



შეფასებისა და გამოცდების
ეროვნული ცენტრი

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!



Инструкция к заданиям № 1-27

К каждому вопросу прилагается четыре возможных ответа. Лишь один из них – правильный. Выбранный ответ перенесите в лист ответов таким образом: соответствующие ответам клетки отметьте знаком X. Никакое другое обозначение – горизонтальные и вертикальные линии, обвод и др. – электронной программой не воспринимается. Если Вы захотите изменить свой ответ, полностью закрасьте клетку со знаком X и затем отметьте новый вариант ответа (впишите знак X в новую клетку). Вернуться к первоначальному ответу будет невозможно. (Каждый правильный ответ - 1 балл.)

1. В чём заключается сущность метода строго регламентированных упражнений?

а) Способствует одновременному совершенствованию техники движений и развитию физических возможностей в минимальный промежуток времени;

б) Способствует установлению связи между предварительно поставленной целью урока по физической подготовке и его конечным результатом;

в) Способствует определению регламента занятия физического воспитания и строгой организации длительности урока;

г) Означает выполнение упражнения по строго заданной форме, с последовательным повторением и точно обусловленной нагрузкой.

2. Какие из перечисленных разновидностей учебного процесса физического воспитания относятся к занятиям внеурочного характера?

- а) Уроки изучения нового материала;
- б) Уроки закрепления изучаемого материала;
- в) Образовательно - вспомогательные уроки;
- г) Контрольные уроки изучаемого материала.

3. Какие два признака относятся к пространственным характеристикам движения?

а) Положение и траектория тела;

б) Динамика движения тела и ритм;

в) Амплитуда движения и темп;

г) Продолжительность времени и темп.

4. Решению каких задач способствует процесс физического воспитания?

а) Развивающей, коррекционной и специфической;

б) Развивающей, оздоровительной и гигиенической;

в) Общепедагогической, образовательной, развивающей;

г) Воспитательной, оздоровительной, образовательной.

5. Какая последовательность действий первичной помощи при ушибе нижних конечностей является правильной?

- а) Наложить на место ушиба тёплую повязку, обеспечить травмированной конечности состояние покоя и зафиксировать транспортной шиной;
- б) На место ушиба положить холод, наложить давящую повязку, обеспечить травмированной конечности состояние покоя;
- в) Наложить на место ушиба тёплую и давящую повязку, обеспечить травмированной конечности состояние покоя;
- г) На место ушиба наложить давящую повязку, опустить травмированную конечность вниз и обеспечить состояние покоя.

6. К технике какого упражнения относятся фазы – разбег, отталкивание, полёт, приземление?

а) Прыжки в длину с разбега;

б) Прыжки с места в длину;

в) Метание мяча с разбега на расстоянии;

г) Эстафета на короткие дистанции.

7. Из перечисленного, какие относятся к основным физическим качествам?

а) Рост, вес и мышечная масса;

б) Сила, скорость и выносливость;

в) Бег, прыжки и метание;

г) Слух, реакция и ритм.

8. Преимущественно на каком снаряде выполняемые упражнения эффективнее всего способствуют развитию равновесия?

- а) На гимнастических брусьях;
- б) На высокой перекладине;
- в) На гимнастическом бревне;
- г) На гимнастическом коне.

9. От каких из перечисленных факторов НЕ зависит развитие ловкости?

а) От обхвата груди и талии;

б) От анатомического строения суставов;

в) От эластичности мышц и связок;

г) От развития физиологического изгиба позвоночника.

10. Чему преимущественно способствует бег на короткой дистанции с многократным выполнением низкого старта и с изменением направлений при разных сигналах?

- а) Развитию координации движений;
- б) Совершенствованию техники и тактики движения;
- в) Развитию скорости двигательной реакции;
- г) Развитию скоростно-силовых умений.

11. Из перечисленного, какой относится к циклическим видам спорта?

а) Бег, плавание и гребля;

б) Метание копья и ядра;

в) Прыжки с шестом и прыжки в высоту;

г) Троеборье, пятиборье и многоборье.

12. Какое качество даёт возможность человеку сопротивляться усталости вызванной длительной работой с определённой интенсивностью?

а) Сила;

б) Гибкость;

в) Ловкость;

г) Выносливость.

13. Какой из терминов соответствует одному из приёмов прыжков в высоту?

а) Согнув ноги;

б) Перешагивание;

в) Прогнувшись;

г) Тройной прыжок.

14. Из перечисленного, какие параметры являются показателями физического развитие?

- а) Гибкость и прыжковые способности;
- б) Выносливость и способность ориентации в пространстве;
- в) Вес и обхват груди;
- г) Объём лёгких и частота дыхания.

15. Как минимум, через какое время можно есть после тренировки?

а) 10-15 мин;

б) 15-20 мин;

в) 20-25 мин;

г) 30-45 мин.

16. На какую дистанцию начинают забег с низкого старта?

а) 30 м., 60 м., 100 м.;

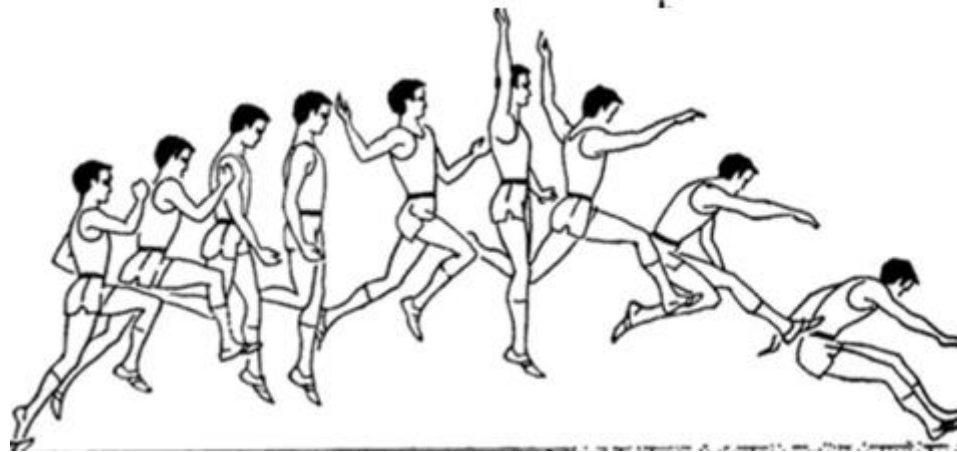
б) 30 м., 60 м., 500 м.;

в) 60 м., 200 м., 500 м.;

г) 60 м., 300 м., 600 м.

17. Какая фаза разбега прыжков в длину НЕ показано на рисунке?

- а) Отталкивание;
- б) Полёт;
- в) Приземление;
- г) Разбег.



18. Единство каких видов относится к лёгкой атлетике?

- а) Бег, ходьба, прыжки, метание;
- б) Плавание, метание, прыжки, ходьба;
- в) Стрельба, плавание, бег, прыжки;
- г) Пятиборье, бег, метание, прыжки.

19. Преимущественно, развитию какого физического качества способствует упражнение «отжимания от пола»?

а) Координации;

б) Силы;

в) Скорости;

г) Выносливости.

20. Для какого вида спорта предназначено упражнение «Бег коротким и быстрым шагом»?

а) Бег на короткой дистанции;

б) Бег на длинной дистанции;

в) Прыжки в длину с разбега;

г) Прыжки в высоту с разбега.

21. Из перечисленного, какая процедура рекомендуется использовать на начальном этапе закаливания водой?

- а) Принятие прохладного душа;
- б) Плавание в прохладной воде;
- в) Обтирание мокрым полотенцем;
- г) Обливание прохладной водой.

22. Какие виды относятся к легкоатлетическим прыжкам?

- а) Прыжки в воду, прыжки в длину с разбега, прыжки в длину с места и тройной прыжок;
- б) Прыжки со скакалкой, прыжки в длину с разбега, тройной прыжок и прыжки с шестом;
- в) Прыжки в высоту, прыжки в длину с разбега, прыжки с шестом и тройной прыжок;
- г) Прыжки с места в длину и в высоту, прыжки с трамплина и прыжки с шестом.

23. Какие показатели определяют структуру двигательного действия?

- а) Статические и изометрический;
- б) Ординарный и экстремальный;
- в) Технические и специфические;
- г) Кинематический и динамический.

24. В каком виде спорта один забитый мяч приносит команде 1,2 или 3 очка?

а) Гандбол;

б) Баскетбол;

в) Футбол;

г) Волейбол.

25. При приземлении в прыжках в длину, какая позиция является правильной?

- а) Приземление происходит на обеих ногах, с перераспределением центра тяжести вперёд и вниз;
- б) В момент приземления в прыжках в длину толчковую ногу опустить и приставить к маховой ноге;
- в) При приземлении полностью выпрямляется отталкивающая нога, маховая нога делает высокий мах, и происходит приземление на обе ноги;
- г) Приземление происходит на обе ноги, расставленные на ширине плеч, с перераспределением центра тяжести назад и вниз.

26. Преимущественно, развитию какого физического свойства способствует бег на длинные дистанции?

а) Гибкости;

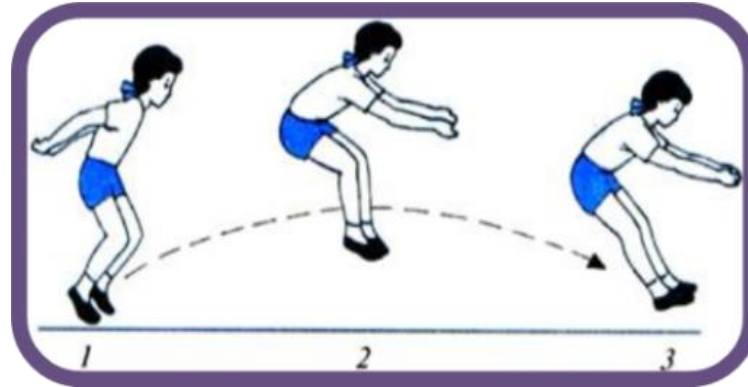
б) Выносливости;

в) Ловкости;

г) Скорости.

27. Какое движение изображено на данном рисунке?

- а) Тройной прыжок с разбега;
- б) Прыжок в длину с разбега;
- в) Прыжок в длину с места;
- г) Прыжок в высоту с разбега.



№ 28 - 32. Задание открытого типа

Инструкция к заданиям: Задание требует от Вас аргументированного рассуждения по данному вопросу.

Внимательно прочитайте инструкцию и вопрос к заданию. Учтите, что Ваш ответ должен быть конкретным и адекватным вопросу. Напишите ответы в соответствующую таблицу, или в специально отведенном для этого месте на листе ответов.

(4) 28. На картине изображены два варианта упражнения выпада вперёд.



Вариант 1

Вариант 2

(1) 1. Напишите, какой из вариантов является правильным?

(3) 2. Впишите в таблицу названия 3-ёх мышц, работе и развитию которых способствует упражнение «выпад вперёд».

(3) 29. Напишите три упражнения по обучению спортивной ходьбе.

(3) 30. Напишите 3 результата, которых должен достичь ученик по направлению «Активное участие» в конце четвёртого класса, согласно Стандартам по Физическому воспитанию.

(Правке подлежат только три первых ответа).

(5) 31. Напишите 5 способов выполнения подачи в волейболе.

(Правке подлежат только пять первых ответа).

(4) 32. Напишите 4 необходимых действия, которые должен выполнять преподаватель при оказании первой помощи, если во время упражнений с учеником случится обморок.

(Правке подлежат только 4 первых ответа).

№ 33 – 36. Задание - „*ჭეშმარიტობა - Верно* *ბეზარობა - Неверно*”

Инструкция к заданию: Внимательно ознакомьтесь с данными положениями. Если Вы считаете, что положение „верно“, отметьте соответствующую клетку на листе ответов. В этом случае от Вас не требуется делать комментарий. Если Вы считаете положение „неверно“, отметьте соответствующую клетку и запишите правильную формулировку в специально отведенном для этого месте. (Правильный ответ оценивается в 2 балла.)

33. Чтобы обеспечить включение учащихся с особыми образовательными потребностями (ООП) в образовательный процесс, планирование физических упражнений и игр для них должно происходить с учётом соответствующей возрастным стандартам.

34. Для оценивания учеников в I-IV классах по компонентам классных и итоговых заданий, используется развивающая и определяющая оценка.

35. Показатели частоты сердечных сокращений 12-летнего подростка при нагрузке средней интенсивности должны колебаться между 50 и 70%- от „максимального показателя частоты сердечных сокращений”.

36. Учащийся выполняет стойку на плечах с исходного положения - лёжа на спине. Преподаватель для сохранения вертикального положения тела держит одной рукой ученика за поясницу и страхует его спереди.

(4) № 37 – 40 Задание *определение соответствия*

Инструкция к заданию: Соотнесите данную в графе А условие с возможными ответами, в графе В. Учтите, что одному условию соответствует только один ответ. Правильный ответ отметьте в соответствующей клетке на листе ответов.





37. Установите соответствия между определениями, данными в графе А и видами интеллекта в графе В.

N	Определения (А)	Виды интеллекта (В)
1.	Учащийся умеет хорошо управлять телом, контролировать и менять движения. Он способен к физическим активностям. Легко обучается посредством ощущений тела.	<p>а) Пространственный интеллект.</p> <p>б) Кинестетический интеллект.</p>
2.	Учащийся любит рисовать, строить, создавать дизайн, хорошо разбирается в картах и диаграммах, легко запоминает расположение предметов в пространстве, может с точностью восстановить изображение и его местонахождение.	<p>в) Внутриличностный интеллект.</p> <p>г) Натуралистический интеллект.</p>
3.	Учащийся обладает умением понимать природу и окружающую среду. Изучает взаимодействие природных явлений и изменения во времени.	<p>д) Лингвистический интеллект.</p> <p>е) Межличностный интеллект.</p>
4.	Учащийся способен к самопознанию, самостоятельной жизни и управлению учебным процессом. Он хорошо разбирается в себе, хорошо знает, чего он хочет и стремится к осуществлению цели.	

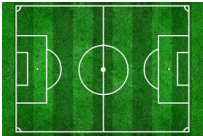

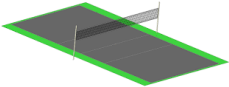






38. Установите соответствия между организацией методов на уроках физвоспитания в графе А и соответствующими определениями, данными в графе В.

N	Определения (А)	Методы (В)
1.	Для каждого учащегося ставится конкретная задача для выполнения задания, которое они выполняют самостоятельно;	<ul style="list-style-type: none"> а) Фронтальный метод. б) Переменный метод .
2.	Последовательное выполнение учащимися заданий на специально подготовленных и разложенных «платформах».	<ul style="list-style-type: none"> в) Индивидуальный метод. г) Экстенсивный метод.
3.	Одновременное выполнение всеми учащимися одних и тех же заданий	<ul style="list-style-type: none"> д) Групповой метод. е) Метод круговой тренировки.
4.	Выполнение с паузами хорошо изученных упражнений, не отличающихся сложной структурой. При этом ученики расставлены таким образом, чтобы они не мешали друг другу.	<ul style="list-style-type: none"> ж) Поточный метод.

39. Установите соответствия между физическими упражнениями в графе А и соответствующим им физическими свойствами, данными в графе В.

N	Физические упражнения (А)	Физические свойства (В)
1.		а) Ловкость. б) Выносливость. в) Скорость. г) Сила. д) Гибкость. з) Координация.
2.		
3.		
4.		

40. Установите соответствия между спортивных площадок для проведения игр в графе А и видами мяча, данными в графе В.

Спортивная площадка (А)		Мяч (В)	
1.		а)	
2.		б)	
3.		в)	
4.		г)	
		д)	
		е)	