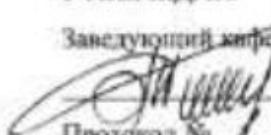


Государственное образовательное учреждение  
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра спортивных игр

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой спортивных игр

 /М.Н. Ромаянук  
Протокол № 1 «19» 08 2022 г.

Фонд оценочных средств

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление

2.11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи»

Профиль

«Оптические системы и сети связи»

Квалификация

Бакалавр

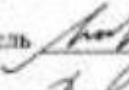
Форма обучения

Очная

ГОД НАБОРА 2022

Разработал:

Преподаватель  /М.А. МIRONИНА

Старший преподаватель  /О.М. МАМКОВ

Преподаватель-стажер  /А.В. ЗАХАРОВИЧ

«19» 08 2022 г.

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

**Факультет физической культуры и спорта**  
**Кафедра спортивных игр**

**Б1.О.023 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Вопросы к зачету

**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

**2. Виды функций физической культуры:**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Общепедагогические и специфические
2. Идеиные и социальные основы
3. Патриотическое воспитание

**3. 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

**5. Проявление двигательного навыка определяется:**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Умением выполнить упражнение
2. Запоминанием упражнения
3. Автоматическим выполнением движения

**6. 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

**7. Цель углубленного этапа обучения:**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Сформировать полноценное двигательное умение
2. Дать представление о движении
3. Рассказ и показ движения

**8. К основным физическим способностям относят:**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

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

**9. 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

**10. 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

**11. 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

**12. Основным средством развития быстроты является:**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Стретчинг
2. Бег
3. Танцы

**13. 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

**14. Основным средством развития координации является:**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Спортивные и подвижные игры
2. Плавание
3. Гребля

**15. 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

**16. Что относится к основному средству развития общей выносливости?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Циклические виды упражнений (продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, гребля)
2. Игры с мячом
3. Эстафета

**17.Способность к проявлению максимальной амплитуды движения называется:**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Слабостью движения
2. Подвижностью суставов
3. Резкостью прыжка

**18. Какой основной фактор влияет на проявление подвижности суставов?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Способ выполнения движения
2. Способ выбора упражнения
3. Анатомическое строение сустава

**19.Какая форма является основной для построения занятия в физическом воспитании?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. Утренняя гимнастика
2. Урочные формы
3. Танцы

**20.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