

Демонстрационный вариант Физическая культура

Продолжительность работы: 45 минут.

Дополнительные материалы: калькулятор.

1

Прохождение курсов повышения квалификации является

- 1) обязанностью педагогического работника
- 2) правом педагогического работника
- 3) желанием педагогического работника

2

Основным нормативным правовым документом образовательной организации, определяющим объем, содержание, планируемые результаты, организационно-педагогические условия, формы аттестации, а также оценочные и методические материалы, является

- 1) Устав образовательной организации
- 2) Основная образовательная программа
- 3) Правила внутреннего трудового распорядка
- 4) Базисный учебный план

3

При разработке содержания урока физической культуры **необязательным** является

- 1) определение критериев оценки деятельности занимающихся на уроке
- 2) разработка методов организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач
- 3) учёт количества учеников, занимающихся различными видами спорта в спортивных секциях

4

Что из перечисленного **не является** обязательным компонентом рабочей программы учебного предмета?

- 1) планируемые результаты освоения программы
- 2) содержание программы
- 3) годовой план-график
- 4) тематическое планирование

5

Как дозируются упражнения на развитие гибкости?

- 1) упражнение выполняется до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений
- 2) выполняются 12–16 циклов движения
- 3) упражнения выполняются до появления пота
- 4) упражнения выполняются до появления болевых ощущений

- 6** Что понимают под основой техники физических упражнений?
- 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей
 - 2) выполнение заданий, требующих умения изменять отдельные параметры движений, их связи и формы координации в точно обусловленных рамках
 - 3) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи
 - 4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой

- 7** Какими показателями характеризуется физическое развитие?
- 1) наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями
 - 2) росто-весовыми показателями
 - 3) телосложением, развитием систем организма, состоянием здоровья
 - 4) физической подготовленностью

- 8** Под физическим развитием понимается(-ются)
- 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
 - 2) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
 - 3) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
 - 4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

- 9** При обучении физическим упражнениям обучающихся начальных классов преимущество отдается
- 1) расчлененному методу
 - 2) целостному методу
 - 3) сопряженному методу
 - 4) методам стандартного упражнения

- 10** Сколько повторений следует делать в одной серии выполнения упражнения при развитии гибкости?
- 1) упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений
 - 2) выполняется 12–16 циклов движений
 - 3) упражнения выполняются до появления пота
 - 4) упражнения выполняются до появления болевых ощущений

- 11** Как изменяют наклон туловища на подъемах, преодолеваемых на лыжах классическим ходом, в случае возникновения отдачи?
- 1) увеличивают наклон туловища
 - 2) уменьшают наклон туловища
 - 3) наклон туловища не изменяется
- 12** Овладение двигательными действиями, составляющими содержание определенного вида спорта, осуществляется в процессе
- 1) тактической подготовки
 - 2) технической подготовки
 - 3) физической подготовки
- 13** Укажите основной способ, позволяющий при игре в баскетбол быстро и точно направлять мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в ситуации отсутствия плотной опеки соперника.
- 1) передача одной рукой от плеча
 - 2) передача одной рукой сбоку
 - 3) передача двумя руками от груди
- 14** В волейболе при приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на
- 1) уровне верхней части лица в 15–20 см от него
 - 2) расстоянии 30–40 см выше головы
 - 3) уровне груди
- 15** Что является ошибкой при лазании по канату с помощью ног?
- 1) крепкий захват каната ногами
 - 2) поочередный перехват каната руками
 - 3) подтягивание на руках
 - 4) проскальзывание ног при перехвате
- 16** Какая медицинская группа характеризуется функциональными нарушениями в состоянии здоровья?
- 1) четвертая
 - 2) первая
 - 3) вторая
 - 4) пятая
- 17** Компенсированное (скрытое) утомление характеризуется
- 1) сменой форм координации
 - 2) снижением экономичности работы
 - 3) снижением работоспособности

- 18** Оценка физического состояния человека – это
- 1) оценка морфологических и физических показателей
 - 2) оценка функций кровоснабжения
 - 3) оценка физической подготовленности
- 19** Для выявления диапазона физиологических резервов организма человека применяются
- 1) тестовые испытания
 - 2) контрольные тесты
 - 3) функциональные пробы
 - 4) опытные проверки
- 20** Какая группа понятий соответствует дидактической структуре педагогического процесса?
- 1) цель, принципы, содержание, методы, средства, формы
 - 2) потребности, мотивы, воля, деятельность, результат
 - 3) средства, методы, организация, деятельность, результат
 - 4) планирование, организация, цели, задачи, эффективность
- 21** Доступное и грамотное изложение содержания учебного материала и совместная с обучающимися деятельность по его усвоению – это
- 1) метод обучения
 - 2) выполнение учебных заданий
 - 3) преподавание
 - 4) самовоспитание
- 22** В чем заключается оказание первой помощи при появлении признаков обморожения?
- 1) растереть рукой (открытой ладонью) пораженный участок до покраснения и ощущения тепла
 - 2) прекратить занятие и срочно возвратиться в теплое помещение
 - 3) принять теплую ванну
 - 4) растереть спиртосодержащим раствором
- 23** Для снижения уровня травматизма при занятиях физической культурой и спортом учителю необходимо
- 1) контролировать закупку инвентаря и оборудования для проведения занятий физической культурой и спортом
 - 2) проводить регулярное техническое освидетельствование спортивного оборудования и инвентаря
 - 3) проводить проветривание и влажную уборку спортивного зала

24

Спортивная тренировка представляет собой

- 1) процесс физического воспитания, направленный на достижение высоких результатов
- 2) процесс физического воспитания, направленный на укрепление здоровья и воспитание физических качеств
- 3) процесс физического воспитания, направленный на физическое развитие

25

Общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения являются средствами

- 1) психологической подготовки спортсмена
- 2) теоретической подготовки спортсмена
- 3) технической подготовки спортсмена

Прочитайте текст, рассмотрите таблицу и выполните задания 26–28.

Один из обязательных факторов здорового образа жизни – систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья использование физических нагрузок, которые представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. В таблице 1 представлены усреднённые данные исследования двигательной активности учащихся, проведённые в одной из школ.

Таблица 1.

**Структура недельной двигательной активности учащихся
(в % затрачиваемого времени)**

| Ступень обучения | Виды занятий | | | | | |
|------------------|-------------------|------------------------------|------------------|---------------|------------------------------------|--------|
| | Уроки физкультуры | Занятия в спортивных секциях | Утренняя зарядка | Физкультпаузы | Самостоятельные спортивные занятия | Ходьба |
| Начальная школа | 12 | 24 | 1 | 1 | 6 | 56 |
| Основная школа | 10 | 18 | 0 | 1 | 7 | 64 |
| Старшая школа | 10 | 15 | 0 | 0 | 7 | 68 |

26

Выберите верное утверждение.

- 1) Доминирующую позицию в недельном объёме двигательной активности занимают уроки физкультуры.
- 2) С возрастом увеличивается время на занятия в спортивных секциях преимущественно за счет увеличения времени на пешие прогулки.
- 3) Исследования показали, что преобладающее большинство учащихся старшей школы выполняют по утрам зарядку.
- 4) В среднем 56% энергозатрат у учащихся начальной школы приходится на ходьбу.

27

В новом учебном году у восьмиклассников в школьном расписании появился третий урок физкультуры. При неизменном времени, отводимом на другие виды занятий, процент времени, затрачиваемого на уроки физкультуры, в структуре двигательной активности учащихся

- 1) увеличился на 5%
- 2) увеличился на 10%
- 3) увеличился менее чем на 5%
- 4) не изменился

28

Общее время двигательной активности первоклассника составляет в среднем 5 часов в день. Сколько минут, согласно таблице 1, в среднем длится ежедневная утренняя гимнастика первоклассника?

Ответ: _____.

| № задания | Ответ |
|------------------|--------------|
| 1 | 2 |
| 2 | 2 |
| 3 | 3 |
| 4 | 3 |
| 5 | 4 |
| 6 | 3 |
| 7 | 3 |
| 8 | 1 |
| 9 | 2 |
| 10 | 4 |
| 11 | 2 |
| 12 | 2 |
| 13 | 3 |
| 14 | 1 |
| 15 | 4 |
| 16 | 3 |
| 17 | 2 |
| 18 | 1 |
| 19 | 3 |
| 20 | 1 |
| 21 | 3 |
| 22 | 2 |
| 23 | 2 |
| 24 | 1 |
| 25 | 3 |
| 26 | 4 |
| 27 | 3 |
| 28 | 3 |

Настоящий текст является объектом авторского права. Свободное и безвозмездное использование любых материалов, входящих в состав данного текста, ограничено использованием в личных целях и допускается исключительно в некоммерческих целях. Нарушение вышеуказанных положений является нарушением авторских прав и влечёт наступление гражданской, административной и уголовной ответственности в соответствии с законодательством Российской Федерации. В случае самостоятельного использования материалов теста ГАОУ ДПО МЦКО не несёт ответственности за утрату актуальности текста.

© Московский центр качества образования.