

Примеры тестовых заданий

1.Какой по счету олимпиаде были проведены игры в 1980 году?

- 1.21
- 2.22
- 3.23
- 4.24

2.Каковы размеры баскетбольной площадки?

- 1.40x20 метров
- 2.18x9 метров
- 3.28x15 метров
- 4.40x25 метров

3.Бег на длинные дистанции относят к

- 1.Бобслей
- 2.Легкая атлетика
- 3.Спортивные игры
- 4.Спринт

4.Что означает «гимнастика» в переводе с Греческого?

- 1.Растягиваю
- 2.Гибкий
- 3.Упражняю
- 4.Пластичный

5.К каким годам заканчивается формирование организма человека.

- 1.18-20 лет
- 2.19-22 лет
- 3.23-25 лет
- 4.30 лет

6. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся?

- 1.слушают учителя
- 2.переоценивают свои возможности
- 3.Громко говорят
- 4.Не владеют своими эмоциями

7. Что такое работоспособность?

1. способность выполнять работу быстро
2. Способность выполнять работу разного типа
- 3.Способность выполнять большой объем работы
- 4.Способность к быстрому восстановлению после работы

8.Существуют ли четырехочковые броски в баскетболе

- 1.Да
- 2.Нет

9.Сколько игроков одной команды должны находиться на мини-футбольном поле?

- 1.10
- 2.5
- 3.11
- 4.7

10. В каком году состоятся следующие олимпийские игры и где?

- 1.Токио 2021
2. Сеул 2022
3. Мюнхен 2024
4. Орландо 2022

11.Сколько кислорода требуется подростку на 1 кг тела в условиях относительного покоя?

- 1.4-4,5мл
- 2.5-6мл
- 3.5-5,5мл
- 4.4-6мл

12.Насколько % увеличивается объем сердца у подростков?

- 1.30-35%
- 2.35-60%
- 3.60-70%
- 4.75-80%

13.Сколько кислорода потребляет подросток за один дыхательный цикл?

1.14мл

2.17мл

3.20мл

4.24мл

14.Что составляет скелет туловища?

1.позвоночный столб, 12 пар ребер, грудная кость и 2 лопатки

2.позвоночный столб, 12 пар ребер, грудная кость, 2 тазовые и бедренные кости

3.позвоночный столб, 12 пар ребер, грудная кость

4.позвоночный столб, 14 пар ребер, грудная кость

15.С чем связаны митохондрии и ядра?

1.с миофибриллами

2.с сокращением мышц

3.с физической нагрузкой

4.с химическими окислительными процессами

16. Сколько % составляют мышцы от всей массы тела к 17-18 годам?

1.до 44,2%

2.32,6%

3.50% и более

4.27,2%

17. Центральная нервная система образована:

1.нервами, отходящими от головного и спинного мозга

2.головным и спинным мозгом

3.головным, спинным мозгом и нервами, отходящими от него

4.промежуточным средним, продолговатым мозгом

18.Рефлекторная дуга состоит из:

1.трех нейтронов – центрального, центробежного и вставочного

2.трех протонов – центростремительного, центрального и вставочного

- 3. трех протонов - центрального, центробежного и вставочного
- 4. трех нейтронов – центростремительного, центробежного и вставочного

19. В каком возрасте формируются основные структуры центральной нервной системы?

- 1. 17 лет
- 2. 4 года
- 3. 7 лет
- 4. 12 лет

20. Восприятие – это :

- 1. познание сущности и закономерностей объектов и явлений с помощью мысленных операций
- 2. отражение в сознании человека предметов или явлений
- 3. направленность сознания на какой-то предмет, явление, действие
- 4. сохранение и воспроизведение человеком образов, мыслей, движений

21. Какие виды памяти используются при обучении двигательным действиям?

- 1. зрительная, слуховая, рефлексорная
- 2. зрительная, слуховая, двигательная
- 3. зрительная, рефлексорная, двигательная
- 4. слуховая, рефлексорная, двигательная

22. Что относится к объективным показателям самоконтроля?

- 1. вес, пульс, спирометрия
- 2. дыхание, вес, самочувствие
- 3. сон, аппетит, самочувствие
- 4. вес, пульс, самочувствие

23. Чему в среднем равна частота дыхания человека при средней нагрузке?

- 1. 12-16 раз в минуту
- 2. 16-18 раз в минуту

3.18-20 раз в минуту

4.20-30 раз в минуту

24.Правила самостоятельного обучения двигательным действиям – это:

1.от простого к сложному, от неизвестного к известному, от освоенного к неосвоенному

2.от простого к сложному, от интересного к неинтересному, от освоенного к неосвоенному

3.от сложного к простому, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному

4.от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному

25.Выберите неправильное высказывание:

1.главное назначение одежды и обуви состоит в том, чтобы защитить тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды

2.ткани спортивной одежды должны обладать хорошей воздухопроницаемостью, хорошо пропускать влагу

3.спортивная обувь должна надежно защищать ноги от повреждений, загрязнений и охлаждения, быть удобной, свободной, легкой, красивой и соответствовать размеру ног

4.обувь должна полностью соответствовать всем индивидуальным

26.Выберите правильное утверждение:

1.при отморожении в месте, где кожа отекла и приняла красно-синюшный оттенок, ее нужно срочно растереть

2.при ударе о твердый предмет или падении необходимо создать покой поврежденному участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15 мин. 3-4 раза

3.при ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нужно высморкаться, голову откинуть назад, зажав крылья носа пальцами в течение 10-15 мин., а также использовать холод

4.при солнечном и тепловом ударе ни в коем случае нельзя прикладывать холод на голову и грудь

27. В каком возрасте у мальчиков наиболее существенно улучшаются показатели силовых и скоростно-силовых способностей?

1. 9-11 лет
2. 12-14 лет
3. 13-15 лет
4. 14-16 лет

28. Кто на данный момент возглавляет международный олимпийский комитет?

1. Граф Жак Рогге
2. Томас Бах
3. Эвери Брендедж
4. Зигфрид Эдстрем

29. Где и в каком году состоялись первые современные летние Олимпийские игры?

1. Афины, 1888г.
2. Спарта, 1896г.
3. Спарта, 1888г.
4. Афины, 1896г.

30. В какой стране и в каком году состоялись первые зимние Олимпийские игры?

1. Греция, 1924г.
2. Швейцария, 1928г.
3. Франция, 1924г.
4. Франция, 1928г.

Эталон Ответов:

1 вопрос	2	6 вопрос	1	11 вопрос	2	16 вопрос	1	21 вопрос	2	26 вопрос	2
2 вопрос	3	7 вопрос	3	12 вопрос	3	17 вопрос	2	22 вопрос	1	27 вопрос	3
3 вопрос	2	8 вопрос	1	13 вопрос	1	18 вопрос	4	23 вопрос	3	28 вопрос	2
4 вопрос	3	9 вопрос	2	14 вопрос	3	19 вопрос	3	24 вопрос	4	29 вопрос	4
5 вопрос	3	10 вопрос	1	15 вопрос	4	20 вопрос	2	25 вопрос	2	30 вопрос	3

Примеры контекстных заданий

Задание №1. Ниже представлен набор команд, найдите допущенные в них ошибки и объясните, почему команда дана неверно

1. В обход налево Марш!
2. Через середину, налево, Марш!, в колонну по 2
3. В обход налево за направляющим Шагом Марш!

Эталон ответа:

1. В обход налево Марш! (нарушена последовательность, вначале всегда указывается направление, затем само действие; так же на начало движения необходимо добавить ШАГОМ-Марш!(а не просто МАРШ)) Правильный вариант: Налево, в обход, Шагом-Марш.

2. Через середину, налево, Марш!, в колонну по 2 (так же нарушена последовательность, сперва указывается направление, затем действие, команда МАРШ, всегда является исполнительной, и подается последней.) Правильный вариант: Налево, через середину, в колонну по 2, МАРШ!

3. В 2 шеренги. становись (ошибка заключается в исполнительной команде «становись» она подается только при первоначальном построении, во всех других случаях дается команда «Стройся!»). Правильный вариант: в 2 шеренги, стройся!

Критерии оценивания

9-10 баллов – задание выполнено полностью, ошибки отсутствуют, либо незначительные.

7-8 - задание выполнено полностью, имеются ошибки в терминологии.

5-6 баллов - задание выполнено частично, имеются ошибки в терминологии, нарушена последовательность некоторых подаваемых команд.

0-5 – задание не выполнено.

Задание №2. Ниже приведен строевой блок. Напишите последовательность подачи команд для данного строевого блока.

№	Действия	Команда (напротив каждого действия укажите команду)	Балл
1	Построение в шеренгу	В одну шеренгу становись.	2
2	Повороты на месте	Нале-Во, Напра-Во, Кру-Гом.	2
3	Перестроение уступами и обратно	На 9-6-3 на месте рассчитайся. По расчету Шагом МАРШ. Кру-Гом. На свои места Шагом МАРШ	2
4	Движение в обход	Напра-Во, Нале-ВО в обход Шагом МАРШ.	2

5	Движение противоходом	Нале-Во (Напра-Во) противоходом МАРШ.	2
6	Движение змейкой	Змейкой МАРШ	2
7	Движение в обход	Нале-Во (Напра-Во) в обход МАРШ.	2
8	Остановка группы	Направляющий на месте, группа Стой (либо группа Стой)	2