

**Выполнить тесты, выслать на электронную почту k500530@yandex.ru  
до 11.04.2020**

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **Контрольные тесты**

**1.** В школьном возрасте использование большого разнообразия Физических упражнений базируется на основе положений, которые отражены в *общих принципах* отечественной системы физического воспитания. Укажите эти принципы среди нижеприведенных:

1) принцип всестороннего развития личности, принцип связи Физического воспитания с трудовой и военной практикой, принцип оздоровительной направленности;

2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

3) принцип возрастной адекватности направлений физически го воспитания, принцип циклического построения занятий;

4) принцип постепенного наращивания развивающе-трениру ющих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

**2.** Под двигательной активностью понимают:

1) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;

2) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;

3) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности;

4) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

**3.** В период обучения в общеобразовательной школе двигательная активность учащихся при переходе из класса в класс:

1) незначительно увеличивается;

2) значительно увеличивается;

3) остается без изменения;

4) все более уменьшается.

**4.** Укажите среди нижеперечисленных основную форму занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):

1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;

2) урок физической культуры;

- 3) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час);
- 4) секции общей физической подготовки и секции по видам спорта.

5. В младшем школьном возрасте упражнения на скорость еще дует выполнять:

- 1) 3-4 с;
- 2) 6-8 с;
- 3) 15 с;
- 4) 20-25 с.

6. В младшем школьном возрасте из методов упражнения предпочтение отдается:

- 1) расчлененному методу; 2) целостному методу;
- 3) сопряженному методу;
- 4) методам стандартного упражнения.

7. В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности надо исключать:

- 1) упражнения на выносливость;
- 2) упражнения на частоту движений;
- 3) упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статические напряжения;
- 4) скоростно-силовые упражнения.

8. Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является *акцент* на решение:

- 1) оздоровительных задач;
- 2) образовательных задач;
- 3) воспитательных задач;
- 4) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.

9. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста *в первую очередь* следует уделять внимание развитию:

- 1) активной и пассивной гибкости;
- 2) максимальной частоты движений;
- 3) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;
- 4) простой и сложной двигательной реакции.

10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- 1) а) слабую, б) среднюю, в) сильную;

- 2) а) основную, б) подготовительную, в) специальную;
- 3) а) без отклонений в состоянии здоровья; б) с отклонениями в состоянии здоровья;
- 4) а) оздоровительную, б) физкультурную, в) спортивную.

**11.** Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

- 1) физкультурной группой;
- 2) основной медицинской группой;
- 3) спортивной группой;
- 4) здоровой медицинской группой.

**12.** Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность, называется:

- 1) группой общей физической подготовки;
- 2) физкультурной группой;
- 3) средней медицинской группой;
- 4) подготовительной медицинской группой.

**13.** Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- 1) специальной медицинской группой;
- 2) оздоровительной медицинской группой;
- 3) группой лечебной физической культуры;
- 4) группой здоровья.

**14.** Укажите среди нижеприведенных основную форму организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья:

- 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 2) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня («оздоровительный час на свежем воздухе»);
- 3) урок физической культуры;
- 4) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях (оздоровительная аэробика, шейпинг, стретчинг, атлетическая гимнастика и др.).

**15.** В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:

- 1) гимнастические упражнения;

- 2) легкоатлетические упражнения;
- 3) подвижные игры и лыжная подготовка;
- 4) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями.

**16.** Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС

- 1) 90-100 уд/мин;
- 2) 110-125 уд/мин;
- 3) 130—150 уд/мин;
- 4) 160—175 уд/мин.

**17.** В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуре контролируется:

- 1) по пульсу (по частоте сердечных сокращений);
- 2) по частоте дыхания;
- 3) по внешним признакам утомления детей;
- 4) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей.

**18.** Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся, как правило:

- 1) 1 раз в неделю;
- 2) 2 раза в неделю;
- 3) 3 раза в неделю;
- 4) 4 раза в неделю.

**19.** Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет:

- 1) 30—35 мин;
- 2) 40—45 мин;
- 3) 50—55 мин;
- 4) 1 ч.

**20.** В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:

- 1) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся;
- 2) на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому;
- 3) в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха;
- 4) после окончания каждого урока (на переменах).

**21.** Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:

- 1) повышение уровня физической подготовленности;
- 2) снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки;
- 3) укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
- 4) содействие улучшению физического развития.

**22.** Во время выполнения школьниками младшего возраста домашних заданий физкультминутки (физкультпаузы) проводятся после ... непрерывной работы.

- Вставка-ответ: 1) 20—25 мин;
- 2) 30—35 мин;
  - 3) 40-45 мин;
  - 4) 1 ч.

**23.** Физическое воспитание в системе среднего профессионального образования осуществляется на протяжении:

- 1) первого года обучения;
- 2) первого и второго годов обучения;
- 3) второго и третьего годов обучения;
- 4) всего периода обучения.

**24.** Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

- 1) образовательные;
- 2) воспитательные;
- 3) оздоровительные;
- 4) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

**25.** Укажите оптимальное количество задач, решаемых на *m* ном уроке физической культуры:

- 1) одна задача;
- 2) две-три задачи;
- 3) четыре задачи;
- 4) пять-шесть задач.

**26.** В основной части урока физической культуры вначале:

- 1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
- 2) разучиваются новые двигательные действия или их элемент;
- 3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
- 4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

**27.** Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:

- 1) в водной части урока;
- 2) в подготовительной части урока;
- 3) в начале основной части урока;
- 4) в середине или конце основной части урока.

**28.** В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится:

- 1) 15-18 мин;
- 2) 20 мин;
- 3) 25—30 мин;
- 4) 35 мин.

**29.** Укажите длительность заключительной части урока физической культуры в общеобразовательной школе:

- 1) 10 мин;
- 2) 7 мин;
- 3) 3—5 мин;
- 4) 1—2 мин.

**30.** Для поддержания эмоционального тонуса и закреплении пройденного на уроке физической культуры материала преподавателю следует завершать основную часть:

- 1) упражнениями на гибкость;
- 2) подвижными играми и игровыми заданиями;
- 3) просмотром учебных видеофильмов;
- 4) упражнениями на координацию движений.

**31.** На уроке физической культуры работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:

- 1) вводной;
- 2) подготовительной;
- 3) основной;
- 4) заключительной.

**32.** Укажите, с какой целью проводятся физкультурные паузы в системе физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений:

- 1) предупреждения утомления и восстановления работоспособности учащихся;
- 2) профилактики заболеваний;
- 3) повышения уровня физической подготовленности;

4) совершенствования двигательных умений и навыков.

**33.** На уроках физической культуры наиболее благоприятная температура в спортивном зале должна быть в пределах:

- 1) 12-13 °С;
- 2) 14—16 °С;
- 3) 18-20 °С;
- 4) 22-24 °С.

**34.** Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:

- 1) фронтальный;
- 2) поточный;
- 3) одновременный;
- 4) групповой.

**35.** Укажите, какое количество часов в год отводится программой по физическому воспитанию на уроки физической культуры в общеобразовательной школе:

- 1) 48 ч;
- 2) 56 ч;
- 3) 68 ч;
- 4) 76 ч.

**36.** Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока физической культуры:

- 1) 4—5 упражнений;
- 2) 8—10 упражнений;
- 3) 14—15 упражнений;
- 4) 16—18 упражнений.

**37.** Как называется способ проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без остановок, причем конечное! положение предыдущего упражнения является исходным для по-1 следующего?

- 1) непрерывным;
- 2) слитным;
- 3) поточным;
- 4) фронтальным.

**38.** Укажите основное назначение ориентиров (предметных регуляторов) на уроках физической культуры:

- 1) воспитание волевых качеств;
- 2) создание оптимальной плотности урока;

- 3) дозирование физических нагрузок;
- 4) создание правильных мышечно-двигательных ощущений.

**39.** На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:

- 1) в начале основной части урока;
- 2) в середине основной части урока;
- 3) в конце основной части урока;
- 4) в заключительной части урока.

**40.** Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

- 1) на равновесие;
- 2) на координацию движений;
- 3) на быстроту движений;
- 4) на силу.

**41.** Из перечисленных пунктов:

1) затраты времени на занятие, 2) темп и скорость движения, 3) километраж преодоленного расстояния, 4) частота сердечных сокращений, 5) количество выполненных упражнений — выберите показатели, которыми характеризуется *интенсивность* физической нагрузки:

- 1) 1, 3;
- 2) 2, 4;
- 3) 3, 5;
- 4) 1, 2, 3, 4, 5.

**42.** Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- 1) время выполнения двигательного действия;
- 2) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- 3) продолжительность сна;
- 4) коэффициент выносливости.

**43.** При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже:

- 1) 90 уд/мин;
- 2) 100—110 уд/мин;
- 3) 130 уд/мин;
- 4) 150—160 уд/мин.

**44.** Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:



- 1) физической нагрузкой;
- 2) интенсивностью физической нагрузки;
- 3) моторной плотностью урока;
- 4) общей плотностью урока.

**45.** Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется:

- 1) индексом физической нагрузки;
- 2) интенсивностью физической нагрузки;
- 3) моторной плотностью урока;
- 4) общей плотностью урока.