

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!

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 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 из перечисленных правил является наиболее важным и требует особого внимания во время различных спортивных игр?

- а) Соблюдение правил безопасности;
- б) Реагирование на интересы зрителей;
- в) Соблюдение норм общественной гигиены;
- г) Признание собственных достижений.

(1) 2. Преимущественно в каком возрасте учащиеся начинают сочетать ритмичные движения различных типов и темпов, а также изменять ритм движений в такт музыке?

а) В возрасте 6 - 7 лет;

б) В возрасте 9 - 10 лет;

в) В возрасте 13 - 14 лет;

г) В возрасте 14 - 15 лет.

(1) 3. Какой из перечисленных видов деятельности может способствовать развитию нарушений осанки у учащегося?

- а) Выполнение утренней зарядки только два раза в неделю;
- б) Ежедневные упражнения только низкой интенсивности;
- в) Выполнение упражнений на растяжку только два раза в неделю;
- г) Ежедневное использование гаджетов только в одном положении.

(1) 4. Развитию каких навыков учащегося способствуют командные виды спорта?

- а) Развитию Навыков индивидуального и невербального общения;
- б) Развитию Навыков решения проблем и социальных навыков;
- в) Развитию Автономных навыков и силовых способностей;
- г) Развитию Изолированного индивидуализма и личностных навыков.

(1) 5. Учащийся стоя выполняет упражнение с попеременными движениями рук, используя лёгкие предметы различного цвета и размера. Чему преимущественно способствует данное упражнение?

- а) Развитию силы мышц рук;
- б) Развитию опорно-двигательных навыков;
- в) Развитию координационных способностей;
- г) Развитию мотивации к физической активности.

(1) 6. Что из перечисленного относится к нарушению принципов рационального питания?

- а) Ежедневный пропуск первого приема пищи;
- б) Периодический прием витаминов во время еды;
- в) Ежедневное употребление продуктов, богатых витамином С;
- г) Систематическое потребление жидкости в объёме восьми стаканов в день.

(1) 7. Какой из перечисленных результатов **НЕ** соответствует цели, которую должен достичь педагог в процессе работы с учащимся с особыми образовательными потребностями - ООП?

- а) Повышение самооценки и уверенности в себе учащегося с ООП;
- б) Содействие развитию физических качеств учащегося с ООП;
- в) Содействие развитию учащегося с ООП теми же темпами, что и его одноклассников;
- г) Обеспечение включённости учащегося с ООП в учебный процесс совместно со сверстниками.

(1) 8. Какой метод применяется при оказании первой помощи в случае обморока?

- а) Уложить пострадавшего в горизонтальное положение, подложив под голову подушку;
- б) Уложить в горизонтальное положение и приложить холодный компресс ко лбу;
- в) Посадить на стул, расположить ноги горизонтально, опустить голову ниже уровня туловища и обеспечить доступ свежего воздуха;
- г) Уложить пострадавшего в горизонтальное положение, приподнять ноги и обеспечить доступ свежего воздуха.

(1) 9. Какова основная польза аэробных упражнений?

- а) Улучшение мышечной и костной массы;
- б) Улучшение функций сердца и дыхательной систем;
- в) Улучшение процессов регуляции массы тела;
- г) Улучшение физического свойства гибкости.

(1) 10. Что НЕ относится к положительным эффектам регулярной физической активности?

- а) Повышение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний;
- б) Улучшение качества сна;
- в) Оптимизация метаболических процессов;
- г) Снижение риска развития неинфекционных заболеваний.

(1) 11. Учитель просит учащихся разбиться на пары, начать ходьбу по спортивной площадке разговаривая друг с другом и постепенно увеличивать скорость передвижения до тех пор, пока каждому из них не станет трудно поддерживать разговор с партнёром. Пониманию какого принципа фитнеса способствует данная деятельность?

- а) Амплитуды нагрузки;
- б) Траектории движения;
- в) Вида упражнения;
- г) Интенсивности нагрузки.

(1) 12. Из перечисленного какова рекомендуемая продолжительность регулярной физической активности для учащихся в возрасте 12–14 лет?

- а) 20 минут умеренная и интенсивная активность ежедневно;
- б) 60 минут упражнения легкой и умеренной интенсивности через день;
- в) 60 минут умеренная или интенсивная активность ежедневно;
- г) 90 минут упражнения легкой и умеренной интенсивности через день.

(1) 13. Как назывался вид спортивного единоборства в программе Античных Олимпийских игр, сочетавший элементы борьбы и кулачного боя?

а) Долиходром;

б) Панкратион;

в) Пентатлон;

г) Диауλος.

(1) 14. Что из перечисленного является основным критерием обеспечения безопасности на уроке физического воспитания?

- а) Оснащение спортивного зала только современным инвентарём;
- б) Применение учителем методов страховки и поддержки;
- в) Использование учащимися только лёгкой физической нагрузки;
- г) Применение учителем строгих дисциплинарных методов.

(1) 15. Какое направление является приоритетным предмета «Физическое воспитание» на уровне начальной школы?

- а) Популяризация профессионального спорта;
- б) Ежемесячная оценка физических параметров учащихся;
- в) Формирование интереса к физической активности;
- г) Регулярная организация спортивных соревнований.

(1) 16. Какой из перечисленных показателей является наиболее объективным и широко используемым индикатором для оценки реакции организма на физическую нагрузку?

- а) Показатель частоты сердечных сокращений;
- б) Время выполнения двигательной активности;
- в) Показатель коэффициента выносливости;
- г) Показатель изменения роста.

(1) 17. Для какого возрастного периода из перечисленных характерен средний уровень проявления ловкости?

а) С 6 - 7 лет;

б) С 7 - 8 лет;

в) С 9 - 10 лет;

г) С 12 – 13 лет.

(1) 18. Что определяет способность организма сопротивляться утомлению во время мышечной работы?

а) Функциональная устойчивость организма;

б) Качество выносливости;

в) Объем икроножной мышцы;

г) Масса тела.

(1) 19. Сколько игроков каждая волейбольная команда может заменить за одну партию после получения разрешения судьи?

- а) Максимум трех;
- б) Максимум четырех;
- в) Максимум пять;
- г) Максимум шесть.

(1) 20. В классе есть ученик с диабетом, у которого на уроке физического воспитания отмечается резкое падение глюкозы в крови. Какие из перечисленных симптомов указывают на наличие данной проблемы?

- а) Дрожь, выделение холодного пота, учащение сердцебиения;
- б) Выделение холодного пота и скованность грудной клетки;
- в) Слабость, затрудненность дыхания и спазматический кашель;
- г) Слабость, дрожь и громкое, свистящее дыхание.

(1) 21. В какой последовательности развиваются физические свойства в соответствии с возрастом?

- а) Сила, выносливость, ловкость, скорость и гибкость;
- б) Гибкость, скорость, ловкость, выносливость и сила;
- в) Выносливость, сила, скорость, гибкость и ловкость;
- г) Гибкость, ловкость, сила, выносливость и скорость.

(1) 22. Что из перечисленного является главным стимулом достижения спортивного успеха у подростков?

- а) Скрупулезное исполнение инструкций тренера;
- б) Достижение материальной независимости в будущем;
- в) Внутренняя мотивация и признание со стороны сверстников;
- г) Удовлетворение амбиций родителей и учителя.

(1) 23. Какой подход должен использовать учитель в классе для достижения гендерного равенства между мальчиками и девочками?

- а) Предоставление свободы выбора для увеличения возможности выбора видов активности;
- б) Дифференциация обязанностей по гендерному признаку;
- в) Содействие развитию различного творческого потенциала девочек и мальчиков;
- г) Дифференциация командных игр по половому признаку.

(1) 24. Преимущественно развитию какой способности нужно уделить основное внимание в физическом воспитании на базовой и средней ступенях школы?

а) Развитию активной гибкости;

б) Развитию силовых и скоростно-силовых способностей;

в) Развитию мелкой моторики;

г) Развитию способности выполнять движения в суставах с большой амплитудой.

(1) 25. Что из перечисленного является основной причиной усталости ученика на уроке физического воспитания?

- а) Завершение урока упражнениями средней интенсивности нагрузки;
- б) Концентрация внимания учащегося на выполнении домашнего задания;
- в) Высокая мотивация учащегося на участии в активности;
- г) Нормальная защитная реакция организма на физическую активность.

(1) 26. Почему важно приучать учащегося к соблюдению режима дня?

- а) Соблюдение режима дня способствует повышению уверенности в себе и чувства ответственности;
- б) Соблюдение режима дня способствует развитию ориентировки в пространстве;
- в) Соблюдение режима дня способствует полноценному освоению двигательных навыков;
- г) Соблюдение режима дня способствует овладению правильной техникой упражнений и повышению мотивации.

(1) 27. Какая форма ходьбы способствует снижению риска развития травмы колена?

- а) Ходьба на четвереньках лицом вниз;
- б) Ходьба выпрямившись, с различной скоростью;
- в) Ходьба на четвереньках лицом вверх;
- г) Ходьба в приседе и широким шагом.

№ 28-32 Задания с открытым ответом

№ 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 специально отведенном для данного задания месте на листе ответов.

(4) 28. На рисунке представлены два варианта положения нижних конечностей в фазе приземления после прыжка с высоты на опорную поверхность.



1

2

(1) 1. Какой вариант положения нижних конечностей является верным? (Номер выбранной вами картинки впишите в отведенное для этого место вдоль линии, отмеченной цифрой 1.)

(3) 2. Запишите названия тех трех анатомических частей нижних конечностей, которые обеспечивают правильное положение конечностей и профилактику травм при приземлении после прыжка. (Ответы впишите в в отведенное для этого место вдоль линии, отмеченной цифрой 2.)

(3) 29. Запишите названия 3 групп строевых упражнений.

(Будут оценены только первые 3 ответа)

(3) 30. Ребенок играет на открытой спортивной площадке. Напишите три причины, которые могут вызвать солнечный удар.

(Будут оценены только первые 3 ответа)

(5) 31. Запишите названия 5 вредных привычек, опасных для здоровья.

(Будут оценены только первые 5 ответов)

(4) 32. Запишите названия 4 упражнений с высоким риском для здоровья, выполнение которых не рекомендуется на уроках физического воспитания в возрасте до 10 лет.

(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. «Ловкость» — это физическое качество, которое обеспечивает способность быстро увеличивать скорость ходьбы в течение нескольких минут после старта спортивной ходьбы.

(2) 34. Интенсивный рост костей и изменение пропорций отдельных частей тела у подростков в 25–40% случаев могут вызывать болевые ощущения в конечностях в течение определённого периода времени. Если боль носит продолжительный характер, это не представляет опасности и допускает участие учащегося в любых физических нагрузках и упражнениях.

(2) 35. Систематическое выполнение упражнений на гибкость теряет значение на средней ступени школы, поскольку свойство гибкости уже полностью сформировано на начальной ступени.

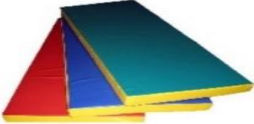
(2) 36. Упражнения, направленные на укрепление и развитие мышц, одновременно способствуют повышению прочности костной ткани у подростков.

№ 37 - 40. Задания по установлению соответствия

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

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

(4) 37. Установите соответствие – развитию какой способности, приведенной в столбце (В) способствует физическая активность, выполненная с применением спортивного инвентаря, представленного в столбце (А).

N	(А) Инвентарь	(В) Способность
1.	 Конусы	а) Координация глаз и рук и зрительная реакция б) Развитие ориентации в пространстве и координации движения в) Развитие гибкости и эластичности г) Развитие физических и когнитивных способностей д) Развитие специальной выносливости е) Развитие способности профилактики травм и безопасного поведения.
2.	 Гимнастический мат	
3.	 Хула-хуп	
4.	 Ракетка и мяч для бадминтона	

(4) 38. Соотнесите примеры инклюзивной практики, представленной в столбце (А) с назначением, приведенном в столбце (В).

	(А) Инклюзивная практика	(В) Назначение
1.	Адаптация оснащения	с) Объяснение и установление коммуникации д) Содействие развитию уверенности в себе з) Содействие развитию ограниченных двигательных навыков ъ) Оказание первой медицинской помощи җ) Фиксация качественных показателей движений в процессе выполнения упражнения з) Принятие профилактических мер для предотвращения заболеваний ъ) Содействие развитию социальных навыков
2.	Использование командных игр	
3.	Поощрение и позитивная обратная связь	
4.	Использование визуальных инструкций	

(4) 39. Установите соответствие: между методами обучения, представленными в столбце (А) и пояснениями, приведенными в столбце (В).

	(А) Метод обучения	(В) Пояснение
1.	Обучение на основе игры	а) Демонстрация тактических комбинаций и ситуаций, возникающих во время выполнения физического упражнения
2.	Инклюзивное обучение	б) Проявление умений и навыков, приобретённых в процессе обучения, в более сложных и изменяющихся условиях
3.	Дифференцированное обучение	в) Предоставление различных заданий в соответствии со способностями и потребностями учащихся
4.	Обучение, основанное на соревновательности	г) Адаптация обучения к возможностям и потребностям всех учащихся с особыми образовательными потребностями
		д) Учёт количественных и качественных показателей движения в процессе и после выполнения упражнения
		е) Развитие физических и когнитивных способностей посредством игровых и развлекательных видов деятельности

(4) 40. Установите соответствие между принципами безопасности, приведенными в столбце (А) таблицы и их назначением, приведенным в столбце (В).

	(А) Принципы безопасности	(В) Назначение
1.	Мониторинг окружающей среды	а) Быстрое реагирование в случае травмы или плохого самочувствия.
2.	Соответствующая спортивная одежда	б) Восстановление мышц, ослабленных вследствие физической нагрузки
3.	Регулирование гидратации	в) Подготовка мышц и суставов до нагрузки
4.	Знание принципов первой помощи	г) Свободное движение и защита от повреждений
		д) Сохранение баланса жидкости в организме и превенция обезвоживания.
		з) Выявление поврежденного или содержащего угрозу пространства