила, выносливость и гибкость
4. Мышечная сила это:

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Способность преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий
2. Ускорение в процессе бега по дистанции
3. Максимальная амплитуда движения
4. Основным средством развития силы является:

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Максимальная гибкость мышечных волокон
2. Упражнения с весом собственного тела и с весом внешних предметов
3. Танцевальные движения
4. Способность проявления быстроты это:

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Выполнение максимального количества движений за минимальный промежуток времени
2. Максимальное напряжение мышц
3. Легкое движение в процессе выполнения упражнений
4. Основным средством развития быстроты является:

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Стретчинг
2. Бег
3. Танцы
4. Под координационными способностями понимают:

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Способности быстро, точно, целесообразно, экономично наиболее эффективно решать двигательные задачи
2. Быстроту бега
3. Поднятие предметов из различных положений
4. Основным средством развития координации является:

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Спортивные и подвижные игры
2. Плавание
3. Гребля
4. **Способность к проявлению выносливости это:**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности
2. Быстрый бег по дистанции
3. Пробные забеги соревновательных дистанций
4. **Что относится к основному средству развития общей выносливости?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Циклические виды упражнений (продолжительный бег, плаванье, езда на велосипеде, гребля)
2. Игры с мячом
3. Эстафета
4. **Способность к проявлению максимальной амплитуды движения называется:**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Слабостью движения
2. Подвижностью суставов
3. Резкостью прыжка
4. **Какой основной фактор влияет на проявление подвижности суставов?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Способ выполнения движения
2. Способ выбора упражнения
3. Анатомическое строение сустава
4. Какая форма является основной для построения занятия в физическом воспитании?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Утренняя гимнастика
2. Урочные формы
3. Танцы
4. Назовите структуру урока физической культуры?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Подготовительная, основная и заключительная части урока
2. Введение, основа и заключение
3. Дополнение и уточнение в процессе выполнения движения