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 варианта 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. **Какой из перечисленных видов спорта наиболее способствует развитию гибкости?**

ა) Тяжёлая атлетика;

ბ) гимнастика;

გ) стрельба;

დ) лёгкая атлетика.

(1) **2. Из перечисленных, какой тип выносливости отражает способность оказывать сопротивление усталости в условиях спецефической нагрузки?**

ა) Интервальная выносливость;

ბ) общая выносливость;

გ) сенсорная выносливость;

დ) специальная выносливость.

(1) 3. Согласно Конвенции о правах ребёнка до скольки лет длится детский возраст?

ა) До 14 лет;

ბ) до 16 лет;

გ) до 18 лет;

დ) до 21 года.

(1) 4. В каком году был основан Олимпийский комитет Грузии?

ა) В 1896 году;

ბ) в 1911 году;

გ) в 1960 году;

დ) в 1989 году.

(1) 5. Какой из перечисленных методов рекомендуется использовать для развития скоростных способностей?

ა) Метод тренировок в меняющихся климатических условиях;

ბ) метод строго регламентированных тренировок;

გ) метод упражнений равномерной нагрузки;

დ) метод круговой тренировки.

(1) 6. Какие из перечисленных показателей используются для оценки физического развития ребёнка?

ა) Показатели, отражающие спортивные достижения и физическую подготовку;

ბ) Показатели, отражающие развитие тела, его частей и двигательных способностей;

გ) Показатели, отражающие развитие двигательных способностей, характерных только для одного вида спорта;

დ) Показатели, отражающие развитие двигательных способностей, характерных для двух или нескольких видов спорта.

(1) 7. Преимущественно над развитием какого навыка работает учитель базового уровня школьного образования на начальном этапе обучения волейболу?

ა) Стойка и передвижение;

ბ) ношение мяча;

გ) бросок мяча;

დ) разбег и отталкивание.

(1) 8. Какое из перечисленных описаний отражает правильное положение туловища и конечностей в беге на короткие дистанции?

ა) Туловище согнуто назад, поясница прогнута, руки согнуты в локтях и быстро двигаются вперед - назад;

ბ) туловище прямое, руки сильно согнуты в локтях, во время бега кисти рук чуть сжаты в кулаки или вытянуты;

გ) туловище слегка наклонено вперед, руки, согнутые в локтях, быстро движутся вперед - назад в единном ритме с движениями ног;

დ) туловище согнуто назад, поясница прогнута, слегка согнутая нога, ставится на земле упруго, передней частью стопы с последующим опусканием на всю стопу.

(1) **9. Какая из перечисленных активностей способствует развитию общей выносливости?**

ა) Упражнения, с весом собственного тела;

ბ) бег на короткие и средние дистанции с максимальной скоростью;

გ) упражнение в парах с сопротивлением партнера;

დ) продолжительный бег с умеренной и переменной интенсивностью.

(1) 10. Согласно правилам лёгкой атлетики, как начинается бег на длинные дистанции?

ა) Бег начинается с низкого старта;

ბ) бег начинается с короткой пробежки;

გ) бег начинается с высокого старта;

დ) бег начинается с любого старта.

(1) 11. Где проходили Античные Олимпийские игры?

ა) В Спарте;

ბ) в Олимпии;

გ) в Афинах;

დ) в Риме.

(1) 12. Из перечисленного, какое описание соответствует одному из видов бега -кроссу?

ა) Бег с ускарениями на дистанции 400 метров;

ბ) бег с барьерами на дистанции 200 метров;

გ) бег на короткие дистанции медленным темпом;

დ) бег по пересечённой местности.

(1) 13. Сколько минут может добавить судья к основному времени, если баскетбольной матч завершился ничейным счётом?

ა) 3 мин.;

ბ) 5 мин.;

გ) 7 мин.;

დ) 10 мин.

(1) 14. Каким действием начинается первый период баскетбольного матча?

ა) С вбрасывания спорного мяча судьёй в центральном круге площадки;

ბ) пробежкой вокруг площадки по кругу почёта;

გ) упражнениями для разминки;

დ) после вбрасывания мяча из-за пределов площадки.

(1) 15. Из перечисленного, что является целевым приоритетом физического воспитания на начальном уровне школьного образования?

ა) Максимальное развитие мышечной силы;

ბ) сдача нормативов два раза в год;

გ) способствовать выработке правильной осанки;

დ) максимальное развитие выносливости.

(1) 16. **Что из перечисленного *<u>не</u>* относятся к спортивным снарядам гимнастики?**

ऽ) Конь и брусья;

ϑ) канат и верёвка;

ϑ) перекладина и мостик;

ϱ) кольца и бревно.

(1) 17. На функционирование какой системы наибольшее негативное влияние оказывает нарушение режима сна?

ა) На функционировании костно-мышечной системы;

ბ) на функционировании пищеварительной системы;

გ) на функционировании центральной нервной системы;

დ) на функционировании костно-суставной системы.

(1) **18. Что из пречисленного служит основной причиной нарушения осанки?**

ა) Увеличение возраста учащегося;

ბ) использование рюкзака;

გ) нехватка ненасыщенных жиров в пище;

დ) ношение в одной руке тяжёлого портфеля.

(1) 19. **Какое описание соответствует баскетбольному термину «живой» мяч?**

ა) Если бросок с игры окажется удачным и мяч попадает в корзину;

ბ) любой мяч, который попал в корзину в ходе штрафного броска;

გ) во время розыгрыша спорного броска, мяч покидает руку(-и) старшего судьи;

დ) мяч, который летит в корзину и в это время его касается один из игроков.

(1) 20. Какое из перечисленных упражнений соответствует описанию строевых упражнений?

ა) Согласованные действия в ряду;

ბ) упражнения на гимнаститеческих снарядах;

გ) общеразвивающие упражнения;

დ) упражнения на развитие скоростно-силовых навыков.

(1) 21. Какое из перечисленных описаний относится к определению физического качества силы?

ა) Способность человека поднимать тяжёлые предметы, как одной, так и двумя руками;

ბ) способность человека выполнять длительные физические активности без снижения эффективности;

გ) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений;

დ) способность человека полноценно и быстро решать двигательные задачи.

(1) 22. Из перечисленного, что является основной целью закаливания?

ა) Комбинация плавания и солнечных ванн;

ბ) адаптация организма к внешним факторам;

გ) реабилитация функциональных возможностей;

დ) превенция травматических повреждении.

(1) 23. Какое из перечисленных описаний соответствует правильной технике передвижения по игровой площади, согласно правилам волейбола?

ა) Передвижение по площади выполняется бегом и приставными шагами;

ბ) передвижение по площади выполняется ходьбой, боковыми прыжками и прыжками вперёд;

გ) передвижение по площади выполняется простой ходьбой и прыжками;

დ) передвижение по площади выполняется ходьбой, бегом и скачками.

(1) **24. Сколько минут длится один тайм в матче футзала?**

ა) 15 мин.;

ბ) 20 мин.;

გ) 30 мин.;

დ) 40 мин.

(1) 25. Какая анатомическая особенность кисти руки помогает девочке высококачественно выполнить мелкие моторные движения?

ა) Связки суставов тонкие, слабые и легко растяжимые;

ბ) мышцы рук сильные и трудно сжимающиеся;

გ) фаланги пальцев тонкие, короткие и сильные;

დ) кисти руки крупные и удлинённые.

(1) 26. Какое действие *категорически нельзя* применять при оказании первой помощи при переломе позвоночника?

ა) Уложить пострадавшего на твёрдую поверхность;

ბ) уложить пострадавшего на живот;

გ) положить подушку под лопатками пострадавшего;

დ) усадить или поставить на ноги пострадавшего.

(1) 27. Что подразумевает принцип проведения соревнования по круговой системе?

ა) Встреча всех команд друг с другом;

ბ) выбывание команды после одного или двух поражений;

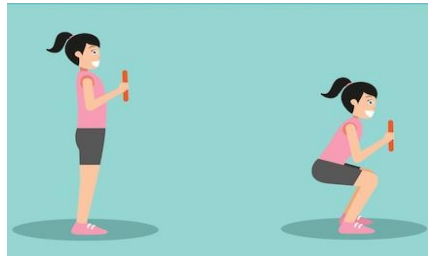
გ) одновременное использование двух основных систем;

დ) команды выбывают из игры в результате жеребьёвки.

№ 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 четырех рисунках представлены разные варианты выполнения физических упражнении, две из которых выполняет девочка, две – мальчик.



1

2

3

4

(2) 1. Какие два варианта из показанных на рисунках упражнений являются правильными? (Запишите номера двух выбранных вами рисунка в выделенном поле для ответов вдоль цифры 1.).

(2) 2. Запишите две анатомические части, развитию мышц которых способствуют данные упражнения (ответы запишите в выделенном поле для ответов вдоль цифры 2.).

(3) 29. Запишите три специфических упражнения физического воспитания.

(Будут оценены только первые 3 ответа)

(3) 30. Запишите три вида переноса двигательных навыков.

(Будут оценены только первые 3 ответа)

(5) 31. Запишите 5 основных строевых команд, которые относятся к группе строевых упражнений «действие на месте».

(Будут оценены только первые 5 ответа)

(4) 32. Запишите название 4-х комплексов общеразвивающих упражнений, которые активно используются с целью развития различных частей тела.

(Будут оценены только первые 4 ответа)

№ 33 - 36 Задания „ჭეშმარიტია - Истинно, მცდარია - 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. Команды «шире шаг» и «короче шаг» относятся к группе строевых упражнений «действие в движениии».

(2) 34. Колебательное движение тела гимнаста вместе с снарядом, то есть когда снаряд движется в определённом направлении вместе с находящимся на нём гимнастом, называется «мах»-ом.

(2) 35. Аэробные упражнения относятся к группе высокоинтенсивных и кратковременных упражнений, во время выполнения которых, благодаря физиологическим процессам, происходящих в организме, не возникает необходимость в использовании большого количества кислорода.

(2) 36. Метод, направленный на то, чтобы тренирующиеся сумели проявлять усвоенные умения и навыки, физические способности и другие возможности в более сложных и изменчевых условиях, называют «игровым методом».

№ 37 - 40. Задания по установлению соответствия

Инструкция к заданиям: соотнесите условие данное в столбце **А** с возможным ответам данным в столбце **В**. 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 олимпийскими символами, представленными в столбце (А) и терминами, представленными в столбце (В).

N	(А) Олимпийские символы	(В) термины
1.		১) Пиктограмма ৪) флаг ৪) ритуал ৫) эмблема ৭) лозунг ৩) талисман
2.		
3.		
4.		

(4) 38 Установите соответствие между гимнастическими упражнениями представленными в столбце (А) и терминами в столбце (В).

N	(А) упражнения	(В) термины
1.		ა) Руки вверх наружу ბ) руки вниз наружу გ) руки назад დ) руки вверх ე) руки в стороны ვ) согнутые руки назад ზ) согнутые руки вперёд
2.		
3.		
4.		

(4) 39. Установите соответствия: какие типы дыхания, представленные в столбце (А) рекомендуется использовать при выполнении активностей/упражнений представленными в столбце (В).

	(А) Тип дыхания	**(В) Активность/упражнение**
1.	При рястяжке – вдох, вернуться в исходное положение – выдох	ა) Расслабляющие упражнения ბ) подвижные игры გ) упражнения на растяжку დ) силовые упражнения ე) бег на среднюю дистанцию ვ) спортивные игры
2.	выдох при максимальной нагрузке (напряжении) мышцы, при расслаблении мышцы – вдох	
3.	сохранение равномерного ритма дыхания в процессе физических занятий	
4.	спокойный, глубокий вдох-выдох, пока дыхание вернётся к привычному ритму	

(4) 40. Установите соответствие между разъяснениями, представленными в столбце (А) и представленными в столбце (В) типами аккомодации, которые предусмотрены Национальным учебным планом с целью обеспечить доступность образование для учащихся с ООП.

	(А) Разъяснение	**(В) Тип аккомодации**
1.	Перестановка мебели, изменение освещения, изменения размещения учеников в классе	১) Аккомодация оценки ৪) декларативная аккомодация ৪) аккомодация инструкции ৫) стандартная аккомодация ৭) аккомодация времени и расписания ৩) аккомодация внешних условий
2.	изменение стандартных методов и средств подачи учебного материала	
3.	изменение формата и метода выполнения домашнего задания и здачи экзамена	
4.	увеличение/уменьшение часов/предусмотренных сеткой часовой нагрузки.	