

Быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость — это

Выберите один ответ:

- a. физические способности
- b. физические кондиции
- c. физические действия
- d. физические качества

Вопрос 2

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Видами двигательных действий (включая и их совокупность), которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям, называют

Выберите один ответ:

- a. физические упражнения
- b. физическую реабилитацию
- c. физическую подготовку
- d. физические качества

Вопрос 3

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Гибкость — это

Выберите один ответ:

- a. способность управлять своими движениями во времени и пространстве
- b. способность выполнять упражнения с высокой скоростью
- c. способность управлять своим телом
- d. способность выполнять движения с большой амплитудой

Вопрос 4

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Гигиенические принципы закаливания

Выберите один ответ:

a. постепенность

b. активность

c. дозированность

d. непрерывность

Вопрос 5

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Для повышения физической работоспособности человека лучше всего использовать

Выберите один ответ:

a. упражнения на внимание

b. бег на короткие дистанции и поднятие тяжестей

c. прыжки в длину с места, метание на дальность и гимнастические упражнения на снарядах

d. бег на средние и длинные дистанции, плавание и ходьба на лыжах

Вопрос 6

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Для создания оптимальных условий проведения занятий по физической культуре, а также для повышения устойчивости организма к охлаждению, перегреванию, солнечной радиации используются

Выберите один ответ:

a. врачебный контроль и самоконтроль

b. специальные физические упражнения

c. оздоровительные силы природы

d. нетрадиционные физические упражнения

Вопрос 7

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Задачи общей физической подготовки

Выберите один ответ:

- a. овладение умением расслабляться
- b. гармоничное развитие мускулатуры

c. совершенствование общей выносливости

d. двигательная активность

Вопрос 8

Неверно

Баллов: 0,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

К словесным методам относятся

Выберите один ответ:

- a. метод рассказа, объяснения, беседы, команды, распоряжения, указания, словесной оценки
- b. метод рассказа, показа, демонстрации, объяснения, распоряжения, указания
- c. метод объяснения, показа, рассказа, беседы, словесной оценки

d. метод объяснения, показа, рассказа, общения, переговоров

Вопрос 9

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

К физическим качествам относятся

Выберите один ответ:

- a. быстрота, усидчивость, доброта, сила

b. координация, выносливость, ловкость, смелость, быстрота

c. сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость

d. сила, быстрота, прыгучесть, ловкость, гибкость

Вопрос 10

Неверно

Баллов: 0,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Каковы основные характеристики уровня физической подготовленности организма человека?

Выберите один ответ:

a. развитием сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других функциональных систем человека

b. высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

c. устойчивостью организма к неблагоприятным воздействиям факторов внешней среды

d. определенным уровнем развития физических качеств и степенью сформированности двигательных действий

Вопрос 11

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Оказывает содействие адекватному разучиванию двигательных действий, выполнению заданий и ускорению формирования двигательных умений и навыков, направленному влиянию на функции сенсорных систем, задействованных в физическом упражнении, принцип

Выберите один ответ:

a. непрерывности

b. наглядности

c. цикличности

d. научности

Вопрос 12

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Основной задачей общепедагогических методов физического воспитания является

Выберите один ответ:

- a. формирование физкультурных знаний
- b. формирование личностных качеств

- c. профессионально-прикладная физическая подготовка
- d. совершенствование физических качеств

Вопрос 13

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Основным средством физического воспитания являются

Выберите один ответ:

- a. тренажеры, спортивные снаряды и спортивный инвентарь
- b. естественные оздоровительные силы природы
- c. физические упражнения

- d. гигиенические факторы

Вопрос 14

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

По какому показателю нельзя определить интенсивность выполнения физических упражнений?

Выберите один ответ:

- a. по изменению артериального давления
- b. по изменению частоты сердечных сокращений
- c. по изменению настроения человека

d. по изменению частоты дыхания

Вопрос 15

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Повышению образовательного аспекта обучения, воспитанию целеустремленности, инициативности, самостоятельности и творческому поиску способствует соблюдение принципа

Выберите один ответ:

a. систематичности

b. сознательности и активности

c. доступности и индивидуализации

d. наглядности

Вопрос 16

Неверно

Баллов: 0,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Под правильной осанкой понимается

Выберите один ответ:

a. привычное положение тела человека

b. силуэт человека

c. привычное положение тела человека, при котором создаются наиболее благоприятные условия для жизнедеятельности и высокой работоспособности его организма

d. конфигурация тела человека

Вопрос 17

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Принцип, в рамках которого необходимо последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с онтогенезом

Выберите один ответ:

- a. доступности и индивидуализации
- b. возрастной адекватности педагогического воздействия

- c. цикличности
- d. непрерывности

Вопрос 18

Неверно

Баллов: 0,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Принцип, в рамках которого обеспечивается необходимость учета возрастных и половых индивидуальных характеристик человека, выстраиваемых на основе интегральной оценки основных параметров организма

Выберите один ответ:

- a. доступности и индивидуализации
- b. сознательности и активности
- c. систематичности
- d. наглядности

Вопрос 19

Неверно

Баллов: 0,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Принцип, в рамках которого осуществляется повышение требований и усложнение заданий занимающимся за счет увеличения объема, интенсивности нагрузок и роста показателей функциональных систем организма

Выберите один ответ:

- a. возрастной адекватности педагогических воздействий
- b. прогрессирования тренирующих воздействий
- c. доступности и индивидуализации

- d. непрерывности

Вопрос 20

Неверно

Баллов: 0,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Принцип, в рамках которого осуществляется сбалансированность физической нагрузки, не вызывающей признаков переутомления

Выберите один ответ:

- a. прогрессирования тренирующих воздействий
- b. доступности и индивидуализации
- c. адаптации физических нагрузок
- d. сознательности и активности

Вопрос 21

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Принцип, в рамках которого учебно-воспитательный процесс выстраивается в форме повторяющихся серий занятий и их чередовании в виде замкнутого круговорота

Выберите один ответ:

- a. цикличности
- b. прогрессирования тренирующих воздействий
- c. систематичности
- d. непрерывности

Вопрос 22

Неверно

Баллов: 0,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Принцип, в рамках которого учитывается закономерность построения системы занятий физическими упражнениями и сохранение преемственности эффективности занятий

Выберите один ответ:

- a. адаптации физических нагрузок
- b. непрерывности
- c. наглядности

d. возрастной адекватности педагогических воздействий

Вопрос **23**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Принцип, в рамках которого учитываются закономерные взаимосвязи различных узловых механизмов формирования физической культуры занимающегося

Выберите один ответ:

- a. наглядности
- b. адаптации физических нагрузок
- c. цикличности
- d. систематичности

Вопрос **24**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Прыжки в длину с места способствуют развитию

Выберите один ответ:

- a. силовых качеств
- b. абсолютной силы
- c. выносливости
- d. скоростно-силовых качеств

Вопрос **25**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Силовыми качествами называется

Выберите один ответ:

a. способность человека выполнять двигательные задания в максимально короткое для данных условий время

b. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных напряжений

c. способность человека циклично выполнять двигательные задания

d. способность человека выполнять движения с большой амплитудой

Вопрос 26

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Совокупностью специфических способов и приемов педагогической работы, позволяющих организовать деятельность занимающихся, направленную на освоение ими двигательных умений и навыков, развитие физических и личностных качеств, называют

Выберите один ответ:

a. принципы физического воспитания

b. системы физических упражнений

c. методы физического воспитания

d. средства физического воспитания

Вопрос 27

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Стационарное состояние функциональной системы, стабилизировавшейся в результате многократных повторений двигательного действия — это

Выберите один ответ:

a. двигательный навык

b. двигательная активность

c. совершенствование общей выносливости

d. динамический стереотип

Вопрос 28

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действие отличается высокой степенью надежности — это

Выберите один ответ:

- a. двигательный навык

- b. динамический стереотип
- c. умение высшего порядка
- d. физические способности

Вопрос 29

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Степень овладения техникой действия, которая характеризуется повышенной концентрацией внимания на отдельных частях этого действия и нестабильными способами решения двигательной задачи

Выберите один ответ:

- a. двигательные действия
- b. двигательный навык
- c. двигательное умение

- d. двигательный стереотип

Вопрос 30

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Отметить вопрос

Текст вопроса

Структура учебно-тренировочного занятия включает

Выберите один ответ:

- a. предварительная, основная, заключительная

b. вводная часть, заключительная часть, основная часть занятия

c. вступительная часть, заключительная, основная

d. предварительная, подготовительная часть занятия, основная, заключительная