

Fiziki tərbiyə (rus bölməsi)

- 1. Какой из нижеперечисленных вариантов является одним из основных показателей правильного режима дня?**
 - А) Поздно лечь и поздно встать
 - В) Лечь и проснуться в одно и то же время каждый день
 - С) Отдавать предпочтение только отдыху
 - D) Спать до и после уроков
 - Е) Употреблять много пищи перед сном
- 2. Если в центре внимания при выполнении движений находится «развитие подвижности суставов», то о каком двигательном качестве идёт речь?**
 - А) Выносливость
 - В) Скоростно-силовые способности
 - С) Ловкость
 - Д) Гибкость
 - Е) Скорость
- 3. Если во время блокирования в волейболе игрок касается сетки, но мяч остаётся в игре, что произойдёт?**
 - А) Игра продолжается
 - В) Фиксируется ошибка и очко присуждается сопернику
 - С) Касание сетки считается незначительным и не учитывается
 - Д) Очко присуждается защищающейся команде
 - Е) При спорном мяче игра продолжается
- 4. Если учитель хочет, чтобы ученики повернулись на 90° вправо, какую команду он должен дать?**
 - А) Направо!
 - В) Налево!
 - С) Кругом!
 - Д) В пол-оборота направо!
 - Е) В пол-оборота налево!
- 5. Что из нижеперечисленного является одной из основных целей развития скоростных способностей?**
 - А) Длительное удержание мышц в напряжённом состоянии
 - В) Проведение быстрого бега на короткие дистанции с интервалами
 - С) Непрерывный быстрый бег на средние и длинные дистанции
 - Д) Организация зигзагообразного бега на короткие дистанции с перерывами
 - Е) Постоянное увеличение количества скоростно-силовых упражнений
- 6. Если во время урока какой-либо ученик потеряет сознание, что учитель должен проверить в первую очередь?**
 - А) Температуру тела
 - В) Артериальное давление
 - С) Дыхание и пульс
 - Д) Зрачки глаз
 - Е) Цвет кожи

- 7. Какое упражнение по своей направленности выполняется в самом конце урока физкультуры?**
- А) Общеразвивающие упражнения
 - В) Подготовительные упражнения
 - С) Строевые упражнения
 - Д) Восстановительные упражнения
 - Е) Основные упражнения
- 8. Какое упражнение наиболее эффективно для развития силы мышц нижних конечностей у учеников?**
- А) Сгибание и разгибание туловища
 - В) Подтягивание на перекладине
 - С) Лазание по канату
 - Д) Упражнения на равновесие
 - Е) Приседания
- 9. В каком случае учитель может оперативно изменить план урока физкультуры?**
- А) По желанию родителей
 - В) Если план ему не нравится
 - С) При изменении условий
 - Д) По желанию учеников
 - Е) Во время показательного урока
- 10. В баскетболе игрок, вводящий мяч из-за боковой линии, заходит на площадку и выполняет передачу. Как следует продолжить игру?**
- А) Продолжить игру
 - В) Зафиксировать нарушение и передать мяч сопернику
 - С) Сделать предупреждение и повторить ввод мяча
 - Д) Продолжить игру спорным мячом
 - Е) Назначить 2 штрафных броска сопернику
- 11. Какой вид спорта не входил в программу древних Олимпийских игр?**
- А) Гептатлон
 - В) Панкратон
 - С) Бег гоплитов
 - Д) Конные соревнования
 - Е) Борьба
- 12. Какая система организма наиболее развивается при развитии выносливости?**
- 1. Сердечно-сосудистая система
 - 2. Пищеварительная система
 - 3. Нервная система
 - 4. Дыхательная система
 - 5. Костная система
- А) 3, 5
 - В) 1, 3
 - С) 1, 4
 - Д) 2, 5
 - Е) 2, 4

13. В общеобразовательных школах по какому учебному разделу в малом суммативном оценивании чаще всего применяются движения?

- A) Ловкость
- B) Сила
- C) Скорость
- D) Выносливость
- E) Гибкость

14. Выберите выражение, подходящее для заполнения пропуска.

В футболе, после того как вратарь ввёл мяч в игру в своей штрафной площади, он снова берёт его руками до того, как мяч коснётся другого игрока. Судья останавливает игру и назначает удар.

- A) 11-метровый (пенальти)
- B) Штрафной удар
- C) Свободный удар
- D) Удар от ворот
- E) Угловой удар

15. Какой основной принцип при выборе заданий при развитии ловкости учитель физкультуры должен учитывать?

- A) Выполнение большого количества прыжков и подскоков
- B) Длительное удержание мышц в напряжённом состоянии
- C) Увеличение количества бега на длинные дистанции
- D) Частая смена направления движений
- E) Увеличение подвижности суставов и эластичности мышц и связок

16. Где должна передаваться эстафетная палочка в эстафетных соревнованиях в лёгкой атлетике?

- A) На стартовой линии
- B) В любом месте
- C) В зоне передачи
- D) На финишной линии
- E) На стадионе

17. В общеобразовательных школах в каких мышечных группах развивается скоростно-силовая способность?

1. Передние мышцы тела
2. Мышцы нижних конечностей
3. Мышцы груди
4. Мышцы верхних конечностей
5. Задние мышцы тела

- A) 3, 5
- B) 1, 2, 4, 5
- C) 2, 3, 4
- D) 2, 4, 5
- E) 2, 4

- 18. Какое питательное вещество является основным источником энергии для организма?**
- A) Клетчатка
 - B) Нуклеиновые кислоты
 - C) Минералы
 - D) Вода
 - E) Углеводы
- 19. В баскетболе 3x3 одна из команд набирает 21 очко, но до конца времени остаётся ещё 2 минуты. Какое решение принимается?**
- A) Игра продолжается
 - B) Игра немедленно заканчивается
 - C) Объявляется тайм-аут
 - D) Решение принимает судья
 - E) Мяч передаётся сопернику
- 20. К какому физическому качеству относится способность длительно выполнять деятельность без утомления?**
- A) Выносливость
 - B) Скоростно-силовые качества
 - C) Ловкость
 - D) Гибкость
 - E) Скорость
- 21. Учитель запланировал основную часть урока с заданиями высокой интенсивности. Во время урока выясняется, что ученики устали после предыдущего занятия. Что должен сделать учитель?**
- A) Не изменять нагрузку урока
 - B) Должен снизить интенсивность физической нагрузки и адаптировать её
 - C) Увеличить объём физической нагрузки, но снизить интенсивность
 - D) Работать только с неуставшими учениками
 - E) Должен завершить урок раньше, учитывая усталость учеников
- 22. В гандболе атакующая команда длительное время владеет мячом, не предпринимая попыток атаковать ворота соперника. Что должен сделать судья?**
- A) Нарушения нет, игра продолжается
 - B) Продолжить игру спорным мячом
 - C) Остановить игру и сразу передать мяч сопернику
 - D) Предупредить о пассивной игре
 - E) Назначить свободный удар в пользу атакующей команды
- 23. Какое структурное изменение происходит в мышцах при развитии силы?**
- A) Увеличение объёма
 - B) Изменение длины
 - C) Утолщение кожи
 - D) Уменьшение объёма
 - E) Увеличение количества волокон

- 24. Учитель хочет, чтобы ученики рассчитались в строю и определили свои порядковые номера. Какую команду должен подать учитель в этой ситуации?**
- A) Считать по алгоритму!
 - B) С первого рассчитайсь!
 - C) По два рассчитайсь!
 - D) Раз-два рассчитайсь!
 - E) По номерам рассчитайсь!
- 25. Что наиболее важно соблюдать при развитии гибкости?**
- A) Выполнение движений регулярно с постепенно увеличивающейся амплитудой
 - B) Выполнение движений с максимальной силой, постепенно увеличивая нагрузку и без перерывов
 - C) Выполнение движений только с длительным удержанием
 - D) Выполнение движений только на основе выносливости к наклонам
 - E) Выполнение движений непрерывно и длительно с максимальным сопротивлением
- 26. Почему важно правильно выбирать интервалы отдыха при развитии скорости?**
- A) Для сохранения максимальной скорости при повторном выполнении движения
 - B) Для повышения максимального уровня скоростно-силовых качеств мышц
 - C) Для изменения направления движения во время выполнения упражнений
 - D) Для поддержания одинакового уровня сопротивления при выполнении движений
 - E) Для увеличения продолжительности бега на длинные дистанции
- 27. Если в футзале игрок не вводит мяч в игру с боковой линии в течение 4 секунд, какое решение должен принять судья?**
- A) Игра продолжается
 - B) Мяч передаётся команде соперника
 - C) Ввод мяча с боковой линии повторяется
 - D) Игра возобновляется спорным мячом
 - E) Назначается свободный удар
- 28. На каких Олимпийских играх азербайджанские спортсмены завоевали больше всего серебряных медалей?**
- A) Париж-2024
 - B) Токио-2020
 - C) Рио-2016
 - D) Лондон-2012
 - E) Пекин-2008
- 29. Во время игры в баскетбол ученики замедляются при переходе от защиты к нападению. Развитие какого двигательного качества наиболее эффективно для формирования этого навыка?**
- A) Выносливость
 - B) Гибкость
 - C) Ловкость
 - D) Сила
 - E) Скоростно-силовые качества

30. Какой из приведённых видов гимнастики входит в программу Олимпийских игр?

- A) TeamGym
- B) Гимнастика для всех
- C) Акробатическая гимнастика
- D) Аэробная гимнастика
- E) Художественная гимнастика

31. Какое из следующих движений при высоком уровне развития скоростно-силовых качеств ученики будут наиболее успешно выполнять?

- A) Общеразвивающие движения
- B) Прыжковые движения
- C) Подтягивания
- D) Наклоны
- E) Дыхательные упражнения

32. Какая система организма в наибольшей степени подвергается воздействию силовых упражнений?

- A) Пищеварительная система
- B) Связочно-мышечный аппарат
- C) Центральная нервная система
- D) Дыхательная система
- E) Мышечная система

33. Соотнесите витамины с их функциями в организме.

Витамины		Функции	
1	Витамин В ₁	А	Укрепить иммунитет
2	Витамин С	В	Здоровые глаза и кожа
3	Витамин А	С	Создать энергию

- A) 1-А, 2-В, 3-С
- B) 1-В, 2-А, 3-С
- C) 1-С, 2-А, 3-В
- D) 1-А, 2-С, 3-В
- E) 1-В, 2-С, 3-А

34. Какое из следующих видов деятельности наиболее целесообразно включить в учебную программу для развития общей выносливости?

- A) Бег на длинные дистанции средней интенсивности
- B) Кратковременные упражнения максимальной силы
- C) Подтягивания и вис на перекладине
- D) Повторные забеги на 20–30 метров
- E) Повторные забеги по размеченной дорожке

- 35. Ученики на уроке физкультуры начинают спринтерский бег без разминки. Какой основной риск травмы в данной ситуации?**
- A) Растяжение мышц
 - B) Усталость зрения
 - C) Нарушение равновесия
 - D) Ушибы ног
 - E) Переломы нижних конечностей
- 36. В чём заключается одно из основных различий между одиночными и парными соревнованиями по бадминтону?**
- A) В парной игре подача не выполняется по диагонали
 - B) В одиночной игре очки считаются по другой системе
 - C) В парной игре сетка устанавливается выше
 - D) В одиночной игре длина площадки короче
 - E) В парной игре площадка шире
- 37. Какое из следующих требований к выполнению движений является наиболее важным при развитии скоростных способностей?**
- A) Выполнение движений в статическом положении и в условиях напряжения
 - B) Выполнение движений с минимальной скоростью и в низком темпе
 - C) Выполнение движений с максимальной скоростью и правильной техникой
 - D) Выполнение движений с изменением направления, а не по прямой
 - E) Выполнение движений только на основе скоростно-силовых качеств
- 38. Какую первую помощь необходимо оказать при переломах и вывихах?**
- A) Массировать повреждённую область
 - B) Обездвижить повреждённую область
 - C) Попытаться вправить повреждение
 - D) Согреть повреждённую область
 - E) Нанести мазь
- 39. В волейболе игрок задней линии выполняет прыжок из задней зоны, но в воздухе переходит в переднюю зону и завершает атаку ударом по мячу. Какое решение должен принять судья?**
- A) Соперник не имеет права ставить блок
 - B) Фиксируется ошибка атакующего удара игрока задней линии
 - C) Атака выполнена правильно, игра продолжается
 - D) Очко присуждается защищающейся команде
 - E) Фиксируется спорный мяч, игра продолжается
- 40. В какой ситуации наиболее ярко выражено недостаточное развитие ловкости?**
- A) Снижение свободы перемещения тела
 - B) Увеличение утомляемости при длительной деятельности
 - C) Трудности при проявлении максимальной силы
 - D) Нарушение равновесия в статическом положении
 - E) Замедление реакции в неожиданных ситуациях

- 41. Какие из следующих показателей учитываются при формативном оценивании на уроках физкультуры?**
1. Информированность
 2. Особенности поведения
 3. Навыки исполнения
 4. Посещаемость урока
 5. Проявление способностей
- A) 2, 3
B) 1, 3
C) 3, 4
D) 3, 5
E) 2, 4
- 42. В чём заключается основная особенность выполнения силовых упражнений?**
- A) Развитие по отдельным компонентам
 - B) Длительное выполнение с низкой интенсивностью
 - C) Постоянное выполнение движений на месте
 - D) Работа мышц против какого-либо сопротивления
 - E) Развитие только мышц верхних конечностей
- 43. Если в баскетболе последний штрафной бросок неудачен и мяч отскакивает от кольца, то как продолжается игра?**
- A) Игра останавливается из-за нарушения
 - B) Штрафной бросок должен быть повторён
 - C) Мяч передаётся защищающейся команде
 - D) Игра продолжается, так как мяч остаётся в игре
 - E) Мяч снова передаётся атакующей команде
- 44. На уроке физической культуры учитель объясняет ученикам значение здорового питания и подчёркивает, что прочность костей важна для физической активности. Он говорит о витамине, играющем важную роль в формировании и укреплении костей. О каком витамине идёт речь?**
- A) Витамин А
 - B) Витамин В
 - C) Витамин С
 - D) Витамин D
 - E) Витамин Е
- 45. Какое из следующих упражнений в наибольшей степени способствует развитию скоростно-силовых способностей?**
- A) Прыжки в длину или в высоту с места в движении
 - B) Многократные прыжки и бег на длинные дистанции
 - C) Длительное удержание сложных технических движений
 - D) Непрерывное выполнение силовых упражнений в медленном темпе
 - E) Попадание в цель теннисным мячом в положении сидя

- 46. Определите виды бега, в которых старт и финиш выполняются на одной и той же дорожке.**
1. Бег на 200 метров
 2. Бег на 800 метров
 3. Эстафета 4×400 метров
 4. Бег на 100 метров
 5. Эстафета 4×100 метров
 6. Бег на 1500 метров
- A) 1, 3, 5
B) 1, 4, 5
C) 3, 4, 5
D) 2, 3, 6
E) 1, 2, 6
- 47. Какому процессу в наибольшей степени подвергаются мышцы при выполнении упражнений, направленных на развитие гибкости?**
- A) Процессу сгибания
 - B) Процессу растяжения
 - C) Процессу сопротивления
 - D) Процессу движения
 - E) Процессу сокращения
- 48. Какое изменение происходит в организме в результате развития выносливости?**
- A) Повышение возможностей дыхательной и пищеварительной системы
 - B) Повышение только дыхательной системы и мышечной силы
 - C) Улучшение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы
 - D) Развитие костной системы и естественное изменение длины костей
 - E) Достижение максимального уровня скорости реакции и выносливости
- 49. Во время урока физкультуры учитель замечает, что гимнастические маты скользят во время выполнения упражнений. Каков должен быть первый шаг учителя с точки зрения безопасности?**
- A) Уменьшить скорость выполнения движений
 - B) Обеспечить устойчивое положение матов
 - C) Сократить количество заданий
 - D) Уменьшить количество учеников
 - E) Изменить уровень сложности упражнения
- 50. Как пешка в шахматах выполняет взятие фигуры соперника?**
- A) Двигаясь на одну клетку в любом направлении берёт фигуру
 - B) Двигаясь вперёд по прямой, берёт фигуру перед собой
 - C) Двигаясь назад по диагонали, берёт фигуру
 - D) Двигаясь по горизонтали и вертикали, берёт фигуру
 - E) Двигаясь вперёд по диагонали на одну клетку, берёт фигуру

51. «Ученикам поручается подготовить презентацию на тему «Здоровый образ жизни», представив информацию как о здоровом питании, так и о физической активности и правилах гигиены». **Реализации какого вида интеграции служит данное задание?**
- А) только межпредметной
 - В) только надпредметной
 - С) внутрипредметной, межпредметной
 - Д) только внутрипредметной
 - Е) межпредметной, надпредметной
52. «Ученики организуют спортивное мероприятие на тему «Спорт и окружающая среда». Они должны спланировать спортивные упражнения, также осуществить деятельность, связанную с охраной окружающей среды. Также они должны представить социальную пользу данного мероприятия». **К какому этапу «Познавательной таксономии» Б.Блума относится данное задание?**
- А) применять
 - В) анализировать
 - С) помнить
 - Д) создавать
 - Е) понимать
53. «Ученикам поручается провести фото и видеосъёмку спортивных мероприятий, и подготовить презентацию». **К какому этапу «Познавательной таксономии» Б.Блума относится данное задание?**
- А) оценивать
 - В) применять
 - С) понимать
 - Д) анализировать
 - Е) создавать
54. «Для проведения суммативного оценивания учитель использует тесты, применявшиеся в предыдущие годы. Однако данный тест не соответствует результатам обучения, предусмотренным действующей учебной программой.» **Какой принцип оценивания был нарушен в данной ситуации?**
- А) Нарушен принцип валидности: тест не проверяет предполагаемые результаты обучения.
 - В) Нарушен принцип гуманности: не было учтено психологическое и эмоциональное состояние учеников.
 - С) Нарушен принцип надёжности: тест может не давать стабильных и последовательных результатов в разное время.
 - Д) Нарушен принцип прозрачности оценивания: ученики заранее не были ознакомлены темами.
 - Е) Нарушен принцип объективности: предполагается, что оценивание может зависеть от субъективного мнения учителя.
55. **Что из перечисленного не относится к эффективным отношениям между учителем и родителями?**

- А) Учитель создаёт в школе и классе позитивную атмосферу, которая способствует участию родителей в жизни класса и образовательном процессе.
- В) Учитель регулярно информирует родителей о деятельности класса, заданиях и ожиданиях.
- С) Учитель сообщает родителю, что готов внимательно выслушать его обеспокоенность, совместно выяснить причины возникшей ситуации, связанной с обучением и поведением ребёнка, и найти подходящее решение.
- Д) Учитель предоставляет родителям методические ресурсы, которые помогают им понять содержание используемых учебных материалов.
- Е) Учитель побуждает родителей делиться своими мнениями и опасениями, связанными с образованием их детей.

56. Какой подход является неверным для развития отношений между родителями и школой?

- А) Предоставлять родителям просветительские ресурсы и поддержку.
- В) Поощрять участие родителей в школьной среде и обеспечивать их активную роль в школьном процессе.
- С) Регулярно обмениваться обратной связью и информацией.
- Д) Оценивать отношения, основываясь только на академических результатах учеников.
- Е) Регулярно организовывать встречи и мероприятия для родителей.

57. «Наблюдается, что один из учеников старших классов подвергает своего одноклассника буллингу. Он часто прячет его вещи и говорит обидные слова среди сверстников». Какой шаг классного руководителя будет наиболее эффективным для решения проблемы?

- А) Встретиться с родителями, учителями и школьным психологом и предпринять меры, направленные на улучшение психолого-эмоциональной среды в школе в целом.
- В) Встретиться с учеником, подвергшимся буллингу, и посоветовать ему быть сильнее.
- С) Провести встречи с учителями, родителями и учениками данного класса и выяснить причины происходящего процесса.
- Д) Привлечь учителей, работающих в классе, и школьного психолога к решению проблемы и предпринять меры по развитию нравственных ценностей в классе.
- Е) Вызвать ученика, совершающего буллинг, и отругать его.

58. «Во время урока несколько учеников часто шутят, разговаривают между собой и отвлекают внимание класса. После замечания учителя они ненадолго успокаиваются, однако вскоре снова повторяют то же поведение. Часть учеников начинает присоединяться к ним, а часть не может сосредоточиться на уроке». Какое поведение учителя в данной ситуации является наиболее целесообразным?

- А) Напомнить ученикам правила поведения в классе и объяснить ситуацию, акцентируя внимание не на личности учеников, а на их конкретном поведении.
- В) Строго отчитать учеников перед всем классом, тем самым сделав предупреждение и для остальных учеников.
- С) Немедленно вывести этих учеников из класса и сообщить о ситуации администрации школы.
- Д) Сосредоточить основное внимание на этих учениках, сделать урок более интересным и попытаться решить дисциплинарную проблему как следствие недостаточной мотивации.
- Е) Воспринимать такое поведение как естественное проявление подросткового возраста и вмешиваться только в том случае, если ситуация станет более серьёзной.

59. «Один ученик выполняет роль лидера в групповой работе, однако у него плохие отношения с другими членами группы, что негативно влияет на ход работы». Как учителю следует более эффективно решить проблему?

1. Изменить лидерскую роль ученика и вовлечь его в обсуждение вместе с другими членами группы.
2. Напрямую сказать членам группы пути решения конфликтов между собой.
3. Добиться решения проблемы, задавая учащемуся наводящие вопросы, связанные с лидерством.
4. Наблюдать за деятельностью лидера группы, держать её в поле внимания и обеспечивать дополнительную поддержку.

- A) 1,3
- B) 1,2
- C) 3,4
- D) 2,4
- E) 2,3

60. Определите соответствие на основе таблицы.

Верно	Неверно
1. Фасилитация ученика означает обеспечение выполнения заданий без прямой помощи ему.	3. Учёт интересов и желаний ученика в суммативном оценивании создаёт условия для формирования эффективных отношений между учителем и учеником.
2. Для формирования у учеников логического мышления необходимо объяснить им логические ошибки.	4. То, как ученик обрабатывает информацию, полученную посредством наблюдения, позволяет определить степень развития у него эмоционального мышления.

- A) 1, 3
- B) 1, 4
- C) 3, 4
- D) 2, 3
- E) 1, 2

DOĞRU CAVABLAR

1	B	11	A	21	B	31	B	41	A	51	C
2	D	12	C	22	D	32	E	42	D	52	A
3	B	13	B	23	A	33	C	43	D	53	C
4	A	14	C	24	E	34	A	44	D	54	A
5	B	15	D	25	A	35	A	45	A	55	D
6	C	16	C	26	A	36	E	46	B	56	D
7	D	17	E	27	B	37	C	47	B	57	D
8	E	18	E	28	C	38	B	48	C	58	A
9	C	19	B	29	C	39	C	49	B	59	C
10	B	20	A	30	E	40	E	50	E	60	C