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 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 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

(1) **1. Какое анаэробное упражнение может выполнять учащийся в девятилетнем возрасте?**

ა) Отжимание на руках;

ბ) Удар ногой по мячу;

გ) Бег на дистанции 1.6 км.;

დ) Бег на месте.

(1) 2. Какое из перечисленных телесных повреждений относится к закрытой травме?

ა) Кровотечение из носа;

ბ) Растяжение мышцы;

გ) Нарушение целостности кожи;

დ) Венозное кровотечение.

(1) 3. Какое из перечисленных упражнений может выполнять учащийся второго класса?

ა) Ведение мяча обеими ногами поочередно;

ბ) Стойка на голове и Переворот в сторону;

გ) Сохранение равновесия во время вращения;

დ) Перепрыгивание через барьер высотой в 60 см.

(1) **4. Какая система из перечисленнного относится к системе проведения соревнований?**

ა) Годовая;

ბ) Календарная;

გ) Итоговая;

დ) С выбыванием.

(1) 5. Преимущественно чему способствуют упражнения для осанки?

ა) Превенции деформации верхних конечностей;

ბ) Превенции деформации нижних конечностей;

გ) Превенции деформации позвоночного столба;

დ) Превенции деформации тазобедренного сустава.

(1) 6. Преподаватель предлагает учащемуся 3-го класса выполнить новое упражнение. При каком из перечисленных ниже упражнений необходимо использовать тактику страховки и помощи?

ა) При упражнении со скакалкой;

ბ) При упражнении с «тренировочной резиной»;

გ) При прыжках с фитболом;

დ) При упражнении «Ласточка» на равновесие.

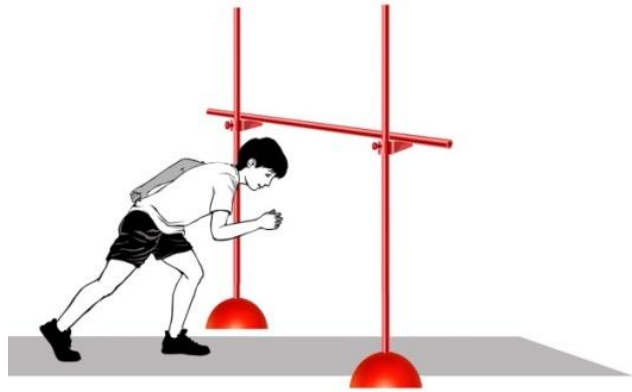
(1) **7. Преимущественно для оттачивания техники какого двигательного умения используется представленное на рисунке подводящие упражнение пробег на максимальной скорости под «воротами»?**

ა) Для оттачивания техники разбега, выполняемого при прыжках в длину;

ბ) Для оттачивания техники стартового разбега, выполняемого при спринте;

გ) Для оттачивания техники ведения мяча ногой;

დ) Для оттачивания техники прыжков вперёд.



(1) 8. Какое из перечисленных упражнений в большой степени способствует развитию сенсомоторных (двигательно-чувствительных) навыков?

ა) Ходьба с наполненным зерном мешочком на голове;

ბ) Упражнение «бросок мяча в корзину»;

გ) Упражнение для пальцев с наполненным зерном мешочком;

დ) Выполнение полумостика на фитболе.

(1) 9. Какое из перечисленных позиций торса является правильной при отталкивании во время разбега для прыжка в длину?

ა) Прямой и направленный вверх;

ბ) Сильно наклонённый вперёд и согнутый в пояснице;

გ) Сильно наклонённый назад;

დ) Слегка наклонённый назад, прогнув поясницу.

(1) 10. На каких Олимпийских играх впервые участвовали женщины?

ა) В 1896 г. В Афинах;

ბ) В 1900 г. В Париже;

გ) В 1920 г. В Антверпене;

დ) В 1928 г. В Амстердаме.

(1) **11. Преимущественно, развитию какого физического качества способствует бег во время соревнований?**

ა) Гибкости;

ბ) Силы;

გ) Скорости;

დ) Ловкости.

(1) 12. Учащийся пятого классса затрудняется выполнять такое упражнение, как ловля мяча. Что из перечисленного ниже является основной причиной этого?

ა) У школьника хорошо развита способность пространственной ориентировки;

ბ) Свойство выносливости представлено средними показателями;

გ) Ученику трудно выполнять ритмические движения под музыку;

დ) Учащийся не может совершать координированные движения конечностями.

(1) 13. Какое упражнение дает возможность оценить степень развития гибкости у школьника?

ა) Пресс живота;

ბ) Растяжка плечевого сустава;

გ) Бег на короткие дистанции;

დ) Вис на турнике.

(1) 14. Чему из перечисленного, способствует упражнение «челночный бег» ?

ა) Развитию аэробных возможностей;

ბ) Развитию анаэробных возможностей;

გ) Развитию гибкости;

დ) Развитию манипулятивных навыков.

(1) 15. Отметьте максимально допустимое время нахождения жгута на конечность во время артериального кровотечения.

ა) 5-10 мин;

ბ) 30-40 мин;

გ) 1.5-2 часа;

დ) 3.5-4 часа.

(1) 16. Что является основной целью превенции вредных привычек?

ა) Чтобы способствовать развитию познавательных навыков;

ბ) Чтобы снизить риски развития острых и хронических заболеваний;

გ) Чтобы снизить риск развития заболеваний, вызванных травмой;

დ) Чтобы способствовать развитию социальных отношений.

(1) **17. В каком виде спорта используются хула-хуп и бревно?**

ა) В гимнастике;

ბ) В лёгкой атлетике;

გ) В тяжёлой атлетике;

დ) В гандболе.

(1) 18. Выполнение какого упражнения рекомендуется для снижения риска развития травмы коленного сустава?

ა) Ходьба выпрямившись с изменением скорости и темпа;

ბ) Ходьба на четвереньках лицом вниз;

გ) Ходьба вприсядку и большими шагами;

დ) Ходьба на четвереньках лицом вверх.

(1) 19. Какие из перечисленных упражнений относятся к лёгкой атлетике?

ა) Опорный прыжок и кувырок вперёд;

ბ) Удар ногой и рукой со стойки;

გ) Упражнение на перекладине и вис на кольцах;

დ) Бег с ускорением и спортивная ходьба.

(1) 20. Из перечисленного, развитию какого физического свойства способствует упражнение – прыжки в длину, стоя спиной?

ა) Ловкости;

ბ) Гибкости;

გ) Силе;

დ) Выносливости.

(1) 21. Из перечисленного, что способствует передачи от одного человека к другому инфекционного заболевания гепатита В (Б)?

ა) Ежедневный контакт без маски;

ბ) Общие предметы бытового обихода;

გ) Шприц общего употребления;

დ) Рукопожатие.

(1) 22. К какому способу должен прибегнуть преподаватель, чтобы помочь ученику с низкой самооценкой, и постоянно избегающему физической активности?

ა) Поставить перед учеником цель: добиться победы во всех спортивных соревнованиях;

ბ) Обязать его участвовать во всех спортивных соревнованиях в месте с успешными учениками;

გ) Дайте ученику задание выполнять упражнения в перерывах между уроками совместно с успешными в спорте одноклассниками;

დ) Предложить такие виды физической активности, в которых он легко достигает упеха.

(1) 23. Преподаватель объясняет ученикам правила новой спортивной игры. Какой метод объяснения из перечисленных он должен использовать, чтобы добиться максимального результата?

ა) На словах объяснить, как надо играть, затем выслушать вопросы учащихся и дать соответствующие разъяснения тому, что они не поняли;

ბ) На словах объяснить, как надо играть, представить схему расположения игроков, и самому продемонстрировать основные элементы движений разных игроков;

გ) Показать видео-ролик игры профессиональных игроков и вместе с учащимися разобрать ошибки, допущенные спортсменами в ходе игры;

დ) Предложить учащимся письменную инструкцию к игре и после оканчения игры вместе с ними обсудить ошибки.

(1) 24. В каком возрасте средняя интенсивность развития ловкости переходит в высокую интенсивность.

ა) В возрасте 6-7 лет;

ბ) В возрасте 11-12 лет;

გ) В возрастие 14-15 лет;

დ) В возрасте 16-17 лет.

(1) 25. Из перечисленного, преимущественно какую активность выполняют мальчики лучше девочек в возрасте 9-10 лет?

ა) Бросок мяча на дистанции;

ბ) Упражнения на рястяжку;

გ) Оценивание собственных достижений;

დ) Участие в школьных соревнованиях.

(1) 26. Во время футбольнго матча, учащийся десятого класса сильно замахнулся ногой для удара по мячу и задел верхную конечность другого играющего ученика. У пострадавшего на коже появились кровоподтёки и отёки. Прежде всего, какие действия должен предпринять учитель для оказания первой помощи?

ა) Вызвать бригаду скорой помощи;

ბ) Повреждённый участок обработать антисептическим раствором;

გ) Положить на повреждённый участок холодный компресс или лёд;

დ) Положить на повреждённый участок сначала тёплый компресс, а затем лёд.

(1) 27. Преподаватель предлагает учащимся IV класса упражнение: бросок мяча над головой в баскетбольную корзину. На какой высоте нужно повесить баскетбольную корзину?

ა) На высоте 1.5 метра;

ბ) На высоте 2.5 метра;

გ) На высоте 5.5 метра;

დ) На высоте 6.5 метра.

№ 28 – 32. Задания с открытым ответом

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 специально отведенном для данного задания месте на листе ответов.

(4) 28. На картинках показаны 4 различных упражнения, которые выполняет учащихся 4 класса.

1. Вис коленом на перекладине

2. Ходьба с прямой спиной

3. Растяжка спинных мышц

4. Вращательные движения головой на 360⁰.

(2) 1. Какие два из показанных на рисунке упражнений ***не*** **рекомендуется выполнять** учащимся четвертого класса? (запишите только числа обозначающие два выбранных вами упражнения)

(2) 2. Запишите любые 2 части тела, сильное растижение мышц которых может развиться в указанном возрасте при выполнении указанных упражнений.

(3) 29. Запишите три специальных упражнения для развития навыков броска, выполнение которых рекомендуется стандартом лёгкой атлетики базового уровня обучения.

(Будут оценены только первые 3 ответа)

(3) 30. Запишите названия трёх специальных упражнений для изучения «стартовой стойки» в волейболе, выполнение которых рекомендуется стандартом базового уровня обучения.

(Будут оценены только первые 3 ответа)

(5) 31. Запишите 5 специальных прыжковых упражнений, выполнение которых рекомендуется стандартом лёгкой атлетики базового уровня обучения.

(Будут оценены только первые 5 ответов)

(4) 32. В классе есть ученик, который болен бронхиальной астмой. Напишите 4 обязательных действия, которые должен выполнить ученик, чтобы избежать приступов астмы во время физических занятий на воздухе в зимний период.

(Будут оценены только первые 4 ответа)

№ 33 - 36 Задания «Истинно - ложно»

Инструкция к заданиям № 33-36 – 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 ложно, отметьте соответствующую клетку и в специально отведенном месте листа ответов запишите правильную формулировку (максимальная оценка – 2 балла).

(2) 33. Преподаватель объясняет ученику элементы правильной техники приземления в прыжке в длину с места: «корпус наклоняется вперед, движение ног при приземлении может быть асимметричным, с распределением веса на пятку».

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

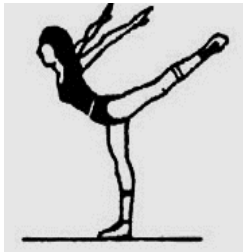
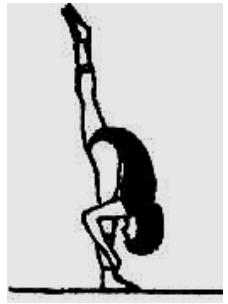
(2) 35. Путем изменения темпа выполнения упражнений можно регулировать общую нагрузку.

(2) 36. Учащийся 6 класса может соблюдать правила командной игры, определять индивидуальную роль и обязанности в команде для достижения общего успеха.

№ 37 - 40. Задания по установлению соответствия

Инструкция к заданиям: соотнесите условие данное в столбце **А** с возможным ответам данным в столбце **В**. Правильный ответ отметьте знаком **Х** в соответствующей клетке на листе ответов. Учтите, что одному условию соответствует только один ответ (Максимальная оценка 4 балла).

(4) 37. Установите соответствие между упражнениями представленными в столбце (А) и терминами в столбце (В).

		1	2	3	4
(А) Упражнение					
(В) Термин		১) равновесие на одной ноге (ласточка); ৪) равновесие стоя на колене; ৪) наклон назад с касанием;		৫) вертикальное равновесие с наклоном вперед; ৩) равновесие с захватом одной рукой; ৩) выпад с наклоном.	

(4) 38. Установите соответствие между изображениями гимнастического оборудования, представленными в столбце (А) и названиями, представленными в столбце (В).

N	(А) оборудование	(В) названия
1.		ა) конь ბ) бревно გ) батут დ) брусья ე) гимнастический мостик ვ) помост ზ) перекладина
2.		
3.		
4.		

(4) **39. Установите соответствие между сквозными компетенциями, представленными в столбце (А) и терминами, представленными в столбце (В).**

	(А) **Сквозные компетенции**	(В) **Термины**
1.	Обоснование своих воззрений с приведением соответствующих аргументов и примеров;	ა) **творческое мышление** ბ) **этика** გ) **решение проблемы** დ) **коммуникация** ე) **критическое мышление** ვ) **сотрудничество**
2.	Равномерное распределение и выполнение работы в ходе групповой/командной активности;	
3.	Умение слушать и понимать другого;	
4.	Стремление преобразовать и улучшить окружающую среду, стремление создать новое.	

(4) **40. Установите соответствие между упражнениями представленными в столбце (А) способствуюшими развитию свойств представленных в столбце (В).**

	(А) Упражнения	(В) своитва /умения
1.	Упражнения в очерченной среде, например передвижение в хула-хупах.	ა) скорость ბ) гибкость გ) чувство ритма დ) восприятие пространства ე) зрительная реакция ვ) сила мышц
2.	Лазанье по вертикальному канату в два приёма	
3.	Бег с низкого старта на дистанции 50-60 метров	
4.	Мостик с основной стойки	