



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!



I Предметная компетенция

1-27. Вопросы с выборочным ответом.

Инструкция к заданию

Из 4-х данных ответов правильный – лишь один. Клетку, соответствующую правильному ответу, отметьте знаком X на листе ответов.

1. Какому из перечисленных факторов отдается предпочтение в профилактике гиподинамии?

а) Ограничению калорийной пищи;

б) Тренировке с максимальной нагрузкой;

в) Регулярной работе мышц;

г) Уменьшению нервно-психического напряжения.

2. Что из перечисленного обуславливает выработку и закрепление динамического стереотипа физической тренировки?

- а) Соблюдение личной гигиены и режима дня;
- б) Многократное выполнение физических упражнений;
- в) Рациональный отдых после физической тренировки;
- г) Выполнение идеомоторных физических тренировок.

3. Какие из перечисленных упражнений выполняются с использованием вспомогательных средств?

- а) Упражнения на/у гимнастической стенки;
- б) Упражнения на гимнастических кольцах, канате;
- в) Упражнения на трапеции, на гимнастическом стуле;
- г) Упражнения с гантелями, с булавами.

4. Какой из перечисленных терминов соответствует упражнениям, отличающимся повторяемостью фаз движений и тесной связанностью каждого цикла с последующим и предыдущим?

- а) Циклические упражнения;
- б) Ациклические упражнения;
- в) Смешанные упражнения;
- г) Комбинированные упражнения.

5. В какой из перечисленных периодов целесообразно проводить упражнения для разминки?

- а) Непосредственно после завершения упражнения;
- б) Непосредственно перед началом упражнения;
- в) В середине процесса выполнения упражнения;
- г) За час до начала выполнения упражнения.

6. Какие из перечисленных физических упражнений относятся к пассивным?

- а) Упражнения, которые выполняются в воде с использованием надувного круга;
- б) Упражнения, выполняемые при помощи вспомогательных средств;
- в) Упражнения, которые выполняются с чужой помощью или самостоятельно;
- г) Упражнения, которые выполняются в медленном темпе.

7. К какой из перечисленных ниже групп физических упражнений относятся следующие физические активности: бег, плавание, спортивная ходьба?

а) К динамическим упражнениям;

б) К статическим упражнениям;

в) К комбинированным упражнениям;

г) К интервальным упражнениям.

8. Какой из перечисленных терминов соответствует адаптации организма к физической нагрузке?

а) Иррадиация;

б) Концентрация;

в) Адаптация;

г) Дегидратация.

9. Что из перечисленного относится к основной цели обучения на *базовой ступени* физического воспитания и спорта?

- а) Изучение и использование комплексов физических упражнений для общего развития;
- б) Изучение элементарных правил личной гигиены и безопасности;
- в) Содействие проявлению независимости в спортивных активностях и их организация;
- г) Овладение двигательными навыками и развитие физических качеств.

10. Какова цель превенции вредных привычек?

- а) Восстановление баланса между физической и социальной сторонами человека;
- б) Содействие укреплению здоровья человека и превенция заболеваний;
- в) Избежание физических отклонений, вызванных травмами;
- г) Содействие развитию познавательных навыков и защита от стресса.

11. Какое описание соответствует основной цели физического воспитания учащихся со специальными образовательными потребностями (СОП)?

- а) Включение учащихся с СОП вместе со сверстниками в процесс физического воспитания;
- б) Учет возрастных особенностей учащихся с СОП в процессе физического воспитания;
- в) Включение учащихся с СОП в физические активности для выработки необходимых трудовых навыков;
- г) Формирование для учащихся с СОП специальных групп мальчиков и девочек.

12. Что из перечисленного относится к интервалам отдыха после физической нагрузки?

а) Устойчивый, экстремальный, изменчивый;

б) Стандартный, жесткий, экстремальный;

в) Экстремальный, изменчивый, стандартный;

г) Ординарный, жесткий, экстремальный.

13. Что из перечисленного относится к методам строго регламентированного упражнения?

- а) Методы формирования двигательных навыков и развития физических качеств;
- б) Методы предметно-модальные, выборочно-сенсорной демонстрации, ориентирования и лидерства;
- в) Метод макетной демонстрации, переменного упражнения, игровые и соревновательные методы;
- г) Специфический образовательный и общепедагогический методы.

14. Какое из перечисленных средств относится к средствам физического воспитания?

а) Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм;

б) Соблюдение санитарно-гигиенических норм, режим дня, правильное питание;

в) Физическое упражнение, естественные факторы, гигиенические факторы;

г) Физическое упражнение, соревновательная деятельность, личная гигиена.

15. Какой из перечисленных видов бега начинается с низкого старта?

а) Бег на короткую дистанцию;

б) Бег на среднюю дистанцию;

в) Бег на длинную дистанцию;

г) Марафонский бег.

16. Какой из перечисленных терминов отражает выносливость по отношению к конкретной физической активности?

а) Аэробная выносливость;

б) Обычная выносливость;

в) Анаэробная выносливость;

г) Специальная выносливость.

17. Что из перечисленного, в первую очередь, способствует развитию сенсомоторных навыков?

а) Регулярное использование жирной пищи;

б) Развитие социального общения;

в) Упражнения на координацию глаз и рук;

г) Постепенное увеличение диапазона растяжек.

18. Учащийся 9-го класса играет в футбол. Какое из перечисленных действий соответствует выявлению ловкости во время игры?

а) Быстрое начало старта и обгон соперника;

б) Уход от противника и возможность действовать независимо;

в) Увеличение диапазона движения суставов с целью улучшения техники передачи мяча;

г) Одновременное движение двух или более частей тела с целью улучшения техники ловли мяча.

19. Какое из перечисленных описаний соответствует увеличению частоты дыхания во время тренировки?

- а) Вызывает увеличение подачи кислорода в мышцы;
- б) Уменьшает окислительно-восстановительные процессы в мышцах;
- в) Приводит к полному освобождению легких от воздуха;
- г) Уменьшает обмен газов между кровью и мышечной тканью.

20. Какой из перечисленных способов наиболее эффективен для повышения вовлеченности учащихся в физическую активность в школе?

а) Обязательная физическая активность для всех учащихся во время большой перемены между уроками;

б) Обязательная физическая активность для успешных в спорте учащихся, во время перемен между уроками;

в) Формирование школьных спортивных клубов, доступных для всех учащихся по субботам и воскресеньям;

г) Формирование школьных спортивных клубов, доступных для всех учащихся ежедневно.

21. Чему из перечисленного способствует выполнение восстановительных упражнений?

- а) Росту скорости движения;
- б) Увеличению частоты пульса;
- в) Уменьшению частоты дыхания;
- г) Регулированию запаса жидкости.

22. Какие из перечисленных питательных веществ обеспечивают водно-солевой обмен организма и формирование костной ткани?

а) Углеводы;

б) Минералы;

в) Белки;

г) Жиры.

23. Что из перечисленного ниже способствует повышению самооценки во время физической активности?

а) Обязательная тренировка и обязательное участие в спортивных состязаниях;

б) В случае неудачи, замена одного вида физической активности на любую другую физическую активность;

в) В случае неудачи предложить такую физическую активность, в которой учащийся легко достигнет успеха;

г) Постановка перед учащимся цели победить во время участия в соревнованиях.

24. На уроках физического воспитания и спорта у учащегося развилась судорога. Что должен предпринять учитель с целью оказания первой помощи?

- а) Оградите ребенка от яркого света и наложите ему на глаза темную повязку;
- б) Откройте ему рот и захватите язык так, чтобы обеспечить проходимость дыхательных путей;
- в) Положите его на бок, подальше от твердых предметов, защищая таким образом, от травматических повреждений головы и конечностей;
- г) Незамедлительно начните проводить искусственный массаж сердца для восстановления дыхания.

25. Учитель знакомит учащихся с новой спортивной игрой. Какой из перечисленных методов объяснения должен он применить для достижения максимального результата?

а) Провести устный (словесный) инструктаж и дать учащимся возможность, задать вопросы по непонятным им моментам;

б) Провести словесный инструктаж, представить схему расположения участников и самому показать основные элементы игры;

в) Предложить учащимся письменную инструкцию игры и рассмотреть вместе с ними ошибки после ее окончания;

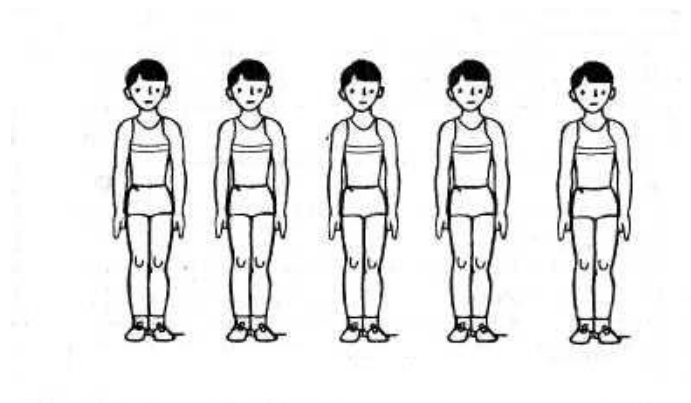
г) Показать учащимся видеоролик этой игры в исполнении профессионалов и попросить их самим обсудить игру.

26. Кого в античной Греции называли олимпиониками?

- а) Победителей олимпийских игр;
- б) Участников олимпийских игр;
- в) Жителей города Олимпия;
- г) Судей олимпийских игр.

27. Каким из перечисленных терминов обозначается расстояние между учащимися, изображенными на рисунке?

- а) Дистанция;
- б) Интервал;
- в) Колонна;
- г) Фронт.



28 – 36. Задание с открытым ответом

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

28. На рисунках изображены два варианта выполнения упражнения для пресса «планка».

Вариант N 1



Вариант N 2



Определите:

1. Какой вариант правильный?

2. Запишите в таблицу три группы мышц, укреплению которых способствует изображенное на рисунке упражнение для пресса.

29. В результате интенсивной тренировки на фоне переутомления и эмоционального напряжения, учащийся потерял сознание и упал.

Запишите в таблицу три необходимых для оказания первой помощи действия:

30. На спортивной площадке школы учащегося ужалила пчела. Место укуса быстро опухло и учащийся почувствовал сильную боль.

Запишите три обязательные меры, которые бы Вы предприняли для превенции анафилактического шока.

31. Запишите названия пяти видов инвентаря для спортивной гимнастики.

(Будут исправлены только первые 5 варианта ответов)

32. Запишите четыре вида упражнения по типу физической нагрузки.

(Будут исправлены только первые 4 варианта ответов)

33 - 36 Задания «Истинно - *ἄληθεια*» - «Ложно - *ψευδαισιν*»

Инструкция к заданию – 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.

33. Все виды виса и опорных упражнений, связанных с равновесием, относятся к динамическим упражнениям.

34. Учитель дает ученикам инструкцию выполнения кувырка назад: упражнение выполняется из положения упор присев, руки впереди — тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

35. Учитель дает учащимся инструкцию выполнения упражнения на перекладине и объясняет, что все упражнения на перекладине выполняются только в висе.

36. На спортивной площадке, прикоснувшись к проводу высокого напряжения, ученик получил мощную электротравму. С целью оказания первой помощи, учитель осуществил действия в следующей последовательности: 1. Перевёл пораженного на гимнастический мат 2. Проверил ему пульс и дыхание 3. Вызвал специальную службу и скорую медицинскую помощь.

37 - 40. Задания по установлению соответствия

Инструкция к заданию – Соотнесите данное в столбце **А** условие с данными в столбце **В** возможными ответами. Правильный ответ отметьте знаком **X** в соответствующей клетке на листе ответов. Учтите, что одному условию соответствует только один ответ.

37. Установите соответствие между определением, представленными в столбце А и терминами, в столбце В данной таблицы.

N	Определения (А)	Термины (В)
37.1	Обучение движению и развитие физических качеств.	ѕ) Физическое воспитание
37.2	Специфическая форма соревновательной деятельности и подготовка к ней. В нём ярко проявляется стремление к достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических или нравственных качеств человека.	ђ) Физическая подготовка з) Физическое развитие
37.3	Оптимальный уровень всесторонней физической подготовки и физического развития, который отражает высокий уровень физических возможностей.	ѓ) Физическое совершенствование ґ) Спорт
37.4	Изменение массы тела, размеров и пропорций и развитие моторных навыков в соответствии с возрастом, одновременно с протекающими в организме морфофункциональными изменениями.	з) Физическое образование

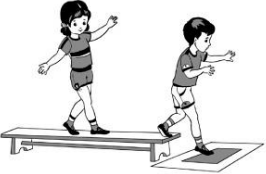
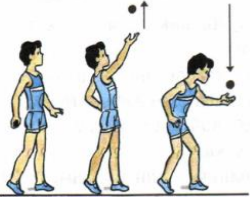
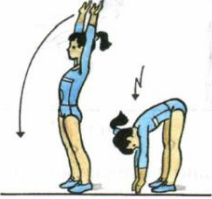
38. Установите соответствие между физическими упражнениями, представленными в столбце А и терминами, в столбце В данной таблицы.

	Физические упражнения (А)	Термины (В)
38.1		а) круговые вращения б) мах в) вращение
38.2		г) вис д) маятник
38.3		е) подтягивание ж) отжимания
38.4		

39. Установите соответствие между определениями, представленными в столбце А и терминами, в столбце В данной таблицы.

N	Определения (А)	Термины (В)
39.1	Средство, которое преимущественно используется для содействия развитию скорости.	с) Подвижные игры д) Изометрические упражнения ж) Мах вперед и мах назад з) Подводящее упражнение и) Свободная стойка у опоры 3 сек. к) Стойка спиной к стене касаясь затылком, ягодичными мышцами и пятками
39.2	Упражнение, во время выполнения которого не рекомендуется делать вдох.	
39.3	Упражнение, которое рекомендуется выполнять до начала усвоения моторных навыков.	
39.4	Упражнение, рекомендуемое для развития правильной осанки.	

40. Соотнесите физические упражнения, показанные в столбце А, с перечисленными в столбце В физическими качествами и навыками, развитию которых они способствуют преимущественно.

N	Физические упражнения (А)	Физические качества /навыки (В)
40.1		а) Скорость б) Координация
40.2		в) Гибкость г) Ловкость
40.3		д) Равновесие з) Выносливость
40.4	