

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
КОЗЬМЫ МИНИНА»

Шифр 44.04.01 «Педагогическое образование» программа «Образовательные технологии в сфере ФК»

**ТЕСТ по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ВАРИАНТ 1**

Блок 1. Спортивная медицина

Выберите один правильный ответ

1. Этиология изучает:

- а) клиническое проявление болезни;
- б) причины болезни;
- в) механизмы развития болезни;
- г) методы профилактики болезни.

2. Метод регистрации электрических явлений в работающем сердце называется.

- а) фонокардиография;
- б) эхокардиография;
- в) электрокардиография;
- г) кардиоритмография.

3. Ударный объем левого желудочка в покое составляет в среднем:

- а) 40 мл;
- б) 50 мл;
- в) 70 мл;
- г) 100 мл;

4. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- а) физической работоспособностью;
- б) физической подготовленностью;
- в) общей выносливостью;
- г) тренированностью.

5. Нижняя граница пробы Штанге для взрослого нетренированного человека составляет:

- а) 20 с;
- б) 40 с;
- в) 60 с;

г) 80 с.

6. У представителя какого вида спорта можно ожидать наиболее высокий уровень максимального потребления кислорода (МПК)?

- а) велосипедный спорт;
- б) спортивная гимнастика;
- в) легкая атлетика;
- г) теннис;

7. Квалифицированные спортсмены со стойкой артериальной гипертонией

- а) могут продолжать занятия спортом на фоне приема гипотензивным препаратов;
- б) должны временно снизить нагрузки;
- в) должны прекратить тренировки по причине высокого риска развития опасных осложнений;
- г) должны быть временно отстранены от участия в соревнованиях.

8. Отличное функциональное состояние по результатам Гарвардского степ-теста составляет

- а) 55 баллов
- б) 65 баллов
- в) 75 баллов
- г) 90 баллов

9. Показателем, характеризующим максимальную производительность кардиореспираторной системы, является

- а) конечное систолическое давление
- б) жизненная емкость легких
- в) ударный объем сердца
- г) МПК

10. Дистонический тип реакции характеризуется всем перечисленным, за исключением

- а) учащения пульса
- б) повышения систолического давления
- в) повышения диастолического давления и снижения пульсового давления
- г) понижения диастолического давления до 0

Блок 2. Биомеханика

1. Динамика – это раздел механики, в котором изучается:

- а) движение тела с учетом его взаимодействий с другими телами;
- б) часть кинематики;

- в) часть статики;
- г) скорость движения.

2. С точки зрения биомеханики, механической нагрузкой называется...

- а) объем и интенсивность физической работы;
- б) величина функциональных сдвигов в организме, вызванных физической работой;
- в) величина внешнего отягощения;
- г) механическое воздействие сил на тело человека.

3. Расстояние по прямой между конечным и начальным положением тела это:

- а) ритм движения;
- б) линейное перемещение;
- в) количество движения;
- г) время пути.

4. Точка, относительно которой сумма моментов сил тяжести, действующих на все частицы тела, равна нулю - это:

- а) правилом моментов;
- б) безразличным ускорением;
- в) равновесным положением тела;
- г) центром тяжести тела.

5. Если на всех участках средняя скорость одинакова, то это движение называется:

- а) мгновенным;
- б) плавным;
- в) равномерным;
- г) с ускорением.

6. Какая из шкал является шкалой измерения в биомеханике

- а) отношений;
- б) температур;
- в) скоростная;
- г) градуированная.

7. Сокращение мышцы, при котором ее волокна укорачиваются, но напряжение остается постоянным, называется:

- а) инерционным;
- б) изометрическим;
- в) изотоническим;
- г) синергетическим.

8. Вектор, соединяющий начальную точку траектории с конечной это:

- а) траектория;
- б) перемещение;
- в) время пути;
- г) механическое движение.

9. Как осуществляются двигательные действия человека?

- а) двигательные действия осуществляются при помощи произвольных активных движений, вызванных и управляемых работой мышц.
- б) двигательные действия осуществляются при помощи эффективного приложения сил и приспособительной активности биосистемы.
- в) двигательные действия осуществляются при помощи пассивного и активного взаимодействия реактивных сил.
- г) двигательные действия осуществляются при работе произвольных движений.

10. Понятие «двигательное качество» объединяет, в частности, те стороны моторики, которые:

- а) проявляются в одинаковых характеристиках движения и имеют один и тот же измеритель;
- б) имеют аналогичные физиологические, биохимические механизмы и требуют проявления сходных свойств психики;
- б) объединяет характеристики движения, стороны моторики, совокупность двигательных возможностей человека;
- в) характеризует совокупность психологических, физиологических возможностей человека.

Блок 3. Педагогика

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

- а) Л.П. Матвеев;
- б) Г.Г. Бенезе;
- в) П.Ф. Лесгафт;
- г) Н.А. Семашко.

2. К какому виду педагогических способностей относится умение пополнять запас знаний, творчески решать проблемы учебно-воспитательного процесса, способность к соответствующей области знаний науки?

- а) академические способности;
- б) креативные способности;
- в) дидактические способности.

3. Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, ФГОС по физкультуре в своем предметном содержании направлен на: *(исключите лишний вариант ответа)*

- а) реализацию принципа вариативности;
- б) реализацию принципа достаточности и сообразности;
- в) соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;
- г) расширение межпредметных связей;

- д) освоение учащимися предложенного вида спорта;
- е) усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний.

4. Укажите верное определение термина «учебная задача»:

- а) учебная задача - это сообщение темы урока.
- б) учебная задача – это конкретное задание ученику для выполнения на уроке.
- в) учебная задача – это цель, лично значимая для ученика, которая мотивирует изучение нового материала.
- г) учебная задача – это решение педагогической задачи разными способами.

5. В процессе воспитания при убеждении «делом» наиболее часто используются следующие приемы:

- а) показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; личный пример преподавателя (тренера);
- б) разъяснение, доказательство;
- в) сравнение, сопоставление;
- г) моральное и материальное стимулирование.

6. Опыт творческой деятельности у учащихся формируется при использовании следующих методов обучения

- а) объяснительно-иллюстративного;
- б) репродуктивного;
- в) исследовательского.

7. Педагогическая технология – это:

- а) набор операций по конструированию, формированию и контролю знаний, умений, навыков и отношений в соответствии с поставленными целями;
- б) инструментарий достижения цели обучения;
- в) совокупность положений, раскрывающих содержание какой-либо теории, концепции или категории в системе науки;
- г) устойчивость результатов, полученных при повторном контроле, а также близких результатов при его проведении разными преподавателями.

8. Дидактика – это

- а) наука о способах обучения;
- б) отрасль педагогики, которая изучает проблемы образования и обучения;
- в) теория воспитания в процессе обучения.

9. Факторы, оказывающие влияние на развитие личности:

1. Наследственность, среда, воспитание
2. Наследственность, обучение
3. Среда, обучение
4. Наследственность, воспитание

10.«Развитие» - это:

1. Накопление количественных изменений в организме человека
2. Становление человека как социального существа, которое происходит в процессе жизни и деятельности

3. Процесс количественных и качественных изменений в важнейших сферах личности, осуществляющийся под влиянием внешних и внутренних факторов
4. Целенаправленный процесс формирования у людей заданных качеств

Блок 4. Теория и методика физической культуры

1. Какие три стороны характеризуют физическую культуру как социальное явление?

- а) двигательная, воспитательная, образовательная;
- б) духовная, материальная, социальная;
- в) деятельностьная, предметно-ценностная, результативная.

2. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство.

3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- а) спортивной тренировкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физическим совершенством;
- г) профессионально-прикладной физической подготовкой.

4. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся:

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип научности;
- г) принцип связи теории с практикой.

5. Что является основным специфическим средством физического воспитания:

- а) естественные силы природы;
- б) гигиенические факторы;
- в) физические упражнения.

6. Эффект от физических упражнений определяется прежде всего:

- а) их формой;
- б) их содержанием;
- в) темпом движения;
- г) длительностью их выполнения.

7. Физические упражнения – это:

- а) двигательные действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков;
- б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- в) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развития физических качеств;
- г) двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

8. Под методами физического воспитания понимаются:

- а) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- б) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- в) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- г) способы применения физических упражнений.

9. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- а) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- б) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- в) методы срочной информации;
- г) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

10. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

- а) завершить формирование двигательного умения;
- б) формировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- в) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- г) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

11. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

- а) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;
- б) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;
- в) соблюдение принципа сознательности и активности;
- г) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

12. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- а) двигательным навыком.
- б) двигательным умением;
- в) техническим мастерством;
- г) двигательной одаренностью.

13. Физические качества – это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выражен.

14. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

- а) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;
- б) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;
- в) соблюдение принципа сознательности и активности;
- г) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

15. Сила – это:

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- г) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

16. Для увеличения мышечной массы и для снижения веса можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов для увеличения мышечной массы рекомендуется:

- а) Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.
- б) Чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы.
- в) Использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

17. Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдается в:

- а) дошкольном возрасте, особенно у детей 5-6 лет.
- б) младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет.
- в) среднем школьном возрасте (12-15 лет).
- г) старшем школьном возрасте (16-18 лет).

18. Проявление силы в меньшей степени зависит:

- а) От техники выполнения двигательного действия
- б) От состояния сердечно-сосудистой системы.
- в) От физиологического поперечника мышц, участвующих в двигательном действии.
- г) От волевых усилий.

19. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

- а) скоростными способностями; б) двигательной реакцией;
- в) скоростно-силовыми способностями; г) быстротой движения.

20. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:

- а) от 7 до 11 лет;
- б) от 14 до 16 лет;
- в) 17-18 лет;
- б) от 19 до 21 года.

21. Способность выполнять движение с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- а) активной гибкостью;
- б) специальной гибкостью;
- в) подвижностью в суставах;
- г) динамической гибкостью.

22. Основным методом развития гибкости является:

- а) повторный метод;
- б) метод максимальных усилий;
- в) метод статических усилий;
- г) метод переменного-непрерывного упражнения.

23. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:

- а) полным (одинарным);
- б) суперкомпенсаторным;
- в) активным;
- г) строго регламентированным.

24. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- а) 3-5 мин., выполняемые в анаэробном режиме;
- б) 7-12 мин., выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- в) 15-20 мин., выполняемые в аэробном режиме;
- г) 45-60 мин.

25. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:

- а) в подготовительной части урока (тренировочного занятия);
- б) в первой половине основной части урока;
- в) во второй половине основной части урока;
- г) в заключительной части урока.

Председатель предметной комиссии _____ Д.И. Воронин