

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования  
«ШУЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**СБОРНИК ТЕСТОВ**  
**ПО ОБЩИМ ОСНОВАМ**  
**ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Шуя 2011

УДК 796  
ББК 75.1  
С 23

Печатается по решению редакционно-издательского совета ГОУ ВПО «Шуйский государственный педагогический университет»

**Рецензент:** **Шипилов Р.М.**, кандидат педагогических наук,  
заведующий кафедрой физической культуры  
ГОУ ВПО «Шуйский государственный  
педагогический университет»

Сборник тестов по общим основам теории физической культуры  
[Текст] / Сост. Д.М. Правдов. – Шуя : Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ»,  
2011. – 32 с.

Предлагаемые в сборнике тесты по общим основам теории физической культуры позволяют педагогам и студентам быстро и объективно оценить уровень полученных знаний. Для удобства пользования ко всем заданиям приведены ответы.

Сборник предназначен для студентов очного и заочного обучения учреждений высшего и среднего профессионального образования в области физической культуры, преподавателям вузов, училищ и колледжей при подготовке к семинарским занятиям, зачету и экзамену по данной дисциплине.

© ГОУ ВПО «ШГПУ», 2011  
© Правдов Д.М., 2011

## СОДЕРЖАНИЕ

	Номера вопросов	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....		3
1. Введение в теорию физической культуры. Физическая культура как социальная система... .....	1-20	5
2. Средства формирования физической культуры личности.....	21-39	9
3. Методы формирования физической культуры личности.....	40-53	12
4. Методические принципы занятий физическими упражнениями.....	54-60	15
5. Обучение двигательным действиям.....	61-68	17
6. Общая характеристика физических способностей.....	69-72	18
7. Силовые способности.....	73-84	19
8. Скоростные способности.....	85-92	21
9. Выносливость.....	93-95	22
10. Координационные способности.....	96-98	22
11. Гибкость.....	99-103	23
12. Формы построения занятий физическими упражнениями.....	104-118	24
13. Планирование, контроль и учет в физической культуре.....	119-134	26
КЛЮЧИ К ТЕСТАМ.....		30
ЛИТЕРАТУРА.....		32