



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!



1-27 - вопросы закрытого типа 1-27

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. Какое из перечисленных упражнений наиболее способствует формированию правильной осанки?

а) Стойка на одной ноге;

б) Ходьба прыжками;

в) Стойка у стенки;

г) Предскок с продвижением вперёд.

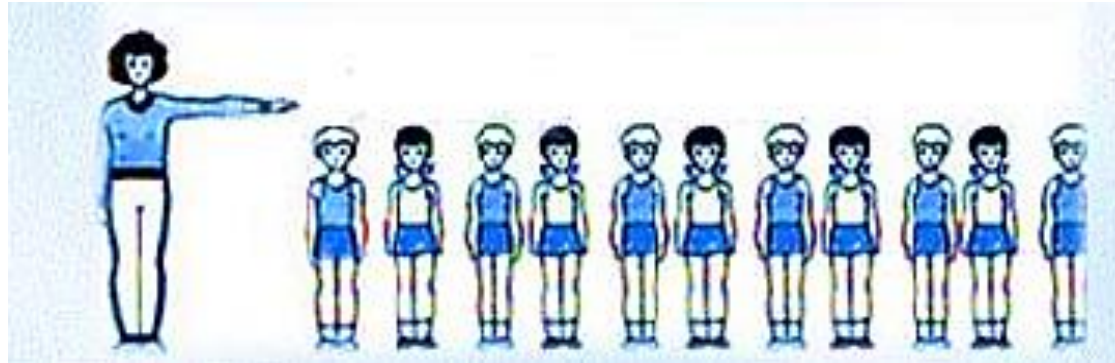
2. Какой «ключ» соответствует действию учителя по физическому воспитанию, показанному на рисунке?

а) Равняйся;

б) Стоять;

в) Вольно;

г) Смирно.



3. Какое из перечисленных описаний соответствует проявлению динамической гибкости?

- а) Балансировка за счет работы суставов близлежащих к опоре;
- б) Наклон вперед из положения сидя с помощью партнера;
- в) Наклон вперед с задержкой, в согнутом положении;
- г) Наклон вперед без остановки и без помощи партнера.

4. **Какая последовательность фаз приземления правильная?**

а) Разбег, отталкивание, полет, приземление;

б) Разбег, полет, отталкивание, приземление;

в) Отталкивание, подпрыгивание, полет, приземление;

г) Разбег, приземление, отталкивание, полет.

5. 9-летний учащийся выполняет упражнение «вис и подтягивание на перекладине». Какое из приведённых ниже описаний отражает правильно выполненное учащимся упражнение?

а) С положения стоя ухватывается за перекладину, поднимает туловище так, чтобы руки согнулись в локтях, а подбородок оказался над перекладиной;

б) С положения стоя ухватывается за перекладину, поднимает туловище так, чтобы руки согнулись в локтях, а подбородок слегка приподнялся над перекладиной;

в) С положения лежа ухватывается за перекладину, поднимает туловище так, чтобы руки согнулись в локтях, а подбородок слегка приподнялся над перекладиной;

г) С положения лежа ухватывается за перекладину, поднимает туловище так, чтобы руки согнулись в локтях, а подбородок коснулся перекладины снизу.

6. Какое из перечисленных ниже обращений должен использовать преподаватель по физическому воспитанию, чтобы способствовать повышению самооценки у учащихся с специальными образовательными потребностями?

а) Я горжусь тобой, молодец, ты хороший мальчик, ты сегодня хорошо поработал;

б) Сегодня ты выполнил новое упражнение, не допустив ни единой ошибки;

в) Новое упражнение ты должен выполнять внимательно, у тебя могут получиться не все движения;

г) Ты допустил много ошибок при выполнении нового упражнения, от тебя требуется много внимания.

7. Какое из перечисленных описаний не является обязательной целью на базовой ступени программы по физическому воспитанию?

а) Совершенствование моторных навыков;

б) Физическое совершенствование;

в) Спортивное совершенствование;

г) Физическое воспитание.

8. Преподаватель дает ученикам задание передвигаться различными формами ходьбы и прыжков по расположенному на полу гимнастическими обручами (Хулла-Хуп).

Какое из перечисленных ниже навыков развивает это упражнение?

а) Навык безопасного и быстрого передвижения;

б) Сенсо-моторные навыки;

в) Навык восприятия личного пространства;

г) Манипулятивные навыки.

9. Что из перечисленного относится к тренировкам в бескислородной среде?

а) Изотонная;

б) Аэробная;

в) Изометрическая;

г) Анаэробная.

10. К какому из перечисленных факторов относятся: температура воздуха, освещение и уровень шума на спортивной площадке?

а) К психологическим факторам;

б) К физическим факторам;

в) К социальным факторам;

г) К физиологическим факторам.

11. Обучение скольким новым основным моторным навыкам рекомендовано в течение одного учебного года?

а) Четырем основным моторным навыкам;

б) Шестью основным моторным навыкам;

в) Восемью основным моторным навыкам;

г) Десяти основным моторным навыкам.

12. Какой из перечисленных методов Вы используете для остановки венозного кровотечения в случае повреждения нижней конечности?

а) Обработка раны антисептическим раствором, тугое перевязывание чистой тканью или бинтом;

б) Тугое перевязывание раны чистой тканью или бинтом, поднятие вверх поврежденной конечности;

в) Дуть на рану с целью избежания инфицирования, обработка антисептической жидкостью и перевязка;

г) Дуть на рану с целью избежания инфицирования, перевязывание раны чистой тканью или бинтом, поднятие вверх поврежденной конечности.

13. Выберите из перечисленных ниже навыков характерные для учащихся 11-12-летнего возраста, учет которых необходим для правильной планировки подвижной игры.

- а) Может соблюдать правила, играет в командах;
- б) Может соблюдать правила, играет только в парах;
- в) Затрудняется соблюдать правила, играет в огороженном месте;
- г) Затрудняется соблюдать правила, играет в открытом пространстве.

14. Что из перечисленного соответствует определению амплитуды движения?

- а) Движение отдельных частей тела с максимальной скоростью;
- б) Движение, выполненное отдельными частями тела за единицу времени;
- в) Мах телом или его отдельными частями в направлении друг к другу;
- г) Повтор цикла движения тела с сохранением оптимального темпа.

15. Что из перечисленного относится к пространственным характеристикам физического упражнения?

а) Динамика и ритм движения;

б) Скорость и ритм движения;

в) Продолжительность и темп движения;

г) Положение и траектория движения туловища.

16. Какое из перечисленных движений развивает опорно-двигательные навыки?

а) Вертикальное равновесие на одной ноге;

б) Балансировка туловища на 3 точках;

в) Прыжки со скакалкой;

г) Держание предмета в согнутом положении.

17. Какое из перечисленных описаний соответствует выявлению автоматизации двигательного навыка?

- а) При движении акцентировать внимание на других факторах, не связанных с осуществлением двигательного акта;
- б) Выполнять движение, напрягая основные мышцы, с участием вспомогательных мышц;
- в) Акцентировать внимание только на тех факторах, которые связаны с осуществлением данного двигательного акта;
- г) Акцентировать внимание на выполнении узловых соединений движения.

18. Какой из перечисленных является правильным способом принятия жидкости для учащихся младше 10 лет?

- а) Прием 50-100 мл. жидкости за 15 мин. до начала тренировки;
- б) Прием 50-100 мл. жидкости за 30 мин. до начала тренировки;
- в) Прием 150-200 мл. жидкости за 45 мин. до начала тренировки;
- г) Прием 150-200 мл. жидкости за 60 мин. до начала тренировки.

19. Что из перечисленного – два фактора, развитие которых способствует ловкости?

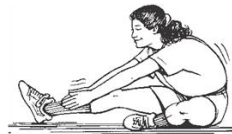
а) Скорость и гибкость;

б) Скорость и сила;

в) Гибкость и выносливость;

г) Гибкость и сила.

20. Выполнение какого упражнения для растяжки НЕ рекомендуется в показанной на рисунке позиции, на начальной ступени, для превенции повреждения суставов?



а)



б)



в)



г)

21. Какие из перечисленных показателей нужно использовать для измерения качества нагрузки физического упражнения?

- а) Показатель соотношения объема и интенсивности двигательных действий;
- б) Показатель сложности выполнения двигательных действий;
- в) Показатель напряженности, вызванной воздействием растягивающих движений;
- г) Показатель, полученный в результате подсчета частоты сердечных сокращений.

22. Какое из перечисленных физических упражнений относится к гимнастике?

- а) Опорный прыжок и кувырок вперед;
- б) Метание мяча и прыжки в высоту;
- в) Упражнение на перекладине и вис на кольцах;
- г) Челночный бег и спортивная ходьба.

23. Какое из перечисленных описаний соответствует определению слова «шеренга»?

- а) Учащиеся стоят в ряд лицом друг к другу;
- б) Учащиеся стоят рядом друг с другом, на одной прямой линии;
- в) Учащиеся стоят друг за другом;
- г) Учащиеся построены в два или более ряда спиной друг к другу.

24. Какой из факторов в преимущественно способствует нарушению осанки?

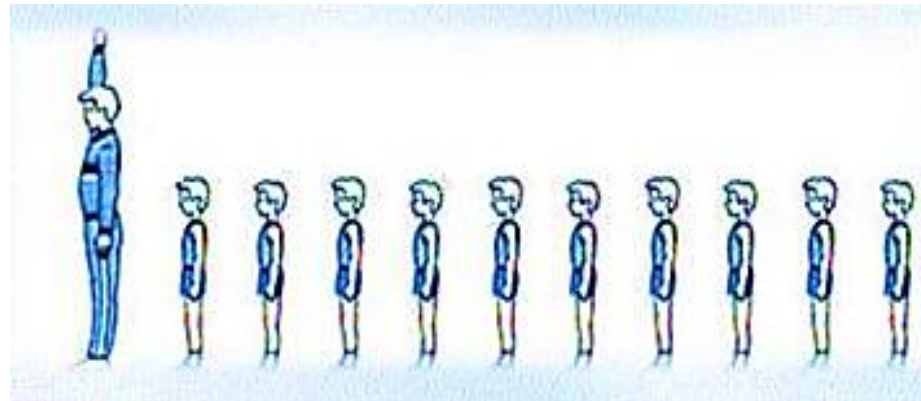
- а) Неправильный режим питания;
- б) Быстрый рост ребенка;
- в) Слабая мышечная ткань;
- г) Снижение навыка координации.

25. Какие из перечисленных характеристик используются для оценивания физического развития учащегося?

- а) Показатели развития осанки, здоровья и физических качеств;
- б) Показатели спортивных результатов и уровня физической подготовки;
- в) Показатели уровня и качества развития жизненно необходимых двигательных навыков;
- г) Показатели уровня и качества развития физических навыков.

26. Каким из перечисленных терминов обозначается расстояние между показанными на картинке тренирующимися?

- а) Интервал;
- б) Дистанция;
- в) Промежуток;
- г) Раздел.



27. Использование какого из перечисленных тестов рекомендовано с целью оценивания аэробных возможностей 7-8 летних учащихся?

а) Бег на расстояние 1.6 км;

б) Челночный бег;

в) Вис и подтягивание на перекладине;

г) Отжимание на руках .

28 - 32 . *Задания* 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 графу на листе ответов.

28. В IV классе учащиеся решили сыграть в мини ручной мяч и, стараясь сформировать команду, рассматривают различные варианты: (4 балла)

Вариант 1. В составе команды должно быть 4 игрока и 1 вратарь;

Вариант 2. В составе команды должно быть 5 игроков и 1 вратарь

1. Определите какой вариант правильный

2. Запишите в таблицу : 1. Размер мяча, которым можно играть в этом возрасте; 2. Продолжительность игры; 3.

Продолжительность одного тайма.

29. Запишите в таблицу, какими путями происходит передача В гепатита от одного человека к другому (3 балла)

30. Запишите средства развивающего оценивания: (3 балла)

31. Запишите 5 факторов, от которых следует оградить учащегося с бронхиальной астмой для уменьшения риска развития у него приступа.

(Проверяются первые 5 ответов - 5 баллов)

32. Запишите методы объяснения, использование которых рекомендовано на уроке физического воспитания.

(Проверяются первые 4 ответа - 4 балла)

33 - 36 Задания - „ჭეშმარიტია - *Верно* მცდარია - *Неверно*”

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

33. Преподаватель объясняет учащимся технику маховых упражнений и дает им такую инструкцию: К маховым упражнениям относятся все динамические упражнения, которые выполняются на гимнастических снарядах переходом силой из упора в вис, с махом и круговым вращением.

34. Учащийся второго класса свободно бежит расстояние 30 метров за время от полминуты до 3-х минут.

35. В случае перелома конечности до перевода в медицинское учреждение не рекомендовано восстановление формы конечности (вправление).

36. На начальном этапе обучения техники метания и ловли, Рекомендуется тренироваться одновременно в парах – один метает и учится метать, другой ловит и учится ловить.





37 - 40. Задание - определение 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. (Каждый правильный ответ – 1 балл)

37. Установите соответствие между определениями, данными в столбце А и терминами – в столбце В. (4 балла)

| N | Определения (А) | Термины (В) |
|------|--|---|
| 37.1 | Потеря сознания, вызванный резким падением давления. | <ul style="list-style-type: none"> а) Обморок б) Солнечный удар |
| 37.2 | Закрытое повреждение ткани без нарушения целостности ее структуры, которое проявляется болью и припухлостью. | <ul style="list-style-type: none"> в) Вывих г) Тепловой удар |
| 37.3 | Потемнение сознания, вызванное высокой температурой и влажностью. | <ul style="list-style-type: none"> д) Ушиб |
| 37.4 | Резкое ограничение движения сустава сильной болью. | <ul style="list-style-type: none"> е) Перелом ж) Растяжение мышцы |

38. Установите соответствие между физическими упражнениями в столбце А и терминами в столбце В. (4 балла)

| | Физические упражнения (А) | Термины (В) |
|------|--|---|
| 38.1 |  | с) Упор стоя д) Присед упор |
| 38.2 |  | з) Равновесие с хватом и) Равновесие «Ласточка» |
| 38.3 |  | ж) Упор стоя на коленях з) Перекрестное равновесие |
| 38.4 |  | ъ) Выпад вперед |

39. Установите соответствие между физическими упражнениями в столбце А и терминами в столбце В. (4 балла)

| | Физические упражнения (А) | Термины (В) |
|------|--|----------------------|
| 39.1 | Отскок назад упавшего на поверхность. | а) Группировка |
| 39.2 | Стойка ноги врозь, тяжесть тела распределено на обеих ногах. | б) Выпад |
| 39.3 | Одну ногу поставить на носок вперед, другую приставить к пятке носком, переднюю ногу переставить вперед на всю стопу. | в) Отталкивание |
| 39.4 | Одной ногой выполняется широкий шаг вперед, согнувшись коленом и таза-бедренного сустава, задняя нога выпрямлена и опирается на поверхность всей стопой. | г) Подскок вверх |
| | | д) Стойка ноги врозь |
| | | е) Приставной шаг |
| | | ж) Вольная стойка |

40. Установите соответствие между упражнениями, представленными в столбце А и терминами моторных навыков в столбце В таблицы. (4 балла)

| | Физические упражнения (А) | Термины (В) |
|------|---|---|
| 40.1 |  | а) Вертикальное равновесие б) Предскок с широким шагом |
| 40.2 |  | в) Ускок г) Прыжок вперед |
| 40.3 |  | д) Подскок вверх |
| 40.4 |  | з) Ходьба вприпрыжку |