



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 трапецевидную;

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. Ознакомительное, 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.

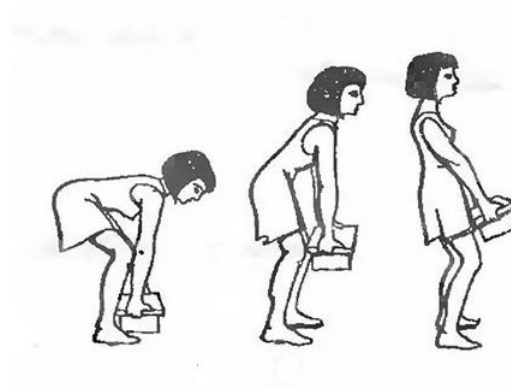
28. На рисунке изображены два варианта техники поднятия тяжести.

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.

N	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.	<p>а) Обеспечение безопасности в здании.</p> <p>б) Превенция приступа астмы.</p> <p>в) Выбор дозированной физической нагрузки.</p> <p>г) Обеспечение безопасной обстановки под открытым небом.</p> <p>д) Дегидратация.</p> <p>е) Соблюдение индивидуальных правил безопасности во время тренировки.</p>
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.	