

**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 № __ «30» 08.2022г.

Фонд оценочных средств

Б1.В.01. «Элективный курс по физической культуре»

Направление:
46.03.01 «История»

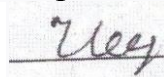
Профиль
«Общий»

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

ГОД НАБОРА 2022

Разработал: ст. преп
Черниченко И. П.



«30» 08.2022 г.

Тирасполь, 2022

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»
Факультет физической культуры и спорта

Б1.В. 01 «Элективный курс по физической культуре»

Итоговый тест для зачета

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