



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!



Инструкция к заданиям № 1-27

К каждому вопросу прилагается четыре возможных ответа. Лишь один из них – правильный. 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. (Каждый правильный ответ - 1 балл.)

1. Какой из ниже перечисленных навыков является моторным, изучение основных элементов которого начинается со 2 -го класса?

а) Подскок;

б) Удар двумя руками;

в) Ходьба в припрыжку;

г) Бросание мяча.

2. Какой, из ниже перечисленных периодов времени, рекомендуется для выполнения аэробных упражнений в неделю?

а) 1-2 дня в неделю, продолжительность 10-15 мин.;

б) 2-3 дня в неделю, продолжительность 20-25 мин.;

в) 4-5 дня в неделю, продолжительность 30-45 мин.;

г) 4-5 дня в неделю, продолжительность 50-60 мин.

3. Какая из ниже перечисленных причин, может вызвать остановку дыхания при выполнении физических упражнений?

а) Нагрев воздуха в носу;

б) Чрезмерная нагрузка;

в) Возросшая потребность в кислороде;

г) Повышение давления, вызванное физическими упражнениями.

4. Из перечисленного, какая практика питания рекомендуется для нормального роста ребёнка?

а) Частое принятие пищи преимущественно жиросодержащих продуктов;

б) Трёхразовое обильное питание, без перекусов и позднего ужина;

в) Трёхразовое питание и перекусы продуктами, содержащими преимущественно углеводы;

г) Четырёхразовое питание – принятие продуктов, содержащих белки, жиры и углеводы.

5. По какой, из перечисленных причин, во время физических упражнений, девочки-подростки лучше управляют своим телом, чем юноши?

а) Девочки, по сравнению с мальчиками, имеют более лёгкие и тонкие кости;

б) У девочек, по сравнению с мальчиками, центр тяжести находится ниже;

в) У девочек ноги длиннее и тоньше, чем у мальчиков;

г) У девочек, по сравнению с мальчиками, центр тяжести находится выше.

6. Из перечисленного, выберите принцип, по которому следует тренировать учеников для развития оборонительной стратегии в процессе спортивных игр?

а) Одновременно смотреть сопернику в глаза и следить за движением его рук;

б) Не смотреть сопернику в глаза и следить за движением его корпуса;

в) Одновременно смотреть сопернику в глаза и следить за движением его ног;

г) Не смотреть сопернику в глаза и следить за движением его ног.

7. Из перечисленных ниже моторных навыков, какой основной моторный навык по сравнению с другими позднее всего достигает полного развития?

а) Челночный бег;

б) Предскок в положении «ноги врозь»;

в) Ходьба в припрыжку;

г) Бросание мяча.

8. Какие из перечисленных данных соответствуют высоте барьера, через который второклассник сможет перепрыгнуть с разбега?

а) 10-20 см.;

б) 15-25 см.;

в) 20-25 см.;

г) 30-40 см.

9. Из перечисленного, какое время допустимо для задержки мышц в положении максимальной растяжки, если упражнения по статической растяжке выполняет 12-14-летний учащийся?

а) 15 сек.;

б) 30 сек.;

в) 45 сек.;

г) 60 сек.

10. Из перечисленных ниже, чрезмерное развитие каких физических свойств мешает гибкости тела?

а) Выносливость;

б) Скорость;

в) Ловкость;

г) Сила.

11. В какую фазу, из перечисленных частей урока, следует включить упражнения для совершенствования координации?

а) В ходе разминочных упражнений;

б) В первую фазу основной части урока;

в) Во вторую фазу основной части урока;

г) В заключительную часть урока.

12. Кто из перечисленных лиц участвует в составлении индивидуального учебного плана для учащихся с особыми образовательными потребностями?

а) Учитель по предмету, координатор педагогической группы, социальный работник и школьный врач;

б) Психолог, родители, педагогический коллектив, учитель по предмету и социальный работник;

в) Школьный врач, учитель по предмету, психолог и руководитель школьной администрации;

г) Родители, учитель по предмету, социальный работник, администрация школы, группа специалистов.

13. Какой из перечисленных методов предпочтительно должен использовать преподаватель, для адаптации в классе учащегося с особыми образовательными потребностями (ООП)?

а) Создать на уроке условия для полного усвоения нового материала;

б) Во время физических упражнений менять площадку, ритм музыки, оказать физическую и словесную помощь;

в) Разработать для учащегося ООП индивидуальный маршрут передвижений;

г) Во время упражнений менять инвентарь и дать возможность самостоятельно выполнить задание.

14. В каком году и в каком городе был создан 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.

15. Какое из перечисленных описаний соответствует определению олимпийской хартии?

- а) «Ода спорту», созданная Пьером де Кубертенем;
- б) Свод законов, регулирующий олимпийское движение;
- в) Основные правила и положения олимпийских игр;
- г) Клятва спортсмена-олимпийца.

16. На какой из перечисленных элементов движения, преподаватель должен обратить внимание ученика, во время тренировки броска мяча снизу одной рукой?

а) Занять боковой позицией по отношению к цели;

б) Двигать рукой дугообразно - вниз, назад и вверх;

в) Двигать рукой навстречу мячу;

г) Противоположную бросающей руке ногу поставить на шаг вперёд.

17. Какое из перечисленных описаний соответствует упражнениям для развития силы?

- а) Наклон назад с положения стоя на коленях, находясь спиной к гимнастической стенке;
- б) С широкой стойки ноги врозь, постепенно раздвигая ноги, переход в положение полуприсед;
- в) Подтягивание на высоком турнике или перекладине разной высоты, одновременно поднимая ноги;
- г) Наклоны вперёд, в сторону и назад с прямой и горбленной спиной.

18. Какой из перечисленных темпов движения рекомендуется при пеших походах для школьников 11-12 лет?

а) 1-2 км/час;

б) 3-4 км/час;

в) 4-5 км/час;

г) 6-7 км/час.

19. Какое из перечисленных описаний соответствует правильной позиции рук при ловле мяча двумя руками в баскетболе?

- а) Руки направлены в сторону мяча, пальцы разомкнуты;
- б) Руки направлены в сторону мяча, ладони не касаются мяча;
- в) Руки опущены вниз, пальцы рук напряжены;
- г) Руки разведены в стороны, кисти рук разжаты.

20. Что из перечисленного следует предпринять в ходе оказания первой помощи при открытой ране?

- а) Наложение повязки и транспортной шины;
- б) Срочное введение противостолбнячной сыворотки;
- в) Защита раны от загрязнения и наложение повязки;
- г) Обработка раны перекисью водорода.

21. Что из перечисленного соответствует основной цели массового спорта?

- а) Достижение максимально высоких спортивных результатов;
- б) Восстановление физической работоспособности;
- в) Повышение и сохранение общей физической подготовки;
- г) Равное участие представителей обоих полов в спорте.

22. В каком положении находится туловище во время отталкивания при прыжках в длину с разбега?

- а) Сильно наклонено вперед;
- б) Слегка наклонено назад;
- в) Слегка отклонено в сторону;
- г) Сохраняет вертикальное положение.

23. Какие из перечисленных описаний соответствуют стандартам безопасности эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря в школе?

- а) Срок пользования не должен превышать трёх лет;
- б) Должно строго соответствовать возрастной категории обучающихся;
- в) Должно находиться в полной исправности и быть надёжно закреплено;
- г) Должно подвергаться ежемесячному осмотру и ремонту.

24. Какой из перечисленных признаков показывает, что двигательный навык полноценно развит?

а) Выполнить движение возможно в автоматическом режиме;

б) Для выполнения движения необходима концентрация внимания;

в) Для выполнения движения необходимо использовать теоретические знания;

г) Движение выполняется теоретическим знанием и концентрацией внимания.

25. Что из перечисленного можно отнести к видам силовых способностей?

- а) Преимущественно силовые, собственно силовые, скоростно-силовые;
- б) Собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость;
- в) Преимущественно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость;
- г) Абсолютно силовые, собственно силовые, силовые.

26. Для формирования каких моторных навыков нужно предложить ученику упражнение «Ритм последних трёх шагов»?

а) Прыжки в высоту;

б) Прыжки в длину;

в) Ходьба в припрыжку;

г) Прыжки в длину с короткого разбега.

27. Какое из перечисленных ниже описаний соответствует этапам обучения двигательным навыкам?

а) Первый, второй, третий, четвёртый и завершающий этапы;

б) Ознакомительный, дальнейшего совершенствования и завершающий этапы;

в) Первоначальный, дальнейшего закрепления и завершающий этапы;

г) Первоначальный, углублённый, закрепляющий и совершенствующий этапы.

28 - 32. Задание открытого типа

Инструкция к заданиям: Задание требует от Вас аргументированного рассуждения по данному вопросу. Внимательно прочитайте инструкцию и вопрос к заданию. Учтите, что Ваш ответ должен быть конкретным и адекватным вопросу. Напишите ответы в соответствующую графу на листе ответов.

28. На картине изображены два варианта упражнений на развитие гибкости.



Вариант 1



Вариант 2

Определите:

1. Какой из вариантов является правильным?
2. Впишите в таблицу 3 характерных признака формирования телосложения подростка, которые обусловлены особенностями развития в подростковом периоде.

(Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, всего 4 балла).

29. Преподаватель объясняет ученику, как нужно поймать брошенный в его сторону мяч, чтобы снизить силу удара. Запишите в таблицу 3 приёма, которые должен использовать ученик, в процессе ловли мяча, чтобы снизить силу его удара. (Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, всего 3 балла).

30. Запишите 3 основных метода, использование которых способствуют развитию скорости.

(Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, всего 3 балла).

31. Запишите 5 основных проблем со здоровьем у 11 летних детей, которые могут быть вызваны тренировками излишне тяжеловесными снарядами.

(Будут рассматриваться только первые 5 ответа. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, всего 5 балла).

32. Запишите 4 обязательных правила по соблюдению безопасности во время лазанья по канату.

(Будут рассматриваться только первые 4 ответа. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, всего 4 балла).

33 – 36. Задание - „*ἴσθαι* - Верно *οὐκ ἴσθαι* - Неверно”

Инструкция к заданию: Внимательно ознакомьтесь с данными положениями. Если Вы считаете, что положение „верно“, отметьте соответствующую клетку на листе ответов. В этом случае от Вас не требуется делать комментариев. Если Вы считаете положение „неверно“, отметьте соответствующую клетку и запишите правильную формулировку в специально отведенном для этого месте. (Правильный ответ оценивается в 2 балла.)

33. Учитель объясняет ученику технику балансирования и говорит, что балансировать на двух точках тела проще и безопаснее, чем на трёх точках тела.

34. Ученик третьего класса свободно может пробежать дистанцию 60 метров за 7 минут. Максимальное время пробежки не должно превышать 8 минут, так как после 8 минут ребёнок устаёт.

35. Развитие мелкой и крупной моторики протекает равномерно на начальной ступени обучения и завершается к 11-12 годам.

36. Упражнение «Поймать падающий с высоты предмет» рекомендуется для развития опорно - двигательных навыков и гибкости.

37- 40. Задание *определение соответствия*

Инструкция к заданию: Соотнесите данную в графе **А** инструкцию с возможными ответами, в графе **В**. Учтите, что одной инструкции соответствует только один ответ. Правильный ответ отметьте в соответствующей клетке на листе ответов.

37. Установите соответствие между определениями, данными в графе А и положениями в графе В. (Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, всего 4 балла.)

N	Определение (А)	Положение (В)
37.1	Упражнения следует спланировать с учётом возможностей и нужд учащихся, а не возрастных стандартов.	<ul style="list-style-type: none"> а) Установленные в обществе стереотипы б) Поддержка участия учеников с особыми образовательными потребностями (ООП) в) Способствует дискриминации г) Способствует развитию силы д) Превенция травматизма е) Способствует участию девочек
37.2	Программа по физическому воспитанию должна учитывать культурные и традиционные элементы, связанные с половыми различиями, чтобы увеличить участие учеников и поддержку родителей.	
37.3	Футбол и баскетбол рассматриваются как мужские виды спорта.	
37.4	Программа должна включать упражнения, для выработки правильной техники при различных типах падений.	

38. Установите соответствие между перечисленными в графе А последствиями употребления вредных веществ и их симптомами, перечисленными в графе В, с которыми учитель знакомит учеников для превенции вредных привычек. (Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, всего 4 балла.)

N	Последствия употребления вредных веществ. (А)	Симптомы (В)
38.1	Краткосрочные последствия потребления табака.	<ul style="list-style-type: none"> а) Раздражение и беспокойство, увеличение веса и повышение давления б) Учащённое сердцебиение, раздражение слизистой носовой полости в) В первую очередь, задержка полноценного функционирования печени и мозга
38.2	Краткосрочные последствия потребления алкоголя.	<ul style="list-style-type: none"> г) Повреждение мозга, снижение способности мышления и адекватного поведения, развитие зависимости
38.3	Краткосрочные последствия потребления наркотиков.	<ul style="list-style-type: none"> д) Нарушение способности восприятия мира, излишняя весёлость, страх, паника
38.4	Долгосрочные последствия потребления алкоголя.	<ul style="list-style-type: none"> е) Затруднённое дыхание, болезни лёгких, проблемы кровообращения ж) Слабость, сонливость, нарушения речи, рвота

39. Установите соответствие между определениями, данными в графе А и способностями, данными в графе В.

(Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, всего 4 балла.)

Определение (А)		Способности (В)
39.1	У ученика появляется желание принять участие в соревновании, где ему предоставляется возможность проявить себя и победить.	<ul style="list-style-type: none"> а) Автогенные навыки б) Коммуникационные навыки
39.2	Ученик старается оценивать и анализировать непривычные для него ситуации, адаптироваться к ним с учетом знаний и навыков, соответствующих его возрасту.	<ul style="list-style-type: none"> в) Любопытство г) Мотивация
39.3	В ходе командной игры ученик может договориться с членами команды, соблюдать правила игры, а в случае необходимости даже поменять правила игры.	<ul style="list-style-type: none"> д) Эмоция е) Критическое мышление
39.4	Ученик проявляет интерес к особенностям человеческого тела, к вопросам здоровья и повышения трудоспособности.	

40. Установите соответствие между упражнениями, представленными в графе А и физическими свойствами/навыками, данными в графе В, развитию которых способствуют эти упражнения. (Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, всего 4 балла.)

	Физические упражнения (А)	Физические свойства/навыки (В)
40.1		<ul style="list-style-type: none"> а) Скорость б) Сила в) Выносливость г) Ловкость д) Гибкость е) Координация
40.2		
40.3		
40.4		