

Тест по дисциплине «Физическое воспитание и спорт»

Инструкция

Перед Вами электронная версия экзаменационного теста.

Прежде, чем выполнять задания, внимательно прочтайте 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



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 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. Из перечисленных какое повреждение относится к закрытой травме?

- а) Кровотечение из носа;
- б) растяжение мышцы;
- в) нарушение целостности кожи;
- г) венозное кровотечение.

(1) 2. Какой из перечисленных относится к задачам физического воспитания?

- а) Достижение высоких спортивных результатов;
- б) развитие физических свойств;
- в) развитие профессиональных навыков;
- г) участие в соревнованиях.

(1) 3. Учитель предлагает ученику 3-го класса новое упражнение. При выполнении какого из перечисленных упражнений необходимо использовать приемы страховки-помощи?

- а) При упражнений со скакалкой;
- б) при упражнений метание мяча;
- в) при прыжках с гимнастическим фитболом;
- г) при упражнений на равновесие „Ласточка,,.

(1) 4. Какое упражнение дает возможность оценить степень развития гибкости ученика?

- а) Пресс Спины;
- б) растяжка плечевого сустава;
- в) бег на короткие дистанции;
- г) вис на турнике.

(1) 5. Из перечисленных какая физическая активность не влияет на учащение частоты сердечных сокращений?

- а) Утренняя пробежка;
- б) плавание в реке;
- в) упражнение с гирями;
- г) стойка выпрямившийся.

(1) 6. Преимущественно что является основной целью превенции вредных привычек?

- а) Содействие развитию познавательных способностей;
- б) снижение риска развития острых и хронических заболеваний;
- в) снижение риска развития заболеваний, вызванных травмами;
- г) содействие развитию социальных отношений.

(1) 7. От чего из перечисленного **не** зависит степень гибкости?

- а) От роста ребёнка;
- б) от пола ребенка;
- в) от тренированного тела;
- г) от возраста ребёнка.

(1) 8. Какое из следующих описаний включает в себя все специфические средства физического воспитания?

- а) Двигательная способность, нагрузки и отдых;
- б) здоровье, движение и двигательные навыки;
- в) физические упражнения, природные факторы и гигиентческие условия;
- г) здоровье, гигиенические условия, нагрузки и отдых.

(1) 9. Из перечисленного какую форму развивающей оценки может использовать ученик?

- а) Устная обратная связь;
- б) взаимная оценка;
- в) письменная обратная связь;
- г) поощрение.

(1) 10. Из перечисленного чему способствует упражнения на заминку?

- а) Увеличению скорости движения;
- б) снижению количества жидкости;
- в) увеличению частоты пульса;
- г) снижению частоты дыхания.

(1) 11. Что из перечисленного связано со сложностью удара по мячу при игре в теннис?

- а) Чем длиннее рукоятка теннисной ракетки тем сложнее ударить по мячу;
- б) чем короче рукоятка теннисной ракетки тем сложнее ударить по мячу;
- в) чем длиннее рука играющего ученика тем сложнее ударить ракеткой по мячу;
- г) чем короче рука играющего ученика тем сложнее ударить ракеткой по мячу.

(1) 12. Преимущественно какое описание отражает дискриминационный подход к лицам с ОВЗ в гандбольном спортивном комплексе?

- а) функционирование гандбольного клуба 5 дней в неделю только для мальчиков;
- б) отсутствие пандусов в спортивном комплексе;
- в) функционирование гандбольного клуба через день для мальчиков и девочек;
- г) отсутствие в комплексе душевых кабин.

(1) 13. Какой объективный критерий, при обнаружении которого необходимо прекратить физические упражнения при большой нагрузке?

- а) Нарушение координации;
- б) учащение сердцебиения;
- в) учащение дыхания;
- г) потоотделение.

(1) 14. Что должен сделать учитель, чтобы оказать первую помощь, если у ученика во время урока случился эпилептический приступ?

- а) Прикрыть глаза тёмной тканью;
- б) удержать язык рукой, для предотвращения проглатывания;
- в) уложить его/ее на бок;
- г) провести искусственное дыхание.

(1) 15. Какой орган повреждается больше всего при употреблении табака?

а) Сердце;

б) печень;

в) почки;

г) лёгкие.

(1) 16. При выполнении каких упражнений необходимо использовать приемы страховки и помощи?

- а) Упражнения с хулахупом;
- б) упражнения со скакалкой;
- в) лазание по шведской стенке;
- г) бег на 60 метров.

(1) 17. Какова цель физического воспитания в начальной школе?

- а) Использование и изучение комплексов общеразвивающих упражнений;
- б) стимулирование и формирование силовых двигательных действий;
- в) способствование выявлению самостоятельности в спортивных активностях;
- г) развитие специальной физической подготовки и способностей.

(1) 18. Ученик 3-го класса выполняет упражнение на гимнастической скамье „Ходьба с предметом на голове,“?

Чему способствует упомянутое упражнение?

- а) Поддержанию статического равновесия;
- б) формированию правильной осанки;
- в) развитию координационных способностей;
- г) развитию навыков выносливости.

(1) 19. Из перечисленных какое описание указывает на то, что двигательные навыки полностью развиты?

- а) Движение может осуществляться в автоматическом режиме;
- б) для выполнения движения необходимо концентрация внимания;
- в) для выполнения движения необходимы теоретическое знание;
- г) движение можно выполнять, с теоретическими знаниями и концентрацией внимания.

(1) 20. Какой из перечисленных продуктов наиболее богат белком?

- а) Бананы и капуста;
- б) орехи и фасоль;
- в) рис и пшеница;
- г) огурцы и помидоры.

(1) 21. Какой способ прыжка позволяет прыгнуть дальше?

- а) Прыжок вперёд широким шагом;
- б) прыжок вперёд;
- в) прыжок в длину с разбега;
- г) прыжок с места на двух ногах.

(1) 22. Из перечисленных какие показатели нужно использовать для измерения качества физической нагрузки?

- а) Показатель соотношения интенсивности и объема двигательных действий;
- б) показатель отражающий сложность выполнения двигательных действий;
- в) показатель мышечного напряжения вызванный растяжением;
- г) показатель, полученный измерением частоты сердечных сокращений.

(1) 23. Какое из следующих описаний соответствует определению „Строй,,?

- а) Ученики стоят в строю лицом к лицу;
- б) ученики стоят рядом друг с другом, на одной линии;
- в) ученики стоят друг за другом;
- г) ученики стоят в два или более рядов друг за другом.

(1) 24. Сколько новых основных (фундаментальных) двигательных навыков рекомендуется обучать в начальных классах в течение одного учебного года?

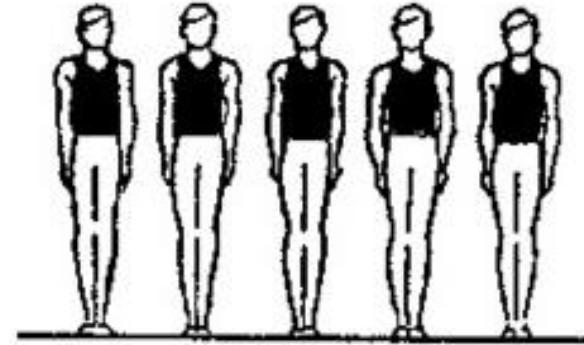
- а) один основной двигательный навык;
- б) два основных двигательных навыка;
- в) три основных двигательных навыка;
- г) четыре основных двигательных навыка.

(1) 25. В каком году и в каком городе был основан Международный олимпийский комитет?

- а) В 1894 году в Париже;
- б) в 1896 году в Лондоне;
- в) в 1905 году в Афинах;
- г) в 1908 году в Лозанне.

(1) 26. Каким термином обозначается расстояние между учениками показанное на картинке?

- с) Дистанция;
- д) интервал;
- г) колона;
- ф) фронт.



(1) 27. Из перечисленных который способствует повышению самооценки ученика во время физической активности?

- а) Обязательные тренировки и участие в спортивных соревнованиях;
- б) в случае неудачи, замена одного вида активности любой , другой физической активностью;
- в) в случае неудачи, предложить такую физическую активность, в которой ученик легко достигает успеха;
- г) постановка цели победы перед учеником во время участии в соревнованиях.

№ 28 – 32. Открытое задание

28 – 32 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, являются правильными? (Напишите номера двух выбранных Вами рисунка в отведенном для этого месте вдоль линии, обозначенной цифрой 1.)

(2) 2. Запишите две анатомические части тела, развитию мышц которых способствуют представленные упражнения. (ответы запишите в отведенном месте вдоль строки, отмеченной цифрой 2.)

(3) 29. Напишите 3 фактора, которых следует избегать ученику, страдающему бронхиальной астмой, чтобы снизить риск развития приступа.

(Будут оценены только первые 3 ответа)

(3) 30. Запишите названия трёх прыжковых упражнений, которые рекомендуется преподавать в первом классе.

(Будут оценены только первые 3 ответа)

(5) 31. Запишите названия 5 статических упражнений в гимнастике.

(Будут оценены только первые 5 ответа)

(4) 32. Запишите 4 основных условия обустройства школьного спортивного зала для обеспечения безопасности.

(Будут оценены только первые 4 ответа)

№ 33 - 36 Задания «Журналью - Истинно, фраза - Ложно»

Инструкция к заданиям № 33-36 – Внимательно ознакомтесь 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. Траектория движения – это путь, совершаемый телом или иной его частью в пространстве.

(2) 34. Систематическое использование специальных упражнений, характерных только для одного вида спорта, на начальном и базовом уровне положительно сказывается на развитие разнообразных двигательных навыков.

(2) 35. Ученик 6-го класса ещё не способен соблюдать правила командной игры и определять индивидуальную роль в команде.

(2) 36. Статические упражнения – это упражнения, в которых ученик сохраняет одно и то же положение в течение определенного периода времени.

№ 37 – 40. Задания по установлению соответствия

Инструкция к заданиям: соотнесите условие данное в столбце А с возможным ответом данным в столбце В.

Правильный ответ отметьте знаком **X** в соответствующей клетке на листе ответов. Учтите, что одному условию соответствует только один ответ (Максимальная оценка 4 балла)

(4) 37. Установите соответствие между определениями представлена в столбце (A) и терминами представленными в столбце (B).

	(A) Определение	(B) Термин
1.	Основное положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение.	3) Оборот δ) Исходное положение.
2.	Упражнения на нестабильной, движущейся поверхности направленные на сохранение положения тела.	δ) Max φ) Вращение
3.	Оборот тела вокруг своей оси.	3) Статическое равновесие 3) Динамическое равновесие
4.	Круговое движение тела вокруг оси спортивного снаряда или точек хвата.	

(4) 38 Установите соответствие между изображениями гимнастических снарядов, представленными в столбце (A) и терминами, представленными в столбце (B) .

N	(A) Гимнастические снаряды	(B) Термины
1.		а) Конь б) Бревно в) Батут г) Брусья д) Гимнастический мостик е) Помост ж) Перекладина
2.		
3.		
4.		

(4) 39. Установите соответствия между определениями упражнений в столбце (А) с терминами в столбце (В).

N	(А) Определение	(В) Термин
1.	Способ, который используется в первую очередь для развития скорости	а) Подвижные игры б) Челночный бег в) Наклон вперёд и наклон назад г) Подводящее упражнение д) Свободная стойка с опорой в течение трёх минут.
2.	Такая позиция упражнения, при которой не рекомендуется вдыхать.	е) Вертикальная стойка с опорой с касанием головы, ягодичных мышц и пяток.
3.	Упражнение. Которое рекомендуется перед освоением новых моторных навыков.	
4.	Упражнение. Которое рекомендуется для развития правильной осанки.	

(4) 40. Установите соответствие между упражнениями в столбце (A) способствующими развитию свойств /умении, указанных в столбце (B).

	(A) Упражнение	(B) Свойства/Умение
1.	Упражнения в круге, нарисованном на полу.	а) Скорость б) Гибкость в) Чувство ритма г) Восприятие пространства д) Визуальная реакция е) Мышечная сила
2.	Вись на перекладине и подъём.	
3.	Бег на короткой дистанции.	
4.	Бросок и ловля мяча.	