

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!

Для перехода на следующую страницу или для возвращения назад
можете использовать соответствующие кнопки на клавиатуре



Задания № 1-27

Инструкция к заданиям: 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 воспринимаются. 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. Какая сравнительно трудная моторная способность, двигательные элементы которой ученик может выполнить в конце V класса?

а) Равновесие на одной ноге;

б) прыжок вверх;

в) прыжок вперед широким шагом;

г) бег.

(1) 2. Сколько волейболистов находятся одновременно на площадке во время соревнований?

а) 5 волейболистов;

б) 7 волейболистов;

в) 10 волейболистов;

г) 12 волейболистов.

(1) 3. Какое сокращение (аббревиатура) принадлежит Союзу европейской футбольной ассоциации?

а) ФИФА (FIFA);

б) ФИБА (FIBA);

в) УЕФА (UEFA);

г) НБА (NBA).

(1) 4. Какой из перечисленных является современным олимпийским девизом действующим с 2021 года?

а) Дальше, быстрее, больше, точнее;

б) сильнее, красивее, точнее - вместе;

в) быстрее, выше, сильнее, точнее;

г) быстрее, выше, сильнее - вместе.

(1) 5. Какое описание соответствует фронтальному методу организации учеников на уроке физического воспитания?

- а) Одновременное выполнение одного задания всеми учениками класса;
- б) выполнение различных заданий несколькими группами учеников;
- в) самостоятельное выполнение задания предназначенного для одного ученика;
- г) выполнение учениками заданий на специально подготовленных местах.

(1) 6. Какова физиологическая особенность ученика начальной школы, требующая частого чередования периодов упражнений и отдыха в целях безопасности?

а) Обезвоживание организма, которое вызывает слабость, снижение мышечной силы и координации во время тренировки;

б) малый размер грудной клетки, который вызывает сильный кашель и нарушение дыхательного ритма при приступе астмы;

в) малая вместимость объема легкого ребенка, что вызывает нарушение вентиляции легкого при излишнем потреблении кислорода;

г) избыток губчатой ткани в костях, что приводит к повреждению костной ткани при выполнении упражнений с весами, не соответствующими возрасту.

(1) 7. Что вызывает быстрый рост костной ткани и определенная диспропорция частей тела в возрасте 10–12 лет?

а) Значительное улучшение гибкости суставов;

б) растяжение мышц и боли в конечностях;

в) снижение эластичности соединительной ткани;

г) улучшение контроля движений во время выполнения упражнений.

(1) 8. Использование какого способа рекомендуется для превенции появления волдырей на стопе ноги во время похода?

- а) Использование двух пар носков для поддержания постоянной температуры в обуви;
- б) принятие воды и разминка ноги перед началом похода для сохранения влажности;
- в) использование средств охлаждения стопы перед началом похода для уменьшения потливости;
- г) использование свободной спортивной обуви для уменьшения трения со стопой.

(1) 9. Какое описание соответствует правильному положению тела и конечностей ученика во время бега на средние и длинные дистанции?

- а) Туловище сильно отклонено назад, поясница прогнута, согнутые в локтевом суставе руки двигаются быстро назад и вперед как маятник;
- б) туловище сильно наклонено вперед, согнутые в локтевом суставе руки двигаются быстро вперед и назад в одинаковом ритме с движением ног;
- в) туловище в вертикальном положении или незначительно наклонена вперед, слегка согнутая нога ставится на грунт эластично с передней частью стопы, затем уже на всю стопу;
- г) туловище незначительно отклонено назад, поясница прогнута, кисть руки наполовину сжата в кулак, чуть согнутая нога ставится на опорную поверхность целой стопой.

(1) 10. Какой из перечисленных относится командному спорту, в котором победителем становится команда, одержавшая победу в трех партиях во время соревнований?

а) Футбол;

б) волейбол;

в) ручной мяч;

г) баскетбол.

(1) 11. Из перечисленных какое упражнение должен предложить учитель ученику второго класса, при обучении броску большим легким мячом?

- а) Бросок мяча двумя руками вперед снизу;
- б) бросок мяча вперед одной рукой сверху вниз;
- в) бросок мяча вперед одной рукой над головой;
- г) бросок мяча вперед одной рукой снизу.

(1) 12. Из перечисленных преимущественно какое описание отражает полезность здорового питания?

- а) Содействие снятию физической напряженности путем стимуляций выработки различных гормонов;
- б) содействие сокращению продолжительности сна и высвобождению времени для физической активности под воздействием минералов;
- в) содействие эффективности сердечно-сосудистой системы и развитию координации без физической активности;
- г) содействие профилактике ожирения, повышенного артериального давления и кариеса зубов под воздействием полезных веществ.

(1) 13. Переход из положения стоя в наклон вперед и сильный изгиб поясницы представляет высокий риск для здоровья ребенка до 10 лет. Что из перечисленного является причиной этого?

- а) Растяжение шейных мышц и сильное давление на шейные позвонки;
- б) растяжение межпозвоночных дисков и сильное давление на поясничные позвонки;
- в) растяжение крестообразных дисков колена и сильное давление на окружающие мышцы;
- г) растяжение мышц верхних конечностей и сильное давление на локтевой сустав.



(1) 14. Что должен учесть учитель физического воспитания, чтобы обеспечить справедливость и равенство на уроке?

- а) Пол, культурные особенности и индивидуальные различия учеников на уровне опыта и способностей;
- б) разнообразные возможности, существующие в индустрии спорта, физической активности и отдыха;
- в) требования родителей быстрого прогресса в физической подготовке учеников и продвижении в спортивной карьере;
- г) существующие взгляды среди местного населения об ограничении участия девочек в физической активности.

(1) 15. Какой термин используется для описания позы, изображенной на рисунке?

а) Стойка на плечах;

б) наклон назад;

в) мостик;

г) выпад назад.



(1) 16. На картинке представлен ученик пятого класса, выполняющий одно из упражнений детского фитнес - теста с использованием прочного ящика и линейки. Что оценивает учитель с помощью указанного упражнения?

- а) Силу большой грудной мышцы;
- б) гибкость позвоночника;
- в) силу мышц спины;
- г) гибкость голеностопного сустава.



(1) 17. Какой из следующих признаков указывает на ограниченные возможности ученика с ООП 4-го класса?

а) Не может пользоваться сенсорными навыками для выполнения движений;

б) не может выполнять упражнения на выносливость;

в) не может выполнять силовые упражнения с полной нагрузкой;

г) не может заниматься с гантелями весом 6 кг.

(1) 18. Преимущественно развитию какого навыка способствуют показанные на рисунке упражнения с упором на различные части тела?

- а) Концентрации;
- б) координации;
- в) равновесия;
- г) чувства ритма.



(1) 19. Из перечисленных какое описание соответствует определению термина «рекреация»?

- а) Предназначенная для отдыха территория;
- б) упражнения в специально ограниченном пространстве;
- в) путешествие с целью проведения свободного времени;
- г) отдых с целью восстановления сил.

(1) 20. Сколько минутных перерывов может взять каждая баскетбольная команда во второй половине матча?

а) Две;

б) три;

в) четыре;

г) пять.

(1) 21. Как называют в гимнастике согласованное передвижение учащихся, которое выполняется из середины строя, увеличивая интервал и расстояние между расположенными в одну шеренгу учащимися?

- а) Фигурное передвижение;
- б) построение в гимнастике;
- в) движение на месте;
- г) размыкания в гимнастике.

(1) 22. Преимущественно развитие какой сферы оказывает положительное влияние на формирование взаимоотношений со сверстниками?

- а) Социальной;
- б) физической;
- в) когнитивной;
- г) моторной.

(1) 23. Ученик поочередно перемещается между ячейками лестницы, разложенной на полу, не пропуская ни одной ячейки и не касаясь лестницы. Преимущественно для развития какого навыка используется данное упражнение?

- а) Навыки слуховой реакции и ориентации в общем пространстве;
- б) навыки ориентации в общем пространстве и чувства ритма;
- в) навыки слуховой реакции и восприятия персонального пространства;
- г) навыки координации движения и восприятия персонального пространства.

(1) 24. Сколько минут длится все четыре периода баскетбольного матча без учета овертайма?

а) 20 мин.;

б) 40 мин.;

в) 50 мин.;

г) 60 мин.

(1) 25. Какое из представленных 4 положений НЕ соответствует требованиям предусмотренными национальной учебной программой для работы с учащимися ООП?

- а) Если ребенок самостоятельно не может выполнить упражнение, не рекомендуется, чтобы педагог помогал используя технику «рука об руку»;
- б) учитывая индивидуальные потребности, учитель должен избегать воздействия на ученика ярких цветов, сильного освещения и шума;
- в) если у ученика нет возможности выполнить упражнение или играть, он все равно должен быть вовлечен в процесс обучения;
- г) учитель должен спланировать урок таким образом, чтобы ученик с ООП не оказался в центре особого внимания.

(1) 26. Кто был первым президентом Национального олимпийского комитета Грузии?

ა) Джано Багратиони;

ბ) Гия Нацвлишвили;

გ) Нино Салуквадзе;

დ) Нонна Гаприндашвили.

(1) 27. Из перечисленных какой термин употребляют в дзюдо для оценки максимально эффективного броска, заканчивающийся укладыванием противника на спину?

а) Вазари;

б) шидо;

в) иппон;

г) хансоку - маке.

№ 28 – 32. Открытое задание

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 соответствующей заданиям таблице или в специально выделенном пространстве на листе ответов.

(4) 28. На четырех рисунках представлены разные варианты выполнения физических упражнений, две из которых выполняет мальчик в возрасте до 10 лет, две – девочка в возрасте до 10 лет.



1



2



3



4

(2) 1. Какие два варианта выполнения упражнений, показанных на рисунках, не являются правильными? (номера двух выбранных Вами рисунков запишите в выделенном пространстве для ответов вдоль цифры 1).

(2) 2. Запишите две анатомические части тела, которые могут быть повреждены при неправильном выполнении этих упражнений (ответы запишите в выделенном пространстве для ответов вдоль цифры 2).

(3) 29. Запишите три основных метода, рекомендуемых для содействия развитию физического качества скорости.

(Будут оценены лишь первые 3 ответа)

(3) 30. Учитель оценивает физическую нагрузку с помощью «разговорного теста». Запишите три типа речи, т. е. как говорит ученик при легкой, средней и сильной нагрузке.

(Будут оценены только первые 3 ответа)

(5) 31. Запишите названия 5 продуктов, богатых кальцием.

(Будут оценены только первые 5 ответа)

(4) 32. Запишите названия четырёх движений (упражнений), относящихся к опорно-двигательным навыкам.

(Будут оценены только первые 4 ответа)

№ 33 - 36 Задания «ჟეშმარობა - Истинно, მცდარია - Ложно»

Инструкция к заданиям: 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 ошибочно, отметьте соответствующую клетку и в специально отведенном месте листа ответов запишите правильную формулировку (максимальная оценка – 2 балла).

(2) 33. Поворот тела гимнаста вокруг вертикальной оси называется вращением.

(2) 34. Если у ученика второго класса во время выполнения упражнений на растяжку возникло чувство сильной боли в суставе, необходимо хорошо помассировать сустав, разогреть его и продолжить выполнение упражнений.

(2) 35. У мальчиков к 11 годам связки в суставе становятся крупнее, прочнее и менее эластичные, чем в предыдущие годы, что несколько ограничивает высокоамплитудные движения сустава.

(2) 36. «Физическая активность» определяется следующим образом: «Физическая активность это движения тела».

Задания № 37 – 40. установление соответствия

Инструкция к заданиям: данные в столбце **А** приведите в соответствие с предположительными ответами, данными в столбце **В**. Учтите, что одному условию соответствует лишь один ответ. Правильный ответ отметьте в соответствующей клетке листа ответов.

(Максимальная оценка 4 балла)

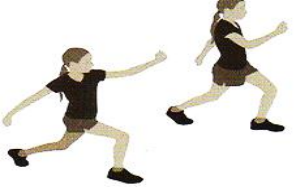
(4) 37. Установите соответствие: какие упражнения/движения, представленные в столбце (А), способствуют развитию навыков, которые представлены в столбце (В).

N	(А) упражнения/движения, способствующие развитию различных навыков	(В) навыки
1		а) Познавательные навыки; б) манипулятивные навыки; в) слуховые навыки; г) опорно-двигательные навыки; д) навыки ритма; е) не опорно-двигательные навыки.
2.		
3.		
4.		

(4) 38 Установите соответствие: какое положение, представленное в столбце (А) соответствует принципу здорового образа жизни, данным в столбце (В).

N	(А) положения	(В) принципы здорового образа жизни
1.	Повышение защитных сил организма и иммунитета путем ежедневного употребления фруктов и овощей	а) Гигиена; б) здоровое питание; в) режим дня; г) правила безопасности; д) первая помощь; з) вредные привычки; ъ) активный образ жизни.
2.	Выполнение статических упражнений на растяжку медленно — в течение 10–30 секунд	
3.	Передвижение велосипедом	
4.	Прием пищи за компьютером, телевизором или в постели	

(4) 39. Установите соответствия: между физическими упражнениями представленными в столбце (А) и терминам представленными в столбце (В).

	(А) физические упражнения	(В) термины
1.		а) Растяжка мышц ноги – подъем на носки; б) приседание с вытянутыми вперед руками; в) растяжка мышц ноги – боковые выпады налево и направо; г) растяжка мышц рук и ног - выпад вперед на левую и правую; д) прыжки на одной ноге; е) растяжка мышц ноги – Выпады вперед на левую и правую ногу.
2.		
3.		
4.		

(4) 40. Установите соответствие – между спортивными приемами представленными в столбце (А) и перечисленными в столбце (В) видами спорта в которых они используются.

	(А) Разъяснение	(В) Вид спорта
1.	Ппринятие мяча снизу двумя руками	а) Ручной мяч; б) волейбол; в) баскетбол; г) футбол; д) регби; е) теннис.
2.	Остановка мяча внутренней частью стопы	
3.	Введение мяча правой и левой рукой	
4.	Бросок мяча в ворота с согнутой в локтевом суставе рукой	