

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. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл. 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.

(1) 1. Преимущественно какое упражнение способствует формированию мышечного корсета позвоночника для развития правильной осанки?

а) Набивание мяча;

б) Ходьба вприпрыжку;

в) Бросок мяча;

г) Пресс спины.

(1) 2. Учащийся пятого класса уже способен оказывать первую помощь при определённом повреждении. Из перечисленного, с каким повреждением сможет справиться пятиклассник?

а) Венозное кровотечение;

б) Небольшой ожог;

в) Перелом конечности;

г) Натяжка мышцы.

(1) 3. Из перечисленного, какое упражнение не надо предлагать учащимся 3-его класса?

- а) Упражнение для выявления высокой степени ловкости;
- б) Упражнения по бегу или в соревновательной среде;
- в) Упражнение для выявления высокой степени проворности;
- г) Упражнение лёжа на фитболе лицом вниз.

(1) 4. Из перечисленного, какой тип оценки использует преподаватель физического воспитания для оценивания учащегося?

а) Определяющую и итоговую;

б) Текущую и семестровую;

в) Определяющую и развивающую;

г) Определяющую и выборочную.

(1) 5. Какой метод организации учащихся используется на уроках спорта и физического воспитания?

а) Тренировочный;

б) Фронтальный;

в) Спортивный;

г) Выборочный.

(1) 6. Из перечисленного, какое упражнение соответствует типичной активности по лёгкой атлетике на базовом уровне физического воспитания?

а) Блок руки со стойки;

б) Нижняя прямая подача;

в) Имитация передачи мяча;

г) Быстрая ходьба на пятках.

(1) 7. Преимущественно развитию каких навыков способствует упражнение, представленное на рисунке, когда одновременное движение обеих рук направлены в разные стороны?

- а) Развитию свойства гибкости;
- б) Развитию навыков координации;
- в) Становлению осанки;
- г) Развитию свойства выносливости.



(1) 8. Какими принципами должен руководствоваться преподаватель, чтобы на уроках физического воспитания обеспечить гендерное равноправие?

- а) Стараться нагружать девочек физическими активностями больше, чем мальчиков;
- б) Только от мальчиков требовать соблюдение строгих правил дисциплины при выполнении физических активностей;
- в) Не подбирать различные дисциплинарные методы для учеников разных полов;
- г) Использовать строгие методы дисциплины и по отношению к девочкам и по отношению к мальчикам.

(1) 9. До сколько килограммов допускается использование груза в ходе упражнений с тяжестями для учеников II-III класса?

а) До 1 кг;

б) До 2 кг;

в) До 3 кг;

г) До 4 кг.

(1) 10. В каком году прекратили существование античные олимпийские игры?

а) В 224 году нашей эры;

б) В 394 году нашей эры;

в) В 434 году нашей эры;

г) В 594 году нашей эры.

(1) 11. Преимущественно, развитию каких физических свойств способствуют согнутые локти во время виса?

а) Гибкости;

б) Скорости;

в) Силы;

г) Ловкости.

(1) 12. Использование каких упражнений рекомендуется до начала изучения сложных и комплексных упражнений?

- а) Циклические упражнения;
- б) Изометрические упражнения;
- в) Ациклические упражнения;
- г) Подводящие упражнения.

(1) 13. Для какой цели использует преподаватель развивающую оценку на уроках физического воспитания?

- а) Для сбор данных, отражающих качество учёбы и оценивания результатов учёбы;
- б) Для заполнения документов школьной администрации и для информирования родителей;
- в) Для оценивания прогресса у ученика и выявления его сильных и слабых сторон;
- г) Для сравнения результатов как отдельных учеников, так и различных групп.

(1) 14. Из перечисленного, какие признаки указывают на ограниченные возможности ученика VI класса с ООП?

- а) Ученик с ООП не может использовать сенсорные навыки для выполнения движений;
- б) Развитие тонких моторных движений у ученика с ООП завершилось в VI классе;
- в) Ученику с ООП трудно выполнять силовые упражнения по полной нагрузке;
- г) Ученик с ООП не может выполнить упражнение с грузом двухкилограммовой тяжести.

(1) 15. В каком возрасте достигает физическое свойство «скорость» высшей точки своего развития?

а) С 7- 8 лет;

б) С 9 -10 лет;

в) С 11-12 лет;

г) С 13 -14 лет.

(1) 16. Преимущественно, какое влияние оказывает на состояние ученика начального уровня упражнение, выполнение которого требует задержку дыхания?

- а) Снижает возможности максимальной натяжки мышцы;
- б) Быстро снижает концентрацию кислорода в крови;
- в) Способствует увеличению кровяного потока к мышцам;
- г) Способствует выносливости мышц к нагрузкам.

(1) 17. Какая цель у завершающей части урока физического воспитания?

а) Снижение возможностей организма;

б) Увеличение объёма нагрузок;

в) Изменение последовательности упражнений;

г) Снятие физического напряжения.

(1) 18. Каким принципом не должен руководствоваться преподаватель физического воспитания при общении с учеником ООП?

а) Увеличить для ученика ООП период времени, нужный для упражнений;

б) Дать ученику возможность проявить свои умения;

в) Помочь ученику с ООП получить нужные ему знания;

г) Способствовать тому, чтобы ученик с ООП оказался в центре максимального внимания.

(1) 19. Какое упражнение изображено на картине?

- а) Присед в широкой стойке с вытянутыми вперёд руками;
- б) Сед с вытянутыми вперёд руками;
- в) Стойка на коленях с вытянутыми вперёд руками;
- г) Упор лежа с вытянутыми руками.



(1) 20. Из перечисленного, чему способствуют аэробные упражнения?

- а) Способствуют сильному потовыделению;
- б) Способствуют повышению силы мышц и росту массы;
- в) Способствуют растяжению сустава и мышцы;
- г) Способствуют развитию гибкости.

(1) 21. Преимущественно развитие какой сферы положительно отразится на формирование критического мышления?

а) Социальной;

б) Физической;

в) Когнитивной;

г) Эмоциональной.

(1) 22. Из перечисленного, какой способ относится к лёгкоатлетической дисциплине - прыжкам в высоту с разбега?

- а) Способ «ножницы»;
- б) Способ «прогнувшись»;
- в) Способ «согнув ноги»;
- г) Способ перешагивания.

(1) 23. Преимущественно, какая проблема здоровья ассоциируется с гиподинамией?

а) Увеличение поступления кислорода к тканям головного мозга;

б) Повышение артериального давления;

в) Увеличение частоты дыхания;

г) Увеличение эмоционального напряжения.

(1) 24. Какое движение считается нарушением волейбольных правил при розыгрыше мяча?

а) Одно касание рукой мяча;

б) Подача мяча в прыжке;

в) Четыре касания рукой мяча;

г) Длинная передача мяча.

(1) 25. Какой из следующих терминов используется для описания прыжка с гимнастического снаряда?

а) Соскок;

б) Вскок;

в) Падение;

г) Полет.

(1) 26. Две команды девятиклассников соревнуются друг с другом в спортивных играх. Что из нижеперечисленного может привести к нарушению безопасности игроков и развитию травм?

- а) Инструктаж команды по стратегии атаки и защиты во время игры;
- б) Создание пар учеников для игры с опытными и неопытными игроками;
- в) Изменения в правилах игры и размеров игрового поля непосредственно перед началом игры;
- г) Частая ротация игроков на позициях защиты и атаки во время игры.

(1) 27. Из нижеперечисленного, преимущественно какое движение наиболее сложно выполнить первокласснику?

а) Соблюдение равновесия на одной ноге в течение 8 секунд;

б) Подпрыгивание на двух ногах и прыжок в длину;

в) Ходьба по нарисованному на полу кругу;

г) Перемещение по комнате вприпрыжку на одной ноге.

№ 28 – 32. Задания с открытым ответом

Инструкция к заданиям: Внимательно прочитайте условие задания и вопрос. Учтите, что задание требует от Вас аргументированного рассуждения по данному вопросу. Ваш ответ должен быть конкретным и адекватным вопросу. Ответы запишите в специально отведенном для данного задания месте на листе ответов.

(4) 28. На картинках показаны 4 различных упражнения для растяжки.



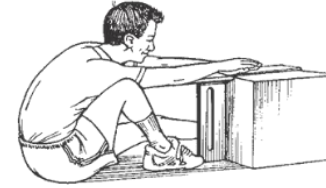
1



2



3



4

(2) 1. Какое из двух упражнений НЕ рекомендуется выполнять до четвёртого класса (введите только номер двух выбранных вами упражнений)?

(2) 2. Запишите две проблемы здоровья, которые могут быть вызваны выполнением упомянутых упражнений в данном возрасте.

(3) 29. Запишите три характеристики, определяющие структуру двигательных действий.

(Будут исправлены только первые 3 ответа)

(3) 30. Запишите три основных способа «получения мяча» в волейболе, рекомендуемые стандартом на базовой ступени обучения.

(Будут исправлены только первые 3 ответа)

(5) 31. Запишите названия пяти основных питательных веществ, способствующих полноценному физическому развитию ребенка, которые рекомендуется использовать в ежедневном рационе.

(Будут исправлены только первые 5 ответов)

(4) 32. Во время выполнения упражнения ученик подвернул ногу и упал, что привело к растяжению сухожилий, отёку голеностопного сустава и боли. Запишите 4 основных шага, которые необходимо предпринять при первой помощи.

(Будут исправлены только первые 4 ответа)

№ 33 - 36 Задания «Истинно - ложно»

Инструкция к заданиям № 33-36 – Внимательно ознакомьтесь с данными положениями. Если Вы считаете, что положение истинно, отметьте соответствующую клетку. В этом случае, делать комментарий не требуется. Если же Вы считаете, что положение ложно, отметьте соответствующую клетку и в специально отведенном месте листа ответов запишите правильную формулировку (максимальная оценка – 2 балла).

(2) 33. Физическое качество, которое в основном способствует успеху в лёгкой атлетике на длинные дистанции - это «скорость».

(2) 34. Спринтерский бег выполняется на дистанции 5000 метров.

(2) 35. Функция сухожилия в организме – это обеспечение опоры и стабильности внутри сустава.

(2) 36. Упражнение «Кувырок» относится к циклическим упражнениям.

№ 37 - 40. Задания по установлению соответствия

Инструкция к заданиям № 37-40: соотнесите данное в столбце **А** условие с данными в столбце **В** возможными ответами. Правильный ответ отметьте знаком **Х** в соответствующей клетке на листе ответов. Учтите, что одному условию соответствует только один ответ (Максимальная оценка 4 балла).

(4) 37. Установите соответствие между упражнениями представленными в столбце (А) и терминами в столбце (В).

	1	2	3	4
(А) Упражнение				
(В) Термин	<ul style="list-style-type: none"> а) Стойка на лопатках б) Стойка на руках в) Стойка на плече 		<ul style="list-style-type: none"> г) стойка на голове д) стойка на предплечьях е) переворот 	

(4) 38. Определите соответствие между определениями в столбце (А) и терминами в столбце (В).

N	(А) Определение	(В) Термины
1.	Показатели соотношения времени, рационально используемого на уроке физической культуры, к общей продолжительности урока.	<ul style="list-style-type: none"> а) Урок общего физического воспитания б) Абсолютная (моторная) плотность занятия
2.	Соотношение времени, затрачиваемого на любое действие на уроке физического воспитания, к общей продолжительности урока.	<ul style="list-style-type: none"> в) Динамическая характеристика комплексного урока
3.	Соотношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока.	<ul style="list-style-type: none"> г) Плотность урока д) Урок специальной образовательной направленности
4.	Совершенствование интеллектуальных, волевых и эмоциональных качеств учащихся на уроке физической культуры.	<ul style="list-style-type: none"> е) Временная характеристика организационного занятия ж) Общая плотность урока

(4) 39. Определите соответствие между определениями упражнений представленными в столбце (А) и терминами в столбце (В).

	(А) Определение	(В) Термины
1.	Ученик, лежа на полу лицом вниз, прямыми руками опирается о пол, ноги вытянуты, туловище прямое.	<ul style="list-style-type: none"> а) Группировка б) Упор стоя
2.	Ученик выполняет упражнение - с разбега вскок в упор, стоя на коленях со взмахом рук, соскок прямым телом.	<ul style="list-style-type: none"> в) Упор присев
3.	Ученик выполняет упражнение – шаг в сторону с размахом- выбрасыванием ног и поочерёдной опорой рук на полу.	<ul style="list-style-type: none"> г) Переворот в сторону д) Упор лежа
4.	Ученик выполняет упражнение-согнутые в коленях ноги обхваченные руками подтянуты к груди, кисти захватывают голени.	<ul style="list-style-type: none"> е) Стойка на коленях

(4) 40. Установите соответствие между определением представленными в столбце (А) и терминами в столбце (В).

	(А) Определение	(В) Термины
1.	Упражнение, состоящее из совокупности одноразовых двигательных действий с чётко обозначенным началом и концом.	а) циклические упражнения
2.	Физические упражнения, в ходе которого мышцы снабжаются энергией, доставляемой в основном кислородом, выработанным в результате окисления глюкозы.	б) Анаэробные упражнения в) смешанные упражнения г) Ациклические упражнения
3.	Упражнение, состоящее из совокупности повторяемых фаз движений, тесно связанных между собой определённой закономерностью.	д) Комбинированные упражнения з) Аэробные упражнения
4.	Кратковременные высокоинтенсивные физические упражнения, при которых метаболические процессы протекают в бескислородной среде.	