

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) роста-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	Физкультурпаузы	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