Специальность (должность): **ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ФК**

НАДПРЕДМЕТНЫЙ БЛОК

## I. Основы социологии

1. Выбрать правильный ответ
Терпимое отношение к чужому образу жизни, поведению, обычаям, мнениям, идеям, верованиям – это

1. Толерантность
2. Воспитанность
3. Образованность
4. Лояльность
5. Этноцентризм

2. Выбрать правильный ответ
Ожидаемое от человека поведение, обусловленное его положением в обществе

1. статус
2. роль
3. профессия

3. Выбрать правильный ответ
Общие представления о желательном, правильном и полезном, разделяемые большей частью общества,– это

1. Символы
2. Ценности
3. Правила
4. Обычаи
5. Нормы

4. Выбрать два правильных ответа
Социализация – это процесс усвоения культурных норм и освоение социальных ролей индивидом. Процесс социализации осуществляемый различными агентами и институтами социализации включает обучающую и контролирующую функции. Какие из предложенных вариантов ответов Вы отнесете к функции социального контроля:

1. увольнение работника по инициативе администрации;
2. оценку поступка ребенка взрослым человеком;
3. систему школьных оценок;
4. критическую статью в газете.

5. Выбрать правильный ответ
Социализация – это

1. процесс освоения человеком самостоятельно или посредством целенаправленного воздействия определенной системы ценностей, социальных норм и образцов поведения, необходимых для становления личности и обретения социального статуса (положения) в обществе
2. планомерное и целенаправленное воздействие на сознание и поведение людей с целью формирования определенных установок, понятий, принципов, ценностных ориентаций, обеспечивающих необходимые условия его развития, подготовки к жизни и труду

3. процесс освоения человеком в условиях образовательной организации либо посредством самообразования системы знаний, умений и навыков, опыта познавательной и практической деятельности, ценностных ориентаций и отношений

6. Выбрать правильный ответ
Социальное неравенство, основанное на этнической принадлежности, называется
1. национализм
2. расизм

7. Выбрать правильный ответ
Изменение положения индивида или группы в системе социальной стратификации называется:
1. профессиональным ростом
2. социальной мобильностью
3. возрастными изменениями

8. Выбрать правильный ответ
Стремление к обособлению, отделению части государства или отдельного этноса определяется понятием
1. сегрегация
2. апартеид
3. сепаратизм

9. Выбрать правильный ответ
Процесс соотнесения, отождествления индивида с культурой и традициями своего народа имеет название
1. национально-культурная идентификация
2. этническая идентификация
3. ресоциализация
4. пассивное приспособление
5. религиозная идентификация

10. Выбрать правильный ответ
Девиантное поведение в социологии определяется как
1. отклонение от групповой нормы
2. преступное поведение
3. подчинение общим правилам

11. Выбрать правильный ответ
Жизнедеятельность человека связана с изменениями жизненного пространства: изменением привычек, ценностных установок, норм поведения. Процесс отказа от прежних ценностей, привычек норм и правил поведения называется:
1. ресоциализация;
2. десоциализация;
3. адаптация;
4. депривация.

12. Выбрать правильный ответ
Формирование стабильных образцов социального взаимодействия, основанного на формализованных правилах, законах, обычаях, ритуалах - это
1. Интеракция
2. Институционализация

3. Инвестиция
4. Интуиция
5. Инновация

13. Выбрать три правильных ответа:

Лидер – это

1. член группы, оказывающий значительное влияние на поведение других членов группы
2. член группы проявляющий наибольшую активность в деятельности группы
3. член группы, критически оценивающий деятельность других членов группы
4. член группы, пользующийся большим, признанным авторитетом, обладающий влиянием, которое проявляется как управляющие действия
5. член группы, реально играющий центральную роль в организации совместной деятельности и регулировании взаимоотношений в группе

## II. Основы ИКТ технологии

*Текстовый процессор (редактор)*

1. Выбрать правильный ответ

При наборе текста в текстовом редакторе, клавиша Enter используется для

1. перехода на новый абзац
2. вставки рисунка
3. перехода на новую страницу
4. открытие нового документа

2. Выбрать правильный ответ

Каких списков нет в текстовом редакторе

1. многоколоночных
2. многоуровневых
3. нумерованных
4. маркированных

*Электронные таблицы*

3. Дописать правильный ответ

Основным элементом электронной таблицы является _____

4. Выбрать правильный ответ

В электронной таблице имя ячейки образуется

1. из имени столбца и строки
2. из имени столбца
3. из имени строки
4. из последовательности цифр

5. Выбрать правильный ответ

Электронная таблица структурно состоит из

1. строк и столбцов
2. фрагментов
3. абзацев

4. записей и полей

*Интернет и электронная почта*

6. Выбрать правильный ответ
Какой командой можно скопировать выделенный фрагмент текста, набранный в текстовом процессоре Microsoft Word?
1. - Командой меню Правка/Копировать
2. - Командой меню Правка/Вырезать
3. - Командой меню Правка/Вставить
4. - Командой меню Правка/Специальная вставка

7. Выбрать правильный ответ
Чтобы войти в ящик электронной почты сети Internet, нужно знать…
1. логин и пароль пользователя
2. пароль и имя почтового сервера
3. домен и имя пользователя
4. логин и тип почтового сервера

8. Выбрать правильный ответ
Поисковая система это
1. сайт, позволяющий осуществлять поиск информации на основе ключевых слов, определяющих область интереса пользователя
2. программа тестирования компьютера
3. протокол передачи почтовых сообщений
4. программа передачи гипертекстовой информации

9. Выбрать правильный ответ
Поставить в соответствие название программы и определение

| | |
|---|---|
| Текстовый редактор | компьютерная программа, предназначенная для обработки различных данных, представленных в табличной форме |
| Графический редактор | компьютерная программа, обеспечивающая доступ и перемещение в глобальной компьютерной сети Интернет |
| Электронные таблицы | компьютерная программа, используемая для создания, редактирования и форматирования документов |
| Браузер | компьютерная программа создания и редактирования изображений (рисунков, фотографий и др.) |

*Компьютерная программа подготовки презентаций Power Point*

10. Выбрать правильный ответ
Программа Power Point используется для создания ….
1. презентаций с целью повышения эффективности восприятия и запоминания информации
2. таблиц с целью повышения эффективности вычисления формульных выражений
3. текстовых документов, содержащих графические объекты
4. Internet-страниц с целью обеспечения широкого доступа к имеющейся информации

11. Выбрать правильный ответ
Составная часть презентации, содержащая различные объекты, называется…
1. слайд
2. лист

3. кадр
4. рисунок

12. Выбрать правильный ответ
Устройство для вывода звука из компьютера?
1. Звуковые колонки.
2. Микрофон.
3. Документ-камера
4. Web камера.

## III. ОБЖ

1. Выбрать правильный ответ
Каким законом определены права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций?
1. Законом Российской Федерации «О безопасности»;
2. Федеральным законом «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;
3. Федеральным законом «О гражданской обороне»;
4. Федеральным законом «О радиационной безопасности населения»

2.Выбрать правильный ответ
Органы исполнительной власти в сфере здравоохранения в условиях образовательных организаций **НЕ** обеспечивают:
1. оказание первичной медико-санитарной помощи,
2. прохождение периодических медицинских осмотров
3. диспансеризацию
4. проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий

3. Выбрать правильный ответ
В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:
1. основную, подготовительную, специальную;
2. слабую, среднюю, сильную;
3. без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
4. оздоровительную, физкультурную, спортивную

4. Выбрать правильный вариант
Первая помощь в Российской Федерации оказывается:
1. только гражданам России;
2. всем лицам, находящимся на ее территории
3. только гражданам, имеющим медицинский полис
4. только людям, за жизнь которых несете ответственность.

5. Выбрать правильный ответ
Какой Федеральный закон закрепляет правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства?
1. «Об обороне»
2. «О безопасности»
3. «О защите населения и территории от ЧС природного и техногенного характера»
4. «О полиции»

6.Выбрать правильный ответ
Введение гражданской обороны на территории РФ или в отдельных ее местностях начинается:

1. С началом объявления о мобилизации взрослого населения;
2. С момента объявления или введения президентом РФ чрезвычайного положения на территории РФ или в отдельных се местностях;
3. С момента объявления состояния войны, фактического начала военных действий или введения президентом РФ военного положения на территории РФ и в отдельных ее местностях.

7. Выбрать правильный ответ
Чем регламентируются гигиенические нормы и требования:

1. распоряжением директора школы;
2. специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) - СанПиН;
3. инструкцией учителя-предметника;
4. учебной программой.

8. Выбрать правильный ответ
В комплекс мероприятий по оказанию первой помощи входит:

1. обработка раны
2. применение обезболивающих препаратов
3. транспортировка пострадавшего в лечебное учреждение
4. вызов скорой медицинской помощи

9. Выбрать два правильных ответа
Пострадавшего следует транспортировать своими силами в том случае, если:

1. нет надежды на быстрое прибытие медицинской помощи
2. нужно немедленно удалить из опасных для жизни условий
3. имеются обширные травмы
4. отсутствует сознание
5. имеется опасное кровотечение

10. Выбрать правильный ответ
При ранении конечностей необходимо:

1. промыть рану водой;
2. обработать рану спиртовым раствором;
3. накрыть рану полностью чистой салфеткой, прибинтовать салфетку или прикрепить ее лейкопластырем.
4. промыть рану, накрыть полностью чистой салфеткой, прибинтовать салфетку или прикрепить ее лейкопластырем

11. Выбрать правильный ответ
Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:

1. активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
2. двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношении;
3. двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
4. двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

12. Выбрать 3 правильных ответа

Какие из перечисленных мероприятий надо выполнить при пожаре в здании?

1. сообщить в пожарную охрану;
2. покинуть здание, используя лифт;
3. двигаться в сторону, противоположную пожару;
4. покинуть здание через незадымленный выход;
5. покинуть здание, прыгнув с балкона или из окна любого этажа

13. Выбрать правильный ответ

Федеральный закон РФ № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» здоровье человека определяет как:

1. отсутствие болезней и физических недостатков;
2. состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма;
3. отсутствие у человека болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом;
4. врожденная невосприимчивость к простудным заболеваниям

14. Выбрать правильный ответ

Уход за пострадавшим, получившим какую-либо травму или внезапное повреждение, до того, как успеет приехать скорая медицинская помощь или врач это:

1. первая медицинская помощь;
2. "первая доврачебная помощь;
3. доврачебная помощь;
4. первая помощь

15. Выбрать правильный ответ

Кто должен сообщить о возгорании в школе в пожарную охрану?

1. директор (заведующая);
2. ответственный за пожарную безопасность на этаже, где произошло возгорание;
3. преподаватель (воспитатель), рядом с чьим помещением произошло возгорание;
4. любой работник, обнаруживший очаг возгорания

16. Выбрать правильный ответ

Наиболее важным фактором переутомления является:

1. излишняя требовательность и настойчивость педагога;
2. различные заболевания ребенка;
3. игнорирование в учебном процессе гигиенических требований и индивидуальных особенностей ребенка;
4. неудовлетворительная физическая подготовка

17. Выбрать правильный ответ

Общественный контроль за охраной труда в ОО осуществляет:

1. Административная комиссия
2. Уполномоченный по охране труда профкома
3. Специалист по охране труда
4. Зам. по учебной и воспитательной работе

18. Выбрать правильный ответ

Индивидуальный подход в организации образовательного процесса подразумевает:

1. защиту от любых форм дискриминации, обусловленной наличием у них каких-либо заболеваний;
2. ограничение, учащимся с отклонениями в состоянии здоровья учебных нагрузок;
3. освобождение от внеурочной деятельности;
4. тщательное выполнение медицинских рекомендаций.

19. Выбрать правильный ответ

Каким законом определены права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций?

1. Законом Российской Федерации «О безопасности»;
2. Федеральным законом «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;
3. Федеральным законом «О гражданской обороне»;
4. Федеральным законом «О радиационной безопасности населения».

20. Выбрать правильный ответ

Какая служба осуществляет государственный надзор за выполнением СанПиН?

1. Федеральная инспекция труда
2. Техническая инспекция труда профсоюза работников народного образования и науки
3. Роспотребнадзор
4. Министерство образования и науки РФ

## IV. Основы воспитательной деятельности

1. Выбрать правильный ответ

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (ФЗ-273) о 29.12.2012 определяет воспитание как

1. Деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося…
2. Целенаправленный процесс организации деятельности обучающихся по овладению знаниями, умениями, навыками и компетенцией…
3. Вид образования, который направлен на развитие личности

2. Выбрать правильный ответ

Профессиональный стандарт педагога к трудовым действиям воспитательной деятельности относит:

1. Постановка воспитательных целей…
2. Проектирование и реализация воспитательных программ…
3. Помощь и поддержка в организации деятельности ученических органов самоуправления
4. Все ответы верны

3. Выбрать правильный ответ

Цель Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года

1. определение приоритетов государственной политики в области воспитания и социализации детей,
2. определение основных направлений и механизмов развития институтов воспитания,
3. формирование общественно-государственной системы воспитания детей в Российской Федерации

4. все ответы верны

4. Выбрать правильный ответ
Согласно отечественной психолого-педагогической традиции, личность – это явление, которое:

1. Присуще человеку от рождения и неизменно на протяжении всей жизни
2. Проявляется в ходе онтогенетического развития
3. Характеризует индивидуальность человека
4. Свойственно лишь избранным людям

5. Выбрать правильный ответ
Одним из приоритетов государственной политики в области воспитания являются: поддержка единства и целостности, преемственности и непрерывности

1. воспитания
2. социализации
3. коррекции
4. обучения

6. Выбрать правильный ответ
Социализация в широком значении характеризуется как:

1. Взаимодействие человека и общества
2. Приспособление человека к требованиям общества
3. Развитие и саморазвитие человека
4. Общественное воспитание

7. Выбрать правильный ответ
К микрофакторам социализации (факторам, оказывающим непосредственное влияние на человека), выделенным в теории воспитания А.В. Мудриком относятся:

1. Космос, общество, государство и др.
2. Телевидение, город, поселок и т.п.
3. Семья, группа сверстников и пр.
4. Генетика, физиология человека

8. Выбрать правильный ответ
Создание условий для приспособления к жизни в социуме, преодоления или ослабления недостатков или дефектов развития отдельных категорий людей в специально созданных для этого организациях это:

1. Социальное воспитание
2. Диссоциальное воспитание
3. Коррекционное воспитание
4. Семейное воспитание

9. Установите соответствие принципов гуманистического воспитания с их содержанием:

| | |
|---|---|
| 1. Принцип соединения воспитания с трудом | Как можно больше требований и как можно больше уважения одинаково направленных на всех обучающихся и на самого педагога |
| 2. Принцип опоры на положительное в человеке, на сильные стороны его личности | Обращать внимание на положительные стороны человека, а не на его недостатки |
| 3. Принцип увлечения детей перспективами, создания ситуаций ожидания завтрашней радости | Необходимо помочь ребенку наметить перспективы его личностного роста и соотнести их с перспективами развития коллектива |
| 4. Принцип уважения к личности ребенка в | Социальное и интеллектуальное |

| | |
|---|---|
| сочетании с разумной требовательностью к нему | содержание труда, его нравственная направленность, труд как источник радости и удовлетворения |

10. Выбрать правильный ответ
Цель государственной политики в сфере патриотического воспитания включает:
1. создание условий для повышения гражданской ответственности
2. повышение уровня консолидации общества
3. воспитание гражданина, любящего свою Родину и семью, имеющего активную жизненную позицию
4. все ответы верны

11. Выбрать правильный ответ
Гражданско-патриотическое воспитание ориентировано на:
1. Внутреннюю свободу личности
2. Уважение к государственной власти
3. Гармоничное проявление культуры межнационального общения
4. Все ответы верны

12. Выбрать правильный ответ
Трудолюбие может быть сформировано у детей, если:
1. Работа, которую необходимо выполнить детям, прописана в программных документах образовательной организации;
2. Работа, которую необходимо выполнить, задается взрослым, который сам не желает трудиться и не участвует вместе с детьми в процессе выполнения трудового задания;
3. Работа, которую необходимо выполнить, приносит детям увлеченность и перспективу «завтрашней радости»;
4. Работа, которую необходимо выполнить, предъявляется исключительно в форме требования взрослого.

13. Выбрать правильный ответ
Формирование эстетического вкуса и преобразовательной эстетической деятельности детей возможно в условиях:
1. Пристального внимания к природной привлекательности ребёнка;
2. Повышенных требованиях к эстетике одежды и внешнему виду детей;
3. Эстетически оформленного места жизни ребенка, созданного взрослыми;
4. Эстетически оформленного места жизни ребенка, идентификацией ребенка с этим местом и активным посильным участием в подержании его эстетической привлекательности.

14. Выбрать правильный ответ
Методы воспитания - это:
1. Способы профессионального взаимодействия педагога и детей с целью решения воспитательных задач;
2. Техника и логика построения процесса воспитания;
3. Формы организации детской активности;
4. Наборы приемов воспитания.

15. Выбрать правильный ответ
Современный национальный воспитательный идеал определяется:
1. Конституцией Российской Федерации;
2. Законом Российской Федерации об образовании;

3. Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
4. Федеральным Государственным Образовательным Стандартом общего образования.

16. Выбрать правильный ответ
В сфере личностного развития духовно-нравственное воспитание должно обеспечить:
1. Трудолюбие, бережливость, жизненный оптимизм, способность к преодолению трудностей;
2. Развитость чувства патриотизма и гражданской солидарности;
3. Законопослушность и сознательно поддерживаемый гражданами правопорядок;
4. Ориентацию в сфере религиозной культуры и светской этики.

17. Установите соответствие

| | |
|---|---|
| Персонифицированная система воспитания (Е.Е. Степанов) | создание условий для определения каждым воспитанником своей траектории саморазвития на основе сделанного им выбора |
| Педагогическая поддержка детей (О.С. Газман) | совместное с ребенком определение его жизненных интересов, целей, возможностей и путей преодоления препятствий, мешающих ему сохранить человеческое достоинство и достичь позитивных результатов в обучении, самовоспитании, общении, образе жизни |
| Индивидуализация воспитания (М.И. Рожков) | общность людей, их идей, отношений и действий, направленных на создание благоприятных условий для развития конкретной персоны ребенка и его самовыражения |

18. Выбрать правильный ответ
Знание теоретических концепций воспитания (к примеру, теория коллектива А.С. Макаренко, теория воспитательных систем Л.И. Новиковой, теория воспитывающего обучения И. Гербарта и др) относится к:
1. Методологическому уровню знания
2. Методическому уровню знания
3. Теоретическому уровню знания
4. Технологическому уровню знания

19. Выбрать правильный ответ
Дети, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи – это:
1. Опекаемые дети
2. Несовершеннолетние обучающиеся
3. Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации

20. Установите соответствие
*Соотнести идею в воспитании, произведения и автора*

| Произведение автора | Автор |
|---|---|
| «Энциклопедия коллективных творческих дел» | Людмила Ивановна Новикова |
| «Баллада о воспитании» | Шалва Александрович Амонашвили |
| «Педагогическая поэма» | Антон Семенович Макаренко |
| «Эмоциональный настрой пионерского коллектива» | Василий Александрович Сухомлинский |
| «Воспитание? Воспитание… Воспитание!» | Игорь Петрович Иванов |
| «Сердце отдаю детям» | Ксения Давыдовна Радина |

## V. ПСИХОЛОГИЯ

1. Выбрать правильный ответ
Сопереживание, вчувствование, стремление эмоционально откликнуться на проблемы другого человека, называется:

1. идентификацией
2. эмпатией
3. рефлексией
4. эмоциональным состоянием

2.Выбрать 3 правильных ответа
Работа с одаренными детьми требует:

1. занятий по индивидуальному расписанию;
2. малых размеров рабочих групп;
3. воспитания лидерских качеств;
4. подготовки к профессиональной деятельности

3.Выбрать правильный ответ
Дисинхронизация развития, свойственная многим одаренным детям заключается в:

1. опережающем развитии одних функций по отношению к другим
2. равенстве функций
3. отставании в социальном развитии
4. замедлении развития некоторых психических функций

4. Выбрать правильный ответ
Обсуждение поведения человека в разгар конфликта является:

1. необходимой мерой воздействия
2. ошибкой
3. привычкой
4. ситуативной мерой воздействия

5. Выбрать 3 правильных ответа
Педагогическими и психологическими методами разрешения конфликта являются:

1. беседа
2. убеждение
3. просьба
4. приказ руководителя
5. все ответы верны

6. Выбрать правильный ответ
Наиболее эффективно конфликты разрешаются на следующих этапах конфликта:

1. возникновение и развитие конфликтной ситуации
2. осознание конфликтной ситуации
3. начало открытого конфликтного взаимодействия

4. развитие открытого конфликта
5. разрешение конфликта

7. Выбрать 4 правильных ответа
Условиями психологической безопасности образовательной среды являются:
1. соблюдение нормативно-правовой базы
2. соответствие деятельности педагога программе развития учреждения
3. соблюдение этических норм
4. наличие охраны учреждения
5. психическое здоровье педагога
6. все ответы верны

8. Выбрать правильный ответ
Универсальной системой сбора информации о состоянии образовательной среды является:
1. наблюдение
2. диагностика
3. мониторинг
4. беседа с учителями

9. Выбрать правильный ответ
Умение понимать эмоциональное состояние других людей относится к умениям:
1. межличностной коммуникации
2. восприятия и понимания друг друга
3. межличностного взаимодействия
4. передачи информации

10. Выбрать правильный ответ
Неудовлетворительный стиль управления, проявляющийся в конфликтной ситуации, связан с:
1. ошибками в подборе и расстановке кадров
2. ошибками в организации контроля
3. просчетами в планировании
4. нарушением этики общения
5. все ответы верны

11. Выбрать 3 правильных ответа
Психотравмирующей ситуацией в образовательной среде является:
1. наличие конфликтов в среде педагогов
2. наличие конфликтов в среде родителей
3. несогласованность действий психолога и администрации
4. отсутствие рабочего кабинета у психолога
5. низкий уровень материального обеспечения учреждения

12. Выбрать 3 правильных ответа
Структурными компонентами учения являются:
1. аудиальный компонент
2. мотивационный компонент
3. операционный компонент
4. контрольно-оценочный компонент

## VI. СанПиН

1.Укажите правильный ответ (СанПиН 2.4.3.1186-03 ):
Уровень освещенности на рабочем столе в учебном классе должен составлять:
а) 700-1000 лк

б) 400-600 лк
в) 300-500 лк
г) 250-300 лк

2.Укажите правильный ответ (СанПиН 2.4.3.1186-03 ):
Вместимость поточных аудиторий в учреждении СПО составляет:
а) 1 группа
б) 2-4 группы
в) 5-6 групп
г) зависит от вместимости ОО.

3. Укажите правильный ответ (СанПиН 2.4.3.1186-03 ):
Требуемая температура воздуха в учебных кабинетах и лабораториях при обычном остеклении
а) 21-23$^0$
б) 18-20$^0$
в) 15-17$^0$

4.Укажите два правильных ответа (СанПиН 2.4.3.1186-03 ):
Где хранятся учебные пособия при отсутствии встроенных шкафов?
а) в столе преподавателя;
б) в специально оборудованных пристенных шкафах в учебном помещении,
в) в шкафу в преподавательской;
г) в специально оборудованных пристенных шкафах в лаборантской.

5.Укажите правильный ответ (СанПиН 2.4.3.1186-03 ):
В "оборотных" классах (вход в класс у последних парт) расстояние между стеной и рабочим местом должно составлять:
а) 2 м
б) 0,5 м
в) 1,2 м
г) 4 м

6.Укажите правильный ответ (СанПиН 2.4.3.1186-03 ):
Угол видимости учебной доски должен составлять:
а) 30$^0$
б) 35$^0$
в) 45$^0$

7.Укажите правильный ответ (СанПиН 2.4.3.1186-03 ):
Максимальная длина поточной аудитории в учреждении СПО составляет:
а) 6 м
б) 8 м
в) 10 м
г) зависит от численности обучающихся

8.Укажите правильный ответ (СанПиН 2.4.3.1186-03 ):
Основная система естественного освещения учебных помещений:
а) боковое левостороннее

б) боковое правосторонне
в) комбинированное (верхнее и боковое)
г) комбинированное (местное и общее)

9.Укажите два правильных ответа (СанПиН 2.4.3.1186-03 ):
Где разрешается размещать цветы в учебных и учебно-производственных помещениях
а) в подвесных кашпо в простенках между окон
б) на подставках высотой 65-70 см
в) на подоконниках и шкафах
г) не разрешается

10.Укажите правильный ответ (СанПиН 2.4.3.1186-03 ):
Плотность учебной работы обучающихся на занятиях по основным предметам должна составлять:
а) 60 - 80%
б) 90-95%
в) 50-55%
г) СанПиН это не регламентирует

## VII. ОСНОВЫ ЭКОНОМИКИ

1. Выбрать правильный ответ
Основные вопросы экономики формулируются как:
1. Что производится? Как производится? Кем потребляется?
2. Что потребляется? Как производится? Кто производит?
3. Что производится? Как потребляется? Кто производит?
4. Что потребляется? Как производится? Кто потребляет?

2. Выбрать 3 правильных ответа
Рынок покупателя - это
1. ситуация избытка товара
2. ситуация дефицита товаров
3.конкуренция между продавцами за увеличение продаж
4. рыночное равновесие
5. конкуренция между продавцами за долю рынка

3. Выбрать 7 правильных ответов
Юридическими лицами являются
1. индивидуальный частный предприниматель
2. пенсионеры
3. публичное акционерное общество
4. родители по отношению к своему ребенку
5. директор школы
6. администрация района в котором Вы живете
7. кооператив производственный
8. хлебный магазин
9. некоммерческое партнерство
10. Ваше образовательное учреждение
11. товарищество собственников жилья
12. "совет" старейшин у подъезда Вашего дома
13. Общество с ограниченной отвественностью

4. Выбрать 5 правильных ответа

Занятые - это те, кто

1. имеет работу полный рабочий день
2. имеет работу неполную рабочую неделю
3. работает по дому (надомник)
4. является пенсионером
5. является домохозяйкой
6. учится в ВУЗе
7. не имеет работы
8. занят поиском работы
9. работающий вахтовым методом

5. Выбрать правильный ответ

Законным кредитором является:

1.только банк

2.банк и финансовая организация

3.любая организация

4.банк, микрофинансовая организация, кредитный потребительский кооператив, ломбард

6. Выбрать правильный ответ

Что из перечисленного ниже лучше всего отражает понятие «государство в экономике»?

1. Совокупность законодательных, исполнительных и судебных органов, действующих на всех территориальных уровнях управления.
2. Совокупность законодательных, исполнительных и судебных органов, действующих на федеральном уровне управления.
3. Совокупность природных, трудовых и капитальных ресурсов, имеющихся на территории данной страны.
4. Совокупность природных, трудовых и капитальных ресурсов, принадлежащих жителям данной страны.

7. Выбрать правильный ответ

Обращаясь в суд по поводу заключенного Вами договора займа с микрофинансовой организацией, Вы можете ожидать от суда:

1. полного освобождения Вас от обязанности погасить задолженность, поскольку сумма, которую требует микрофинансовая организация слишком большая
2. снижения размера начисленного штрафа, поскольку он существенно превышает сумму займа
3. привлечения коллекторов к уголовной ответственности за понуждение Вас к исполнению обязанности по погашению задолженности
4. освобождения Вас от обязанности уплатить проценты и штраф по договору займа

8. Выбрать 3 правильных ответа

Вы решили открыть маленький свечной заводик. В этом случае постоянными расходами будут

1. аренда помещения
2. заработная плата рабочих
3. расходы на приобретение воска для производства свечей
4. заработная плата администрации

5. расходы на расширение производства
6. дивиденды по акциям

9. Выбрать правильный ответ
Из двух производителей сравнительное преимущество имеет тот, который ...
1. производит больше товаров и услуг, используя одно и то же количество ресурсов;
2. производит какой-либо товар или услугу с меньшей альтернативной стоимостью;
3. производит какой-либо товар или услугу с большей альтернативной стоимостью;
производит товары или услуги лучшего качества.

10. Выбрать правильный ответ
Социальный налоговый вычет на дорогостоящее лечение предоставляется налогоплательщику в размере:
1. фактически произведенных в процессе лечения
2. 150000 рублей
3. фактически произведенных и документально подтвержденных расходов на лечение
4. до 1000000 рублей, но не больше

## VIII. Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса

1. Выбрать правильный ответ.
Правовой акт, регулирующий социально-трудовые отношения в организации и заключаемый работниками и работодателями называется:
1. трудовым договором
2. коллективным договором
3. двусторонним договором
4. трудовым соглашением

2. Выбрать правильный ответ.
Комиссия по урегулированию споров между участниками образовательных отношений создается в целях:
1. урегулирования разногласий между участниками образовательных отношений по вопросам реализации права на образование
2. осуществления контроля за деятельностью педагогических работников
3. разрешения конфликтных ситуаций между педагогическим работником и директором

3. Выбрать два правильных ответа.
В Российской Федерации образование может быть получено в образовательных организациях в следующих формах:
1. очная форма обучения
2. заочная форма обучения
3. экстернат
4. самообразования

4. Выбрать правильный ответ.
Ситуация, при которой у педагогического работника при осуществлении им профессиональной деятельности возникает личная заинтересованность в получении материальной выгоды или иного преимущества и которая влияет или может повлиять на надлежащее исполнение педагогическим работником профессиональных обязанностей вследствие противоречия между его личной заинтересованностью и интересами

обучающегося, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся – это

1. взятка
2. конфликт интересов педагогического работника
3. злоупотребление служебным положением
4. предпринимательская деятельность

5.Выбрать правильный ответ.

За совершение дисциплинарного проступка работодатель имеет право применить следующие дисциплинарные взыскания:

1. перевод на нижеоплачиваемую должность
2. увольнение по соответствующим основаниям
3. лишение доплат, надбавок и других поощрительных выплат
4. строгий выговор

6.Выбрать правильный ответ.

Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь оказывается детям на основании:

1. Рекомендаций педагогического совета ОО.
2. Заявления или согласия в письменной форме их родителей (законных представителей)
3. Решения руководителя ОО
4. Решения педагога-психолога образовательной организации

7.Выбрать правильный ответ.

При приеме в образовательную организацию администрация должна создать условия для ознакомления обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с:

1. должностными инструкциями педагогических работников
2. Уставом образовательной организации
3. коллективным договором
4. правилами внутреннего трудового распорядка

8.Выбрать правильный ответ

Согласно действующему законодательству срочный трудовой договор в обязательном порядке заключается:

1. с поступающим на работу лицом, являющимся пенсионером по возрасту
2. с заместителями руководителя образовательной организации
3. на время исполнения обязанностей временно отсутствующего сотрудника, за которым сохраняется место работы
4. с лицами, поступающими на работу по совместительству

9.Выбрать правильный ответ

Ответственность за ликвидацию учащимися академической задолженности в течение следующего учебного года возлагается на

1. их родителей (законных представителей)
2. образовательную организацию
3. педагогических работников
4. муниципальные органы управления образованием

10.Выбрать правильный ответ

Создание условий и организация дополнительного профессионального образования педагогических работников относятся к компетенции

1. Образовательной организации
2. Педагогического работника
3. Профессионального союза ОО
4. Учредителя ОО

11.Выбрать два правильных ответа

Назовите формы получения образования вне организаций, осуществляющих образовательную деятельность

1. Экстернат
2. Самообразование
3. Семейная форма
4. В форме корпоративного обучения
5. Все перечисленные

12.Выбрать правильный ответ

Привлечение несовершеннолетних обучающихся к труду без согласия их родителей

1. запрещается
2. разрешается
3. запрещается, если это не предусмотрено образовательной программой

13.Выбрать 2 правильных ответа

В период предоставления педагогическому работнику длительного отпуска сроком до одного года за ним сохраняется:

1. место работы
2. объем учебной нагрузки при условии, что за этот период не уменьшилось количество часов по учебным планам, учебным графикам, образовательным программам или количество обучающихся
3. средняя заработная плата на период всего длительного отпуска
4. стимулирующие выплаты.

14. Выбрать правильный ответ

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся, а также установление ее форм и периодичности относится к компетенции:

1. Правительства Российской Федерации
2. Органов государственной власти субъектов Российской Федерации
3. Учредителя образовательной организации
4. Организаций, осуществляющих образовательную деятельность

15.Выбрать правильный ответ

Совокупность прав и свобод, (в т.ч. академических прав и свобод), трудовых прав, социальных гарантий и компенсаций, ограничений, обязанностей и ответственности, - это:

1. Правовой статус педагогического работника
2. Профессиональный уровень педагогического работника
3. Статус образовательной организации
4. Правовой статус родителей (законных представителей) обучающихся

16. Выбрать правильный ответ

Меры дисциплинарного взыскания не применяются к обучающимся осваивающим образовательные программы:

1. дошкольного, начального общего образования, а также к обучающимся с

ограниченными возможностями здоровья (с задержкой психического развития и различными формами умственной отсталости)
2. среднего общего образования
3. среднего профессионального образования

17.Выбрать правильный ответ
К обучающимся могут быть применены следующие меры дисциплинарного взыскания:
1. устное замечание
2. замечание, выговор, отчисление
3. строгий выговор
4. выполнение дополнительных заданий в рамках осваиваемой образовательной программы.

18. Выбрать правильный ответ
В Российской Федерации гарантируется общедоступность и бесплатность следующих уровней образования:
1. среднее общее образование
2. высшее образование-бакалавриат
3. высшее образование- специалитет, магистратура
4. высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

19. Выбрать правильный ответ
Обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей, - это:
1. направленность (профиль) образования
2. адаптированная образовательная программа
3. инклюзивное образование
4. общее образование

20. Выбрать правильный ответ
Лица, осваивающие образовательные программы начального общего, основного общего или среднего общего образования, дополнительные общеобразовательные программы это:
1. учащиеся
2. слушатели
3. студенты (курсанты)

## IX. ПЕДАГОГИКА

1. Выбрать правильный ответ:
Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов**– это:**
1. Программа развития образовательного учреждения
2. Образовательная программа
3. Примерный учебный план
4. Дополнительная образовательная программа

2. Выбрать правильный ответ:
Структурообразующим элементом учебного занятия, определяющим логику и содержание учебной деятельности учащихся, является:
1. учебно-познавательный мотив,

2. учебная задача,
3. познавательная цель,
4. образовательный результат

3. Выбрать правильный ответ:
Национальный проект в сфере образования, призванный воспитывать «гармонично развитые и социально ответственные личности» по программам обучения представляющим собой индивидуальные планы, в том числе дистанционно:
1. Современная школа,
2. Учитель будущего,
3. Цифровая школа,
4. Успех каждого ребенка

4. Выбрать правильный ответ:
Способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования, – это:
1. Методический прием
2. Правило
3. Метод
4. Технология

5. Выбрать правильный ответ:
Содержание, включающее в себя смыслы, знания, а также способы деятельности, структурированное особым образом в виде системы учебных задач, в результате усвоения которого происходит развитие ученика как субъекта деятельности, в современной дидактике представлено как:
1. предметное содержание,
2. деятельностное содержание,
3. метапредметное содержание,
4. личностное содержание

6. Выбрать правильный ответ:
Основанием выделения следующих типов учебных занятий: урок постановки учебной задачи, урок преобразования учебной задачи, урок моделирования, урок преобразования модели, урок построения системы конкретно-практических задач, урок контроля, урок оценки является:
1. Структура учебной деятельности
2. Приемы активизации познавательного интереса
3. Способы организации общения
4. Приемы формирования учебных навыков

7. Принцип, обеспечивающий переход от адаптивной и репродуктивной модели образования к деятельностной и преобразующей, - это принцип:
1 Принцип полного образования
2. Принцип вариативного образования
3. Принцип опережающего образования
4. Принцип развивающего образования

8. Выбрать правильный ответ:
Деятельность по преобразованию образовательной практики, за счет создания, распространения и освоения новых образовательных систем или их компонентов, - это:
1. Педагогическая деятельность
2. Инновационная деятельность
3. Проектно-исследовательская деятельность

4. Экспертно-аналитическая деятельность

9. Выбрать правильный ответ:
Построение развивающих образовательных процессов в рамках определенного возрастного интервала, создающих условия для развития ребенка в качестве субъекта деятельности, - это:

1. Социально-педагогическое проектирование
2. Педагогическое проектирование
3. Психолого-педагогическое проектирование
4. Дидактическое проектирование

10. Выбрать правильный ответ:
Средство, которое потенциально способно улучшить результаты образовательной системы при соответствующем использовании, – это:

1. Новшество
2. Нововведение
3. Инновация
4. Технология

11. Выбрать правильный ответ:
Способность осознавать границы своего знания – незнания, своего умения – неумения, Я - Другой, оказывая влияние на деятельность, обретая возможность выйти за свои пределы:

1. Системность,
2. Технологичность
3. Креативность
4. Рефлексивность

12. Поставить в соответствие виду инновационной деятельности (проектная, научно-исследовательская, образовательная) его характеристику

1. проектная - направлена на профессиональное развитие субъектов определенной практики, на формирование у каждого личного знания (опыта) о том, что и как они должны делать, чтобы инновационный проект воплотился в практике («реализация»)
2. научно-исследовательская - направлена на получение нового знания о том, как нечто может быть («открытие») и о том, как нечто можно сделать («изобретение»)
3. образовательная - направлена на разработку особого, инструментально-технологического знания о том, как на основе научного знания в заданных условиях необходимо действовать, чтобы получилось то, что может или должно быть («инновационный проект»)

13. Поставить в соответствие системообразующему принципу современного образования (принцип опережающего образования, принцип полноты образования, принцип вариативности, принцип фундаментализации) его содержание:

1. Принцип полноты образования - приоритетное развитие сферы образования на фоне других социально-экономических
2. Принцип опережающего образования - единство общего, специального и дополнительного образования во всех видах образовательных институтов структур
3. Принцип вариативности -
4. Принцип фундаментализации - единство многообразия, позволяющее каждому человеку выбирать и вырабатывать свою собственную позицию, собственную образовательную траекторию формирование целостной картины мира, адекватной идее междисциплинарности систем знания

14. Поставить в соответствие образовательному подходу (системно-деятельностный; личностно-ориентированный; проектный; социокультурный) особенность его применения в образовательном процессе:

1. Системно-деятельностный - предполагает идеальное конструирование и практическую реализацию, а также рефлексивное соотнесение замысла и последствий его реализации
2. Проектный - предполагает развитие личности учащегося на основе системы универсальных способов деятельности
3. Социокультурный- предполагает моделирование педагогических условий актуализации и развития опыта личности
4. Личностно-ориентированный - предполагает формирование социально значимых компетентностей и концентрацию на основных ценностях социальных групп, наиболее значимых для определенного типа общества

15. Поставить в соответствие школьному возрасту (младший школьный возраст, средний школьный возраст, старший школьный возраст) особенности ситуации развития школьника:

1. ***Младший школьный возраст*** - Учебно-профессиональное сотрудничество по поводу собственной индивидуальной программы и траекторию образования при консультировании со стороны взрослых
2. ***Средний школьный возраст*** - Учебное сотрудничество группы детей с идеальным взрослым как носителем норм мышления и деятельности
3. ***Старший школьный возраст*** - Учебно-социальное сотрудничество, подросток ориентирован на организацию «своей группы» и на вхождение в группу Значимого Другого, моделирует способы построения отношений между участниками «проекта».

*Установить последовательность:*

16. Установить последовательность этапов проектирования в образовании:

Модельный
Мотивационный
Рефлексивно-экспертный
Концептуальный
Реализационный

17. Расположить в правильной последовательности этапы структуры современного учебного занятия:

1. Этап контроля.
2. Этап мотивации.
3. Этап постановки учебной задачи.
4. Этап самооценки.
5. Этап отработки общего способа действий.
6. Этап планирования решения учебной задачи.
7. Этап преобразования условия учебной задачи.
8. Этап моделирования.
9. Этап актуализации
10. Этап преобразования модели

18. Установить последовательность компонентов структуры учебной деятельности в логике ее формирования:

Действия контроля и оценки
Познавательная потребность

Учебная задача
Учебно-познавательный мотив
Учебные действия

19. Установите последовательность ситуаций развития, направленных на освоение содержания и формы ведущей деятельности обучающихся:

Учебно-проектная
Дошкольно-игровая
Учебная
Дошкольно-учебная
Учебно-профессиональная
Игровая

20. Установить последовательность стадий инновационного процесса:

Выявление потребности в изменениях субъектов образовательного процесса
Выявление необходимости изменений на участках образовательного процесса
Разработка способов решения проблем (проектирование новшества)
Перевод новшества в режим постоянного использования
Внедрение и распространение новшества

## X. **ОСНОВЫ ЭКОЛОГИИ**

1. Выбрать правильный ответ:

Верны ли суждения об экологической безопасности?

А. Не рекомендуется употреблять в пищу плодоовощные культуры, выращенные вблизи железных дорог и автомобильных магистралей.

Б. Овощные растения, выращенные с использованием избытка минеральных удобрений, не представляют опасности для организма человека

1) верно только А
2) верно только Б
3) верны оба утверждения
4) оба утверждения неверны

2. Соотнесите между собой экологические понятия и их определения

| экологические понятия | определения понятий |
|---|---|
| 1) устойчивое развитие | А)состояние защищенности окружающей среды и жизненно важных интересов человека от возможного негативного воздействия хозяйственной деятельности |
| 2) экологический кризис | Б)общее ухудшение природной среды в результате необратимых изменений в структуре ее систем, |
| 3) деградация окружающей среды | В)устойчивое нарушение равновесия между обществом и природой |
| 4) экологическая безопасность | Г)улучшение качества жизни людей, которое должно обеспечиваться в тех пределах хозяйственной емкости биосферы, превышение которых не приводит к разрушению естественного биотического механизма регуляции окружающей среды и ее глобальным изменениям |

3. Выбрать правильный ответ:

Основной причиной уменьшения биологического разнообразия на Земле является:

1) охота
2) сбор лекарственных трав
3) изменение местообитаний и деградация природной среды
4) использование растений и животных в пищу человеком

4. Выбрать правильный ответ:
Сфера взаимодействия общества и природы, в границах которой разумная человеческая деятельность становится определяющим фактором развития, называется:

1) биосфера
2) ноосфера
3) хемосфера
4) окружающая среда

5. Выбрать правильный ответ:
Социальная экология изучает взаимоотношения, взаимодействия, взаимосвязи в системе:

1) общество – окружающая среда
2) организм – окружающая среда
3) человек – окружающая среда
4) биоценоз - биотоп

6**.** Выбрать правильный ответ:

Изучением влияния загрязнения на окружающую среду занимается наука

1)Селекция
2) экология
3) микробиология
4) генетика

7. Выбрать правильный ответ:
Определение экологии как науки впервые было сформулировано:

1) Ч. Дарвином
2) Э. Геккелем
3)В.И. Вернадским
4)А. Тенсли

8. Выбрать правильный ответ:
Понятие «ноосфера» определил

1) В.И.Вернадский
2) Ю.Одум
3) Б. Коммонер
4) Н.Ф.Реймерс

9. Выбрать правильный ответ:
Какие из приведенных утверждений верны?
**А.**Для экологизации всех сфер человеческой деятельности достаточно только изменить экологический менталитет людей.
**Б.** В социальной экологии специфические знания о природе сочетаются с социально – экономическими и гуманитарными знаниями.

1) верно только А
2) верно только Б
3) верны оба утверждения
4) оба утверждения неверны

10. Глобальной экологической проблемой НЕ является:

1) продовольственная
2) энергетическая
3) демографическая
4) технологическая (появление новых технологий)

ПРЕДМЕТНЫЙ БЛОК.

**Физическая культура**

**Методика обучения**

**Внедрение и реализация ВФСК ГТО**

***1. Задание***

Выбрать правильный ответ.

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:

от 6 до17 лет;

от 7 до 28 лет;

от 17 до 65 лет;

от 6 до 70 лет и старше

2. *Задание*

Выбрать правильный ответ.

Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения и состоит из следующих основных разделов:

требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; рекомендации к недельному двигательному режиму;

виды испытаний (тесты) и нормативы; требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; рекомендации к недельному двигательному режиму;

виды испытаний (тесты) и нормативы;

рекомендации к недельному двигательному режиму

3. *Задание*

Выбрать правильный ответ.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, силы, выносливости;

испытания (тесты) по определению уровня развития силы, выносливости; гибкости;

испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, силы, гибкости;

испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, силы, выносливости, гибкости

4. *Задание*

Выбрать правильный ответ.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры ВФСК ГТО подразделяются на:

испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых способностей;

испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;

испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, силы, гибкости;

испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, уровня развития координационных способностей; уровня овладения прикладными навыками

5. *Задание*
Вставьте правильный ответ
Медицинское заключение для допуска к выполнению нормативов Комплекса ГТО не требуется, поскольку в заявке указывается информация об отнесении обучающегося к _____группе для занятий физической культурой

6. *Задание*
Выбрать правильный ответ.
Требования к уровню физической подготовленности учащихся при выполнении нормативов:
нигде не учитываются;

учитываются в образовательных программах образовательных организаций по предмету (дисциплине) «Физическая культура»;

учитываются в сведениях об индивидуальных достижениях в области физической культуры и спорта;

учитываются в образовательных программах образовательных организаций по предмету (дисциплине) «Физическая культура», в сведениях об индивидуальных достижениях в области физической культуры и спорта

7. *Задание*
Выбрать правильный ответ.
Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО различными возрастными группами могут осуществляться:
в рамках мероприятий международного движения «Спорт для всех»;

совместно с мероприятиями общероссийского движения «Спорт для всех», проводимых на муниципальном, региональном и федеральном уровнях;

в рамках системы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий образовательной организации различного уровня;

в рамках мероприятий международного движения «Спорт для всех»; при проведении мероприятий ВФСК совместно с мероприятиями общероссийского движения «Спорт для всех», проводимых на муниципальном, региональном и федеральном уровнях

8. *Задание*
Выбрать правильный ответ.
Лица, осуществляющие трудовую деятельность, ведут подготовку к выполнению нормативов Комплекса ГТО, а также непосредственное выполнение нормативов:
в рамках мероприятий международного движения «Спорт для всех»;

в ходе мероприятий, проводимых работодателем;

в рамках системы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий образовательной организации различного уровня;

в рамках мероприятий международного движения «Спорт для всех»; при проведении мероприятий ВФСК совместно с мероприятиями общероссийского движения «Спорт для всех», проводимых на муниципальном, региональном и федеральном уровнях.

***9. Задание***
Выбрать правильный ответ.

Для выполнения государственных требований к оценке общего уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений ВФСК в субъектах Российской Федерации:

создаются экспертные группы на муниципальном уровне;

создаются экспертные группы на региональном уровне;

создаются центры тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

создаются организационно-методические комиссии в организациях на муниципальном, региональном и федеральном уровнях

***10. Задание***

Выбрать правильный ответ.

Подача заявки и заполнение анкеты для участия гражданами в сдаче норм комплекса ГТО возможна:

только непосредственно в Центре тестирования;
только на интернет-портале «Готов к труду и обороне»;
по выбору: на интернет-портале «ГТО» или в Центре тестирования;
в муниципальных органах управления образования (отдел «Физическая культура и спорт»)

***11. Задание***

Выбрать правильный ответ.

Как засчитывается выполнение теста «Подтягивание участника на высокой перекладине»

подбородок пересекает верхнюю линию грифа перекладины;
касание перекладины носом;
касание перекладины грудью;
любая часть лица пересекает верхнюю линию грифа перекладины.

## Технология

***12. Задание***

Выбрать правильный ответ

Базовыми направлениями физического воспитания обучающихся являются:

образовательная, воспитательная, физическая
теоретическая, образовательная, воспитательная
техническая, образовательная, теоретическая
физическая, теоретическая, техническая

***13. Задание***

Выбрать правильный ответ

В связи с различным уровнем детализации, такая задача, как «Продолжить учить ритму разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание» в большей мере отражает:

многолетнее планирование
годичное планирование
цикл уроков
отдельный урок

***14. Задание***

Выбрать правильный ответ

Нижеперечисленные задачи основной части урока ФК: «1) учить технике отталкивания в попеременном двухшажном ходе; 2) развивать аэробную выносливость; 3) закреплять технику подъёма «ёлочкой»» более логично реализовать в следующей последовательности:

1-2-3
2-1-3

1-3-2
3-1-2

***15. Задание***

Выбрать правильный ответ

Нижеперечисленные задачи основной части урока ФК: «1) закреплять технику отталкивания в прыжках в длину; 2) учить технике финального усилия в метании мяча на дальность; 3) развивать силовую выносливость мышц плечевого пояса» более логично реализовать в следующей последовательности:

1-2-3
2-1-3
1-3-2
3-1-2

***16. Задание***

Выбрать правильный ответ

Технология дифференцированного подхода в процессе физической подготовки обучающихся предполагает учитывать определяющие ее результат факторы в следующей последовательности:

уровень физического развития, уровень физической подготовки, уровень интереса, различия пола
различия пола, уровень физической подготовки, уровень интереса, уровень физического развития
уровень интереса, различия пола, уровень физической подготовки, уровень физического развития
уровень физической подготовки, уровень интереса, уровень физического развития, различия пола

***17. Задание***

Выбрать правильный ответ

Реализация такого направления физического воспитания, как «Освоение техники двигательных действий», связано с решением:

воспитательной задачи
образовательной задачи
оздоровительной задачи
задачи гармоничного развития

***18. Задание***

Выбрать правильный ответ

Для решения воспитательных задач приоритетное значение имеют учебные задания для:

развития двигательных качеств
формирования потребностей
обучения двигательным действиям
формирования знаний

***19. Задание***

Выбрать правильный ответ

Для решения образовательных задач приоритетное значение имеют учебные задания для:

развития двигательных качеств
обучения двигательным действиям
формирования потребностей
формирования знаний

***20. Задание***

Выбрать правильный ответ

Сколько учебных задач преподаватель физической культуры вправе планировать на занятие?

2
3
4

сколько может реализовать

***21. Задание***

Выбрать правильный ответ

Какая учебная задача характеризуется как конкретная:

обучение технике прыжка в длину с разбега
научить прыжкам в длину с разбега
прыжок в длину с разбега
продолжать учить технике разбега в прыжках в длину

***22. Задание***

Выбрать правильный ответ (№34)

В структуре урока физической культуры ориентирующее отношение затрат времени на подготовительную, основную и заключительную части урока определяется (в %) как:

30 – 60 -10
20 – 70 -10
10 – 80 -10
40 – 50 -10

***23. Задание***

Выбрать правильный ответ

В какой последовательности на уроке лыжной подготовки наиболее целесообразно с теоретической точки зрения следует реализовать учебные задачи: 1) учить технике отталкивания в попеременном двухшажном ходе, 2) развивать общую выносливость, 3)закрепить технику поворота переступанием на месте, 4) продолжать учить технике спуска в низкой стойке? Обозначьте (через точку) порядком указанных цифр. Дать варианты выбора:

1.2.3.4
1.3.4.2
2.3.1.4
3.2.1.4

***24. Задание***

Выбрать правильный ответ

В какой последовательности в процессе общей физической подготовки на уроке следует использовать упражнения для развития физических качеств, с учетом их взаимодействия:

на силу, на выносливость, на быстроту, на ловкость
на ловкость, на быстроту, на силу, на выносливость
на выносливость, на силу, на ловкость, на быстроту
на быстроту, на выносливость, на силу, на ловкость

***25. Задание***

Введите правильный ответ:

Приоритетным направлением физической подготовки у школьников 10-11 классов является развитие:

***26. Задание***

Вставьте глагол в формулировку образовательной задачи на уроке ФК, определяющий **первый** этап обучения: «_____технику бега по прямой»

***27. Задание***

Вставьте глагол в формулировку образовательной задачи на урок, определяющий **второй** этап обучения: «_____технику бега по прямой»

***28. Задание***

Вставьте глагол в формулировку образовательной задачи на урок, определяющий **третий** этап обучения: «_____технику бега по прямой»

***29. Задание***

Введите правильный ответ:

В проектировании образовательного процесса по физической культуре формулируют темы и задачи. Формулировка: «Прыжок в длину с разбега» является_____(темой или задачей)

***30. Задание***
Выбрать правильный ответ
Физической нагрузке большой интенсивности для обучающихся соответствует пульс:
140
160
180
200

***31. Задание***
Выбрать правильный ответ
Физической нагрузке средней интенсивности для обучающихся соответствует пульс:
120
140
160
180

***32. Задание***
Выбрать правильный ответ
Физической нагрузке малой интенсивности для обучающихся соответствует пульс:
100
120
140
160

***33. Задание***
Выбрать правильный ответ
Какие значения пульса (в минуту) характеризуют анаэробную производительность?
Более 120
140
150
160

***34. Задание***
Выбрать правильный ответ.
Преподаватель (коллектив преподавателей) разрабатывает рабочую программу для каждого уровня (параллели) основного общего образования, среднего профессионального образования
самостоятельно;

самостоятельно, с учетом требований теории и методики физического воспитания, требований ФГОС и содержания примерной программы;

с учетом требований теории и методики физического воспитания;

с учетом требований ФГОС и содержания примерной программы

***35. Задание***
Выбрать правильный ответ.
Продуктами реализации системы физкультурно-спортивной деятельности в образовательной организации являются:
обеспечение необходимых объемов двигательной активности, обеспечение физкультурной грамотности (базовые знания, владение базовыми способами двигательной деятельности, владение базовыми технологиями);

вовлечение учащихся в физкультурно-спортивную деятельность, формирование физкультурной самостоятельной деятельности;

выполнение нормативов физической подготовленности, нормативов Комплекса ГТО, результаты участия обучающихся в соревнованиях;

все вышеперечисленное

***36. Задание***
Введите правильный ответ:
Элементами раздела «Практическая часть» образовательной программы по ФК являются: учебно-методические и _____занятия

***37. Задание***
Допишите правильный ответ:
К разделам учебной дисциплины «Физическая культура» относятся: теоретическая часть, практическая часть и _____

***38. Задание***
Допишите правильный ответ:
Структурными элементами раздела «знания» образовательной программы по ФК являются: история физической культуры, основные понятия и _____

***39. Задание***
Какие содержательные линии определяют содержание дисциплины «Физическая культура» в соответствии с примерной программой общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций:

теоретические знания, физическая подготовка, спортивно-оздоровительная деятельность;

физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладной ориентированной подготовкой, введение в профессиональную деятельность специалиста;

физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладной ориентированной подготовкой; способы двигательной деятельности;

теоретические знания, физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность

## Регулирование ФВ

***40. Задание***
Выбрать правильный ответ
В какой период происходит развитие функциональных возможностей?
в начале нагрузки
в конце нагрузки
в середине нагрузки
после неё

***41.Задание***
Выбрать правильный ответ
Способность эффективно и продолжительно совершать двигательную или умственную деятельность определяется как:
аэробная выносливость

работоспособность
анаэробная выносливость
скоростная выносливость

***42.Задание***

Выбрать правильный ответ

Меру индивидуальной программы развития быстроты возможно моделировать, определив результат в беге на отрезке, на преодоление которого с максимальной скоростью потребуется не более чем ……секунд.

4
6
8
10

***43. Задание***

Выбрать правильный ответ

Какой вид выносливости проявляется у занимающегося при выполнении двадцати приседаний?

силовая
скоростная
общая
статистическая

***44.Задание***

Выбрать правильный ответ

Какой вид выносливости проявляется у занимающегося при повторном выполнении бега на короткие отрезки с сохранением максимального результата?

силовая
скоростная
общая
статистическая

***45.Задание***

Выбрать правильный ответ

При каком значении пульса (в минуту) функциональные возможности занимающихся в процессе беговой нагрузки восстанавливаются на 95%?

80
100
120
140

***46.Задание***

Выбрать правильный ответ

При какой частоте пульса (в минуту) целесообразно повторение нагрузки в процессе выполнения упражнений для развития выносливости?

60
80
100
120

***47. Задание***

Выбрать правильный ответ

Показатели качества бега, прыжков, метаний, акробатических комбинаций и т.п. характеризуют ……подготовленность.

физическую
техническую
теоретическую
психологическую

***48.Задание***

Выбрать правильный ответ

Показатели в подтягивании, отжимании, прыжке с места, бега на короткие и длинные дистанции характеризуют ……подготовленность.

физическую
техническую
теоретическую
психологическую

***49.Задание***

Выбрать правильный ответ

Обучающийся может по своим физическим возможностям максимально подтянуться 3 раза. Какое физическое качество характеризует данный показатель?

относительную силу
силовую выносливость
взрывную силу
абсолютную силу

***50.Задание***

Выбрать правильный ответ

Обучающийся может по своим физическим возможностям максимально подтянуться 15 раз. Какое физическое качество характеризует данный показатель?

относительную силу
силовую выносливость
взрывную силу
абсолютную силу

***51. Задание***

Выбрать правильный ответ

Технология разработки проекта физической подготовки предполагает следующую последовательность действий разработчика:

a. 1) определение соответствующей нагрузки для выбранных средств, 2) распределение во времени (поурочно) тренировочных заданий, 3) определение направленности цикла занятий, 4) подбор адекватных направленности средств

b. 1) определение направленности цикла занятий, 2)подбор адекватных направленности средств, 3)определение соответствующей нагрузки для выбранных средств, 4) распределение во времени (поурочно) тренировочных заданий.

c. 1) определение направленности цикла занятий, 2)определение соответствующей нагрузки для выбранных средств, 3) подбор адекватных направленности средств, 4) распределение во времени (поурочно) тренировочных заданий

d. 1) распределение во времени (поурочно) тренировочных заданий, 2) определение направленности цикла занятий, 3)подбор адекватных направленности средств, 4)определение соответствующей нагрузки для выбранных средств

***52.Задание***

Выбрать правильный ответ

Какие фазы челночного бега 4х9 характеризуют физическое качество "ловкость"?

ускорение
обегание ограничителей
старт
финиш

## Фитнес

***53. Задание***

Выбрать правильный ответ

Система упражнений и гигиены питания, реализуемая с целью формирования и коррекции телосложения называется:

стретчинг

фитнес
атлетизм
шейпинг

***54. Задание***
Выбрать правильный ответ
Система упражнений с преимущественной направленностью на развитие гибкости называется:
стретчинг
фитнес
атлетизм
шейпинг

***55. Задание***
Выбрать правильный ответ
Система упражнений с преимущественной направленностью на формирование мышечного рельефа тела называется:
стретчинг
фитнес
атлетизм
шейпинг

***56.Задание***
Выбрать правильный ответ
Совокупность множества видов двигательной активности реализуемой преимущественно в спортзалах с использованием различных тренажеров это:
стретчинг
фитнес
атлетизм
шейпинг
***57.Задание***
Выбрать правильный ответ
Вхождение на возвышение (15-20 см) и схождение с нее в ритме музыкального сопровождения с танцевальными движениями и переходами это:
аква-аэробика
степ-аэробика
слайд-аэробика
соул-аэробика

***58.Задание***
Выбрать правильный ответ
Коррекция форм тела за счет выполнения комплекса упражнений в воде это:
аква-аэробика
степ-аэробика
слайд-аэробика
соул-аэробика

***59. Задание***
Выбрать правильный ответ
Имитация движений конькобежца, лыжника, роллера в ритме музыкального сопровождения на специальной доске это:
аква-аэробика
степ-аэробика
слайд-аэробика
соул-аэробика

***60.Задание***
Выбрать правильный ответ

Какое сочетание физических качеств проявляется в челночном беге 4х9 м?

быстрота и выносливость
быстрота и ловкость
быстрота и сила
скорость и выносливость

***61Задание***

Выбрать правильный ответ

В результате хронометрирования урока ФК, определены следующие затраты времени урока: построение и перестроения - 3 мин.; объяснения учителя - 5 мин.; выполнение учениками двигательных заданий - 20 мин.; целесообразный отдых - 5 мин; нецелесообразный отдых - 4 мин; установка и уборка снарядов - 3 мин.; подведение итогов - 2 мин.; простой по вине учителя - 3 мин. Чему равна общая плотность урока в % (с точностью до целой единицы).

65
75
85
95

***62.Задание***

Выбрать правильный ответ

В результате хронометрирования урока ФК, определены следующие затраты времени урока: построение и перестроения - 3 мин.; объяснения учителя - 5 мин.; выполнение учениками двигательных заданий - 15 мин.; целесообразный отдых - 5 мин; нецелесообразный отдых - 9 мин; установка и уборка снарядов - 3 мин.; подведение итогов - 2 мин.; простой по вине учителя - 3 мин. Чему равна общая плотность урока в % (с точностью до целой единицы).

65
85
75
95

***63.Задание***

Выбрать правильный ответ

В результате хронометрирования урока ФК, определены следующие затраты времени урока: построение и перестроения - 3 мин.; объяснения учителя - 6 мин.; выполнение учениками двигательных заданий – 25 мин.; целесообразный отдых - 4 мин; нецелесообразный отдых - 0 мин; установка и уборка снарядов - 3 мин.; подведение итогов - 2 мин.; простой по вине учителя - 2 мин. Чему равна общая плотность урока в % (с точностью до целой единицы).

65
75
95
85

***64.Задание***

Выбрать правильный ответ

В результате хронометрирования урока ФК, определены следующие затраты времени урока: построение и перестроения - 3 мин.; объяснения учителя - 4 мин.; выполнение учениками двигательных заданий - 15 мин.; целесообразный отдых - 3 мин; нецелесообразный отдых - 8 мин; установка и уборка снарядов - 2 мин.; подведение итогов - 2 мин.; простой по вине учителя – 8 мин. Чему равна общая плотность урока в % (с точностью до целой единицы).

85
75
65
95

60

***65. Задание***

Выбрать правильный ответ

В результате хронометрирования урока ФК, определены следующие затраты времени урока: построение и перестроения - 3 мин.; объяснения учителя - 5 мин.; выполнение учениками

двигательных заданий - 20 мин.; целесообразный отдых - 5 мин; нецелесообразный отдых - 4 мин; установка и уборка снарядов - 3 мин.; подведение итогов - 2 мин.; простой по вине учителя - 3 мин. Чему равна моторная плотность урока в % (с точностью до целой единицы).

30
40
50
60

***66.Задание***

Выбрать правильный ответ

Основанием трехчастной структуры урока ФК являются:

решаемые задачи
реализуемые средства
формы организации
фазы изменения работоспособности

## Теоретические аспекты спортивной метрологии

***67. Задание***

Выбрать правильный ответ

В процессе физического воспитания обучающихся дифференцируют на мальчиков и девочек. Какая шкала (по метрологической классификации) используется в этом случае?

порядка
наименований
интервалов
отношений

***68.Задание***

Выбрать правильный ответ

В процессе физического воспитания преподаватель дифференцирует обучающихся по проявлению двигательной активности на основе суждения "больше - меньше", распределяя обучающихся по ранговым местам. Какая шкала (по метрологической классификации) используется в этом случае?

порядка
наименований
интервалов
отношений

***69. Задание***

Выбрать правильный ответ

В процессе физического воспитания преподаватель показанные результаты физической подготовленности обучающихся оценивает по отношению к нормативным показателям на основе суждения "на сколько больше или меньше" демонстрируемый студентом показатель по сравнению с нормативным. Какая шкала (по метрологической классификации) используется в этом случае?

порядка
наименований
интервалов
отношений

***70.Задание***

Выбрать правильный ответ

В процессе физического воспитания преподаватель показанные обучающимися результаты в различных двигательных действиях измеряет в каких-либо единицах (прыжок в длину - в сантиметрах, пробегание отрезка - в секундах, поднимаемый вес - в килограммах и т. п.). Какая шкала (по метрологической классификации) используется в этом случае?

порядка
наименований

интервалов
отношений

***71. Задание***
Выбрать правильный ответ
Степень совпадения результатов повторного тестирования одного и того же человека и в одних и тех же условиях характеризует ……. теста.
вариативность
надёжность
стандартность
информативность

***72. Задание***
Выбрать правильный ответ
Степень адекватности теста для измерения желаемого для исследователя свойства (качества, характеристики), характеризует ……. теста.
вариативность
надёжность
стандартность
информативность

***73. Задание***
Выбрать правильный ответ
Наличие у организма человека резервных возможностей, обеспечивающих его оптимальную адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды, определяется как …… компонент здоровья.
социальный
физический
психологический
двигательный

***74. Задание***
Выбрать правильный ответ
Состояние внимания, памяти, мышления, особенности эмоционально-волевых качеств, способность к саморегуляции, определяется как …… компонент здоровья.
социальный
физический
психологический
двигательный

***75. Задание***
Выбрать правильный ответ
Система ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющихся в признании общечеловеческих духовных ценностей, деятельностным отношением к миру, активной жизненной позицией, определяется как …… компонент здоровья.
социальный
физический
психологический
двигательный

***76.Задание***
Выбрать правильный ответ
Мера "вклада" в обеспечение здоровья человека генотипа составляет …..%
15
25
35
50

***77. Задание***
Выбрать правильный ответ
Мера "вклада" в обеспечение здоровья человека фенотипа составляет……%
15
25
35
50

***78. Задание***
Выбрать правильный ответ
Мера "вклада" в обеспечение здоровья человека образа жизни составляет….%
15
25
35
50

***79. Задание***
Выбрать правильный ответ
Наибольшее значение в образе жизни человека для обеспечения здоровья имеет:
питание
двигательная активность
гигиенический режим
привычки

***80. Задание***
Выбрать правильный ответ
Для обеспечения нормального процесса естественного развития студентов, необходим недельный объем двигательной активности …..часов.
6
8
10-14
12

***81.Задание***
Выбрать правильный ответ
Высокий уровень сопротивляемости организма влиянию неблагоприятных факторов внешней среды определяется:
адаптацией
закалённостью
физической подготовленностью
саморегуляцией

***82. Задание***
Выбрать правильный ответ
При планировании секционной работы по видам спорта на уровнях микро-, мезо-, макроциклов подготовки принято различать следующие виды контроля состояния занимающихся:
основной, итоговый, предварительный
исходный, рубежный, заключительный
оперативный, текущий, этапный
медицинский, педагогический

***83. Задание***
Выбрать правильный ответ
Система текущего контроля состояния занимающихся на занятиях физической культурой предполагает:
выявление реакции организма непосредственно в момент и сразу по окончании занятия физическими упражнениями;

выявление реакции организма, характеризующего его состояние между занятиями в рамках микроцикла тренировки ;

выявление уровня подготовленности занимающихся за 1 месяц;

выявление уровня подготовленности занимающихся за 6-12 месяцев

***84. Задание***

Выбрать правильный ответ

При анализе динамики восстановления возможность выполнять нагрузку большую по сравнению с предыдущей наблюдается в фазе:

Неполного восстановления
Полного восстановления
Реадаптации
суперкомпенсации

***85. Задание***

Выбрать правильный ответ

В обеспечении метрологической корректности при подборе двигательных тестов важно учесть такую характеристику их надежности, как гомогенность. Из нижеперечисленных групп, гомогенными тестами являются:

Гибкость «по Доленко», наклон вперед, прыжок в длину с места;

Прыжок в длину с места, бег на месте за 10 секунд с показателем максимальной частоты, толкание набивного мяча на дальность;

Подтягивание на высокой перекладине, отжимания в упоре лежа, подтягивание на низкой перекладине;

Челночный бег 3х10 м, бег на 500 м., прыжок в длину с места.

## Физическое воспитание

***86. Задание***

Выбрать правильный ответ

На основании чего определяется состав упражнений в комплексе ОРУ на занятии ФК?

выбора учителя
содержания программы
ресурса времени
требования разносторонности воздействия

***87. Задание***

Выбрать правильный ответ

Какая должна быть последовательность упражнений комплекса ОРУ?

сверху-вниз
снизу-вверх
крупные-мелкие мышечные
не имеет значения

***88. Задание***

Выбрать правильный ответ

В рамках урока (45 мин) основная часть обычно длится ….. минут

15-20
20-25
25-30
> 30

***89. Задание***

Выбрать правильный ответ

В рамках урока (45 мин) подготовительная часть обычно длится ….. минут

5-8
5-10
10-15
15-20

***90. Задание***

Выбрать правильный ответ

В рамках урока (45 мин) заключительная часть обычно длится ….. минут.

2-3
4-5
6-8
8-10

***91. Задание***

Выбрать правильный ответ

Содержание образовательной программы по дисциплине «физическая культура» предназначено для реализации ….. медицинской группы.

подготовительной
основной
подготовительной и основной
для всех

***92.Задание***

Выбрать правильный ответ

Индекс массы тела студентов при нормальном физическом развитии находится в диапазоне:

10 - 15
20 - 25
30 - 35
40 - 45

***93. Задание***

Выбрать правильный ответ

Студенты специальной медицинской группы зачисляются на:

подготовительное отделение
спортивное отделение
специальное отделение
подготовительное или специальное

***94. Задание***

Выбрать правильный ответ.

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения включают умения выполнять упражнения:

сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
подтягивание на перекладине (юноши), поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); тест Купера - 12-минутное передвижение;
плавание - 50 м (без учета времени); бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени), прыжки в длину с места; бег 100 м; бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
все вышеперечисленное

***95 Задание***

Выбрать правильный ответ

В требования к результатам освоения Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины по физической культуре для студентов специального учебного отделения входят следующие умения:

Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;
Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
Все вышеперечисленные умения

***96.Задание***

Выбрать правильный ответ

Наибольших ограничений в использовании упражнений физической подготовки обучающихся специальной медицинской группы требуют упражнения для развития:

силы
быстроты
выносливости
ловкости

***97.Задание***

Выбрать правильный ответ

Для развития силы у студентов (мальчики) в большей мере следует использовать упражнения:

подвижные игры с элементами силового единоборства
с весом собственного тела
статического напряжения
с отягощениями

***98.Задание***

Выбрать правильный ответ

Для развития силы у студентов (девочки) в большей мере следует использовать упражнения:

подвижные игры с элементами силового единоборства
с отягощениями
статического напряжения
с весом собственного тела

***99.Задание***

Выбрать правильный ответ

Для развития выносливости у студентов в большей мере следует использовать:

подвижные игры на основе бега
непрерывный бег
бег с переменной скоростью
бег на отрезках

***100.Задание***

Выбрать правильный ответ

В определении количества повторений упражнений с весом собственного тела следует исходить из показателей:

сложившихся представлений учителя
желаний учащихся
максимального показателя
ориентирования в спортивной деятельности

***101.Задание***

Выбрать правильный ответ

Начальное количество повторений упражнений с весом собственного тела должно составлять:

90 % от максимального показателя
70 % от максимального показателя
50 % от максимального показателя
100 % от максимального показателя

***102. Задание***

Дописать пропущенное слово:

Система физического воспитания включает: малые формы, уроки занятия, самостоятельные занятия, внешкольные занятия и _____ занятия

***103. Задание***

Выбрать правильный вариант

Капитан баскетбольной команды, не позднее чем через ….. минут после окончания игры, должен проинформировать Старшего судью, если его команда подает протест на результат игры, и подписать протокол в графе «Подпись капитана в случае протеста».

10 мин;

15 мин;

20 мин.

***104. Задание***

Выбрать правильный вариант

Баскетбольный мяч считается заброшенным, когда живой мяч:

входит в корзину сверху и остается в ней или полностью проходит через нее;

входит в корзину сверху и остается в ней или частично проходит через нее;

входит в корзину сверху и остается в ней.

***105. Задание***

Выбрать правильный вариант

Жест при имитации фола:

подъём предплечья дважды (начиная сверху);

вращение руки с горизонтально вытянутым указательным пальцем;

движение предплечьем назад

***106. Задание***

Выбрать правильный ответ

Волейбол – единственная игра, в которой так активно используются…..

кисти;

предплечья;

кулаки;

ноги;

руки и ноги

***107. Задание***

Выбрать правильный ответ

Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приёме мяча сверху в волейболе?

круг;

треугольник;

трапецию;

ромб;

овал.

***108. Задание***

Выбрать правильный ответ

«Либеро» в волейболе - это…

игрок защиты;

игрок нападения;

капитан команды;

запасной игрок;

помощник тренера.

***109. Задание***

Выбрать правильный ответ

Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

произвольно;

по часовой стрелке;

против часовой стрелки;
по указанию тренера;
в соответствии с игровой ситуацией.

## Терминология
## Круговая тренировка

***110.Задание***

Выбрать правильный ответ

Выполнение комплекса упражнений (80-90% мощности) круговой тренировки с интервалами отдыха между станциями до 90 секунд определяется как вариант ……. работы.

длительной
интенсивной интервальной
экстенсивной интервальной
повторной

***111. Задание***

Выбрать правильный ответ

Выполнение комплекса упражнений (60-80% мощности) круговой тренировки с интервалами отдыха между станциями 30-45 секунд определяется как вариант ……. работы.

длительной
интенсивной интервальной
экстенсивной интервальной
повторной

***112. Задание***

Выбрать правильный ответ

Выполнение комплекса упражнений (с отягощением более 80% мощности) круговой тренировки с интервалами отдыха между станциями до 120 секунд определяется как вариант ……. работы.

длительной
интенсивной интервальной
экстенсивной интервальной
повторной

***113. Задание***

Выбрать правильный ответ

Круговая тренировка относится к числу …….. методов.

вариативных
строго регламентированных
игровых
соревновательных

***114. Задание***

Выбрать правильный ответ

Мощность работы на станциях круговой тренировки (по подбору упражнений, по количеству повторений) определяется в условиях круговой тренировки исходя из:

максимального показателя
времени урока
самочувствия учеников
решения учителя

***115Задание***

Выбрать правильный ответ

По какому варианту круговой тренировки выполняется нижеприведенная программа: мощность воздействия равна 40-60%, без интервалов отдыха, количество повторений на каждой станции 20-30 раз, длительность работы на каждой станции 40-60 секунд?

длительной

интенсивной интервальной
экстенсивной интервальной
повторной

***116.Задание***

Выбрать правильный ответ

Вначале реализации круговой тренировки по варианту длительной работы, один круг пройден учащимися в начале учебной четверти за 4 минуты. Какое целевое время прохождения трех кругов в конце четверти.

6
8
10
12

***117. Задание***

Выбрать правильный ответ

Какое упражнение соответствует требованиям мощности воздействия при круговой тренировке занимающихся по варианту длительной работы:

сгибание и разгибание рук в упоре лежа
подтягивание в висе
броски набивного мяча 3 кг максимально вверх
прыжки со скакалкой

***118.Задание***

Выбрать правильный ответ

В какой части урока физической культуры следует выполнять упражнения для развития выносливости?

подготовительной
основной
заключительной
не имеет значения

***119 Задание***

Выбрать правильный ответ

В какой части урока физической культуры следует выполнять упражнения для развития быстроты?

подготовительной
основной
заключительной
не имеет значения

***120. Задание***

Выбрать правильный ответ

В какой части урока физической культуры следует выполнять упражнения для развития гибкости?

подготовительной
основной
заключительной
не имеет значения

***121.Задание***

Выбрать правильный ответ

Отношение педагогически оправданных затрат времени ко всему времени урока называется:

общая плотность урока
моторная плотность урока
плотность подготовительной части
плотность основной части

***122.Задание***
Выбрать правильный ответ
Отношение времени, использованного на двигательную деятельность ко всему времени урока, называется:
общая плотность урока
моторная плотность урока
плотность подготовительной части
плотность основной части

## Физическая культура

***123.Задание***
Выбрать правильный ответ
Документ, определяющий нормы и требования, обязательный минимум содержания образовательных программ, объем учебной нагрузки, уровень подготовленности выпускников образовательных организаций и требования к обеспечению образовательного процесса называется:
государственный образовательный стандарт
образовательная программа
приказ Министерства образования
тарификация

***124.Задание***
Выбрать правильный ответ
Цели, обязательный минимум содержания образования, требования к уровню подготовленности выпускников ОО - являются структурными элементами:
учебного предмета
образовательной программы
учебного плана
годового плана-графика

***125Задание***
Выбрать правильный ответ
Имеет ли право образовательная организация разрабатывать вопросы для экзамена по физической культуре самостоятельно?
да
нет
частично
в основном

***126. Задание***
Выбрать правильный ответ
Утверждение выбора образовательной программы для реализации в образовательной организации осуществляется:
педагогическим советом
директором образовательной организации
методическим советом
учителем ФК

***127. Задание***
Выбрать правильный ответ
По нормативам СанПиН на занятии физической культурой и спортом в спортивном зале на одного занимающегося должно быть не менее 3,5 кв.м. На скольких занимающихся одновременно рассчитан спортивный зал размером 24Х12:
50
60
70

80

***128. Задание***

Выбрать правильный ответ

Строительный норматив наличия площади спортсооружения на одного занимающегося равен 0,7 кв.м. Какая площадь спортсооружения должна быть для 500 учащихся в школе?

150 кв.м
250 кв.м
350 кв.м
450 кв.м

***129. Задание***

Выбрать правильный ответ

Существуют строительные нормативы определения объем площади (в кв.м) на одного занимающегося в спортивном зале. Чему равен этот норматив?

0,6 кв.м
0,7 кв.м
0,8 кв.м
0,9 кв.м