



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!



I Предметная компетенция

1-27. Вопросы с выборочным ответом.

Инструкция к заданию

Из 4-х данных ответов правильный – лишь один. Клетку, соответствующую правильному ответу, отметьте знаком X на листе ответов.

1. Учащийся десятого класса выполняет упражнение с сильной нагрузкой с тяжестями. В процессе тренировки у него началась сильная боль в мышцах верхних конечностей. Каким из перечисленных факторов вызвана такая боль?

- а. Повреждением мышечных волокон при сильной нагрузке;
- б. Накоплением молочной кислоты в мышцах при сильной нагрузке;
- в. Накоплением кислорода в мышцах при сильной нагрузке;
- г. Повреждением локтевого нерва при сильной нагрузке.

2. На какую из перечисленных мышц приходится наибольшая нагрузка во время прыжков в длину?

а. На трапециевидную;

б. На подреберную;

в. На дельтовидную;

г. На четырехглавую.

3. Какое из описаний соответствует проявлению мышечной силы?

- а. Максимальное растяжение мышц во время тренировки;
- б. Правильная техника выполнения поднятия тяжести;
- в. Быстрый бег на короткой дистанции;
- г. Выполнение круговых упражнений правильной техникой.

4. Какие элементы выделяют в траектории движения?

- а. Форму, направление и амплитуду движения;
- б. Форму движения, длительность выполнения упражнения;
- в. Направление, ритм и скорость движения;
- г. Форму, координацию и амплитуду движения.

5. Какое упражнение Вы считаете целесообразным для развития равновесия?

- а. Ведение мяча рукой;
- б. Прыжки и подпрыгивания на месте;
- в. Ходьба на цыпочках;
- г. Круговые движения кисти рук.

6. Какое из перечисленных описаний выражает дискриминационный подход в физическом воспитании и спорте?

- а. Пандус в тренировочном зале для лиц с ограниченными возможностями;
- б. Ежедневное функционирование клуба ручного мяча для мужчин и женщин;
- в. Ежедневное функционирование дневного детского центра в спортивном комплексе;
- г. Функционирование клуба ручного мяча пять дней в неделю только для юношей.

7. Определите, какой вид физической активности влияет положительно на здоровье ученика?

- а. Ежедневно ходит пешком, вовлечен в энергоемкие активности;
- б. Периодически ходит пешком, выполняет умеренно энергоемкие активности;
- в. Систематически пользуется транспортом, гуляет 30 минут в день;
- г. Ежедневно выполняет энергоемкие и очень энергичные упражнения.

8. Какой из перечисленных видов активностей способствует развитию мелкой моторики?

а. Стойка на одной ноге;

б. Отжимание на руках;

в. Цепляние за предмет;

г. Челночный бег.

9. На уроке физического воспитания учитель обратил внимание на то, что детям сложно попадать в цель на расстоянии 3-х метров. Какой из перечисленных способов должен использовать учитель, чтобы способствовать развитию данного навыка?

а. Предложить учащимся другие физические упражнения, а к обучению метанию в цель вернуться, когда он сочтет, что учащиеся готовы к этому;

б. Предложить учащимся повторное выполнение упражнения по метанию в цель до овладения ими правильной техникой;

в. Использовать различные подвижные игры, включающие в себя элементы метания в цель;

г. Проведение разнообразных уроков, на которых, наряду с упражнениями на метание в цель, учащимся будут предложены и другие упражнения.

10. Что из перечисленного соответствует целям оценки развития физических качеств ученика?

- а. Оценка прогресса развития, с целью выведения годовой оценки ученика;
- б. Оценка прогресса развития, с целью освобождения ученика от урока;
- в. Оценка прогресса развития, с целью оценки качества деятельности учителя;
- г. Оценка прогресса развития, с целью сравнения данных с возрастными нормами.

11. Учитель объясняет ученикам технику спортивной ходьбы. Какой из перечисленных описаний соответствует последовательности фаз цикла движения ноги при спортивной ходьбе?

а. фаза – передний шаг, фаза – задний шаг, фаза - задняя опора, фаза - передняя опора;

б. фаза – передний шаг, фаза - передняя опора, фаза - задняя опора, фаза – задний шаг;

в. фаза - передняя опора, фаза - задняя опора, фаза – задний шаг, фаза – передний шаг;

г. фаза - передняя опора, фаза – задний шаг, фаза – передний шаг, фаза - задняя опора.

12. Где впервые зажегся Олимпийский огонь?

- а. На Зимних Олимпийских играх в Шамони;
- б. На Летних Олимпийских играх в Амстердаме;
- в. На Зимних Олимпийских играх в Лейк-Плэсиде;
- г. На Летних Олимпийских играх в Берлине.

13. Определите, какому направлению программы предмета «Физическое воспитание и спорт» по стандарту V-VI класса принадлежит данный результат: *У ученика развит навык защиты своей безопасности и безопасности других , а также умение находить выход из критической ситуации.*

а. Здоровье и безопасность;

б. Движение и моторные навыки;

в. Активное участие;

г. Движение и активное участие.

14. Учитель объясняет учащимся 8-го класса выполнение приземления при прыжках в длину: какое из перечисленных описаний соответствует правильной технике приземления?

- а. При приземлении туловище наклонить назад, переместить центр тяжести назад и вниз;
- б. При приземлении согнуть ноги в коленном суставе, переместить центр тяжести вперед и вниз;
- в. При приземлении туловище наклонить вперед, переместить центр тяжести вперед и вверх;
- г. При приземлении туловище держать вертикально, переместить центр тяжести в среднюю точку тела.

15. Что из перечисленного соответствует цели физического воспитания на начальной ступени?

- а. Изучение и использование комплексов общеразвивающих упражнений;
- б. Стимулирование и формирование независимых моторных действий;
- в. Способствование выявлению независимости в спортивных активностях;
- г. Развитие необходимой специальной физической подготовки и возможностей.

16. Что из перечисленного относится к основным специфическим средствам физического воспитания ?

- а. Физическая подготовка;
- б. Физическая нагрузка;
- в. Физические упражнения;
- г. Двигательные действия.

17. Какие из перечисленных описаний соответствуют форме уроков по физическому воспитанию и спорту?

- а. Образовательное, воспитательное, тренировочное;
- б. Образовательное, воспитательное, оздоровительное;
- в. Знакомительное, воспитательное, развлекательное;
- г. Творческое, ознакомительное, оздоровительное.

18. Какие методы используются на уроках физического воспитания и спорта для поднятия «эмоционального фона»?

а. Словесное объяснение и указание;

б. Чередование переменных нагрузок;

в. Предметно-модельная демонстрация;

г. Игровое обучение и соревновательность.

19. Развитию каких физических способностей способствует бег на длинные дистанции?

а. Гибкости;

б. Выносливости;

в. Ловкости;

г. Скорости.

20. Какие бывают виды отдыха?

- а. Пассивный и активный;
- б. Спокойный и активный;
- в. Ординарный и активный;
- г. Изменчивый и активный.

21. При выполнении каких упражнений необходимо использовать тактику страховки и помощи?

а. Упражнения с хулахупом;

б. Упражнения со скакалкой;

в. Упражнения на шведской лестнице;

г. Бега на 60 метров.

22. Какое из перечисленных описаний соответствует идеомоторным тренировкам?

- а. Выполнение на практике двигательных упражнений;
- б. Выполнение под музыку двигательных упражнений;
- в. Ритмичное выполнение двигательных упражнений;
- г. Мысленное выполнение двигательных упражнений.

23. Какой может быть нагрузка в спорте?

- а. Активной и переменной;
- б. Стандартной и переменной;
- в. Стандартной и стойкой;
- г. Активной и неизменной.

24. Выберите объективный критерий, в случае выявления которого Вы решите прервать тренировку с сильной нагрузкой.

а. Нарушение координации;

б. Учащение сердцебиения;

в. Учащение дыхания;

г. Потливость.

25. Чему из перечисленного способствует грубая (крупная) моторика?

- а. Контролю массы тела;
- б. Движению мелких мышц;
- в. Движению крупных мышц;
- г. Ориентации в пространстве.

26. Что произойдет с бегуном, если он до начала бега низко опустит голову и перенесет центр тяжести в основном на руки?

а. Начнет бег с опозданием;

б. Попадет в состояние «*фальш-старта*»;

в. Первый шаг будет коротким;

г. Упадет на дорожке.

27. Чему из перечисленного способствуют аэробные упражнения?

- а. Развитию силы мышц и массы;
- б. Улучшению работы сердечно-сосудистой системы;
- в. Развитию выносливости;
- г. Развитию высокой амплитуды движения сустава.

28 –32. Задания открытого типа

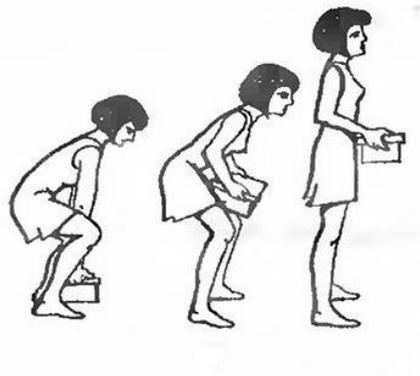
Инструкция к заданию.

Задание требует от Вас аргументированного рассуждения о данном вопросе. Внимательно прочитайте вопрос и условие задания. Учтите, Ваш ответ должен быть конкретным и адекватным вопросу. Ответы запишите в специально отведенном месте на листе ответов.

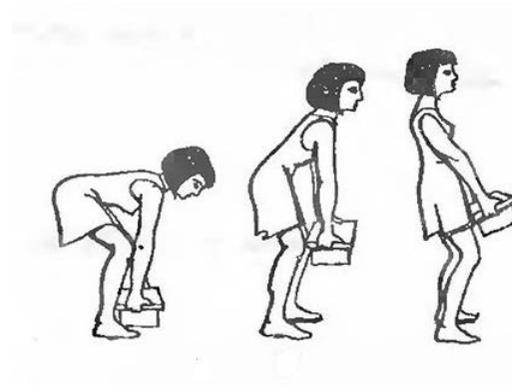
28. На рисунке изображены два варианта техники поднятия тяжести.

Определите:

1. Какой вариант правильный?
2. Обоснуйте свое мнение тремя аргументами и запишите в таблицу.



Вариант N 1



Вариант N 2

29. Учащийся 11 класса во время тренировки получил травму нижней конечности в виде открытой раны, в результате чего у него началось кровотечение. Кровь темного цвета и сильной струей льется из раны.

Определите:

- 1. какой кровеносный сосуд поврежден;**
- 2. два обязательных действия, которые Вы предпримете с целью оказания первой помощи.**

30. Перечислите основные направления физического воспитания и спорта в предметной программе Национального учебного плана.

31. Перечислите основные физические качества человека.

32. Перечислите, четыре основные позиции туловища, при которых можно поймать мяч, брошенный спереди.

33–36. Задания «Истинно - ჭეშმარიტია» - «Ложно - მცდარია»

Инструкция к заданиям

Внимательно ознакомьтесь с данной формулировкой. Если Вы считаете, что формулировка истинная, отметьте соответствующую клетку. В этом случае от Вас не требуется комментария. Если Вы считаете, что формулировка ложная, отметьте соответствующую клетку и запишите правильную формулировку в отведенном для этого месте на листе ответов.

Пример: Преподаватель дает ученикам инструкцию по выполнению упражнения «мостик»: При выполнении упражнения «мостик», для сохранения равновесия, тяжесть тела нужно переместить на верхние конечности.

ჭეშმარიტია

მცდარია

Верна следующая инструкция: При выполнении упражнения «мостик», для сохранения равновесия, тяжесть тела нужно переместить на нижние конечности.

33. Учитель дает учащемуся инструкцию по выполнению кувырка вперед: кувырок вперед – это выполненное всем телом круговое движение вперед; пола следует коснуться поочередно: руками, лопатками, шей, головой, другими частями тела, плечом.

34. Правильная ходьба играет важную роль в формировании телосложения человека и определяет правильную осанку не только в детстве, но и во взрослом, и в пожилом возрасте.

35. Учитель объясняет учащимся технику выполнения «Ласточки» - упражнения по равновесию - и дает следующую инструкцию: туловище в вертикальном положении, руки вперед, колени и носки вытянуты, одна нога максимально поднята назад; стойка с опорой на одну ногу.

36. Для 14-летнего юноши максимальный показатель частоты ударов пульса – 190 ударов в секунду.

37- 40. Задания по установлению соответствия

Инструкция к заданию

Соотнесите данное в столбце **А** условие с данными в столбце **В** возможными ответами. Учтите, что одному условию соответствует только один ответ. Правильный ответ отметьте в соответствующей клетке листа ответов.

37. Для оценки различных физических свойств используют различные упражнения. Установите соответствие: какое упражнение из столбца А используется для оценки физического свойства./навыка из столбца В?

N	Вид упражнения (А)	Физические свойства (В)
37.1		а) Сила и выносливость б) Гибкость позвоночника
37.2		в) Гибкость плечевого сустава г) Аэробные способности
37.3		д) Ориентация в пространстве
37.4		

38. Различные группы пищевых продуктов выполняют значительные функции с точки зрения пользы для физического развития и поощрения активности ребенка.

Установите соответствие между функциями пищевых групп, представленных в столбце А и пищевыми группами, данными в столбце Б.

№	Функция пищевой группы (А)	Пищевые группы (В)
38.1	Формирование костно-суставной ткани и обеспечение прочности кости.	а) Бобовые б) Животный жир в) Фрукты г) Зерновые д) Молочные продукты
38.2	Обеспечение организма углеводами, имеющих высокую энергетическую ценность.	
38.3	Обеспечение организма белками и способствование процессам роста тканей органов.	
38.4	Обеспечение организма витаминами и минералами.	

39. Установите соответствие между началом игры, правилами её ведения и их содержанием.

	Правило ведения игры (А)	Содержание (В)
39.1	Демонстрация учащимся узловых элементов игры.	а) Оценка разнообразных двигательных способностей учащихся. б) Ознакомление с основными правилами игры. в) Определение признака момента начала и окончания игры. г) Проверка усвоения содержания игры. д) Объяснение расположения игроков.
39.2	Использование и определение очередности хлопков, голосовых команд, движений рук, звуковых сигналов.	
39.3	Определение позиций игроков до начала игры.	
39.4	Определение действий и движений, которых необходимо придерживаться в процессе игры.	

40. Определите соответствие между условиями, представленными в столбце А, и принципами защиты безопасности, данными в столбце В.

	Условия (А)	Принципы защиты безопасности (В)
40.1	Во время тренировки обязательно дышать только носом, с целью согревания воздуха.	а) Обеспечение безопасности в здании. б) Превенция приступа астмы. в) Выбор дозированной физической нагрузки. г) Обеспечение безопасной обстановки под открытым небом. д) Дегидратация. е) Соблюдение индивидуальных правил безопасности во время тренировки.
40.2	Поверхность игровой площадки должна быть ровной и защищенной от транспортных средств.	
40.3	Поверхность площадки должна быть ровной и ноги не должны скользить.	
40.4	Избыточная потеря жидкости приводит к общей слабости, снижению мышечной силы и координации.	
40.5	Использование специальных налокотников и/или наколенников во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений.	