**Тестовые задания для инструктора по физической культуре**

1. **Строй, при котором дети стоят один возле другого лицом к центру, называется…**

1) колонна;

2) шеренга;

3) строй;

4) круг.

**2. Базовая оздоровительная программа ДОУ – это:**

1. программа медико-психолого-педагогического плана

2. программа лечебно-профилактической работы с детьми

3. рабочая программа инструктора по физической культуре

4. обязательный раздел программы развития ДОУ

**3. Воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности ребенка, основу которой составляет двигательная активность, - это:**

1. двигательная деятельность

2. двигательный режим

3. формы организации физического воспитания

4. модель физического воспитания

**4. К профилактическим мероприятиям, направленным на сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка в ДОУ не относится:**

1. оценка эффективности оздоровительной работы

2. коррекция режима дня

3. мероприятия по ослаблению адаптационного синдрома

4. специфическая и неспецифическая профилактика ОРВИ и гриппа

**5. К организационным мероприятиям, направленным на сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка в ДОУ не относится:**

1. оценка эффективности оздоровительной работы

2. коррекция режима дня и питания

3. обучение медико-педагогического персонала

4. подготовка материально-технической базы

**6. К частично регламентированной двигательной деятельности ребенка в ДОУ не относится:**

1. спортивные праздники

2. физкультурные досуги

3. спортивные упражнения на воздухе

4. гимнастика с элементами самомассажа

**7. К регламентированной двигательной деятельности детей в ДОУ не относится:**

1. подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья и возможностей ребенка

2. физкультурные занятия в зале и на воздухе

3. ЛФК

4. самостоятельная двигательная деятельность в помещении и на воздухе

**8. Основным условием развития интереса, способностей ребенка к двигательной деятельности в условиях ДОУ является:**

1. разнородность физкультурно-игровой среды

2. оптимальный двигательный режим

3. выделение достаточной площади для движений

4. умелое руководство педагогом

**9. Основным видом лечебно-профилактических мероприятий в ДОУ является:**

1. физиопроцедуры

2. физкультурные занятия

3. беседы с родителями

4. коррекция режима дня и питания

**10. Основой моделирования физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ на конкретный период его функционирования, является:**

1. оздоровительная программа, предложенная той или иной научной школой;

2. базовая оздоровительная программа, разработанная педагогическим коллективом ДОУ;

3. годовой план ДОУ;

4. программа развития ДОУ

**11. Оптимальным методом контроля в оценке качества и эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ является:**

1. контроль результатов;

2. контроль процесса;

3. контроль планирования

4. сочетание контроля и результата.

**12. Право свободного выбора форм, средств, методов работы в организации физического образования и развития детей обеспечивает принцип:**

1. гуманизации и демократизации

2. индивидуализации

3. всестороннего развития

4. постепенности

**13. Технология развития творческих двигательных способностей дошкольника базируется на использовании:**

1. методов психофизического тренинга и «детского экспериментирования»

2. практических методов

3. вербальных методов

4. разнообразных физкультурных снарядов, пособий, тренажеров

**14. Технология развития творческих двигательных способностей дошкольника базируется на использовании:**

1. методов психофизического тренинга и “детского экспериментирования”;

2. самостоятельной двигательной деятельности;

3. метода показа движений;

4. разнообразных физкультурных снарядов, пособий, тренажеров.

**15. Суммарное отражение общей двигательной деятельности детей в ее свободных и организованных формах – это:**

1. физическая нагрузка

2. двигательный режим

3. модель физического воспитания

4. моторная плотность

**16. Исследования В.Г. Фролова и Г.П. Юрко показывают высокий оздоровительный эффект физкультурных занятий, проводимых …**

1. в тренажерном зале ДОУ

2. в физкультурном зале ДОУ

3. на спортивной площадке ДОУ

4. в спортивно-компьютерном зале

**17. Утренняя гимнастика как форма организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми в ДОУ имеет назначение (отметьте лишнее):**

1. пробуждает организм ото сна

2. содействует организации начала дня

3. компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей

4. ускоряет вхождение организма в деятельность

**18. Специфическое назначение секционно-кружковой работы с дошкольниками заключается**:

1. в коррекции физического и двигательного развития

2. в развитии способностей в двигательных занятиях по интересам

3. в активном отдыхе

4. в воспитании интереса и потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями

**19. Углубленное разучивание упражнения на физкультурном занятии предполагает:**

1. стимулирование детей к самостоятельному выполнению упражнения

2. уточнение с детьми правильности выполнения деталей техники

3. формирование у детей умения выполнять упражнение в общих чертах

4. создание у детей целостного представления о выполнении движения

**20. Критерием овладения ребенком двигательными умениями выступает:**

1. самостоятельная двигательная деятельность

2. интерес к физическим упражнениям

3. оптимальность двигательной активности

4. потребность в занятиях физическими упражнениями

**21. Процесс формирования и изменения на протяжении жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств — это ...**
а) физическая подготовленность;
б) физическое воспитание;
в) физическая культура;
г) физическое развитие.

 22.**Дополните предложение: «Между деятельностью центральной нервной системы и работой опорно-двигательного аппарата человека существует...».**а) двойное действие;
б**)** теснейшая связь;
в) прочный контакт;
г) корреляционная зависимость.

**23. Какое положение выражает готовность к действию и создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнения**?
а) рациональное;
б) исходное;в) обычное;
г) простое.

 24.**Какая группа методов формирует у детей представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивает сенсорные способности?**а) физические;
б) наглядные;в) дидактические;
г) особые.

 25.**Какое понятие характеризует переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения и активизацию идеомоторных представлений посредством словесной инструкции?**
а) идеомоторный акт;б**)** содержание упражнения;
в) техника физических упражнений;
г) характеристика упражнения.

 26.**Иррадиация, специализация и стабилизация — физиологические закономерности формирования двигательного ...**
а) умения;б) равновесия;
в) принципа;
г) навыка.

 27.**Сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами, — это ...**
а) двигательный режим;
б) основные движения;
в) строевые упражнения;
г) подвижная игра.

**28. Старших дошкольников обучают следующим спортивным играм:**а**)** бадминтон, баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол;
б) баскетбол, городки, настольный теннис, бобслей, футбол;
в) баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол;
г) волейбол, баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол;

**29.Основной формой организованного систематического обучения физическим упражнениям является...**
а) подвижная игра;
б) утренняя гимнастика;
в) физкультминутка;
г) физкультурное занятие.

 **30.Какая задача не относится к воспитательным задачам физического развития детей в ДОУ?**а) формирование потребности в ежедневных физических упражнениях;
б) формирование умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
в) развитие самостоятельности, творчества, инициативности;
г) совершенствование защитных функций организма.

**31. Использование разнообразных форм двигательной активности создает оптимальный...**
а) уровень физической подготовленности;
б) двигательный режим;в) критерий физического развития;
г) двигательный навык.

**32. На физкультурном занятии осуществляется контроль за соблюдением следующих нагрузок:**а) эмоциональной, духовно-нравственной;
б) психологической, физической;в) интеллектуальной, физической;
г) психологической, биологической.

  **33. К разнообразным типам физкультурных занятий относятся занятия:**
а) смешанного типа, спортивные, сюжетные, игровые, на тренажерах, ритмическая гимнастика, по интересам, контрольно-проверочное и др.;
б) смешанного типа, сюжетные, игровые, на тренажерах, ритмическая гимнастика, по необходимости, контрольно-проверочное и др.;
в) смешанного типа, гимнастические, на тренажерах, ритмическая гимнастика, по интересам, контрольно-проверочное и др.;
г) сюжетные, игровые, на тренажерах, ритмическая гимнастика, по интересам, с мячами и др.

**34.Физическое воспитание в ДОУ должно быть направлено на:**

1) улучшение здоровья и физического воспитания;

2) улучшение физического здоровья;

3) укрепление физического воспитания ;

4) самосохранение.

**35. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом:**

1) медицинских показаний;

2) здоровья, возраста и времени года;

3) экологических особенностей;

4) здоровья и возраста.

**36. Рекомендуется использовать в детских садах следующие формы двигательной активности:**

1) утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки;

2) занятия физической культурой в помещении и на воздухе;

3) утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и др.;

4) утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры.

**37. Для реализации двигательной активности детей дошкольного возраста используются:**

1) оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка;

2) оборудование и инвентарь физкультурного зала;

3) оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка и с учетом условий детского сада;

4) инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок.

**38.Физическое развитие детей первого года жизни организуют в форме:**

1) индивидуальных занятий, включающих комплексы массажа и гимнастики по назначению врача;

2) индивидуальных занятий;

3) комплексных занятий;

4) общеукрепляющих процедур.

**39.Реализация основной образовательной программы для детей первого года жизни проводится с каждым ребенком индивидуально в групповом помещении ежедневно не ранее, чем через:**

1) 45 минут после еды;

2) 25 минут после еды;

3) 15 минут после еды;

4) 30 минут после еды.

**40.Инструктор по физической культуре должен знать:**

1.правила поведения в воде

2.математические представления

3.окружающий мир

4.архитектуру

**41.С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят:**

1) в групповом помещении;

2) индивидуально;

3) на воздухе;

4) комплексно.

**42.С детьми третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят:**

1) в групповом помещении;

2) в групповом помещении или в физкультурном зале;

3) в физкультурном зале;

4) индивидуально.

**43. Рекомендуемое количество детей в группе для занятий по физическому развитию и ее длительность определяется:**

1) физическим состоянием;

2) в зависимости от возраста детей

3) состоянием здоровья

4) этническими особенностями.

**44. Закаливание детей включает комплекс мероприятий:**

1) широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры;

2) физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры;

3) активные занятия, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры;

4) правильно организованная прогулка , физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой.

**45. Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от:**

1) возраста детей, здоровья, с учетом психологических особенностей;

2) здоровья, материальной базы дошкольной образовательной организации;

3) возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала;

4) возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной

 образовательной организации.

**46.При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы:**

1) значимость, постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка;

2) открытость, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка;

3) систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка;

4) постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

**47. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением:**

1) спортивных упражнений;

2) подвижных игр;

3) подвижных игр, спортивных упражнений;

4) подвижных игр, спортивных упражнений и занятий.

**48. Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны:**

1) ПМПК;

2) педагога;

3) медицинских работников;

4) консилиума.

**49. Одним из основных средств, укрепляющих организм и способствующих формированию правильной осанки, являются:**

1) общеразвивающие упражнения утренней гимнастики с последующим обтиранием или обливанием прохладной водой;

2) общеразвивающие упражнения утренней гимнастики;

3) обтирание или обливание прохладной водой;

4) лечебные упражнения утренней гимнастики.

**50. Для предупреждения нарушений осанки после дневного сна полезно выполнить комплекс упражнений, который направлен:**

1) на укрепление мышц-разгибателей спины, живота и межреберных мышц, туловища, рук;

2) на спины, живота и межреберных мышц;

3) на укрепление мышц-разгибателей спины, живота и межреберных мышц;

4) на укрепление мышц-разгибателей спины, живота и межреберных мышц, рук.

**51.Чтобы дошкольники научились во время ходьбы сохранять правильную позу, они должны выполнять такие упражнения: ходьба с предметом на голове:**

1) тонкая книжка в твердом переплете, фанерная дощечка или мешочек с песком весом 500 г (2—3 мин);

2) ходьба с гимнастической палкой за спиной (2—4 мин);

3) тонкая книжка в твердом переплете, фанерная дощечка или мешочек с песком весом 500 г (2—3 мин), ходьба с гимнастической палкой за спиной (2—4 мин);

4) тонкая книжка в твердом переплете, ходьба с гимнастической палкой за спиной (2—4 мин).

**52. Прочность усвоения упражнений и основных движений зависит:**

1) от новизны упражнений;

2) активности воспитанников;

3) материальных условий;

4) от обязательного повторения пройденного (достаточное число раз).

**53. Заканчивают гимнастику кратковременным бегом в среднем темпе, который сменяется:**

1) отдыхом;

2) бегом;

3) прыжками;

4) медленной ходьбой.

**54. Главное требование к обучению правильной ходьбы детей этой возрастной группы — научить выполнять данное движение:**

1) легко, уверенно, самодовольно;

2) легко, уверенно;

3) легко, уверенно, с правильным соотношением работы рук и ног;

4) легко, уверенно, с правильным соотношением работы головы.

**55. В старшем дошкольном возрасте рекомендуется практиковать:**

1) бег с ускорением до максимальной скорости;

2) пассивные движения;

3) упражнения на месте;

4) дыхательные упражнения.

**56. Упражнения в равновесии способствуют развитию:**

1) координации движений, ловкости, уверенности в своих силах;

2) координации движений, ловкости,;

3) координации движений, ловкости, воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах;

4) координации движений, ловкости, воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах, силе воли.

**57. При неумелой организации прыжков (неподготовленность места приземления, несоблюдение рекомендованных требований в отношении высоты прыжка и т. д.) у дошкольников могут возникнуть:**

1) травмы, плоскостопие, сколиоз;

2) травмы и плоскостопие;

3) сколиоз;

4) травмы черепа.

**58. Обучение детей прыжку в длину с места следует начинать с трех лет, после того, как они овладели:**

1) дыхательной гимнастикой;

2) активным бегом и прыжками;

3)подпрыгиванием на обеих ногах на месте и с продвижением вперед (как зайчики, мячики и т. д.);

4) координацией движений.

**59. Основной формой организованного систематического обучения физическим упражнениям является…**

1) подвижная игра;

2) утренняя гимнастика;

3) физкультминутка;

4) физкультурное занятие.

**60.Строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону, - это:**

1) колонка;

2) шеренга;

3) ряд;

4) круг;

5) интервал.