



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. 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. Какое упражнение преимущественно рекомендуется для развития силы мышц?

а) Упражнение на растяжку мышцы плеча;

б) Упражнение на растяжку суставов;

в) Упражнения лазанье по канату;

г) Упражнения на бросок мяча.

(1) 2. Какие из перечисленных продуктов питания способствуют эффективной работе иммунной системы?

- а) Пища, богатая углеводами;
- б) Пища, богатая витаминами;
- в) Пища, богатая жирами;
- г) Пища, богатая приправами.

(1) 3. Из нижеперечисленного, интенсивное развитие какого физического свойства, отрицательно скажется на гибкость.

а) Сила;

б) ловкость;

в) координация;

г) скорость.

(1) 4. Из перечисленного, какой вид бега в лёгкой атлетике является самым скорым?

а) Марафонский бег;

б) Стайерский бег;

в) Челночный бег;

г) Спринтерский бег.

(1) 5. По счёту учителя ученики базового уровня становятся в ряд и в поперечной стойке выполняют блоки ног и рук. В каком виде спорта, преимущественно, выполняется данное упражнение?

а) Лёгкая атлетика;

б) Каратэ;

в) Гандбол;

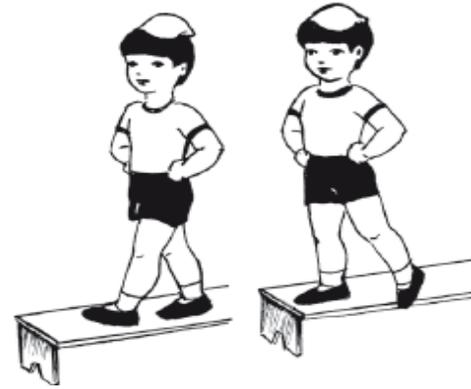
г) Гимнастика.

(1) 6. Из перечисленного, какое соответствует описанию строевых упражнений?

- а) Комплекс общеразвивающих упражнений;
- б) Упражнения на гимнастических снарядах;
- в) Точно регламентированные упражнения;
- г) Согласованные действия учеников в строю.

(1) 7. Чему способствует движение, представленное на рисунке, с грузом на голове?

- а) Сохранению статического равновесия;
- б) Формированию правильной походки;
- в) Развитию навыков координации;
- г) Развитию свойств выносливости.



(1) **8. Какой из перечисленных относится к специфическим принципам физического воспитания?**

а) Принцип непрерывности процесса физического воспитания;

б) Принцип наглядности и сознательности;

в) Принцип воспитания и активности;

г) Принцип доступности и индивидуализации.

(1) 9. Какое упражнение преимущественно способствует развитию манипуляционных навыков?

а) Прыжки с гимнастической скамейки на разные расстояния;

б) Упражнение на нестабильной, подвижной поверхности;

в) Ведение мяча рукой по обозначенной дистанции;

г) Бег в равномерном и медленном темпе.

(1) 10. Какой из перечисленных терминов соответствует определению: «Путь, пройденный телом или его отдельными частями в пространстве»?

а) Траектория движения;

б) Темп движения;

в) Амплитуда движения;

г) Состояние тела.

(1) 11. Из перечисленного, какое соответствует задаче физического воспитания?

а) Достижение высоких спортивных результатов;

б) Развитие физических свойств;

в) Развитие общих навыков и умений;

г) Участие в соревнованиях.

(1) 12. Какой из нижеперечисленных спортсменов больше всех участвовал в Олимпийских играх?

а) Виктор Санеев;

б) Коба Цакадзе;

в) Нино Салуквадзе;

г) Омар Пхакадзе.

(1) 13. Какое направление Стандарта физического воспитания и спорта более всего способствует равному участию девушек и юношей в регулярных физических активностях?

а) Здоровье и безопасность;

б) Движение и моторные навыки;

в) Безопасность и моторные навыки;

г) Активное участие.

(1) 14. Какое описание соответствует особенностям развития навыков мелкой (тонкой) и крупной (грубой) моторики?

- а) Развитие навыков мелкой моторики завершается раньше, чем развитие навыков крупной моторики;
- б) Развитие навыков крупной моторики завершается раньше, чем развитие навыков мелкой моторики;
- в) Темп развития навыков мелкой и крупной моторики одинаков и завершается в 7-летнем возрасте;
- г) Темп развития навыков мелкой и крупной моторики одинаков и завершается в 18-летнем возрасте.

(1) 15. Из перечисленного, какая активность НЕ способствует увеличению частоту сердечных сокращений?

а) Утренняя пробежка;

б) Плавание в реке;

в) Упражнение с отягощениями;

г) Положение стоя прямо.

(1) 16. Развитию какого свойства, в основном, способствуют такие упражнения, которые включают в себе «одновременные и согласованные движения глаза и руки».

а) Равновесия;

б) Гибкости;

в) Координации;

г) Выносливости.

(1) 17. Какую форму развивающей оценки может использовать ученик?

а) Устную обратную связь;

б) Взаимооценку;

в) Письменную обратную связь;

г) Поощрение.

(1) 18. Из перечисленного от чего не зависит степень гибкости?

а) От роста ученика;

б) От пола ученика;

в) От возраста ученика;

г) От тренировки ученика.

(1) 19. Какое действие ученика указывает на то, что у него развиты навыки критического мышления?

- а) Может успешно выполнять разные упражнения;
- б) Может воспринять значительную информацию через слушание;
- в) Может безошибочно повторить движение учителя;
- г) Может задавать вопросы о технических деталях нового упражнения.

(1) 20. Из перечисленного, какое описание относится к видам нагрузки?

а) Стабильная нагрузка;

б) Стандартная нагрузка;

в) Ординарная нагрузка;

г) Экстремальная нагрузка.

(1) 21. Каков основной результат, который получает ученик от закаливающих процедур?

- а) Выносливость организма к изменчивым условиям внешней среды;
- б) Навыки успешной коммуникации с окружающими людьми;
- в) Высокая степень гибкости в ходе физических упражнений;
- г) Проявление самостоятельности в ходе командных игр.

(1) 22. Какие из обязательных принципов следует соблюдать для создания подходящей среды на уроках физического воспитания, если у вас в классе ученики с особыми образовательными потребностями (ООП)?

а) Обеспечение равного объема нагрузки для всех учеников;

б) Подбор всех игр и упражнений для конкретной возрастной группы;

в) Обеспечение безопасности, сотрудничества и справедливости для всех учеников;

г) Учёт гендерных, культурных и традиционных особенностей учеников в классе.

(1) 23. Из перечисленного, какое описание содержит все специфические средства физического воспитания?

- а) Двигательная способность, нагрузка и отдых;
- б) Здоровье, движение и моторные навыки и умения;
- в) Физические упражнения, условия внешней среды и факторы гигиены;
- г) Строго регламентированное варьирование движений.

(1) 24. Из перечисленного, что лежит в основе классификации физических упражнений?

- а) Особенности биологического развития;
- б) Преимущественно, развитие физических способностей;
- в) Психологические и эмоциональные основы;
- г) Особенности био-социального развития.

(1) 25. Из перечисленного, что *НЕ* относится к характеристике движения?

- а) Кинематические характеристики;
- б) Пространственные характеристики;
- в) Ритмические характеристики;
- г) Вариационные характеристики.

(1) 26. Из перечисленного, что соответствует специфическим компонентам методов физического воспитания?

а) Нагрузка и отдых;

б) Реабилитация и рекреация;

в) Стабильность и вариативность техники;

г) Длительность и ритм движения.

(1) 27. Из перечисленного, что отражает соответствие уровня развития двигательных навыков и возможностей с нормативными требованиями программы физического воспитания?

а) Физическая активность;

б) Физическое совершенствование;

в) Физическая подготовка;

г) Физическая культура.

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 графу на листе ответов.

(4) 28. На картине изображены два варианта упражнения с отягощением (с гантелями)



Вариант 1

Вариант 2

Определите:

- (1) 1. Какой из вариантов является правильным ?
- (3) 2. Впишите в таблицу 3 проблемы здоровья, которые могут быть вызваны физическими упражнениями с отягощением у учеников начальной школы.

(3) 29. Ученик в ходе тренировки поранил кисть руки. Из открытой раны вытекла небольшая струйка крови и капли крови попали на спортивное снаряжение.

Напишите в таблице три обязательных действия, которые нужно выполнить для решения данных проблем.

(3) 30. Напишите три упражнения для усвоения „броска одной рукой мяча с малым весом“, которые рекомендованы Стандартом по физическому воспитанию и спорта на базовом уровне обучения лёгкой атлетики.

(Правке подлежат только три первых ответов).

(5) 31. Напишите 5 статических упражнений в гимнастике.

(Правке подлежат только пять первых ответов).

(4) 32. Напишите 4 необходимых действия, которые отражают правильную технику мытья рук водой и мылом.

(Правке подлежат только четыре первых ответов)

33 – 36. Задание - „Верно - 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.)

(2) 33. Развивающая оценка определяет уровень достижения ученика в соответствии с результатами, предусмотренными предметным Стандартом Национального учебного плана.

(2) 34. Согласно олимпийской хартии, допустимо использовать олимпийские символы в коммерческих целях.

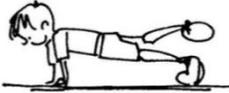
(2) 35. Ловкость – это способность выполнять точные взаимосогласованные действия, с быстрым изменением направления движений, с соблюдением равновесия.

(2) 36. Физическая упражнение - это целесообразное движение/действие, специально подобранное для физического воспитания, для решения определённой задачи.

(4) № 37 – 40 Задание - Определение соответствия

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

(4) 37. В графе А даны разные позиции балансирования тела. Определите, на скольких точках тела опираются ученики, чтоб сохранить равновесие в разных позициях. Соотнести эти позиции с утверждениями в графе В.

	Упражнение на развитие равновесия (А)	Утверждения (В)
1.		а) На одной точке тела б) На двух точках тела
2.		в) На трех точках тела г) На четырех точках тела
3.		д) На пяти точках тела е) На шести точках тела
4.		

(4) 38. Установите соответствия между определениями, данными в графе А и терминами, данными в графе В.

N	Определения (А)	Термины (В)
1.	Структурная целостность движения, совокупность всех его составляющих частей и элементов.	<ul style="list-style-type: none"> а) Содержание физических упражнений б) Техника физических упражнений
2.	Способы, посредством которых двигательные задачи решаются целенаправленно и высокоэффективно.	<ul style="list-style-type: none"> в) Детали техники г) Основы техники
3.	Особенности выполнения движений, изменения которых в ограниченных рамках, не нарушают основной механизм.	<ul style="list-style-type: none"> д) Форма физических упражнений
4.	Действия и те основные процессы, которые происходят в организме в ходе тренировки и определяют воздействие на тренирующегося.	<ul style="list-style-type: none"> е) Определяющее звено техники ж) Основная фаза движений.

(4) 39. Установите соответствия между определениями, данными в графе А и терминами, данными в графе В.

	Определение (А)	Термин (В)
1.	Основное состояние, с которого начинается выполнение упражнения.	а) Оборот
2.	Сохранение равновесия на месте, в разных положениях.	б) Исходное положение
3.	Поворот тела вокруг своей оси.	в) Мах
4.	Круговые движения тела вокруг спортивного инвентаря или широкого хвата.	г) Вращение
		д) Статическое равновесие
		е) Динамическое равновесие

(4) 40. Установите соответствия между питательными веществами, данными в графе А и функциями, данными в графе В.

	Питательные вещества (А)	Функции (В)
1.	Кальций	а) Способствование формированию мышечной ткани
2.	Железо	б) Способствование формированию костной ткани в) Обеспечение организма энергией
3.	Белок	г) Способствование процессу роста и зрения д) Защита организма от обезвоживания
4.	Витамин А	е) Формирование клеток крови