

**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**

**Организация и методика оздоровительной и спортивно-массовой работы**

**По направлению подготовки:** 49.03.01 Физическая культура

**Профиль подготовки:** Физкультурное образование

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная, заочная

**Курс:** ОФО 3 курс (6 семестр), ЗФО 3 курс (7 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-6	<i>ОПК-6.1.</i> Осуществляет отбор и применяет психолого  -педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся. <i>ОПК-6.2.</i> Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся. <i>ОПК-6.3.</i> Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующих компетенций: способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-6).

## 1.4 Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

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

<p><b>Тема 1. Роль оздоровительной физической культуры в формировании культуры здоровья личности.</b> Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания. Понятие и виды оздоровительной физической культуры. Основные двигательные режимы. Правила оздоровительной тренировки.</p>	ОПК-6	Тест / контрольная работа / реферат / доклад / презентация / опрос / конспект и др.
<p><b>Тема 2. Физкультурно-оздоровительная работа в школе.</b> Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения. Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования. Сущность процесса модернизации физического воспитания в Российской Федерации. Основные направления модернизации физического воспитания школьников. Инновационные подходы в системе физического воспитания школьников.</p>		
<p><b>Тема 3. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с молодежью и взрослым населением.</b> Методика и организация физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи. Значение, цель и задачи физической культуры студентов. Структура и особенности содержания действующих программ физической культуры в вузах. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодежью и военнослужащими. Состояние здоровья допризывной молодежи и военнослужащих. Пути повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодежью и военнослужащими.</p>		
<p><b>Тема 4. Оздоровительная физическая культура для лиц пожилого и старшего возраста.</b> Причины, мешающие развитию семейного физического воспитания. Условия для развития семейного физического воспитания.</p>		
<p><b>Тема 5. Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.</b> Цели и задачи адаптивной физической культуры. Виды адаптивной физической культуры.</p>		

<b>Тема 6. ОРГАНИЗАЦИЯ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.</b> Понятие о физкультурно-спортивных мероприятиях и их задачи. Принципы физкультурно-спортивных мероприятий. Подготовка и проведение физкультурно-спортивных мероприятий. Церемониалы, торжественные процедуры и атрибутика массовых физкультурно-спортивных мероприятий.		
<b>Текущая аттестация</b>	ОПК-6	Контрольная работа / тест
Итоговый контроль	ОПК-6	Экзамен

### 1.5 Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
<b>ОПК-6</b> - способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.	<i>Знает:</i> требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся; сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий; основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности; историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности; технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности; технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности; основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; виды физкультурно-спортивных сооружений,

	<p>оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;</p> <p>технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;</p> <p>основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;</p> <p>виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению;</p> <p><i>умеет:</i> использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</p> <p>комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся; планировать;</p> <p>проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);</p> <p>подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;</p> <p>организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство; применять приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;</p> <p>на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;</p> <p><i>владеет:</i> техникой профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>методикой проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>анализом планов и процессом проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами;</p> <p>разработкой предложений по их совершенствованию;</p> <p>определением цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с</p>
--	---

	<p>различными возрастными группами населения;</p> <p>наблюдением, анализом и самоанализом физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения;</p> <p>обсуждением отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработку предложений по их совершенствованию и коррекции;</p> <p>ведение документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений.</p>
--	---

## 1.6 Критерии оценивания компетенций на разных этапах формирования

### Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
Практические задания (5 бал. *6 заданий)	30
Самостоятельная работа	40
Экзамен	30
Всего:	100

### Система оценивания учебных достижений студентов заочной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
Практические задания (20 бал. * 3 задания)	60
Самостоятельная работа	20
Экзамен	20
Всего:	100

### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания 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	Зачтено

		максимальному	
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	Ф – 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:

1. Возникновение и развитие спорта в мире. Характеристика исторических этапов развития.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки спорта.
3. Возникновение и развитие базового вида спорта в СССР и России.
4. Основные соревнования в базовом виде спорта, выдающиеся личности, знаменитые спортсмены.
5. Структура современного спортивного движения в мир. Общедоступный спорт, спорт высших достижений. Их различия, разновидности и особенности
6. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
7. Правовые основы деятельности по физической культуре в образовательных учреждениях
8. Планирование и учет работы в ДЮСШ. Основные критерии оценки труда тренерско-преподавательского состава ДЮСШ
9. Методика составления положения по виду спорта: основные разделы и Содержание учебного материала
10. Методика составления положения о комплексном спортивном мероприятии (спартакиада и т.п.): основные разделы документа и Оздоровительные системы физических упражнений в физическом воспитании
11. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ
12. Физкультурные досуги и праздники в ДОУ и ООУ, особенности содержания и организации
13. Спорт как зрелище
14. Спорт в образе жизни различных групп населения
15. Роль массового спорта в формировании основных качеств и свойств личности
16. Школьный спорт в РФ и за рубежом (по выбору)
17. Особенности студенческого спорта в РФ и за рубежом (по выбору)
18. Система спортивных соревнований в ИВС
19. Правила соревнований. Положение о соревнованиях
20. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность
21. Виды и способы проведения соревнований
22. Спортивный инвентарь и оборудование мест спортивной подготовки и соревнований в ИВС
23. Материально-техническое обеспечение подготовки и соревнований



24. Техника безопасности при эксплуатации сооружений, оборудования, инвентаря
25. Разновидности спортсооружений, оборудования, инвентаря для занятий по туризму
26. Требования к местам занятий, их соответствие Госстандартам
27. Ответственность за исправность инвентаря, повлекшие за собой травмы, несчастные случаи
28. Студенческая лига
29. Система управления в физической культуре и спорте
30. Функциональные разновидности управления в физической культуре и спорте
31. Классификация и характеристика методов управления. Их использование и применение на конкретном примере из спортивной практики
32. Функции менеджмента в деятельности спортивных организаций
33. Спортивные негосударственные организации: организационные основы создания, характеристика основополагающих документов деятельности (устав, положение)
34. Государственные органы управления физической культурой и спортом
35. Общественные органы управления физической культурой и спортом
36. Цели, задачи, структура, основные направления работы спортивного клуба
37. Структура управления физической культурой и спортом в Российской Федерации на федеральном уровне
38. Структура управления физической культурой и спортом в Российской Федерации на региональном уровне (на примере конкретного региона)
39. Особенности и проблемы менеджмента ФКиС на муниципальном уровне
40. Цели, задачи, структура международного спортивного движения
41. Классификация международных спортивных организаций. Взаимоотношения МОК с международными и национальными спортивными организациями
42. Менеджмент профессионального спорта
43. Организационно-управленческие аспекты проведения спортивного мероприятия (на примере спортивного мероприятия любого уровня)
44. Воздействие физической культуры и спорта на экономический рост
45. Экономические отношения в области спорта
46. Спортивная индустрия
47. Финансирование физической культуры и спорта
48. Маркетинг в спорте
49. Реклама и работа с общественностью в спорте
50. Товарные знаки в спорте и спортивной индустрии
51. Ценообразование на спортивные товары и спортсменов
52. Содержание учебного материала: информационного обеспечения управления в физической культуре и спорте

53. Информационно-рекламная деятельность физкультурно-спортивных организаций
54. Информация как предмет, средство и продукт труда управления
55. Содержание учебного материала: информационного обеспечения управления в физической культуре и спорте
56. Информатизация физической культуры и спорта: концептуальное положение
57. Современная система нормативно-правовых актов по управлению физической культурой и спортом
58. Физкультурно-спортивная организация как открытая система: сущность и классификация
59. Организационно-правовые формы физкультурно-спортивных организаций
60. Организационная структура управления физкультурно-спортивной организацией
61. Основные источники финансирования деятельности физкультурно-спортивных организаций
62. Спонсорство как специфическая разновидность финансового менеджмента
63. Бизнес-планирование в спорте и спортивной индустрии
64. Оплата труда в физической культуре и спорте
65. Понятие термина «ЛФК»
66. Понятие о биомеханике движений
67. Основные методы исследования физического развития
68. Теоретические основы лечебного массажа
69. Гигиенические требования к помещению и оборудованию массажиста.
70. Переутомление.
71. Перенапряжение.
72. Перетренированность.

**Темы для подготовки реферативной работы:**

1. Возникновение и развитие спорта в мире. Характеристика исторических этапов развития.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки спорта.
3. Возникновение и развитие базового вида спорта в СССР и России.
4. Основные соревнования в базовом виде спорта, выдающиеся личности, знаменитые спортсмены.
5. Структура современного спортивного движения в мире. Общедоступный спорт, спорт высших достижений. Их различия, разновидности и особенности
6. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
7. Правовые основы деятельности по физической культуре в образовательных учреждениях
8. Планирование и учет работы в ДЮСШ. Основные критерии оценки труда тренерско-преподавательского состава ДЮСШ

9. Методика составления положения по виду спорта: основные разделы и Содержание учебного материала
10. Методика составления положения о комплексном спортивном мероприятии (спартакиада и т.п.): основные разделы документа и Оздоровительные системы физических упражнений в физическом воспитании
11. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ
12. Физкультурные досуги и праздники в ДОУ и ООУ, особенности содержания и организации
13. Спорт как зрелище
14. Спорт в образе жизни различных групп населения
15. Роль массового спорта в формировании основных качеств и свойств личности
16. Школьный спорт в РФ и за рубежом (по выбору)
17. Особенности студенческого спорта в РФ и за рубежом (по выбору)
18. Система спортивных соревнований в ИВС
19. Правила соревнований. Положение о соревнованиях
20. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность
21. Виды и способы проведения соревнований
22. Спортивный инвентарь и оборудование мест спортивной подготовки и соревнований в ИВС
23. Материально-техническое обеспечение подготовки и соревнований
24. Техника безопасности при эксплуатации сооружений, оборудования, инвентаря
25. Разновидности спортсооружений, оборудования, инвентаря для занятий по туризму
26. Требования к местам занятий, их соответствие Госстандартам
27. Ответственность за исправность инвентаря, повлекшие за собой травмы, несчастные случаи
28. Студенческая лига
29. Система управления в физической культуре и спорте
30. Функциональные разновидности управления в физической культуре и спорте
31. Классификация и характеристика методов управления. Их использование и применение на конкретном примере из спортивной практики
32. Функции менеджмента в деятельности спортивных организаций
33. Спортивные негосударственные организации: организационные основы создания, характеристика основополагающих документов деятельности (устав, положение)
34. Государственные органы управления физической культурой и спортом
35. Общественные органы управления физической культурой и спортом
36. Цели, задачи, структура, основные направления работы спортивного клуба

37. Структура управления физической культурой и спортом в Российской Федерации на федеральном уровне
38. Структура управления физической культурой и спортом в Российской Федерации на региональном уровне (на примере конкретного региона)
39. Особенности и проблемы менеджмента ФКиС на муниципальном уровне
40. Цели, задачи, структура международного спортивного движения
41. Классификация международных спортивных организаций. Взаимоотношения МОК с международными и национальными спортивными организациями.
42. Менеджмент профессионального спорта.

#### ***Практические задания***

1. Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания. Понятие и виды оздоровительной физической культуры. Основные двигательные режимы. Правила оздоровительной тренировки.
2. Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения. Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования. Сущность процесса модернизации физического воспитания в Российской Федерации. Основные направления модернизации физического воспитания школьников. Инновационные подходы в системе физического воспитания школьников.
3. Методика и организация физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи. Значение, цель и задачи физической культуры студентов. Структура и особенности содержания действующих программ физической культуры в вузах. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодежью и военнослужащими. Состояние здоровья допризывной молодежи и военнослужащих. Пути повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодежью и военнослужащими.
4. Причины, мешающие развитию семейного физического воспитания. Условия для развития семейного физического воспитания
5. Цели и задачи адаптивной физической культуры. Виды адаптивной физической культуры.
6. Понятие о физкультурно-спортивных мероприятиях и их задачи. Принципы физкультурно-спортивных мероприятий. Подготовка и проведение физкультурно-спортивных мероприятий. Церемониалы, торжественные процедуры и атрибутика массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

**Темы для подготовки мультимедийных презентаций:**

1. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий.
2. Характеристика объектов спорта.
3. Виды, характер спортивных сооружений, их классификация и использование
4. Виды, цели и задачи физкультурно-спортивных мероприятий (ФСМ).
5. Характеристика спонсорства спортивных мероприятий.
6. Характеристика организации физкультурно-спортивной работы в дошкольных учреждениях.

## **2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)**

1. Какова основная цель оздоровительной работы в спорте?
  - А) Подготовка к соревнованиям
  - В) Улучшение здоровья населения
  - С) Повышение спортивных результатов
2. Что такое массовая физическая культура?
  - А) Занятия спортом профессионалами
  - В) Занятия физической культурой широкой публикой
  - С) Спортивные соревнования
3. Какой принцип является основным в организации массовых спортивных мероприятий?
  - А) Конкуренция
  - В) Доступность
  - С) Профессионализм
4. Какой вид физической активности наиболее распространён в массовом спорте?
  - А) Футбол
  - В) Плавание
  - С) Ходьба
5. Какой из методов используется для привлечения людей к занятиям спортом?
  - А) Принуждение
  - В) Реклама
  - С) Спортивные соревнования
6. Какой возрастной группе уделяется особое внимание в оздоровительной физкультуре?
  - А) Дети
  - В) Пожилые люди
  - С) Подростки

7. Какое утверждение о массовом спорте верно?

- А) Он доступен только профессиональным спортсменам
- В) Он ориентирован на широкую аудиторию
- С) Он требует высокой квалификации

8. Какой метод является основным в оздоровительной физической культуре?

- А) Соревновательный
- В) Игровой
- С) Регулярные занятия физической культурой

9. Какой из следующих факторов не влияет на участие в массовом спорте?

- А) Социальный статус
- В) Место проживания
- С) Пол

10. Какой вид физической активности наиболее эффективен для оздоровления?

- А) Аэробика
- В) Силовые тренировки
- С) Танцы

11. Какова роль тренера в массовом спорте?

- А) Обучение спортсменов
- В) Участие в соревнованиях
- С) Проведение мероприятий

12. Какой из аспектов важен в планировании спортивных мероприятий?

- А) Логистика
- В) Реклама
- С) Качество призов

13. Что такое "массированный подход" в массовом спорте?

- А) Участие всех желающих
- В) Соревнования для профессионалов
- С) Игра на доверии

14. Какой метод тренировок наиболее эффективен для новичков?

- А) Интенсивные нагрузки
- В) Постепенное увеличение нагрузки
- С) Профессиональные тренировки

15. Какой вид спорта считается наиболее массовым?

- А) Футбол
- В) Плавание

- С) Велоспорт

16. Какой из методов является основным в оздоровительной физической культуре?

- А) Игра на доверии
- В) Занятия физической культурой
- С) Спортивные соревнования

17. Какой из принципов важен для обеспечения безопасности на спортивных мероприятиях?

- А) Конкуренция
- В) Организация
- С) Спонтанность

18. Какой из факторов влияет на мотивацию заниматься физической культурой?

- А) Признание
- В) Финансовые затраты
- С) Оба варианта

19. Какой аспект важен для организации массовых мероприятий?

- А) Уровень профессионализма
- В) Доступность для участников
- С) Наличие призов

20. Какой вид спорта подходит для семейных мероприятий?

- А) Бокс
- В) Плавание
- С) Настольный теннис

21. Какой метод используется для оценки физической подготовленности населения?

- А) Социологические опросы
- В) Спортивные соревнования
- С) Физические тесты

22. Что такое "периодизация" в тренировочном процессе?

- А) Планирование тренировок
- В) Проведение соревнований
- С) Изменение упражнений

23. Какой из факторов является основным при организации спортивных мероприятий?

- А) Профессиональные спортсмены
- В) Наличие зрителей

- С) Количество участников

24. Какой подход используется для увеличения интереса к занятиям физической культурой?

- А) Принуждение
- В) Информирование о пользе
- С) Сложные программы

25. Какой из следующих факторов влияет на успех массового мероприятия?

- А) Погода
- В) Уровень участников
- С) Программа мероприятий

26. Какой вид физической активности рекомендуется для пожилых людей?

- А) Силовые тренировки
- В) Аэробика
- С) Ходьба

27. Какой из методов используется для организации спортивных соревнований?

- А) Спонтанность
- В) Строгий регламент
- С) Игра на доверии

28. Какой из факторов является наиболее важным для успешной реабилитации?

- А) Психологическая поддержка
- В) Наличие тренера
- С) Индивидуальные занятия

29. Какой из методов мотивации наиболее эффективен в массовом спорте?

- А) Участие в соревнованиях
- В) Поощрение за достижения
- С) Групповая поддержка

30. Какой из следующих видов спорта подходит для людей с ограниченными возможностями?

- А) Легкая атлетика
- В) Плавание
- С) Теннис

31. Какой из следующих факторов может способствовать увеличению уровня физической активности?

- А) Изоляция
- В) Доступ к спортивным объектам



- С) Отсутствие свободного времени

32. Какой из аспектов важен для создания позитивного имиджа спортивного мероприятия?

- А) Наличие спонсоров
- В) Качество организации
- С) Место проведения

33. Какой вид физической активности лучше всего подходит для снижения стресса?

- А) Интенсивные тренировки
- В) Йога
- С) Силовые упражнения

34. Какой из методов оценки физической активности является наиболее распространённым?

- А) Анкеты
- В) Медицинские обследования
- С) Спортивные тесты

35. Какой из следующих факторов влияет на уровень физической активности населения?

- А) Условия жизни
- В) Доступность спортивных объектов
- С) Политическая ситуация

36. Какова роль государственных программ в развитии массового спорта?

- А) Увеличение финансирования
- В) Поддержка спортивной инфраструктуры
- С) Оба варианта

37. Какой из методов применяется для повышения эффективности тренировочного процесса?

- А) Соревновательный
- В) Командный
- С) Индивидуальный

38. Какой из методов используется для повышения интереса к занятиям физической культурой?

- А) Конкуренция
- В) Показательные выступления
- С) Научные исследования

39. Какой вид спорта часто используется для реабилитации?

- А) Легкая атлетика

- В) Плавание
- С) Футбол

40. Какой из следующих факторов может снизить уровень физической активности?

- А) Высокая стоимость занятий
- В) Наличие свободного времени
- С) Интерес к спорту

41. Какой вид физической активности рекомендуется для детей?

- А) Силовые тренировки
- В) Игровые виды спорта
- С) Бег на длинные дистанции

42. Какой из факторов играет важную роль в организации соревнований?

- А) Наличие тренеров
- В) Условия проведения
- С) Количество участников

43. Какой метод используется для повышения мотивации участников?

- А) Конкурсы
- В) Поддержка со стороны
- С) Призы

44. Какой из следующих аспектов важен для создания программы тренировок?

- А) Индивидуальные цели
- В) Общее состояние группы
- С) Оба варианта

45. Какой вид спорта можно считать командным?

- А) Легкая атлетика
- В) Баскетбол
- С) Плавание

46. Какой из методов физической активности рекомендован для повышения выносливости?

- А) Интервальные тренировки
- В) Силовые тренировки
- С) Игры с мячом

47. Какой из следующих факторов может негативно повлиять на физическую активность?

- А) Поддержка семьи
- В) Трудности с доступом к объектам

- С) Наличие времени

48. Какой вид спорта рекомендуется для укрепления сердечно-сосудистой системы?

- А) Футбол
- В) Плавание
- С) Аэробика

49. Какой из факторов является ключевым для успешного участия в соревнованиях?

- А) Подготовленность
- В) Призовой фонд
- С) Место проведения

50. Какой метод может повысить интерес к физической культуре среди молодежи?

- А) Конкурсы
- В) Социальные медиа
- С) Информирование о здоровье

51. Какой из аспектов важен для создания безопасной спортивной среды?

- А) Доступность
- В) Наличие квалифицированного персонала
- С) Разнообразие программ

52. Какой из методов подготовки спортсменов является наиболее распространённым?

- А) Индивидуальные тренировки
- В) Командные тренировки
- С) Периодизация

53. Какой из аспектов важен для выбора вида спорта?

- А) Личное предпочтение
- В) Доступность
- С) Оба варианта

54. Какой метод мотивации является наиболее эффективным для детей?

- А) Награды
- В) Конкуренция
- С) Поддержка

55. Какой из факторов влияет на участие женщин в спорте?

- А) Стереотипы
- В) Поддержка со стороны
- С) Все вышеперечисленное

56. Какой из видов спорта является олимпийским?

- А) Бейсбол
- В) Гольф
- С) Регби

57. Какой из методов используется для анализа эффективности тренировок?

- А) Опросы
- В) Спортивные тесты
- С) Консультации

58. Какой из аспектов важен для успешной работы тренера?

- А) Профессиональная подготовка
- В) Коммуникация с учениками
- С) Оба варианта

59. Какой метод является основным для предотвращения травм?

- А) Разминка
- В) Резкое увеличение нагрузки
- С) Конкуренция

60. Какой вид спорта наиболее подходит для тренировок на свежем воздухе?

- А) Футбол
- В) Бассейн
- С) Легкая атлетика

61. Какой из факторов может повлиять на уровень физической активности населения?

- А) Культурные традиции
- В) Время года
- С) Доступность спортивных объектов

62. Какой из следующих факторов является ключевым для организации успешных мероприятий?

- А) Финансирование
- В) Опыт организаторов
- С) Оба варианта

63. Какой из методов применяется для оценки уровня физической активности?

- А) Анкеты
- В) Конкурсы
- С) Спортивные соревнования

64. Какой вид спорта рекомендуется для людей с ослабленным здоровьем?

- А) Легкая атлетика
- В) Плавание
- С) Футбол

65. Какой из методов помогает поддерживать физическую активность на протяжении всей жизни?

- А) Периодические тренировки
- В) Регулярные занятия
- С) Конкурсы

66. Какой из аспектов важен для формирования команды в спортивной деятельности?

- А) Состязание
- В) Сотрудничество
- С) Конфликты

67. Какой вид физической активности рекомендуется для улучшения координации?

- А) Бег
- В) Танцы
- С) Велоспорт

68. Какой из методов является эффективным для повышения интереса к спорту?

- А) Вовлечение в соревнования
- В) Показательные выступления
- С) Оба варианта

69. Какой из факторов может помочь в реабилитации после травмы?

- А) Физическая активность
- В) Полный покой
- С) Психологическая поддержка

70. Какой вид спорта чаще всего является массовым?

- А) Теннис
- В) Футбол
- С) Гольф