

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**СТАРОБЕЛЬСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ (ФИЛИАЛ)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Луганский государственный педагогический университет»
(Старобельский факультет (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Кафедра физической культуры и охраны жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Старобельского факультета (филиала)
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»



Маршуба И.В.

2023 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по
дисциплине

Теория и методика физического воспитания

По направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Физкультурное образование

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Курс: ОФО 2-4 курс (3-7 семестр), ЗФО 2-4 курс (4-8, А семестр).

Разработчик:
ассистент кафедры
физической культуры и охраны жизнедеятельности
Туленцов А.В.

«1» сентября 2023 г.

Старобельск, 2023

1 ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины История физической культуры и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины.

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Физкультурное образование. ФГОС № 940 от 19.09.2017 г.

1.3 Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижений
Общепрофессиональные	
ОПК-1	<i>ОПК-1.1.</i> Понимает и объясняет сущность приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативно-правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации. <i>ОПК-1.2.</i> Применяет в своей деятельности основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности.

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующих компетенций: способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1).

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ
--------------------------------	-------------	--

		оценивания
<p>Тема 1. Современные взгляды на проблемы методики обучения физической культуре. Из истории становления этой учебной дисциплины.</p> <p>Место и значение дисциплины «Методика обучения физической культуре» в подготовке бакалавров физической культуры.</p> <p>Понятия и термины в методике обучения физической культуре.</p> <p>Физическое воспитание, спорт и физкультурное образование для различных категорий населения России.</p> <p>Цель и задачи предмета «Физическая культура» в учреждениях общего образования, их связь с ФГОС.</p> <p>Система физического воспитания. Система подготовки спортсменов, связь с ними учебного предмета «Физическая культура» и методики обучения физической культуре.</p> <p>Основные подходы к определению содержания учебного предмета «Физическая культура».</p> <p>Структура содержания учебного предмета «Физическая культура» в различных образовательных учреждениях.</p> <p>Инновационные подходы к определению содержания учебного предмета «Физическая культура».</p>	ОПК-1	<p>Тест / контрольная работа / реферат / доклад / презентация / опрос / конспект и др.</p>
<p>Тема 2. Характеристика и значение дидактических принципов.</p> <p>Дидактические процессы в предмете «Физическая культура», их психолого-физиологические и педагогические характеристики.</p> <p>Субъекты обучения (обучающий — обучаемый) предмету «Физическая культура», их взаимодействия. Развитие деятельности преподавания и учения.</p> <p>Взаимодействие в обучении деятельности преподавания и учения.</p> <p>Структура обучения двигательным действиям и развития физических качеств, действия субъектов обучения.</p> <p>Технология и методика преподавания и учения в системе предмета «Физическая культура».</p> <p>Целеполагание в теории и практике учебного предмета «Физическая культура» (преподавание-учение). Цели учебно-воспитательного процесса.</p> <p>Отбор содержания и методов учебно-воспитательного процесса на уроке физической культуры. Оптимальность содержания физкультурного образования, форм организации, методов учебно-воспитательного процесса.</p>		
<p>Тема 3. Сущность и содержание программирования и планирования в системе предмета «Физическая культура».</p> <p>Контроль в технологии учебно-воспитательного процесса.</p> <p>Урок как форма организации дидактических процессов.</p> <p>Содержание и структура урока физической культуры в общеобразовательном учреждении</p> <p>Требования к уроку физической культуры в начальной, основной, средней (полной) школе. Подготовка учителя к</p>		

<p>уроку.</p> <p>Цели и методы анализа урока физической культуры в общеобразовательном учреждении</p> <p>Формирование умений анализа урока физической культуры, тренировочных занятий у студентов в процессе педагогической практики в школе, ДЮСШ (СДЮШОР).</p> <p>Место, функции и сущность оценочно-аналитического компонента технологии учебно-воспитательного процесса.</p> <p>Оценочно-аналитическая информация в учебно-воспитательном процессе. Методы ее получения и обработки. Принятие решений.</p>		
<p>Тема 4. Методика обучения физической культуре в системе высшего профессионального физкультурного образования.</p> <p>Цели и задачи учебного предмета «Физическая культура».</p> <p>Содержание учебного предмета «Физическая культура» в педагогической системе образовательных учреждений</p> <p>Дидактические принципы и процессы в учебном предмете «Физическая культура»</p> <p>Дидактические взаимодействия субъектов в учебном предмете «Физическая культура».</p> <p>Технологии и методика реализации дидактической системы учебного предмета «Физическая культура»</p> <p>Программирование, планирование и контроль в технологии учебно-воспитательного процесса предмета «Физическая культура».</p> <p>Урок в дидактической системе учебного предмета «Физическая культура»</p> <p>Анализ урока физическая культура в начальной, основной, средней (полной) школе.</p> <p>Оценочно-аналитический компонент технологии учебно-воспитательного процесса в учебном предмете «Физическая культура».</p>		
Текущая аттестация	ОПК-1	Контрольная работа / тест
Итоговый контроль	ОПК-1	Экзамен (ОФО, ЗФО); зачет (ЗФО)

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ОПК-1 - способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических	<p><i>знает:</i> ценностные основы профессиональной деятельности в сфере теории и методики физического воспитания;</p> <p>сущность и структуру образовательных процессов;</p> <p>особенности реализации педагогического процесса в условиях поликультурного и полиэтнического общества;</p> <p>теории и технологии физического обучения и воспитания, сопровождения субъектов педагогического процесса;</p>

особенностей занимающихся различного пола и возраста.	<p>содержание преподаваемого предмета;</p> <p>способы взаимодействия педагога с различными субъектами педагогического процесса;</p> <p>умеет: системно анализировать и выбирать образовательные концепции;</p> <p>учитывать в педагогическом взаимодействии различные особенности учащихся;</p> <p>проектировать образовательный процесс физического воспитания с использованием современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности;</p> <p>осуществлять педагогический процесс в различных возрастных группах и различных типах образовательных учреждений;</p> <p>проектировать элективные курсы с использованием последних достижений наук;</p> <p><i>владеет:</i> способами ориентации в профессиональных источниках информации по теории и методике физической культуры (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.);</p> <p>способами взаимодействия с другими субъектами образовательного процесса;</p> <p>способами проектной и инновационной деятельности в современном образовании.</p>
---	---

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах формирования

Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения

2 курс. Вид учебной работы	Количество баллов
Практические задания (5 бал. *9 заданий)	45
Самостоятельная работа	30
Экзамен	25
Всего:	100

3 курс. Вид учебной работы	Количество баллов
Практические задания (3 бал. *22 заданий)	65
Самостоятельная работа	15
Экзамен	20
Всего:	100

Вид учебной работы	Количество баллов
Практические задания (5 бал. *12 заданий)	60

Самостоятельная работа	20
Экзамен	20
Всего:	100

Система оценивания учебных достижений студентов заочной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
Практические задания (5 бал. * 8 задания)	40
Самостоятельная работа	30
Экзамен	30
Всего:	100

Вид учебной работы	Количество баллов
Практические задания (5 бал. * 8 задания)	40
Самостоятельная работа	30
Экзамен	30
Всего:	100

Вид учебной работы	Количество баллов
Практические задания (5 бал. * 4 задания)	20
Самостоятельная работа	40
Зачет	40
Всего:	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбал- льная система оценивания экзамена	100- балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Систем а оцени- вания зачета
Отлично	90 – 100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83 – 89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания	

		выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75 – 82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетвори- тельно	63 – 74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетвори- тельно	50 – 62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетво- рительно	21 – 49	ФХ – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетво- рительно	0 – 20	Г – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1 Оценочные средства текущего контроля (типовые).

Вопросы для устного опроса:

2 курс

1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина: объект и субъект
2. исследования; предметы изучения и преподавания; содержание предмета ТМФВ.
3. Раскройте понятие «физическая культура».
4. Причины возникновения и развития физического воспитания.
5. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием.
6. Раскройте понятие «спорт».
7. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием.
8. Раскройте понятие «физическое воспитание».
9. Раскройте цель физического воспитания и понятие «физическое совершенство».
10. Назначение и содержание спортивной подготовки.
11. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.
12. Принцип гармонического развития личности.
13. Данные каких смежных наук используются ТМФВ?
14. Принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой.

3 курс

1. Идеологическая основа системы физического воспитания.
2. Причины, обуславливающие физические упражнения как основное средство.
3. Охарактеризуйте средства физического воспитания.
4. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
5. Классификация физических упражнений по признаку особенностей мышечной деятельности и
6. способов оценки конечной цели действия.
7. Чем определяется выбор способов исполнения физических упражнений.
8. Перечислите и охарактеризуйте типы техники.
9. Назовите и охарактеризуйте части техники.
10. Какие фазы различают в технике действий.
11. От каких факторов и условий зависит эффект физических упражнений?
12. В чем заключается воспитательное значение физических упражнений?
13. Педагогическая классификация физических упражнений по анатомическому признаку.
14. Классификация физических упражнений по их значению для решения образовательных задач.

4 курс

1. Раскройте понятие «принципы обучения».
2. Что означает и какие требования предусматривает принцип сознательности и активности в
3. процессе физического воспитания.
4. 29. Что следует понимать под наглядностью обучения и воспитания.
5. 30. В чем сущность принципа доступности?
6. 31. Чем обуславливается необходимость индивидуализированного обучения?
7. 32. Основные приемы и способы повышения нагрузок.
8. 33. Дайте характеристику формам наглядности.
9. 34. Методы звуковой наглядности.

Темы для подготовки реферативной работы:

2 курс

1. Взаимосвязь культуры, физической культуры и спорта.
2. Признаки, характеризующие область физической культуры общества: содержание деятельности в области физической культуры; совокупность ценностей, накапливаемых в области физической культуры, результаты деятельности в области физической культуры.
3. Система исходных понятий теории физической культуры и спорта: физическое развитие, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая подготовка.
4. Проблематика «Теории и методики физической культуры и спорта» как науки и ее структура как учебной дисциплины.
5. Историческое формирование «Теории и методики физической культуры и спорта» как области знаний.
6. Разновидности направлений использования факторов физической культуры в современном обществе: базовая, профессионально-прикладная, оздоровительно реабилитационная, рекреационно-бытовая физическая культура.

3 курс

1. Спорт как специфическое социальное явление и его функциональные особенности.
2. Общекультурные и специфические функции физической культуры и спорта.
3. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляющие специфическое содержание физического воспитания.
4. Основные характеристики системы физического воспитания, ее идейные, научно-методические, программно-нормативные и организационные основы.
5. Педагогический характер и специфическая направленность физического воспитания.
6. Сущность задач, решаемых в процессе формирования физической культуры личности и формы их конкретизации.

7. Общепедагогические и специфические средства, используемые в процессе физического воспитания.
8. Взаимосвязь формы и содержания физических упражнений. Характеристика понятия «техника» физических упражнений, правила их техничного выполнения.
9. Классификация физических упражнений и ее значение для практики физического воспитания.
10. Значение оздоровительных сил природы и гигиенических факторов как средств физического воспитания.
11. Общепедагогические и специфические методы, используемые в физическом воспитании.
12. Характеристика понятия «нагрузка» при выполнении физических упражнений, взаимосвязь ее внутренней и внешней стороны.
13. Структурные особенности специфических методов, используемых в физическом воспитании и их классификация.

4 курс

1. Многоуровневая структура принципов, регламентирующих процесс физического воспитания.
2. Рекомендации специальных принципов, регламентирующих процесс физического воспитания.
3. Характеристика задач формирования физической культуры.
4. Методы, используемые в процессе обучения двигательным действиям. Факторы, обуславливающие выбор метода.
5. Двигательные умения и навыки как способы управления движениями, закономерности их формирования.
6. Особенности этапов обучения двигательным действиям: этап ознакомления и начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования.

Практические задания:

2 курс

1. Современные взгляды на проблемы методики обучения физической культуре. Из истории становления этой учебной дисциплины.
2. Место и значение дисциплины «Методика обучения физической культуре» в подготовке бакалавров физической культуры
3. Понятия и термины в методике обучения физической культуре
4. Физическое воспитание, спорт и физкультурное образование для различных категорий населения России
5. Цель и задачи предмета «Физическая культура» в учреждениях общего образования, их связь с ФГОС
6. Система физического воспитания. Система подготовки спортсменов, связь с ними учебного предмета «Физическая культура» и методики обучения физической культуре.
7. Основные подходы к определению содержания учебного предмета «Физическая культура»

8. Структура содержания учебного предмета «Физическая культура» в различных образовательных учреждениях
9. Инновационные подходы к определению содержания учебного предмета «Физическая культура»

3 курс

1. Характеристика и значение дидактических принципов
2. Дидактические процессы в предмете «Физическая культура», их психолого-физиологические и педагогические характеристики
3. Субъекты обучения (обучающий — обучаемый) предмету «Физическая культура», их взаимодействия. Развитие деятельности преподавания и учения
4. Взаимодействие в обучении деятельности преподавания и учения
5. Структура обучения двигательным действиям и развития физических качеств, действия субъектов обучения
6. Технология и методика преподавания и учения в системе предмета «Физическая культура»
7. Целеполагание в теории и практике учебного предмета «Физическая культура» (преподавание-учение). Цели учебно-воспитательного процесса
8. Отбор содержания и методов учебно-воспитательного процесса на уроке физической культуры. Оптимальность содержания физкультурного образования, форм организации, методов учебно-воспитательного процесса

4 курс

1. Сущность и содержание программирования и планирования в системе предмета «Физическая культура»
2. Контроль в технологии учебно-воспитательного процесса
3. Урок как форма организации дидактических процессов
4. Содержание и структура урока физической культуры в общеобразовательном учреждении
5. Требования к уроку физической культуры в начальной, основной, средней (полной) школе. Подготовка учителя к уроку
6. Цели и методы анализа урока физической культуры в общеобразовательном учреждении
7. Формирование умений анализа урока физической культуры, тренировочных занятий у студентов в процессе педагогической практики в школе, ДЮСШ (СДЮШОР)
8. Место, функции и сущность оценочно-аналитического компонента технологии учебно-воспитательного процесса
9. Оценочно-аналитическая информация в учебно-воспитательном процессе. Методы ее получения и обработки. Принятие решений

Темы для подготовки мультимедийных презентаций:

2 курс

1. Методика обучения физической культуре в системе высшего профессионального физкультурного образования.
2. Цели и задачи учебного предмета «Физическая культура».
3. Содержание учебного предмета «Физическая культура» в педагогической системе образовательных учреждений.

3 курс

1. Дидактические принципы и процессы в учебном предмете «Физическая культура».
2. Дидактические взаимодействия субъектов в учебном предмете «Физическая культура».
3. Технологии и методика реализации дидактической системы учебного предмета «Физическая культура».

4 курс

1. Программирование, планирование и контроль в технологии учебно-воспитательного процесса предмета «Физическая культура».
2. Урок в дидактической системе учебного предмета «Физическая культура».
3. Анализ урока физическая культура в начальной, основной, средней (полной) школе.
4. Оценочно-аналитический компонент технологии учебно-воспитательного процесса в учебном предмете «Физическая культура».

2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен/зачет)

1. Что такое физическое воспитание?
 - А) Развитие физических качеств
 - В) Развитие творческих способностей
 - С) Обучение спортивным навыкам
 - D) Воспитание здорового образа жизни**D**
2. Какова основная цель физического воспитания?
 - А) Увеличение физической силы
 - В) Развитие здоровья и физической культуры
 - С) Обучение технике спорта
 - D) Подготовка к соревнованиям**B**
3. К какому виду физической активности относится бег на короткие дистанции?
 - А) Спортивные игры
 - В) Легкая атлетика

- С) Гимнастика
 - D) Плавание
- В

4. Что такое акклиматизация?

- A) Процесс адаптации организма к новым условиям
 - B) Повышение физической нагрузки
 - C) Период отдыха после тренировки
 - D) Обучение технике выполнения упражнений
- А

5. Какой из следующих факторов не влияет на развитие физических качеств?

- A) Генетика
 - B) Питание
 - C) Образование
 - D) Тренировочный процесс
- С

6. Какой вид физической активности включает в себя аэробные упражнения?

- A) Бег
 - B) Подъем тяжестей
 - C) Гимнастика
 - D) Спортивные игры
- А

7. Что такое физическая культура?

- A) Способность к выполнению спортивных нормативов
 - B) Совокупность знаний, умений и навыков, направленных на сохранение и укрепление здоровья
 - C) Участие в соревнованиях
 - D) Набор физических упражнений
- В

8. Какой из ниже перечисленных факторов является наиболее важным для достижения успеха в физическом воспитании?

- A) Регулярность тренировок
 - B) Мотивация
 - C) Наличие тренера
 - D) Участие в соревнованиях
- А

9. Какое из следующих утверждений верно?

- A) Дети не должны заниматься спортом
- B) Физическая активность должна быть индивидуализирована
- C) Все дети должны заниматься одним и тем же видом спорта

- D) Спорт - это только соревнования
- В

10. Что такое физическое развитие?

- A) Улучшение спортивных навыков
 - B) Процесс совершенствования физических качеств
 - C) Увеличение массы тела
 - D) Повышение общей работоспособности
- В

11. Какой из следующих видов спорта считается олимпийским?

- A) Гольф
 - B) Теннис
 - C) Спортивная гимнастика
 - D) Пауэрлифтинг
- С

12. Какой из ниже перечисленных аспектов не относится к физическому воспитанию?

- A) Мотивация
 - B) Образование
 - C) Психология
 - D) Искусство
- Д

13. Какой из следующих видов физической активности помогает развивать гибкость?

- A) Бег
 - B) Плавание
 - C) Йога
 - D) Тяжелая атлетика
- С

14. Какой метод обучения является наиболее эффективным для формирования умений?

- A) Демонстрационный
 - B) Словесный
 - C) Практический
 - D) Игровой
- С

15. Как называется процесс, при котором учащиеся учатся работать в команде?

- A) Индивидуальная работа
- B) Коллективная деятельность

- С) Конкуренция
 - D) Соревнование
- В

16. Какой из следующих аспектов физического воспитания наиболее важен для детей?

- А) Конкуренция
 - В) Удовольствие от физической активности
 - С) Достижение высоких результатов
 - D) Награды и призы
- В

17. Какой из следующих методов обучения подразумевает использование игр?

- А) Словесный
 - В) Игровой
 - С) Демонстрационный
 - D) Индивидуальный
- В

18. Какое физическое качество развивается при выполнении прыжков?

- А) Гибкость
 - В) Сила
 - С) Выносливость
 - D) Скорость
- В

19. Какой из следующих факторов является основным для достижения успеха в спорте?

- А) Наследственность
 - В) Упорство
 - С) Доступ к ресурсам
 - D) Участие в соревнованиях
- В

20. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для поддержания здоровья?

- А) Здоровое питание
 - В) Отказ от физической активности
 - С) Стресс
 - D) Недосыпание
- А

21. Что из перечисленного является основным принципом физического воспитания?

- А) Регулярность

- В) Сложность
 - С) Разнообразие
 - D) Идентичность
- А

22. Какой вид спорта связан с выполнением синхронных движений в воде?

- А) Плавание
 - В) Водное поло
 - С) Синхронное плавание
 - D) Водные лыжи
- С

23. Какой из следующих методов лучше всего подходит для изучения новых упражнений?

- А) Инструктаж
 - В) Наблюдение
 - С) Самостоятельная практика
 - D) Конкурс
- А

24. Что такое фитнес?

- А) Спорт
 - В) Физическая активность для здоровья и удовольствия
 - С) Соревнование
 - D) Тренировка для профессионалов
- В

25. Какое из следующих утверждений верно для подростков?

- А) Они должны избегать физической активности
 - В) Они должны заниматься физической активностью регулярно
 - С) Физическая активность им не интересна
 - D) Они могут заниматься только командными видами спорта
- В

26. Какой из видов спорта развивает выносливость?

- А) Бег на короткие дистанции
 - В) Плавание на длинные дистанции
 - С) Силовая тренировка
 - D) Прыжки в высоту
- В

27. Какой из перечисленных аспектов не является частью физической культуры?

- А) Здоровье
- В) Спорт

- С) Искусство
 - D) Физическая активность
- С

28. Что такое тестирование в физическом воспитании?

- А) Процесс оценки физических качеств
 - В) Метод обучения
 - С) Способ мотивации
 - D) Игра
- А

29. Какой из следующих факторов способствует успешному обучению физическим упражнениям?

- А) Понимание своих сильных и слабых сторон
 - В) Сравнение с другими
 - С) Стремление к конкуренции
 - D) Отказ от ошибок
- А

30. Что такое функциональная тренировка?

- А) Тренировка для профессиональных спортсменов
 - В) Тренировка, направленная на улучшение повседневной активности
 - С) Тренировка, основанная на соревнованиях
 - D) Тренировка для восстановления
- В

31. Какой из следующих аспектов важен для предотвращения травм?

- А) Правильная техника выполнения упражнений
 - В) Высокая интенсивность тренировок
 - С) Пренебрежение разминкой
 - D) Игнорирование боли
- А

32. Какой из методов физической активности можно применять для улучшения координации?

- А) Силовые тренировки
 - В) Спортивные игры
 - С) Аэробика
 - D) Статические упражнения
- В

33. Что такое кардионагрузка?

- А) Упражнения для развития силы
- В) Упражнения для улучшения работы сердца и легких
- С) Упражнения для развития гибкости

- D) Спортивные игры
- В

34. Какой из нижеперечисленных видов спорта считается индивидуальным?

- A) Волейбол
 - B) Баскетбол
 - C) Легкая атлетика
 - D) Футбол
- С

35. Какой из следующих аспектов важен для обучения детей физической культуре?

- A) Увлеченность
 - B) Соревновательный дух
 - C) Дисциплина
 - D) Строгость
- А

36. Какой из видов спорта включает в себя элементы акробатики и танца?

- A) Художественная гимнастика
 - B) Легкая атлетика
 - C) Плавание
 - D) Футбол
- А

37. Что такое силовая тренировка?

- A) Тренировка для развития гибкости
 - B) Тренировка, направленная на увеличение мышечной силы
 - C) Тренировка для улучшения кардиореспираторной системы
 - D) Тренировка для снижения веса
- В

38. Какой из ниже перечисленных аспектов наиболее важен для занятий спортом?

- A) Правильная техника
 - B) Высокая интенсивность
 - C) Конкуренция
 - D) Отдых
- А

39. Какой из нижеперечисленных видов спорта подходит для улучшения гибкости?

- A) Плавание
- B) Йога
- C) Бег

- D) Тяжелая атлетика
- В

40. Какой из следующих аспектов важен для формирования у детей интереса к спорту?

- A) Поддержка родителей
 - B) Конкуренция
 - C) Награды
 - D) Соревнования
- А

41. Что такое баланс?

- A) Способность сохранять равновесие
 - B) Способность развивать силу
 - C) Способность координировать движения
 - D) Способность быстро бегать
- А

42. Какой из следующих видов спорта считается олимпийским?

- A) Крикет
 - B) Футбол
 - C) Теннис
 - D) Бокс
- D

43. Что такое функциональная мобильность?

- A) Способность выполнять повседневные действия
 - B) Способность к быстрой реакции
 - C) Способность развивать силу
 - D) Способность к координации движений
- А

44. Какой из следующих методов обучения может быть использован для улучшения спортивной техники?

- A) Игра
 - B) Наблюдение
 - C) Индивидуальные тренировки
 - D) Командные занятия
- С

45. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для повышения мотивации к занятиям спортом?

- A) Достижение результатов
- B) Конкуренция
- C) Награды

- D) Поддержка от друзей и семьи
- D

46. Что такое реабилитация после травм?

- A) Упражнения для восстановления
 - B) Отдых
 - C) Увеличение нагрузки
 - D) Оценка физической подготовки
- A

47. Какой из нижеперечисленных видов спорта не является командным?

- A) Баскетбол
 - B) Футбол
 - C) Теннис
 - D) Волейбол
- C

48. Какой из следующих аспектов важен для детей в физическом воспитании?

- A) Игровой процесс
 - B) Строгое соблюдение правил
 - C) Конкуренция
 - D) Награды
- A

49. Что такое мышечная память?

- A) Способность запоминать движения
 - B) Способность к обучению
 - C) Способность развивать силу
 - D) Способность к выносливости
- A

50. Какой из нижеперечисленных факторов влияет на физическую подготовку?

- A) Питание
 - B) Случайные тренировки
 - C) Отказ от спорта
 - D) Высокие нагрузки
- A

51. Какой из методов обучения является наиболее эффективным для работы с детьми?

- A) Игровой
- B) Демонстрационный
- C) Словесный

- D) Индивидуальный
- A

52. Что такое вегетарианская диета?

- A) Диета, основанная на мясных продуктах
 - B) Диета, основанная на растительных продуктах
 - C) Диета, включающая молочные продукты
 - D) Диета, основанная на углеводах
- B

53. Какой из видов физической активности является наиболее доступным для большинства людей?

- A) Бег
 - B) Плавание
 - C) Тяжелая атлетика
 - D) Танцы
- A

54. Какой из методов тренировок направлен на улучшение кардио-выносливости?

- A) Интервальная тренировка
 - B) Силовая тренировка
 - C) Гимнастика
 - D) Плавание на короткие дистанции
- A

55. Что такое общий физический подготовка (ОФП)?

- A) Комплекс упражнений для развития основных физических качеств
 - B) Специальные упражнения для спортсменов
 - C) Тренировка для развития скорости
 - D) Упражнения для укрепления мышц
- A

56. Какой из нижеперечисленных аспектов не является целью физического воспитания?

- A) Развитие здоровья
 - B) Формирование спортивных навыков
 - C) Повышение физической активности
 - D) Пренебрежение тренировками
- D

57. Какой из видов спорта основан на бросках в кольцо?

- A) Футбол
- B) Баскетбол
- C) Волейбол

- D) Хоккей
- В

58. Какой из нижеперечисленных методов является эффективным для повышения выносливости?

- A) Периодическая тренировка
 - B) Интервальная тренировка
 - C) Силовая тренировка
 - D) Статическая тренировка
- В

59. Что такое спортивная специализация?

- A) Участие в нескольких видах спорта
 - B) Углубленное изучение одного вида спорта
 - C) Наличие различных тренировок
 - D) Отказ от занятий спортом
- В

60. Какой из аспектов физического воспитания важен для формирования характера?

- A) Конкуренция
- B) Дисциплина
- C) Награды
-

D) Соревнования

В

61. Какой из видов спорта считается экстремальным?

- A) Легкая атлетика
 - B) Сноубординг
 - C) Плавание
 - D) Футбол
- В

62. Что такое рефлексия в процессе обучения?

- A) Способность анализировать свои действия
 - B) Способность к творчеству
 - C) Способность к физической активности
 - D) Способность к концентрации
- А

63. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для формирования командного духа?

- A) Конкуренция

- В) Сотрудничество
 - С) Индивидуальные достижения
 - D) Награды
- В

64. Что такое основная физическая подготовка?

- А) Подготовка к соревнованиям
 - В) Подготовка к активному отдыху
 - С) Обучение технике выполнения упражнений
 - D) Общая физическая тренировка
- D

65. Какой из методов тренировок помогает улучшить скорость?

- А) Интервальная тренировка
 - В) Силовая тренировка
 - С) Статическая тренировка
 - D) Гимнастика
- A

66. Что такое фитнес-тренировка?

- А) Тренировка для профессиональных спортсменов
 - В) Комплекс упражнений для улучшения физического состояния
 - С) Тренировка для увеличения массы тела
 - D) Тренировка для снижения веса
- B

67. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для поддержания физической активности в пожилом возрасте?

- А) Здоровое питание
 - В) Увлечение спортом
 - С) Профилактика травм
 - D) Все вышеперечисленные
- D

68. Какой из методов обучения наиболее эффективен для изучения стратегии в спорте?

- А) Игровой
 - В) Демонстрационный
 - С) Индивидуальный
 - D) Коллективный
- D

69. Что такое аэробные упражнения?

- А) Упражнения для развития силы
- В) Упражнения, направленные на улучшение работы сердца и легких

- С) Упражнения для развития гибкости
 - D) Упражнения, выполняемые с высокой нагрузкой
- В

70. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для успешного обучения физической культуре?

- А) Понимание своих сильных и слабых сторон
 - В) Игнорирование обратной связи
 - С) Сравнение с другими
 - D) Конкуренция
- А

2 ВАРИАНТ

1. Какова основная задача учителя физической культуры?

- А) Обучать спортивным играм
 - В) Формировать у учащихся потребность в физической активности
 - С) Оценивать физическую подготовленность
 - D) Организовывать спортивные соревнования
- В

2. Какой метод обучения является наиболее эффективным для формирования движений?

- А) Демонстрационный
 - В) Игровой
 - С) Индивидуальный
 - D) Групповой
- А

3. Какой из следующих факторов важен для успешного проведения занятия?

- А) Атмосфера доверия и уважения
 - В) Строгое соблюдение дисциплины
 - С) Наличие большого количества оборудования
 - D) Формальные оценки
- А

4. Что такое контроль в физическом воспитании?

- А) Оценка физической подготовки
 - В) Способность обучать
 - С) Постановка целей
 - D) Создание тренировочного процесса
- А

5. Какой метод лучше всего подходит для работы с детьми?

- А) Инструктивный

- В) Игровой
 - С) Индивидуальный
 - D) Коллективный
- В

6. Что такое система тренировок?

- А) Набор случайных упражнений
 - В) Программа, направленная на достижение определенных целей
 - С) Коммерческая активность
 - D) Процесс выполнения лишь одного вида спорта
- В

7. Какой из методов является эффективным для изучения техник выполнения упражнений?

- А) Игровой
 - В) Демонстрационный
 - С) Инструктивный
 - D) Наблюдательный
- В

8. Что такое игровой метод обучения?

- А) Метод, основанный на строгой дисциплине
 - В) Метод, использующий игровые элементы для обучения
 - С) Метод, направленный на развитие силы
 - D) Метод, исключаящий соревнование
- В

9. Какой из ниже перечисленных аспектов важен для создания положительного микроклимата в группе?

- А) Поддержка и уважение
 - В) Строгое следование правилам
 - С) Применение жесткой дисциплины
 - D) Индивидуальные соревнования
- А

10. Какой из методов обучения наиболее эффективен для формирования навыков работы в команде?

- А) Индивидуальные тренировки
 - В) Командные игры
 - С) Соревнования
 - D) Наблюдение
- В

11. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для повышения мотивации учащихся?

- А) Конкуренция
- В) Разнообразие занятий
- С) Строгость требований
- D) Отказ от наград

В

12. Какой метод обучения помогает в освоении новых упражнений?

- А) Демонстрация и повторение
- В) Соревнование
- С) Пассивное наблюдение
- D) Игровой метод

А

13. Что такое диагностическое тестирование в физическом воспитании?

- А) Оценка успехов в соревнованиях
- В) Процесс выявления уровня физической подготовки
- С) Оценка психологического состояния
- D) Проверка знаний о спорте

В

14. Какой из методов эффективен для развития координации?

- А) Игровой метод
- В) Силовые тренировки
- С) Статические упражнения
- D) Аэробные нагрузки

А

15. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для разработки программы физического воспитания?

- А) Учет возрастных особенностей
- В) Использование только одного вида спорта
- С) Игнорирование здоровья учащихся
- D) Строгие правила без учета индивидуальных особенностей

А

16. Какой из методов позволяет оценить эффективность занятий?

- А) Тестирование
- В) Наблюдение
- С) Конкуренция
- D) Игра

А

17. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для формирования позитивного отношения к занятиям спортом?

- А) Поддержка со стороны учителя

- В) Постоянные соревнования
 - С) Строгая дисциплина
 - D) Неправильная техника
- А

18. Какой метод обучения подходит для развития творческого подхода?

- А) Игровой
 - В) Демонстрационный
 - С) Инструктивный
 - D) Статический
- А

19. Что такое адаптация в контексте физической культуры?

- А) Процесс привыкания организма к физической нагрузке
- В) Процесс увеличения нагрузки
- С) Процесс игнорирования тренировок
- D) Процесс снижения активности

** А**

20. Какой из аспектов является ключевым для успешного обучения физической культуре?

- А) Заинтересованность учащихся
 - В) Строгие правила
 - С) Регулярное тестирование
 - D) Идентификация лидеров
- А

21. Какой из методов обучения наиболее эффективен для развития физической активности у детей?

- А) Драматизация
 - В) Игровой метод
 - С) Конструктивный
 - D) Соревновательный
- В

22. Что такое групповая динамика в контексте физического воспитания?

- А) Изучение взаимодействия между учениками в команде
 - В) Упражнения для улучшения физической подготовки
 - С) Исследование физической активности
 - D) Стратегия для индивидуального обучения
- А

23. Какой аспект обучения важен для развития самостоятельности у учащихся?

- А) Постоянный контроль

- В) Обратная связь
 - С) Строгая дисциплина
 - D) Разнообразие заданий
- D

24. Какой метод позволяет улучшить физическую подготовку в группе?

- А) Индивидуальные занятия
 - В) Командные игры и эстафеты
 - С) Соревнования между классами
 - D) Тренировки с высоким уровнем нагрузки
- B

25. Что такое физическая активность?

- А) Любая форма движения, которая приводит к трате энергии
 - В) Упражнения только для профессиональных спортсменов
 - С) Строго контролируемые физические нагрузки
 - D) Отсутствие физической активности
- A

26. Какой из следующих методов является наиболее подходящим для развития навыков общения в команде?

- А) Игровой
 - В) Индивидуальный
 - С) Инструктивный
 - D) Соревновательный
- A

27. Какой из аспектов важен для оценки физической подготовленности учащихся?

- А) Разнообразие тестов
 - В) Игнорирование результатов
 - С) Переоценка способностей
 - D) Упрощение тестов
- A

28. Что такое планирование тренировочного процесса?

- А) Процесс организации занятий для достижения спортивных результатов
 - В) Процесс случайного выбора упражнений
 - С) Процесс проведения занятий без подготовки
 - D) Процесс разрыва в тренировках
- A

29. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для успешного обучения физической культуре?

- А) Индивидуальный подход к каждому учащемуся
 - В) Однообразие в занятиях
 - С) Игнорирование интересов учащихся
 - D) Строгость методов
- А

30. Что такое конструктивная критика в процессе обучения?

- А) Обратная связь, направленная на улучшение навыков
 - В) Оценка на основе эмоций
 - С) Упреки и строгое наказание
 - D) Игнорирование ошибок
- А

31. Какой из методов помогает в формировании у учащихся устойчивых привычек к физической активности?

- А) Положительный пример
 - В) Игнорирование спортивных достижений
 - С) Строгие наказания
 - D) Принуждение к занятиям
- А

32. Что такое соревновательный метод обучения?

- А) Метод, основанный на принципе соревнования между учениками
 - В) Метод, исключающий конкуренцию
 - С) Метод, направленный на индивидуальные достижения
 - D) Метод, не предполагающий командной работы
- А

33. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для организации физического воспитания в школе?

- А) Наличие квалифицированных преподавателей
 - В) Игнорирование здоровья учеников
 - С) Переобладание теоретическими знаниями
 - D) Недостаток оборудования
- А

34. Что такое основа эффективного обучения физической культуре?

- А) Интерес и мотивация учащихся
 - В) Строгое соблюдение правил
 - С) Низкие требования к физической подготовке
 - D) Переоценка возможностей учащихся
- А

35. Какой метод наиболее эффективен для выявления способностей учащихся?

- А) Наблюдение

- В) Игнорирование результатов
 - С) Строгое оценивание
 - D) Использование тестов без анализа
- А

36. Что такое спортивная этика?

- А) Нормы и правила поведения в спорте
 - В) Игнорирование правил
 - С) Только физическая подготовка
 - D) Дисциплина, основанная на строгих наказаниях
- А

37. Какой из аспектов важен для развития креативности на занятиях?

- А) Стимулирование самостоятельного мышления
 - В) Строгое следование инструкциям
 - С) Игнорирование идей учащихся
 - D) Применение одних и тех же методов
- А

38. Что такое физическая культура в школе?

- А) Совокупность знаний, умений и навыков, связанных с физической активностью
 - В) Только занятия спортом
 - С) Процесс оценки физической подготовки
 - D) Игнорирование активности
- А

39. Какой из методов помогает повысить интерес к занятиям спортом?

- А) Разнообразие видов активности
 - В) Строгое ограничение выбора
 - С) Принуждение к занятиям
 - D) Игнорирование желаний учащихся
- А

40. Какой из аспектов важен для создания безопасной среды на занятиях?

- А) Учет всех рисков и предупреждение травм
 - В) Игнорирование здоровья участников
 - С) Использование старого оборудования
 - D) Строгое наказание за ошибки
- А

41. Что такое инклюзивное физическое воспитание?

- А) Обучение физической культуре всех учеников, независимо от их способностей
- В) Обучение только талантливых учеников

- C) Исключение детей с особыми потребностями
 - D) Игнорирование индивидуальных особенностей
- A

42. Какой метод обучения наиболее эффективен для работы с разными уровнями физической подготовки?

- A) Дифференцированный подход
 - B) Универсальный метод для всех
 - C) Игнорирование способностей
 - D) Принуждение к занятиям
- A

43. Что такое активное обучение?

- A) Метод, вовлекающий учащихся в процесс обучения через участие
 - B) Метод, исключающий взаимодействие
 - C) Метод, направленный на теоретическое обучение
 - D) Метод, использующий только наблюдение
- A

44. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для оценки прогресса учащихся?

- A) Регулярный мониторинг и обратная связь
 - B) Строгое оценивание без анализа
 - C) Игнорирование результатов
 - D) Переоценка физических нагрузок
- A

45. Что такое групповые упражнения?

- A) Упражнения, выполняемые в команде для достижения общей цели
 - B) Индивидуальные тренировки
 - C) Упражнения, не требующие взаимодействия
 - D) Упражнения без контроля тренера
- A

46. Какой из аспектов важен для формирования командного духа?

- A) Сотрудничество и поддержка друг друга
 - B) Строгое следование иерархии
 - C) Конкуренция между участниками
 - D) Игнорирование мнения других
- A

47. Что такое фитнес-программа?

- A) Набор упражнений для улучшения физического состояния
- B) Программа только для профессиональных спортсменов
- C) Процесс, не включающий физическую активность

- D) Набор диетических рекомендаций
- A

48. Какой из методов является наиболее эффективным для обучения технике выполнения упражнений?

- A) Демонстрация и повторение
 - B) Игровой метод
 - C) Пассивное наблюдение
 - D) Инструктивный без практики
- A

49. Что такое спортивная тренировка?

- A) Процесс систематического обучения и повышения физических показателей
 - B) Случайное выполнение упражнений
 - C) Процесс, не имеющий четкой цели
 - D) Игнорирование физической активности
- A

50. Какой из аспектов важен для разработки индивидуальной программы тренировок?

- A) Учет физических возможностей и целей ученика
 - B) Применение универсальной программы для всех
 - C) Игнорирование индивидуальных особенностей
 - D) Упрощение программы
- A

51. Какой из методов может помочь улучшить физическую подготовку учащихся?

- A) Интенсивные тренировки
 - B) Игнорирование требований
 - C) Низкая физическая активность
 - D) Пассивное наблюдение
- A

52. Что такое эмоциональное здоровье в физическом воспитании?

- A) Способность управлять своими эмоциями в процессе обучения
 - B) Игнорирование эмоций
 - C) Неправильное восприятие спорта
 - D) Строгая дисциплина
- A

53. Какой из аспектов важен для развития лидерских качеств у учащихся?

- A) Возможность принимать решения и быть ответственным
- B) Игнорирование мнения других

- С) Строгое подчинение
 - D) Упрощение задач
- А

54. Какой метод обучения лучше всего подходит для формирования у учащихся способности к самооценке?

- А) Обратная связь и самоанализ
 - В) Игнорирование успехов
 - С) Строгое оценивание
 - D) Неправильная интерпретация результатов
- А

55. Что такое индивидуальный подход в физическом воспитании?

- А) Учет потребностей и возможностей каждого ученика
 - В) Универсальная программа для всех
 - С) Игнорирование способностей учащихся
 - D) Переоценка требований
- А

56. Какой из аспектов важен для развития командных навыков?

- А) Сотрудничество и совместные усилия
 - В) Строгое соревнование
 - С) Игнорирование мнения других
 - D) Конкуренция без поддержки
- А

57. Что такое психомоторное развитие?

- А) Процесс развития физических навыков через движение
 - В) Процесс, не связанный с физической активностью
 - С) Игнорирование моторных навыков
 - D) Оценка лишь умственных способностей
- А

58. Какой метод наиболее эффективен для формирования привычки к регулярной физической активности?

- А) Постепенное увеличение нагрузки
 - В) Принуждение к занятиям
 - С) Игнорирование результатов
 - D) Случайные занятия
- А

59. Какой из аспектов важен для поддержки учеников в процессе физического воспитания?

- А) Поддержка и мотивация со стороны преподавателя
- В) Игнорирование успехов

- С) Строгое наказание за ошибки
 - D) Негативная обратная связь
- А

60. Что такое физическая культура?

- А) Система знаний, умений и навыков, направленных на развитие физической активности
 - В) Только занятия спортом
 - С) Процесс оценки физической подготовки
 - D) Игнорирование активности
- А

61. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для создания комфортной обстановки на занятиях?

- А) Доброжелательная атмосфера
- В) Строгое соблюдение правил
- С) Постоянное наблюдение за учениками
- D) Игнорирование мнения участников

62. Что такое программа физического воспитания?

- А) Набор мероприятий, направленных на развитие физической активности
 - В) Процесс случайного выбора упражнений
 - С) Программа только для профессиональных спортсменов
 - D) Процесс, не включающий физическую активность
- А

63. Какой метод обучения помогает в формировании коммуникативных навыков у учащихся?

- А) Командные игры
 - В) Индивидуальные занятия
 - С) Пассивное наблюдение
 - D) Соревнования без взаимодействия
- А

64. Что такое балансировка нагрузки в физическом воспитании?

- А) Процесс управления интенсивностью и объемом физической активности
 - В) Игнорирование нагрузок
 - С) Случайное распределение упражнений
 - D) Процесс, не имеющий четкой цели
- А

65. Какой из аспектов важен для повышения уверенности учащихся?

- А) Поддержка и положительная обратная связь
 - В) Строгая критика
 - С) Игнорирование успехов
 - D) Негативное сравнение с другими
- А

66. Какой из методов помогает развить устойчивость к стрессу у учащихся?

- А) Регулярные физические тренировки
 - В) Игнорирование нагрузки
 - С) Пассивное наблюдение
 - D) Исключение соревнований
- А

67. Что такое программы физической реабилитации?

- А) Программы, направленные на восстановление физических функций
 - В) Программы для профессиональных спортсменов
 - С) Процесс, не включающий физическую активность
 - D) Игнорирование реабилитации
- А

68. Какой из аспектов важен для обеспечения физической безопасности на занятиях?

- А) Учет всех возможных рисков
 - В) Игнорирование правил безопасности
 - С) Применение старого оборудования
 - D) Строгое наказание за ошибки
- А

69. Что такое планирование учебного процесса в физическом воспитании?

- А) Организация занятий на основе конкретных целей
- В) Процесс случайного выбора упражнений
- С) Игнорирование интересов учащихся
- D) Переоценка физических нагрузок

70. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для формирования у учащихся критического мышления?

- А) Обсуждение и анализ действий
- В) Игнорирование ошибок
- С) Строгое соблюдение правил
- D) Пассивное наблюдение

3 ВАРИАНТ

1. Что такое физическое воспитание?

- А) Процесс формирования физической активности и навыков

- В) Упражнения для профессиональных спортсменов
- С) Процесс, не имеющий четкой цели
- D) Игнорирование физической активности

2. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для здоровья?

- А) Здоровое питание и физическая активность
- В) Неправильное питание
- С) Отсутствие физических нагрузок
- D) Строгое соблюдение диет

3. Что такое личная гигиена в контексте физического воспитания?

- А) Соблюдение правил чистоты и здоровья
- В) Игнорирование правил
- С) Упражнения для профессиональных спортсменов
- D) Процесс, не связанный с физической активностью

4. Какой из аспектов важен для профилактики травм?

- А) Правильная техника выполнения упражнений
- В) Игнорирование инструкций
- С) Высокая нагрузка без подготовки
- D) Неправильная разминка

5. Что такое сердечно-сосудистая система?

- А) Система, отвечающая за кровообращение и доставку кислорода
- В) Система, не имеющая отношения к физической активности
- С) Процесс, не имеющий четкой цели
- D) Игнорирование здоровья

6. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для физического здоровья?

- А) Регулярная физическая активность
- В) Лежание на диване
- С) Питание только фастфудом
- D) Строгое соблюдение диеты

7. Что такое разминка?

- А) Комплекс упражнений для подготовки к основной тренировке
- В) Упражнения без какой-либо цели
- С) Процесс, не включающий физическую активность
- D) Игнорирование подготовки

8. Какой из аспектов важен для формирования привычки к занятиям спортом?

- А) Постепенное увеличение нагрузки
- В) Игнорирование желаний
- С) Принуждение к занятиям
- D) Отсутствие интереса

9. Что такое адаптация в физическом воспитании?

- А) Процесс привыкания организма к физическим нагрузкам
- В) Игнорирование физической активности
- С) Процесс, не имеющий четкой цели
- D) Строгое соблюдение правил

10. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для восстановления после физической активности?

- А) Правильное питание и отдых
- В) Игнорирование состояния организма
- С) Упражнения без контроля
- D) Высокие нагрузки без восстановления

11. Что такое физическая активность?

- А) Любое движение, которое требует расхода энергии
- В) Только занятия спортом
- С) Процесс, не имеющий четкой цели
- D) Игнорирование активности

12. Какой из аспектов важен для формирования правильной осанки?

- А) Упражнения для укрепления мышц спины
- В) Игнорирование осанки
- С) Строгое соблюдение правил
- D) Отсутствие физических нагрузок

13. Что такое кардионагрузка?

- А) Нагрузка, направленная на улучшение работы сердечно-сосудистой системы
- В) Упражнения без какой-либо цели
- С) Процесс, не имеющий четкой цели
- D) Игнорирование физической активности

14. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для снижения стресса?

- А) Физическая активность и отдых
- В) Игнорирование эмоций
- С) Строгая дисциплина
- D) Упражнения без контроля

15. Что такое здоровье?

- А) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия
- В) Отсутствие болезней
- С) Процесс, не имеющий четкой цели
- D) Игнорирование здоровья

16. Какой из аспектов важен для повышения физической активности?

- А) Участие в спортивных мероприятиях
- В) Игнорирование спорта
- С) Пассивное наблюдение
- D) Строгое следование правилам

17. Что такое функциональная тренировка?

- А) Тренировка, направленная на улучшение повседневных навыков
- В) Упражнения для профессиональных спортсменов
- С) Процесс, не включающий физическую активность
- D) Игнорирование физической активности

18. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для поддержания мотивации?

- А) Позитивный настрой и поддержка
- В) Игнорирование успехов
- С) Строгое наказание за ошибки
- D) Негативное сравнение с другими

19. Что такое спортивное питание?

- А) Правильный выбор продуктов для улучшения физической активности
- В) Игнорирование рациона
- С) Процесс, не имеющий четкой цели
- D) Строгое соблюдение диеты

20. Какой из аспектов важен для повышения выносливости?

- А) Регулярные кардионагрузки
- В) Игнорирование тренировок
- С) Пассивное наблюдение
- D) Неправильная техника выполнения

21. Что такое спортивные игры?

- А) Командные виды спорта, которые развивают физические и социальные навыки
- В) Игры без физической активности
- С) Процесс, не имеющий четкой цели
- D) Игнорирование командной работы

22. Какой из аспектов важен для достижения спортивных целей?

- А) Постоянство и плановость в тренировках
- В) Случайные занятия
- С) Игнорирование физических нагрузок
- D) Неправильная техника выполнения

23. Что такое реабилитация после травм?

- А) Процесс восстановления после физических повреждений
- В) Игнорирование травм
- С) Процесс, не включающий физическую активность
- D) Случайные занятия

24. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для снижения риска заболеваний?

- А) Регулярная физическая активность и здоровое питание
- В) Неправильное питание
- С) Отсутствие физических нагрузок
- D) Строгое соблюдение диеты

25. Что такое адаптивная физическая культура?

- А) Программа физической активности для людей с ограниченными возможностями
- В) Программа для профессиональных спортсменов
- С) Процесс, не включающий физическую активность
- D) Игнорирование потребностей

26. Какой из аспектов важен для повышения самооценки через физическую активность?

- А) Успехи и достижения в спорте
- В) Игнорирование результатов
- С) Строгое наказание за ошибки
- D) Негативное сравнение с другими

27. Что такое физическое развитие?

- А) Процесс улучшения физических показателей и навыков
- В) Игнорирование физической активности
- С) Процесс, не имеющий четкой цели
- D) Строгое соблюдение правил

28. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для развития гибкости?

- А) Регулярные растяжки
- В) Игнорирование разминки
- С) Отсутствие физических нагрузок
- D) Неправильная техника выполнения

29. Что такое спортивное состязание?

- А) Мероприятие, направленное на оценку навыков и умений спортсменов
- В) Процесс, не имеющий четкой цели
- С) Игнорирование соревнований
- D) Упражнения без контроля

30. Какой из аспектов важен для формирования командного духа?

- А) Сотрудничество и поддержка друг друга
- В) Строгое соблюдение правил
- С) Конкуренция между участниками
- D) Игнорирование мнения других

31. Что такое здоровый образ жизни?

- А) Система привычек, способствующих физическому и психическому здоровью
- В) Игнорирование здоровья
- С) Процесс, не имеющий четкой цели
- D) Строгое соблюдение правил

32. Какой из аспектов важен для профилактики заболеваний?

- А) Здоровый образ жизни и физическая активность
- В) Неправильное питание
- С) Отсутствие физических нагрузок
- D) Строгое соблюдение диеты

33. Что такое ритмическая гимнастика?

- А) Гимнастика, сочетающая музыку и движения
- В) Упражнения без какой-либо цели
- С) Процесс, не имеющий четкой цели
- D) Игнорирование физической активности

34. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для поддержания оптимального веса?

- А) Правильное питание и физическая активность
- В) Неправильное питание
- С) Отсутствие физических нагрузок
- D) Строгое соблюдение диеты

35. Что такое спорт?

- А) Систематическая физическая активность с целью достижения результатов
- В) Процесс, не имеющий четкой цели
- С) Игнорирование физической активности
- D) Упражнения без контроля

36. Какой из аспектов важен для формирования привычки к здоровому питанию?

- А) Осознанный выбор продуктов
- В) Игнорирование рациона
- С) Питание только фастфудом
- D) Строгое соблюдение диеты

37. Что такое физическая культура в школе?

- А) Система физической активности и знаний, направленных на развитие учащихся
- В) Игнорирование физической активности
- С) Процесс, не имеющий четкой цели
- D) Строгое соблюдение правил

38. Какой из аспектов важен для формирования здоровых привычек у детей?

- А) Пример родителей и окружения
- В) Игнорирование интересов детей
- С) Строгое наказание за ошибки

- D) Негативное сравнение с другими

39. Что такое здоровье населения?

- A) Состояние здоровья всей популяции
- B) Индивидуальное здоровье
- C) Процесс, не имеющий четкой цели
- D) Игнорирование здоровья

40. Какой из аспектов важен для формирования навыков самообслуживания у детей?

- A) Участие в активностях и играх
- B) Игнорирование обучения
- C) Строгое соблюдение правил
- D) Отсутствие взаимодействия

41. Что такое спортивная деятельность?

- A) Деятельность, связанная с занятиями спортом и физической активностью
- B) Процесс, не имеющий четкой цели
- C) Игнорирование физической активности
- D) Упражнения без контроля

42. Какой из аспектов важен для формирования у детей желания заниматься спортом?

- A) Позитивная мотивация и интерес
- B) Игнорирование интересов
- C) Строгое наказание за ошибки
- D) Негативное сравнение с другими

43. Что такое физическая активность у детей?

- A) Движение, способствующее развитию и росту
- B) Отсутствие движений
- C) Процесс, не имеющий четкой цели
- D) Игнорирование активности

44. Какой из аспектов важен для формирования умения работать в команде?

- A) Совместные активности и взаимодействие
- B) Игнорирование мнения других
- C) Строгое соблюдение правил

- D) Конкуренция между участниками

45. Что такое физическое развитие у детей?

- A) Процесс, направленный на улучшение физических способностей и здоровья
- B) Игнорирование физической активности
- C) Процесс, не имеющий четкой цели
- D) Строгое соблюдение правил

46. Какой из аспектов важен для формирования у детей привычки к занятиям спортом?

- A) Регулярные занятия и позитивная мотивация
- B) Игнорирование активности
- C) Пассивное наблюдение
- D) Неправильная техника выполнения

47. Что такое спортивная подготовка?

- A) Процесс улучшения физических навыков и умений
- B) Игнорирование физических нагрузок
- C) Процесс, не имеющий четкой цели
- D) Строгое соблюдение правил

48. Какой из аспектов важен для формирования здорового образа жизни?

- A) Правильное питание и физическая активность
- B) Неправильное питание
- C) Отсутствие физических нагрузок
- D) Строгое соблюдение диеты

49. Что такое планирование в физическом воспитании?

- A) Создание программы занятий на основе целей
- B) Процесс случайного выбора упражнений
- C) Игнорирование интересов учащихся
- D) Переоценка физических нагрузок

50. Какой из аспектов важен для развития физической культуры у детей?

- A) Воспитание любви к спорту и активности
- B) Игнорирование интересов
- C) Строгое наказание за ошибки
- D) Негативное сравнение с другими

51. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для развития физической активности у подростков?

- А) Интересные и разнообразные занятия
- В) Игнорирование их интересов
- С) Строгая дисциплина
- D) Упражнения без контроля

52. Что такое тренировка на выносливость?

- А) Процесс, направленный на увеличение продолжительности физической активности

- В) Игнорирование физической нагрузки
- С) Процесс, не имеющий четкой цели
- D) Упражнения с минимальной активностью

53. Какой из аспектов важен для поддержания мотивации у учащихся?

- А) Положительная обратная связь и поддержка
- В) Игнорирование успехов
- С) Строгое наказание за ошибки
- D) Негативное сравнение с другими

54. Что такое здоровье ребенка?

- А) Полное физическое, умственное и социальное благополучие
- В) Отсутствие болезней
- С) Процесс, не имеющий четкой цели
- D) Игнорирование здоровья

55. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для поддержания здорового образа жизни?

- А) Сбалансированное питание и регулярная физическая активность
- В) Неправильное питание
- С) Отсутствие физической активности
- D) Строгое соблюдение диеты

56. Что такое кроссфит?

- А) Форма высокоинтенсивной функциональной тренировки
- В) Упражнения для профессиональных спортсменов
- С) Процесс, не имеющий четкой цели
- D) Игнорирование физической активности

57. Какой из аспектов важен для формирования у детей командного духа?

- А) Совместные игры и активности
- В) Строгое соревнование
- С) Игнорирование мнения других
- D) Конкуренция без поддержки

58. Что такое фитнес?

- А) Система физических упражнений для поддержания и улучшения здоровья
- В) Процесс, не имеющий четкой цели
- С) Игнорирование физической активности
- D) Упражнения только для профессионалов

59. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для формирования физической культуры в школе?

- А) Интеграция различных видов физической активности
- В) Игнорирование интересов учащихся
- С) Строгое соблюдение правил
- D) Отсутствие взаимодействия

60. Что такое скилл-атлетика?

- А) Система упражнений, направленная на развитие функциональных навыков
- В) Упражнения только для профессиональных спортсменов
- С) Процесс, не имеющий четкой цели
- D) Игнорирование физической активности

61. Какой из аспектов важен для здоровья пожилых людей?

- А) Регулярная физическая активность и поддержание социальных связей
- В) Полное игнорирование активности
- С) Пассивный образ жизни
- D) Неправильное питание

62. Что такое упражнения на гибкость?

- А) Упражнения, направленные на улучшение подвижности суставов
- В) Упражнения без какой-либо цели
- С) Процесс, не имеющий четкой цели
- D) Игнорирование разминки

63. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для снижения уровня стресса?

- А) Регулярная физическая активность
- В) Игнорирование эмоций
- С) Строгая дисциплина
- D) Упражнения без контроля

64. Что такое личная физическая активность?

- А) Деятельность, направленная на улучшение личной физической формы
- В) Игнорирование здоровья
- С) Процесс, не имеющий четкой цели
- D) Отсутствие физической активности

65. Какой из аспектов важен для формирования у детей навыков командной работы?

- А) Совместные игры и проекты
- В) Игнорирование мнения других
- С) Строгое соблюдение правил
- D) Конкуренция без поддержки

66. Что такое силовые тренировки?

- А) Упражнения, направленные на развитие силы и мышечной массы
- В) Игнорирование физической активности
- С) Процесс, не имеющий четкой цели
- D) Упражнения без контроля

67. Какой из нижеперечисленных аспектов важен для формирования здоровых привычек у детей?

- А) Пример родителей и окружения
- В) Игнорирование интересов детей
- С) Строгое наказание за ошибки
- D) Негативное сравнение с другими

68. Что такое аэробные упражнения?

- А) Упражнения, направленные на улучшение работы сердечно-сосудистой системы
- В) Упражнения без какой-либо цели
- С) Процесс, не имеющий четкой цели
- D) Игнорирование физической активности

69. Какой из аспектов важен для повышения уровня физической активности у женщин?

- А) Программы, учитывающие их потребности и интересы
- В) Игнорирование их потребностей
- С) Строгое соблюдение правил

- D) Пассивное наблюдение

70. Что такое здоровое питание?

- A) Система питания, способствующая поддержанию и улучшению здоровья

- B) Игнорирование рациона

- C) Процесс, не имеющий четкой цели

- D) Строгое соблюдение диеты