

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Минцаев Магомед Шавалович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 06.02.2024 10:48:48  
Уникальный программный ключ:  
236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304cc

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д. МИЛЛИОНЩИКОВА

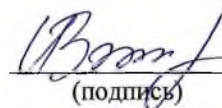
Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДЕН

На заседании ПЦК

«05» 01 2024 г., протокол № 10

Председатель ПЦК

  
(подпись)

И.В. Сулейманова

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта

**Специальность**

49.02.03 Спорт

**Квалификация**

Тренер по виду спорта

Составитель  М. Дубаев  
(подпись)

Грозный – 2024 г.

**ПАСПОРТ  
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
1.	Введение в теорию 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.	Средства формирования физической культуры личности			
3.	Методы формирования физической культуры личности			
4.	Методические принципы занятий физическими упражнениями			
5.	Основы теории обучения двигательным действиям			
6.	Основы развития физических способностей			
7.	Формы построения занятий физическими упражнениями			2-я рубежная аттестация
8.	Особенности занятий физическими упражнениями с различными категориями занимающихся			
9.	История физической культуры и спорта зарубежных стран			
10.	История физической культуры и спорта в России			
11.	Спорт в системе физической культуры			
12.	Основы теории соревновательной деятельности			
13.	Основы спортивной тренировки			

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

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

**Вопросы рубежного контроля по дисциплине  
«Теория и история физической культуры и спорта» на 3 семестр.**

*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 культуры.



## 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

## 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) 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

#### 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

<b>16</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>а</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>в</b>	<b>а</b>	<b>в</b>
<b>19</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>20</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>а</b>

*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 Древнем 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?

*Образец билета ко 2-ой рубежной аттестации*

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Грозненский государственный нефтяной технический университет  
им. акад. М.Д.Миллионщикова  
Факультет среднего профессионального образования  
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:**

<b>Количество вопросов</b>	<b>Оценка</b>
<b>16-20</b>	<b>5</b>
<b>11-15</b>	<b>4</b>
<b>6-10</b>	<b>3</b>
<b>0-5</b>	<b>2</b>

**Отлично** - выставляется обучающемуся, ответившему на 16-20 вопросов.

**Хорошо** - выставляется обучающемуся, ответившему на 11-15 вопросов.

**Удовлетворительно** - выставляется обучающемуся, ответившему на 6-10 вопросов.

**Ключи к тесту**

<b>№ п/п</b>	<b>Вариант № 1</b>	<b>Вариант № 2</b>	<b>Вариант №3</b>	<b>Вариант №4</b>
<b>1</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>2</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>3</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>4</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>в</b>
<b>5</b>	<b>б</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>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>8</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>в</b>
<b>9</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>10</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>11</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>12</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>13</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>14</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>15</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>16</b>	<b>в</b>	<b>в</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>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>19</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>20</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>в</b>

## Вопросы к зачету по дисциплине

### «Теория и история физической культуры и спорта» на 3 семестр:

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 Древней 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?

### **Образец билета к зачету**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**Грозненский государственный нефтяной технический университет**

**им. акад. М.Д.Миллионщикова**

**Факультет среднего профессионального образования**

**Тестовое задание**

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

**Экзамен**

**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>										
<b>№ вопроса</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>
<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 вариабельности



- 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 тренировок
- 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>	<b>5</b>
<b>21-30</b>	<b>4</b>
<b>11-20</b>	<b>3</b>
<b>0-10</b>	<b>2</b>

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