

## 1-БЛОК: Физическая культура

### *Задания с выбором одного правильного ответа*

1. Отталкивание в опорном прыжке происходит, когда
  - А) стопы коснулись гимнастического мостика
  - В) когда во время разбега туловище наклонилось вперед
  - С) приобрел наибольшую скорость при разбеге
  - Д) дошел до гимнастического мостика
  - Е) сделал взмах руками вверх
  
2. Мостик гимнастический должен быть подбит резиной, чтобы
  - А) можно и не подбивать
  - В) не царапать пол
  - С) исключить скольжение при отталкивании
  - Д) легче было отталкиваться
  - Е) был выше
  
3. Основной элемент техники при метании малого мяча
  - А) одна нога впереди
  - В) удерживать мяч не прижимая к ладони
  - С) туловище прямо
  - Д) мяч над плечом в согнутой руке
  - Е) положение «натянутый лук»
  
4. Движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением называются
  - А) общими упражнениями
  - В) профессиональными упражнениями
  - С) прикладными упражнениями
  - Д) общеразвивающими упражнениями
  - Е) специальными упражнениями
  
5. Допуск учащихся в воду (выдача пропусков в бассейн) на урок проводится только в присутствии
  - А) медицинского работника
  - В) любого учителя физкультуры
  - С) классного руководителя
  - Д) администрации школы
  - Е) учителя, фамилия которого указана в расписании

6. При получении учащимся травмы сообщить о случившемся

- А) родителям и отвезти пострадавшего домой
- В) классному руководителю и администрации школы
- С) записать в специальный журнал о травматизме
- Д) дождаться родителей и везти в больницу
- Е) администрации школы, классному руководителю и родителям, при необходимости доставить в больницу, записать в специальный журнал о травме

7. Область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепление его здоровья и совершенствования его двигательной активности - это

- А) физические качества
- В) физическая культура
- С) физическое совершенство
- Д) физическая подготовка
- Е) физическое воспитание

8. Для предотвращения травм и повреждений на уроках необходимо

- А) соблюдать температурный режим
- В) соблюдать правила техники безопасности
- С) построение в 1 шеренгу
- Д) выполнять программные требования
- Е) проводить двустороннюю игру

9. Физические упражнения — это

- А) развитие физических качеств и физических способностей школьников
- В) совокупность достижений общества в создании специальных средств в физическом воспитании
- С) процесс обучения двигательным действиям и воспитание морально – волевых качеств
- Д) двигательные действия, направлены на реализацию задач физического воспитания
- Е) процесс физического воспитания, направленный на решение какой – либо практической задачи

10. От гимнастического мостика при опорных прыжках отталкивание происходит:

- А) наскок двумя ногами
- В) правой ногой
- С) левой ногой
- Д) забегание-толчок
- Е) пробегают по мостику

11. При выполнении метаний снарядов учащиеся, ожидающие своей очереди находятся

- А) на стартовой линии
- В) за пределами зоны метания
- С) на линии метания
- Д) в зоне метания
- Е) в секторе для метаний

12. Педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств это

- А) физическая культура
- В) физическое совершенство
- С) физическое воспитание
- Д) физическое развитие
- Е) физическая подготовка

13. При акробатических упражнениях ученик развивает

- А) скоростные качества, укрепление здоровья, ловкость
- В) силу, ловкость, быстроту, гибкость
- С) координацию движений, силу
- Д) подвижность, силу, быстроту, скорость
- Е) выносливость, равновесие, гибкость

14. Техника бега и прежде всего структура бегового шага сохраняется на всех дистанциях, меняются лишь соотношения

- А) длины шага
- В) динамические характеристики
- С) кинематические характеристики
- Д) все выше перечисленное
- Е) частоты шагов

15. При освоении опорных прыжков в заключительной части рекомендуется обучить

- А) толчку руками
- В) технике полета до толчка руками
- С) наскоку на мостик и толчку ногами о мостик
- Д) технике разбега
- Е) устойчивому приземлению

16. Омпы это

- А) настольная игра
- В) игра с мячом
- С) игра в асыки
- Д) игра двумя командами
- Е) игра в нарды

17. Для совершенствования бега на короткие дистанции необходимо выполнять следующие упражнения

- А) все вышеперечисленные упражнения
- В) бег прыжками
- С) бег высоко поднимая колени
- Д) бег с ускорением
- Е) бег с захлестыванием голени

18. Специальные прыжковые упражнения, комплексного воздействия направлены на развитие

- А) силовых качеств ног
- В) скоростно-силовых качеств рук
- С) скоростно-силовых качеств ног
- Д) скоростных качеств ног
- Е) частоты прыжковых движений

19. В Президентских тестах, для определения силы и силовой выносливости у девушек, принимают норматив

- А) подъем туловища лежа на спине за 1 мин
- В) подъем туловища в упоре на руках
- С) подтягивание на высокой перекладине
- Д) подъем туловища в упоре на брусьях
- Е) подтягивание на низкой перекладине

20. Вид спорта известный как «Королева спорта»

- А) легкая атлетика
- В) гимнастика
- С) борьба
- Д) тяжелая атлетика
- Е) художественная гимнастика

21. Способ плавания в простонародье называемый «по-лягушачьи»

- А) баттерфляй
- В) дельфин
- С) кроль на груди
- Д) брасс
- Е) кроль на спине

22. Основным техническим элементом бега на короткие дистанции

- A) стартовый разгон
- B) установка колодок
- C) выполнение разминки
- D) подготовка к старту
- E) впрыгивание на финише

23. Быстрота — это способность человека

- A) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечной силы
- B) к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности
- C) совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
- D) комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой
- E) выполнять движение с большей амплитудой

24. Способ прыжка в длину с разбега

- A) «согнув ноги»
- B) «перекидной»
- C) «фосбери-флоп»
- D) «свободный»
- E) «перешагивание»

25. В прыжках в высоту с разбега важным качеством является

- A) координация, скоростно-силовые качества
- B) ловкость, быстрота
- C) сила, выносливость
- D) быстрота, выносливость
- E) скоростно – силовые качества

26. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

- A) Майкл Джордан
- B) Пьер де Кубертен
- C) Хуан Антонио Самаранч
- D) Билл Рассел
- E) Джеймс Нейсмит

27. При выполнении опорного прыжка «согнув ноги» через гимнастического козла в ширину, постановка рук осуществляется

А) на ближнюю часть гимнастического козла

В) на любую часть гимнастического козла

С) на дальнюю часть гимнастического козла

Д) на боковую часть гимнастического козла

Е) на среднюю часть гимнастического козла

28. Перед началом игры в тогуз-кумалак противники располагают

А) 82 кумалак

В) 100 кумалак

С) 81 кумалак

Д) 90 кумалак

Е) 70 кумалак

29. Подвижная игра без мяча

А) «Зеркало»

В) «Охотники и утки»

С) «Лапта»

Д) «Защита укрепления»

Е) «Выбивалы»

30. Упражнения для развития координационных способностей

А) челночный бег

В) выпрыгивание из приседа

С) подтягивание в висе на перекладине

Д) сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Е) прыжки на скакалке

31. Упражнения для совершенствования прыгучести

А) бег с высоким подниманием колен, прыжки на одной ноге

В) многоскоки, бег прыжками, ходьба на пятках

С) прыжки на одной ноге, прыжок с места на препятствие

Д) прыжки на скакалке, ходьба на носках, медленный бег

Е) прыжки на двух ногах, прыжки на скакалке, прыжки через препятствие

32. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- А) желание участвовать в соревнованиях
- В) результаты научных исследований
- С) желание заниматься физическими упражнениями
- Д) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности
- Е) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности, так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними

33. Часть цикла хода, в которой реализуется эффект отталкивания называется

- А) подседание
- В) ритм
- С) система
- Д) скольжение
- Е) перекал

34. После проведения подвижной игры необходимо

- А) подведение итогов игры
- В) восстановить дыхание
- С) выполнить упражнения на гибкость
- Д) назначить нового ведущего
- Е) построить участников в одну шеренгу

35. Наклон туловища в беге зависит от

- А) дистанции
- В) индивидуальных особенностей
- С) ширины шага
- Д) скорости бега
- Е) функционального состояния

36. Сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами - это

- А) физкультминутки
- В) активный отдых
- С) подвижные игры
- Д) спортивные игры
- Е) урок физкультуры

37. Самый быстрый вид плавания

- А) кроль
- В) комплексное плавание
- С) баттерфляй
- Д) брасс на боку
- Е) брасс

38. Одновременный одношажный лыжный ход развивает следующие физические качества

- А) скоростно-силовые
- В) силовые качества
- С) выносливость
- Д) все вышеперечисленные качества
- Е) координацию движений

39. Общеразвивающие упражнения классифицируются по признаку

- А) командному
- В) физическому
- С) физиологическому
- Д) методическому
- Е) анатомическому

40. Какой фактор не присущ для техники метания

- А) высота выпуска снаряда — расстояние по вертикали от точки отрыва снаряда от руки до поверхности сектора
- В) вид снаряда
- С) начальная скорость вылета снаряда
- Д) угол местности — угол, образованный линией, соединяющей точку выпуска снаряда с местом приземления снаряда и горизонтом
- Е) угол вылета — угол, образованный вектором начальной скорости снаряда и линией горизонта

41. Правильный элемент при выполнении опорного прыжка «ноги врозь»

- А) плечи сильно наклонены вперед
- В) согнутые ноги
- С) поздний толчок руками
- Д) ноги разводятся одновременно с толчком рук
- Е) отсутствие прогиба перед приземлением

42. Разбег в прыжках в длину с разбега применяется для

- А) эффективного отталкивания
- В) преодоления дистанции
- С) дальности прыжка
- Д) создания начальной скорости полета тела
- Е) правильного приземления



43. Торможение при спусках - это вынужденная мера для снижения скорости. Какого вида торможения не существует

- A) «плугом»
- B) «елочкой»
- C) боковым соскальзыванием
- D) упором
- E) преднамеренное падение

44. Какой способ прыжка в длину наиболее подходит и естественен и потому используется в начальном обучении

- A) способ «ножницы»
- B) тройной прыжок
- C) способ «пригнувшись»
- D) способ «перешагивание»
- E) способ «согнув ноги»

45. Одна из групп упражнения для формирования правильной осанки

- A) упражнения с предметом на голове
- B) разнообразные упражнения с высокой скоростью
- C) упражнения с прыжками
- D) упражнения с утяжелителями
- E) упражнения в висе на высокой перекладине

46. Какими знаниями должны овладеть учащиеся V-IX классов по разделу гимнастики в соответствии с госстандартом и комплексной программой по физическому воспитанию?

- A) перестроения, развитие физических качеств
- B) техника безопасности на уроках гимнастики, строевые упражнения, самоконтроль, страховка
- C) техника безопасности, личная гигиена
- D) значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховку и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности
- E) техника безопасности, контроль и самоконтроль

47. Последовательным касанием «пола» отдельными частями тела, без переворачивания через голову, вперед назад или в сторону выполняют

- A) перекаты
- B) сальто
- C) перевороты
- D) стойки
- E) кувырки

48. Лыжные ходы делятся на

- A) коньковые и бесшажные
- B) бесшажные и попеременные
- C) попеременные и одновременные
- D) одновременные и коньковые
- E) попеременные и коньковые

49. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности детей школьного возраста делят на группы:

- A) подготовительную, специальную, лечебную
- B) основную, подготовительную, специальную
- C) специальную, лечебную, физкультурную
- D) основную, специальную, лечебную
- E) основную, лечебную, подготовительную

50. 6 мин бег-ходьба или тест Купера определяет

- A) национальный уровень физической подготовленности
- B) уровень развития выносливости
- C) уровень общефизической подготовленности
- D) президентский уровень физической подготовленности
- E) уровень силовой выносливости

*Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов*

51. Снаряды на которых занимаются только девочки
- A) разновысокие перекладины
  - B) гимнастическое бревно
  - C) разнопараллельные перекладины
  - D) параллельные брусья
  - E) разновысокие брусья
  - F) параллельные перекладины
52. Полевой игрок не имеет права касаться мяча (футбол):
- A) корпусом
  - B) ладонями
  - C) коленом
  - D) головой
  - E) кистью
  - F) рукой
  - G) ногой
  - H) пальцами рук
53. В баскетболе случайно заброшенный мяч в свою корзину
- A) назначают штрафной бросок
  - B) мяч выбрасывается из-за боковой
  - C) очки записываются команде соперника
  - D) очко записывается забросившей команде
  - E) очки засчитываются
  - F) назначается розыгрыш спорного мяча
54. Почему на высоких снарядах упражнения в равновесии выполнять сложнее?
- A) из – за величины площади опоры
  - B) из – за недостаточной страховки
  - C) из – за степени колебания центра массы тела над площадью опоры
  - D) из – за плохой физической формы
  - E) из – за психологического фактора— чувство страха
  - F) из – за устойчивости площади опоры

55. Высота волейбольной сетки у мужчин в зависимости от возраста

- A) 2м 23 см
- B) 2м 33см
- C) 2м 25 см
- D) 2м 43см
- E) 2м 30см
- F) 2м 10 см
- G) 2м 20см
- H) 2м 35 см

56. Снаряд спортивной гимнастики

- A) кольца
- B) гантели
- C) гири
- D) брусья
- E) обруч
- F) штанга

57. Виды фолов в баскетболе

- A) неспортивный
- B) командный
- C) парный
- D) личный
- E) персональный
- F) технический
- G) групповой
- H) спортивный

58. Техника защиты в волейболе-это

- A) перемещение, передача
- B) перемещение, подача, прием
- C) подача, прием
- D) прием, перемещение
- E) прием, подача, передача
- F) блок

59. Стойка волейболиста необходима чтобы:

- A) увеличить скорость передачи мяча
- B) траектория полета мяча всегда будет попадать в руки
- C) отвлечь внимание противника
- D) снизить скорость передвижения
- E) быть готовым для передвижения к мячу
- F) снизить скорость полета мяча
- G) увеличить скорость при перемещении

60. Правильная техника остановки игрока в ручном мяче

А) остановка двойным шагом

В) при приземлении ноги согнуты

С) руки согнуты в локтях

Д) остановка на прямые ноги

Е) ступня ставиться с носка

Ф) спина выпрямлена

Г) остановка прыжком

Н) верхняя часть туловища немного наклонена назад

## Контекстные задания

### 1-контекст

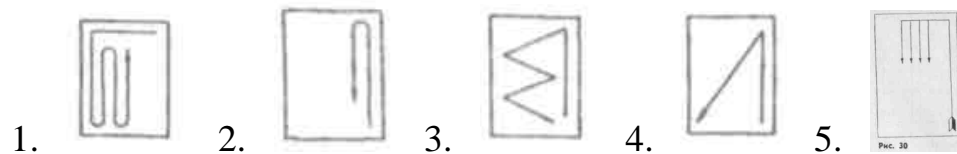
#### 5 заданий с выбором одного правильного ответа

Начало урока. Учитель построил класс. Проверил правильность построения «в шеренгу». Сообщил задачи урока. Учащиеся рассчитались «по порядку», «на первый второй», «на первый третий», произвели перестроения, повороты направо, налево и кругом. Далее учитель дает команду – «в обход по залу, шагом марш», «бегом «змейкой» марш».

61. Расстояние между занимающимися в глубину называется...

- A) интервалом
- B) шириной строя
- C) глубиной строя
- D) дистанцией
- E) между флангами

62. На одной из схем изображен способ передвижения «змейка»



- A) №5
- B) №2
- C) №4
- D) №3
- E) №1

63. Строевые команды, которые имеют только исполнительную часть.

- 1. «Равняйся!»
  - 2. «Реже!»
  - 3. «Кругом!»
  - 4. «Вольно!»
  - 5. «Смирно!»
- A) 2,3
  - B) 1,2,3
  - C) 1,5
  - D) 2,4,5
  - E) 1,4,5

64. «Интервал» - это...

- A) расстояние между занимающимися по фронту
- B) расстояние между занимающимися в глубину
- C) расстояние между флангами
- D) расстояние от впереди стоящего до сзади стоящего
- E) расстояние между первым и последним учеником

65. Действия ученика под №2 при перестроении в две шеренги

- A) встанет вперед
- B) встанет за 1 номером
- C) сместиться влево
- D) стоять на месте
- E) сместиться вправо

## *Контекстные задания*

### *2-контекст*

#### *5 заданий с выбором одного правильного ответа*

В Казахстане проходят в неделю 3 урока физической культуры и это не случайно. Основы физического воспитания закладываются с раннего детства. Оно является неотъемлемой частью формирования будущего поколения граждан нашего государства.

66. Развитие общей выносливости начинается

- A) с кроссовой подготовки
- B) с медленного бега с постепенным увеличением дистанции
- C) с челночного бега 3X10м
- D) с повторного бега 3X30м
- E) с быстрого бега на 100м

67. Хронометраж урока определяется

- A) по учителю
- B) по одному ученику
- C) по самому сильному ученику
- D) по всему классу
- E) по самому слабому ученику

68. Какие упражнения применяются в подготовительной части урока

- A) специальные прыжковые
- B) специальные физические
- C) специальные беговые
- D) общеразвивающие
- E) утренняя гимнастика

69. Основная цель физических упражнений

- A) физическое совершенствование
- B) коррекция фигуры
- C) чрезмерная нагрузка
- D) физическая нагрузка
- E) физическое развитие и укрепление здоровья



70. Учащиеся не должны в процессе обучения ознакамливаться с

- А) травматизм
- В) режим дня
- С) гигиена
- Д) режим питания
- Е) строение клетки

**Тест по 1-БЛОКУ завершен.**