

# Тест по дисциплине « Физическое воспитание и спорт»

## Инструкция

Перед Вами электронная версия экзаменационного теста.

Прежде, чем выполнять задания, внимательно прочитайте инструкции к ним

Максимальный балл теста – 70

Для выполнения заданий теста дается 2 часа 30 минут

Желаем удачи!

Предметная компетенция

Задания 1-27 с выборочными ответами

Инструкция. На каждый вопрос даны четыре варианта ответа, из которых только один правильный. Выберите правильный ответ и отметьте его знаком X в соответствующей клетке на листе ответов.

1. При интенсивных физических нагрузках в мышцах скапливается молочная кислота -промежуточный продукт распада углеводов. Какое из нижеперечисленных утверждений соответствует описанию воздействия молочной кислоты?

- а) Увеличивает выносливость мышц;
- б) Увеличивает выделение энергии;
- в) Вызывает мышечную усталость;
- г) Приводит к расслаблению мышц.

**2. Какой из указанных методов следует использовать для оказания первой медицинской помощи, если во время тренировки у ученика внезапно развилось растяжение задней части мышцы бедра?**

- а) Уложить учащегося, наложить на больное место теплую повязку, растянуть мышцу;
- б) Уложить учащегося, наложить на больное место теплую повязку, поднять ногу;
- в) Уложить учащегося, наложить на больное место холодную повязку, согнуть колено;
- г) Уложить учащегося, наложить на больное место холодную повязку, разогнуть колено.

3. Какой из групп питательных веществ, перечисленных ниже, помогает обеспечить организм энергией?

- а) Жиры, белки, минералы;
- б) Минералы, белки, витамины;
- в) Витамины, углеводы, белки;
- г) Углеводы, жиры, белки.

4. Спортивную одежду следует стирать после каждой тренировки. Определите, к чему приводит использование грязной одежды?

- а) Снижению теплоизоляции;
- б) Отсутствию поглощения достаточного количества пота;
- в) Распространению микробов;
- г) Усилению дегидратации.

5. Ученик 8-го класса бежит 3 дня в неделю в течение 30-45 минут, ещё 3 дня тренируется с дополнительным весом. Чему способствует данный комплекс упражнений?

- а) Усилению циркуляции кровообращения и развитию координации;
- б) Усилению циркуляции кровообращения и развитию мышечной силы;
- в) Усилению циркуляции кровообращения и развитию гибкости;
- г) Усилению циркуляции кровообращения и развитию равновесия.

6. Из перечисленных ниже, какие особенности определяют структуру двигательной деятельности?

а) Динамическая, пространственная, ритмическая;

б) Кинематическая, динамическая, ритмическая;

в) Кинематическая, ритмическая, силовая;

г) Ритмическая, силовая, временная.



7. При толкании ядра ученик не может удержать равновесие. Подберите из нижеперечисленных позиций те, которые способствуют сохранению равновесия?

- а) Торс должен быть неподвижен, рука движется рычаговым движением;
- б) Ноги должны быть неподвижны, перемещаются торс и рука;
- в) Во время толчка тело должно двигаться в том же направлении, что и ядро;
- г) Вовремя толчка ноги оказывают наибольшее давление на опорную поверхность.

8. Применение каких упражнений Вы считаете целесообразным для развития силы?

а) Вис на шведской стенке;

б) Прыжки на месте и отскоки;

в) Ходьба на носках;

г) Ведение мяча ногой.

**9. Подберите из перечисленных ниже упражнений те, которые способствуют развитию скорости?**

- а) Статические упражнения на растяжку;
- б) Вращательные движения стопы;
- в) Бег с изменением темпа;
- г) Ведение мяча одной рукой.

10. Преследование, побег и привычка уклоняться – основные компоненты индивидуальных оборонительных и наступательных стратегий, которые являются и основными компонентами различных видов спорта. Развитию преимущественно, каких из перечисленных навыков способствуют использование игр, содержащих названные стратегии?

- а) Концентрации внимания, балансировки тела на поверхности;
- б) Концентрации внимания, переносу силы тяжести от рук к ногам и выработке манипуляторных навыков;
- в) Концентрации внимания, развитию манипуляторных навыков и гибкости тела;
- г) Концентрации внимания, развитию навыка изменять направление движения и развивать различную скорость.

**11. Какие из перечисленных ниже упражнений являются аэробными?**

- а) Бег на длинные дистанции;
- б) Упражнения с тяжелым мячом;
- в) Растяжение плечевого сустава;
- г) Упражнения для брюшного пресса.

12. Какой из перечисленных ниже методов используется для оценки техники прыжка в высоту?

- а) Оценка длины шага;
- б) Оценка длины прыжка;
- в) Оценка усилий ученика;
- г) Оценка высоты прыжка.

13. На уроке физического воспитания учитель планирует подвижные игры с 6-7-летними школьниками. Из перечисленных особенностей, характерных для этого возраста, выберите те, которые следует учитывать для правильного планирования подвижных игр?

- а) Ребенок может соблюдать правила игры, играет в небольших группах;
- б) Ребёнку сложно соблюдать правила игры, играет в открытом пространстве;
- в) Ребёнку сложно соблюдать правила игры, играет в ограниченном пространстве;
- г) Ребенок может соблюдать правила игры, хорошо играет в парах.

**14. Какой из перечисленных ниже соответствует олимпийскому девизу?**

- а) Быстрее, выше, лучше;
- б) Выше, бодрее, сильнее;
- в) Быстрее, выше, сильнее;
- г) Мощнее, бодрее, быстрее.



15. Определите, к какому направлению учебной программы по дисциплине «Физическое воспитание и спорт», принадлежит данный результат: Ученик может участвовать в регулярных физических активностях для поддержания здоровья и закаливания.

- а) Здоровье и безопасность;
- б) Движение и моторные навыки;
- в) Движение и активное участие;
- г) Активное участие;

**16. Что из перечисленного ниже соответствует определению траектории движения?**

- а) Путь, который проходит тело в пространстве с максимальной скоростью;
- б) Путь, который проходят отдельные части тела за единицу времени;
- в) Путь, который проходит тело или его отдельные части в пространстве;
- г) Путь, который проходит тело при сохранении оптимального темпа.

17. В классе есть ученик, который пользуется костылем /тростью.

Какой из средств, перечисленных ниже, Вы используете для приобщения данного ученика к физическим активностям?

а) Выберите изолированное, безопасное место и посоветуйте наблюдать оттуда за физической активностью одноклассников;

б) Обучите правилам игры, выберите безопасное место и дайте возможность участвовать в судействе;

в) Освободите от урока и посоветуйте родителям водить ребенка на индивидуальные занятия физического воспитания;

г) Укажите ребенку место среди болельщиков и посоветуйте наблюдать оттуда за физической активностью одноклассников.

**18. Из перечисленных ниже выберите основные задачи урока физического воспитания и спорта.**

- а) Воспитательная, образовательная, оздоровительная;
- б) Воспитательная, творческая, познавательная;
- в) Соревновательная, воспитательная, тренировочная;
- г) Творческая, соревновательная, оздоровительная.

19. Какие из перечисленных ниже методов применяют для создания эмоционального настроения у учащихся на уроке физического воспитания ?

- а) Вербальный и наглядный метод;
- б) Метод чередования режима нагрузки и отдыха;
- в) Игровой и соревновательный метод;
- г) Метод систематичности и интерактивный метод.

**20. Какова цель заключительной части урока?**

- а) Повышение возможностей организма;
- б) Снижение функциональной активности организма;
- в) Варьирование последовательности упражнений;
- г) Увеличение объема нагрузок.

**21. В какой части урока физического воспитания решаются относительно сложные задачи?**

- а) В подготовительной части;
- б) В разминочной части;
- в) В основной части;
- г) В заключительной части.

**22. Мелкая моторика – это способность человека контролировать:**

а) Равновесие на опоре;

б) Тонкие мышцы;

в) Крупные мышцы;

г) Ориентацию в пространстве.



**23.Какое из перечисленных ниже движений развивают опорно – двигательные навыки?**

- а) Зигзагообразная ходьба (ходьба вразбивку) по дорожке;
- б) Балансировка корпусом на 3-х точках;
- в) Ловля предмета в согнутом положении;
- г) Вертикальное равновесие на одной ноге.

**24. Какими свойствами должна обладать спортивная обувь?**

- а) Быть легкой, мягкой, иметь твердую подошву с хорошим сцеплением;
- б) Быть легкой, мягкой, иметь гибкую подошву с хорошим сцеплением;
- в) Быть легкой, твердой, иметь гибкую подошву с хорошим сцеплением;
- г) Быть легкой, мягкой, иметь менее гибкую подошву с хорошим сцеплением.

**25. Как часто ребенку необходимо получать продукты, содержащие белок?**

- а) Ежедневно;
- б) Через день;
- в) Два раза в неделю;
- г) Один раз в неделю.

**26. Какая из перечисленных ниже физических активностей способствует укреплению здоровья?**

- а) Физическая активность интенсивной и умеренной нагрузки периодически;
- б) Систематическое пользование транспортом, ежедневная ходьба в течение 15 минут;
- в) Ходьба и физическая активность легкой нагрузки периодически;
- г) Ходьба и физическая активность средней нагрузки ежедневно.

**27. Какой из перечисленных ниже способов используйте для остановки кровотечения из носа?**

а) Уложить пострадавшего в горизонтальное положение, запрокинуть голову назад, на нос положить холодный компресс, дышать носом;

б) Посадить пострадавшего, запрокинуть голову назад, на нос положить холодный компресс и зажать ноздри;

в) Посадить пострадавшего, наклонить голову, на нос положить холодный компресс, зажать ноздри;

г) Посадить пострадавшего, наклонить голову, на нос положить холодный компресс, дышать носом.

## **28 - 32 - Задания открытого типа**

**Инструкция к заданиям** - Задание требует от Вас аргументированного рассуждения. Внимательно прочитайте инструкцию и вопрос к заданию. Учтите, что Ваш ответ должен быть конкретным и адекватным вопросу. Напишите ответы в соответствующую графу на листе ответов.

28. Ученик 10-го класса во время физических упражнений с предметом получил травму нижней конечности с открытой раной, что привело к кровотечению. Кровь ярко-красного цвета, вытекает из раны пульсирующей струей.

Определите

1. Какой кровеносный сосуд поврежден?
2. Запишите в таблице два (2) необходимых действия с целью оказания первой медицинской помощи.

29. Позвончник имеет четыре (4) физиологических изгиба, что придает ему гибкость и упругость. Запишите в таблицу названия четырех анатомических частей позвоночника, в которых развиваются физиологические изгибы.



30. Запишите более благоприятный возрастной период для развития гибкости в школьном возрасте и два (2) физических упражнения, которые примените для развития указанного физического свойства.

**31. Перечислите основные стороны подготовки спортсмена.**

**32. Перечислите основные понятия физического воспитания и спорта.**

### 33- 36. Задание «истинно-ჭეშმარიტია - ложно-მცდარია»

**Инструкция к заданию.** Внимательно ознакомьтесь с данными положениями. Если Вы считаете положение истинным, отметьте соответствующую клетку на листе ответов. В этом случае от Вас не требуется комментарий. Если Вы считаете положение ложным, отметьте соответствующую клетку и запишите правильную формулировку в специально отведенном для этого месте.

**пример:** Преподаватель дает ученикам инструкцию по выполнению кувырок вперед: в упор присев, группируясь (обхватить колени руками) выполнить перекат, опираясь на руки кувырок вперед, присев в упор

ჭეშმარიტია

☐

მცდარია



**Правильно следующая инструкция:** в упор присев, руки поставить впереди, перекат, группируясь (обхватить колени руками) выполнить перекат, присев в упор.

**33. Преподаватель дает ученикам инструкцию по выполнению опорного прыжка через «коня» или «козла».**  
**Упражнение выполняется в следующей последовательности:** разбег, опора на снаряд прямыми руками в упор, наскок на колени с махом руками вперед, с выпрямлением соскок вперед, отталкиваясь от снаряда, без страховки учителя.

**34. Преподаватель дает ученикам инструкцию приема ведения футбольного мяча: Вести мяч внутренней стороной подъема стопы без изменения направления и скорости с перемещением между двигающимися партнерами.**

**35. У ученика сахарный диабет, на уроке физического воспитания и спорта у него развился гипогликемически приступ (понижение уровня сахара в крови). Для оказания помощи учитель осуществляет следующие меры: дает ему съесть хлеб и предлагает продолжить занятия.**

**36. Преподаватель дает ученикам инструкцию по выполнению упражнения «мостик»:** «Мостик» выполнять с положения ноги - на ширине плеч, руки подняты вверх; затем прогнуться назад до полного касания руками пола, стоять на всей ступне; тяжесть тела переместить на верхние конечности.



### **37-40 – Установление соответствия**

**Инструкция к заданию** - Соотнесите данную в столбце А инструкцию с возможными ответами, в столбце В. Учтите, что одной инструкции соответствует только один ответ. Правильный ответ отметьте в соответствующей клетке на листе ответов.

**37. Установите соответствие между определениями, представленными в столбце А и видами физических упражнений в столбце В.**

	<b>Определение(А)</b>	<b>Физические упражнения(В)</b>
<b>37.1</b>	Физические упражнения, во время которых большая часть мышц тела ритмически движется, вызывая учащенное сердцебиение, потливость, учащенное дыхание, обеспечивая лучшее снабжение органов кислородом.	а) Координационные упражнения б) Аэробные упражнения в) Анаэробные упражнения г) Упражнения на гибкость д) Разминочные упражнения з) Упражнения на равновесие
<b>37.2</b>	Физические упражнения, которые подготавливают организм к нагрузке как физиологически, так и психологически, способствуют улучшению притока крови к мышцам и суставам, постепенно увеличивают частоту сердечных сокращений.	
<b>37.3</b>	Физические упражнения высокой интенсивности, рассчитанные на короткое время, при выполнении которых метаболические процессы протекают в бескислородной среде.	
<b>37.4</b>	Физические упражнения, при выполнении которых различные группы мышц выполняют согласованное и целенаправленное движение.	

38. Установите соответствие между упражнениями, представленными в столбце А, и терминами в столбце В.

N	Вид упражнения (А)	Название упражнения(В)
38.1		а) Отжимание на руках б) Растяжение позвоночника в) Растяжение плечевого сустава
38.2		
38.3		г) Упражнение для пресса спины д) Упражнение для брюшного пресса е) Смыкание лопаток
38.4		

39. Установите соответствие между техникой выполнения упражнений представленных в столбце А и упражнениями представленными в столбце В.

	Техника выполнения упражнения (А)	Упражнение (В)
39.1	Из положения лежа на спине, поднять ноги согнутые в коленях, до положения вертикально вверх, упераясь локтями о пол, разгибаем колени и торс максимально;	а) Стойка на локтях б) Стойка на лопатках
39.2	Выполняется стоя на левое колено, правая нога назад на носке, опираясь локтями о пол (на ширине плеч), толчком одной и махом другой ноги;	в) Стойка на голове
39.3	Выполняется на снаряде «козёл» или «конь в ширину» наскок и оттолкнувшись руками, спрыгнуть согнувшись ногами;	г) Согнутыми коленями д) Рондат
39.4	Выполняется на бревне, ходьба на носках, пробег на носках вперед и назад, прыжки на одной ноге;	е) Равновесие
39.5	на полу головой и руками создаётся правильный треугольник, поднимая туловище в вертикальное положение на трёх точках (голова, рука, рука), торс вытянут.	ж) Полуприседание

**40. Установите соответствие между условий, представленных в столбце А, и принципов безопасности, данных в столбце В.**

	<b>Условие (А)</b>	<b>Принципы безопасности (В)</b>
<b>40.1.</b>	Во время физических упражнений ученик должен снять все украшения: браслет, часы, ожерелье, серьги и так далее;	<b>а) Обеспечение безопасной среды в здании</b> <b>б) Правила личной безопасности</b> <b>в) Подбор дозированной физической нагрузки</b> <b>г) Обеспечение безопасной среды под открытым небом</b> <b>д) Превенция дегидратации</b> <b>е) Превенция теплового удара</b>
<b>40.2</b>	На игровой площадке не должны проходить водопроводные и газовые трубы, электрический кабель;	
<b>40.3</b>	Источник питания электричества должен быть защищен, спортивное оборудование должно располагаться далеко от окон и стеклянных дверей;	
<b>40.4</b>	Потеря жидкости должно быть восстановлено углеводным напитком, минеральной или питьевой водой.	