**Тест**

**для учителей (преподавателей) физической культуры, руководителей**

**физического воспитания**

1. В каком году Генеральной Ассамблеей ООН принята Конвенция о правах ребенка?

1988 г.;

1989 г.;

1990 г.;

1991 г..

2. В соответствии с Конвенцией о правах ребенка ребенком является каждое человеческое существо до достижения:

16-летнего возраста;

18-летнего возраста;

14-летнего возраста;

12-летнего возраста.

3. В соответствии с Единым квалификационным справочником по должностям работников образования, учитель осуществляет контрольно-оценочную деятельность с использованием:

электронного журнала;

электронного дневника;

электронных форм учебной документации;

все ответы верны.

4. Разрешается ли привлечение обучающихся, воспитанников гражданских образовательных учреждений к труду, не предусмотренному образовательной программой, без согласия обучающихся, воспитанников и их родителей (законных представителей)?

Да;

Нет;

В особых случаях, по распоряжению вышестоящих инстанций;

Разрешается эпизодически в связи с производственной необходимостью.

5. Имеют ли право обучающиеся, воспитанники гражданских образовательных учреждений на свободное посещение мероприятий, не предусмотренных учебным планом?

Да;

Нет;

В особых случаях, при наличии уважительных причин ;

Да, по согласованию с администрацией учреждения.

6. Кто из древнегреческих философов считал движение «целительной частью медицины»?

Аристотель;

Платон;

Пифагор;

Архимед.

 7. Автор педагогической системы, основанной на принципе естественного воспитания»:

1. Ж.-Ж.Руссо;

2. Платон;

3. Ф.Фребель;

4. И. Песталоцци.

8. Автор педагогической системы воспитания джентльмена, выдвинувший метод косвенного воздействия на ребенка как противопоставление методу прямого принуждения?

1. Ж.-Ж.Руссо;

2. Дж. Локк;

3. Я.А.Коменский;

4. И.Г. Песталоцци.

9 . Какой принцип положил в основу отбора содержания обучения ребенка Дж. Локк?

1. Свобода;

2. Принуждение;

Природосообразность;

Утилитаризм.

10. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

Рим;

Китай;

Древняя Греция;

Италия.

11. В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности?

В 906 году до нашей эры;

В 1201 год;

В 776 году до нашей эры;

В 792 году до нашей эры.

12. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?

В 1894 году в Париже;

В 1896 году в Лондоне;

В 1905 году в Греции;

В 1908 году в Лондоне.

13. Что такое «Олимпийская хартия»?

Название оды спорту, написанной Пьером де Кубертеном;

Свод законов, по которым осуществляется олимпийское движение;

Правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр;

Клятва спортсмена.

14. Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»?

«Дальше, быстрее, больше»;

«Сильнее, красивее, точнее»;

«Быстрее, выше, сильнее»;

«Быстрее, сильнее, дальше».

15. Кто является основоположником системы физического воспитания, основу которой составило «гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма»?

Л.П. Матвеев;

Г.Г. Бенезе;

П.Ф. Лесгафт;

Н.А.Семашко.

16. Какие изменения в развитии физической культуры и спорта произошли в России после революции?

Популяризация восточных видов гимнастики и борьбы;

Создание военно-спортивных клубов и кружков физической культуры;

Появление оздоровительных систем «фитнесс» и аквааэробика.

Создание федераций по видам спорта.

17. Кто впервые в России разработал теорию дошкольного воспитания, обосновал содержание, средства и методы физического воспитания в школе?

Н.Г. Чернышевский;

Ян Амос Каменский;

П.Ф. Лесгафт;

А.В. Луначарский.

18. В каком году был создан Российский олимпийский комитет?

В 1896 году;

В 1911 году;

В 1960 году;

В 1973 году.

19. Указать главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».

Не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;

Сочетание физического совершенства с высокой нравственностью.

Чувство собственного достоинства, честность, уважение - к соперникам, судьям, зрителям;

Строгое выполнение правил соревнований.

20. Какими показателями характеризуется физическое развитие?

Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями;

Росто-весовыми показателями;

Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья;

Физической подготовленностью.

21. Физическими упражнениями принято называть ...

многократное повторение двигательных действий;

движения, способствующие повышению работоспособности;

определенным образом организованные двигательные действия;

комплекс гимнастических упражнений.

22. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение ...

физической подготовленности человека к жизни;

подготовки к профессиональной деятельности.

восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления.

подготовки к спортивной деятельности.

23. Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания-

Развивающие, коррекционные, специфические.

Воспитательные, оздоровительные, образовательные.

Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.

Развивающие, оздоровительные, гигиенические.

24. Что является основным специфическим средством физического воспитания?

Естественные свойства природы;

Физическое упражнение;

Санитарно-гигиенические факторы;

Соревновательная деятельность.

25. Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется ...

Техникой физического упражнения;

Двигательным навыком;

Двигательным умением;

Двигательным «стереотипом».

26. Состав и последовательность действий, звеньев, усилий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...

Деталями техники;

Главным звеном техники;

Основой техники;

Структурой двигательной деятельности.

27. Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития, соответствующие требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности, отражает ...

физическое совершенство человека;

физическое развитие человека;

физическое состояние человека;

физическую форму человека.

28. Что является основным критерием физического совершенства человека?

Качество теоретических знаний о физической культуре;

Уровень развития физических возможностей;

Состояние здоровья;

Социализация личности.

29. Объективно присущие физической культуре свойства, позволяющие воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества называются ...

Функциями физической культуры;

Принципами физической культуры;

Методами физической культуры;

Средствами физической культуры.

30. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют ...

Физическое образование субъекта;

Физическую культуру личности;

Физическое развитие индивида;

Физическое совершенство человека.

31. Назовите основные показатели развития физической культуры личности.

Культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания, плавание, передвижения на лыжах);

Гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности;

Уровень физических качеств; знания в области физической культуры; мотивы и интересы к физическому совершенствованию; соблюдение гигиены и режима;

Росто-весовые показатели.

32. В каком документе отражены нравственные правила спортивной деятельности?

 Олимпийская хартия;

Олимпийский устав;

Олимпийская клятва;

Правила соревнований.

33. Какие задачи умственного развития обучающихся решаются в процессе физического воспитания?

Расширение и углубление специальных знаний в сфере физической культуры;

Обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта; развитие познавательных и творческих способностей;

Содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании, средствами физической культуры и спорта;

Формирование осмысленного отношения к занятиям физической культурой.

34. Назовите задачи развития эстетической сферы личности человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Воспитание способности глубоко чувствовать и оценивать красоту в сфере физической культуры и спорта и в других областях ее проявления;

Воспитание способности чутко воспринимать и оценивать красоту в сфере физической культуры; формирование эстетики поведения и отношений;

Выработка активной позиции в утверждении прекрасного;

Непримиримость к безобразному в любых его проявлениях.

35. Что входит в содержание интеллектуальных ценностей физической культуры?

Знание о методах и средствах развития физического потенциала человека;

Комплекс методических руководств, практических рекомендаций, пособий;

Способность к рациональной организации времени, собранность;

Развитие мышления, логики.

36. Что понимается под мобилизационными ценностями физической культуры?

Все то, что наработано специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки занимающихся;

Личные достижения в двигательной подготовленности человека;

Способность к рациональной организации времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость;

Развитие потребности в физическом совершенствовании.

37. Что относится к средствам физического воспитания?

Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка;

Соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена;

Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы;

Солнце, воздух, вода.

38. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?

Способы организации учебно-воспитательного процесса;

Типы уроков;

Виды физкультурно-оздоровительной работы;

Структура построения занятий.

39. К занятиям, проводимым преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся, относятся ...

Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;

Аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика;

Первенства, чемпионаты, спартакиады, отборочные соревнования и др.;

Туристические походы.

40. Какова структура урочных форм занятий?

Вводная, разминочная, восстановительная части;

Подготовительная, основная, заключительная части;

Организационная, самостоятельная, низко-интенсивная части;

Вводная, основная, рекреационная.

41. Как классифицируются уроки физической культуры по признаку основной направленности?

Уроки освоения нового материала, уроки закрепления и совершенствования учебного материала, контрольные и смешанные (комплексные) уроки;

ОФП, профессионально-прикладной физической подготовки, спортивно-тренировочные уроки, методико-практические занятия;

Уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр и т.д.

Урок здоровья, спортивно-ориентированный урок;

42. В каких направлениях проявляется базовая физическая культура?

Физическая культура в дошкольных учреждениях и общеобразовательных учреждениях начального, общего и среднего образования;

Физическая культура в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования;

Физическая культура, представленная как учебный предмет в системе образования и воспитания; физическая культура взрослого населения;

Физическая культура, как самостоятельный вид занятий.

43. Основным результатом использования базовой физической культуры в общей системе образования и воспитания является ...

Повышение уровня физической подготовленности, длительное сохранение здоровья, творческого долголетия и дееспособности, организация здорового образа жизни;

Приобретение необходимого уровня образованности в сфере физической культуры;

Овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками;

Все вышеперечисленное.

44. В чем заключается основная цель массового спорта?

Достижение максимально высоких спортивных результатов;

Восстановление физической работоспособности;

Повышение и сохранение общей физической подготовленности;

Увеличение количества занимающихся спортом.

45. Чем определяется направленность профессионально-прикладной физической культуры (ППФК)?

Необходимостью военно-прикладной подготовки молодых людей к предстоящей службе в армии;

Потребностью общества в специальной подготовке человека к конкретной профессиональной деятельности;

Необходимостью социальной адаптации индивида в обществе;

Выработкой определенных стереотипов выполнения упражнений.

46. В чем суть и назначение оздоровительно-реабилитационной физической культуры?

Использование физических упражнений как факторов профилактики и лечения различных заболеваний, восстановления, борьбы с переутомлением;

Применение методик лечебной физической культуры после травм и заболеваний в условиях стационара, в целях реабилитации;

Организация профилактики заболеваний у населения;

Повышение иммунной системы организма.

47. В каких разновидностях представлены «фоновые» виды физической культуры?

Гигиеническая и рекреативная физическая культура;

Туризм, охота, рыболовство;

Физкультурно-спортивные развлечения и оздоровительно- массовые мероприятия;

Лечебная физическая культура.

48. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется ...

Тренировочным процессом;

Учебным процессом;

Физической подготовкой;

Физическим развитием.

49. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется ...

Общей физической подготовкой;

Специальной физической подготовкой;

Гармонической физической подготовкой;

Общим развитием.

50. Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным?

Метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях;

Переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений;

Метод повторного упражнения с использованием непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа;

Метод переменного непрерывного упражнения.

51. Одним из основных подходов в воспитании выносливости является ...

Метод переменного непрерывного упражнения;

Использование метода «фартлек»;

Метод равномерного непрерывного упражнения;

Метод повторного выполнения упражнения.

52. Какой метод при выработке скорости движений (бега и т. д.) признано считать ведущим?

Переменный метод;

Метод повторного выполнения двигательных действий;

Равномерный метод;

Метод круговой тренировки.

53. Какие факторы необходимо учитывать при подборе физических упражнений, способствующих качественному решению задач специальной физической подготовки?

Уровень физической подготовленности занимающихся, особенности конкретного вида спорта, период спортивной подготовки;

Цель занятий данным видом спорта; задачи, решаемые на определенном этапе спортивной подготовки;

Положительный и отрицательный перенос физических качеств, уровень развития физических качеств, возрастные особенности, вид спорта;

Состояние здоровья.

54. Процесс управления формированием двигательных умений и навыков, необходимых для успешных состязаний в избранном виде спорта, называется ...

Теоретической подготовкой;

Технической подготовкой;

Тактической подготовкой;

Психологической подготовкой.

55. Какие задачи решаются в процессе профессионально-прикладной физической подготовки?

Развитие физических качеств и способностей, освоение двигательных умений и навыков;

Обучение специальным знаниям, повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятным факторам трудовой деятельности;

Обеспечение активной адаптации человека к избранному виду трудовой деятельности;

Спортивное совершенство.

56. Физкультурное движение – это…

общественно-педагогическое явление, в содержание которого входит физическое образование и воспитание физических качеств человека;

социальное течение, в русле которого развертывается совместная деятельность людей по использованию ценностей физической культуры;

один из прикладных видов воспитания, имеющих выраженную практическую направленность;

неспециализированный процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы создать широкие общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности.

57. Локальный акт, разрешающий занятия физической культурой в спортивном зале :

протокол;

договор;

акт;

согласование.

58. Какое положение рук должно быть при передаче двумя сверху в волейболе?

На уровне груди;

Чуть выше уровня плеч;

Опущены вниз;

Выпрямленные руки подняты вверх.

59. Как располагается кисть на мяче в момент удара при выполнении верхней прямой подачи в волейболе?

Снизу;

Несколько сверху;

Сбоку;

Сверху.

60. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе?

с 1;

со 2;

с 3;

с 4.

61. Положение рук при ловле мяча двумя руками в баскетболе?

руки вытянуты навстречу мячу, кисти в «воронкообразном» положении;

руки вытянуты навстречу мячу, пальцы сомкнуты;

руки опущены вниз;

руки разведены в стороны, пальцы широко расставлены, напряжены.

62. На какие фазы условно делится прыжок в длину с разбега?

старт, стартовый разбег, отталкивание, приземление;

10 беговых шагов, отталкивание, приземление;

разбег, отталкивание, полет, приземление;

разбег, 2-3 беговых шага перед отталкиванием, отталкивание, приземление.

63. В каком положении находится туловище во время отталкивания при прыжках в длину с разбега?

сильно наклонено вперед;

наклонено назад;

 в скрученном состоянии;

сохраняет почти вертикальное положение.

64. Описать технику бега на короткие дистанции:

туловище отклонено назад, поясница прогнута;

туловище сохраняет небольшой наклон вперед, руки, согнутые в локтях, двигаются в боковой плоскости, пальцы полусогнуты и не напряжены;

туловище прямое, руки сильно согнуты в локтях;

энергичные повороты туловища.

65. Строевые упражнения в гимнастике – это…

совместные действия в строю;

упражнения на снарядах;

общеразвивающие упражнения;

ОФП.

66. Вольные упражнения в гимнастике – это…

комплекс общеразвивающих упражнений;

комбинации различных гимнастических упражнений с элементами акробатики и хореографии;

упражнения на снарядах;

упражнения на брусьях.

67. Утренняя гимнастика относится к…

образовательно-развивающей гимнастике;

оздоровительной гимнастике;

спортивной гимнастике;

производственной.

68. Стойка в гимнастике – это…

положение лежа на полу;

вертикальное положение ногами вверх с опорой какой-либо частью тела;

положение сидя;

исходное положение в строю.

69. На какие основные стили подразделяются лыжные ходы?

Бесшаговый, одношаговый, двухшаговый, четырехшаговый;

классический и свободный;

попеременный и одновременный;

по равнине, на подъеме и под уклон.

70. Какие ходы различают в попеременных ходах лыжных гонок?

двухшаговый и четырехшаговый;

одношаговый и двухшаговый;

повороты переступанием, спуски, бег по равнине;

ходы, подъемы, спуски, бег по равнине.

71. ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет, в среднем

40-50 уд/мин.

60-80 уд/мин.

100-120 уд/мин.

80-100 уд/мин.

72. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования?

Специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) -СанПИН;

Распоряжением директора школы;

Инструкцией учителя физической культуры (тренера).

Учебной программой.

73. Какой компонент пищевых веществ выполняет пластическую функцию в процессах жизнедеятельности организма, и наиболее активно участвует в построении костной ткани и в водно-солевом обмене?

Углеводы;

Белки;

Минеральные вещества;

Жиры.

74. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее .. :

затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

лопатками, ягодицами;

затылком, ягодицами,

Ягодицами.

75. Какая фаза следует после выполнения физической нагрузки вслед за наступлением утомления?

Фаза восстановления работоспособности;

Фаза «второго дыхания»;

Фаза временного снижения работоспособности.

Все ответы верны.

76. Как необходимо планировать двигательную нагрузку школьникам старшего возраста, чтобы получить тренировочный эффект?

Не реже 3-4 раз в неделю (от 40 минут до 1,5 часа);

Не реже 2-3 раз в неделю (от 30 минут до 1 часа);

1-2 раза в неделю (от 1 до 2 часов);

1-2 раза в неделю (от 3 до 4 часов);

77. Обследования, проводимые врачом совместно с преподавателем (тренером) непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями, спортом, во время соревнований для определения воздействий физических нагрузок на организм занимающихся, называются ...

Профилактическим осмотром;

Диспансеризацией;

Врачебно-педагогическим контролем;

Обследованием.

78. С помощью какого теста можно определить приспособляемость организма к физической нагрузке?

При помощи пробы Штанге;

С помощью пробы Генчи;

С помощью теста Руфье;

С помощью Гарвардского степ-теста.

79. Перечислите основные типы телосложения.

Легкокостный, гиперстенический, ширококостный.

Тонкокостный, астенический, среднекостный.

Астенический, нормостенический, гиперстенический.

Тонкокостный, ширококостный, нормостенический.

80. Перечислить основные виды реабилитации:

Медицинская, физическая, психологическая, социально-экономическая;

Социальная, умственная, трудовая, восстановительная;

Мышечная, мануальная, аутогенная, активная, пассивная;

Психологическая, трудовая, мышечная.

81. Назовите основные средства физической реабилитации:

Лечебная физическая культура;

Трудотерапия, массаж, мануальная терапия, аутогенная тренировка;

Активные, пассивные, психорегулирующие;

Циклические упражнения и виды спорта.

82. Перечислите общеизвестные «факторы риска» в жизни людей?

Гипокинезия, алкоголизм, наркомания, курение;

Нарушения в питании, экологии;

Психологические стрессы;

Все вышеперечисленное.

83. Назовите три этапа в развитии стресса.

Реакция тревоги, стабилизация, истощение;

Информация, мобилизация, перегрузка;

Угроза, опасность, заболевание;

Информация, реакция тревоги, заболевание.

84. Перечислите основные задачи первой доврачебной помощи, оказываемой пострадавшему?

Временная остановка кровотечения, наложение кровоостанавливающего жгута;

Проведение мероприятий по ликвидации угрозы для жизни, предупреждение осложнений, обеспечение благоприятных условий для транспортировки;

Применение техники искусственного дыхания, непрямого массажа сердца, наложение бинтовых повязок, жгутов, иммобилизации;

Улучшение или восстановление сердечной деятельности и дыхания.

85. В чем заключается первая помощь при ранениях?

Наложение повязки и транспортной шины;

Введение противостолбнячной сыворотки;

Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения;

Обработка перекисью водорода.

86. Продолжительность сдавливания конечности жгутом не должна превышать ...

1,5 - 2 часа;

40 - 50 минут;

3 - 5 часов;

2,5 - 3,5 часа.

87. В чем заключается доврачебная помощь при обмороке?

Инъекции кордиамина и кофеина;

Придание телу горизонтального положения, приподнимание ног, обеспечение доступа воздуха;

Приподнимание головы, согревание, горячее питье;

Прикладывание холода в височную часть головы.

88. Кифоз позвоночника – это…

изгиб, направленный назад;

изгиб вбок;

изгиб вперед;

отсутствие изгиба.

89. Сколиоз позвоночника – это…

изгиб, направленный назад;

изгиб вбок;

изгиб вперед;

отсутствие изгиба.

90. Какие виды аттестации обучающихся и выпускников предусмотрены Законом Российской Федерации «Об образовании»?

Текущая аттестация, аттестация по результатам четверти, годовая аттестация, итоговая аттестация;

Аттестация по результатам изучения тем, учебных модулей, программ;

Промежуточная аттестация, государственная (итоговая) аттестация;

Текущая аттестация, промежуточная аттестация, государственная (итоговая) аттестации.