



Тест начат	Среда, 12 апреля 2023, 05:22
Состояние	Завершены
Завершен	Среда, 12 апреля 2023, 05:31
Прошло времени	8 мин. 49 сек.
Баллы	30,00/30,00
Оценка	100,00 из 100,00

Вопрос 1

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

В основе профилактики плоскостопия лежит (отметьте несколько вариантов правильных ответов):

Выберите один или несколько ответов:

- а. увеличение нагрузки на нижние конечности
- б. укрепление мышц, сохраняющих свод ✓
- в. сочетание нагрузки и отдыха ✓
- г. ношение ортопедической обуви ✓

Вопрос 2

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

В структуру урока контроля знаний и умений входят (отметьте несколько вариантов правильных ответов):

Выберите один или несколько ответов:

- а. организационный этап ✓
- б. рефлексия ✓
- в. первичное закрепление
- г. постановка цели и задач урока ✓

Вопрос 3

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

В физическом упражнении выделяют три фазы (отметьте несколько вариантов правильных ответов):

Выберите один или несколько ответов:

- а. основную (ведущую) ✓
- б. организующую
- в. подготовительную ✓
- г. заключительную (завершающую) ✓

Вопрос 4

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Все многообразие физических упражнений представлено в следующих группах:

Выберите один ответ:

- а. гимнастика
- б. все ответы верные ✓
- в. спорт
- г. игры

Вопрос 5

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Гигиенические факторы физического воспитания предполагают (отметьте несколько вариантов правильных ответов):

Выберите один или несколько ответов:

- а. закаливающие процедуры
- б. соблюдения правил гигиены ✓
- в. соблюдение режима дня школьника ✓
- г. наличие специального костюма для занятий физическими упражнениями ✓





Вопрос **6**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Исправление недостатков (особенностей) физического развития является целью:

Выберите один ответ:

- а. коррекции ✓
- б. оздоровления
- в. диагностики
- г. аттестации

Вопрос **7**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

К какой характеристике движений относятся длительность движений и темп:

Выберите один ответ:

- а. пространственно-временная
- б. пространственная
- в. динамическая
- г. временная ✓

Вопрос **8**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

К методам физического воспитания относятся (отметьте несколько вариантов правильных ответов):

Выберите один или несколько ответов:

- а. поощрение ✓
- б. убеждение ✓
- в. команда
- г. пример ✓

Вопрос **9**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

К наглядным методам, используемым на уроках физической культуры, относится:

Выберите один ответ:

- а. показ упражнений ✓
- б. соревнование
- в. рассказ
- г. объяснение

Вопрос **10**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

К основным причинам травматизма относятся:

Выберите один ответ:

- а. все ответы верные ✓
- б. нарушение санитарно-гигиенических условий
- в. несоответствующая требованиям подготовка мест занятий, оборудования, инвентаря и несвоевременная их проверка
- г. несоблюдение правил организации и методики занятий

Вопрос **11**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

К основным средствам физического воспитания младших школьников относятся (отметьте несколько вариантов правильных ответов):

Выберите один или несколько ответов:

- а. оздоровительные силы природы ✓
- б. гигиенические факторы ✓
- в. физические упражнения ✓
- г. соревнования





Вопрос **12**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

К основным формам организации физического воспитания младших школьников относятся (отметьте несколько вариантов правильных ответов):

Выберите один или несколько ответов:

- а. внеклассная физкультурно-оздоровительная работа ✓
- б. внешкольная культурно-развлекательная работа
- с. уроки физической культуры ✓
- д. физкультурно-оздоровительные мероприятия ✓

Вопрос **13**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

К основным этапам урока физкультуры относятся (отметьте несколько вариантов правильных ответов):

Выберите один или несколько ответов:

- а. основная часть урока ✓
- б. главная часть
- с. подготовительная часть ✓
- д. заключительная часть ✓

Вопрос **14**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

К практическим методам, используемым на уроках физической культуры, относятся (отметьте несколько вариантов правильных ответов):

Выберите один или несколько ответов:

- а. метод целостного упражнения ✓
- б. рассказ
- с. показ упражнений
- д. метод расчлененного упражнения ✓

Вопрос **15**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

К скоростно-силовым видам физических упражнений относятся:

Выберите один ответ:

- а. прыжки ✓
- б. фигурное катание на коньках
- с. бег на средние и длинные дистанции
- д. плавание

Вопрос **16**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

К словесным методам, используемым на уроках физической культуры, относятся (отметьте несколько вариантов правильных ответов):

Выберите один или несколько ответов:

- а. соревнование
- б. показ упражнений
- с. объяснение ✓
- д. рассказ ✓

Вопрос **17**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Какими способами осуществляется дозирование физической нагрузки (отметьте несколько вариантов правильных ответов)?

Выберите один или несколько ответов:

- а. общей продолжительности или размеров дистанции передвижения ✓
- б. назначение определенного количества повторений упражнения ✓
- с. использование дополнительной весовой нагрузки, сопротивления упругих или жестких ограничителей ✓
- д. достижение максимальной усталости





Вопрос **18**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

На занятиях физической культурой должны исключаться следующие физические упражнения (отметьте несколько вариантов правильных ответов):

Выберите один или несколько ответов:

- а. значительные наклоны головы и шеи ✓
- б. давление на голову по вертикальной оси позвоночника ✓
- в. удары по голове с любой стороны ✓
- г. значительные наклоны туловища

Вопрос **19**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Оздоровительные силы природы – это (отметьте несколько вариантов правильных ответов):

Выберите один или несколько ответов:

- а. ветер
- б. солнце ✓
- в. воздух ✓
- г. вода ✓

Вопрос **20**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Основной формой организации учебного занятия по физической культуре в начальной школе в настоящее время является:

Выберите один ответ:

- а. урок ✓
- б. соревнование
- в. разминка
- г. эстафета

Вопрос **21**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Примеры нетрадиционных уроков по физической культуре (отметьте несколько вариантов правильных ответов):

Выберите один или несколько ответов:

- а. интегрированные уроки ✓
- б. урок усвоения новых знаний
- в. уроки-путешествия ✓
- г. комбинированный урок

Вопрос **22**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Различают следующие виды коррекции (отметьте несколько вариантов правильных ответов):

Выберите один или несколько ответов:

- а. активная ✓
- б. вынужденная
- в. динамическая
- г. пассивная ✓

Вопрос **23**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Режим дня школьника и соблюдения правил гигиены - это:

Выберите один ответ:

- а. экологические факторы
- б. психологические факторы
- в. биологические факторы
- г. гигиенические факторы ✓





Вопрос **24**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Рекомендуемый объем двигательной активности младшего школьника за учебный день составляет:

Выберите один ответ:

- а. не более 10 тыс. шагов
- б. около 5 тыс. шагов
- в. не менее 15-16 тыс. шагов ✓
- г. не более 12 тыс. шагов

Вопрос **25**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Система мероприятий, направленных на исправление недостатков (особенностей) физического развития организма человека, называется:

Выберите один ответ:

- а. инспекцией
- б. коррекцией ✓
- в. аттестацией
- г. эволюцией

Вопрос **26**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Способ практических действий, направленных на достижение поставленных целей, называется:

Выберите один ответ:

- а. технологией
- б. приемом
- в. методом ✓
- г. формой

Вопрос **27**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Уроки физической культуры должны предваряться:

Выберите один ответ:

- а. разминкой
- б. инструктажем по технике безопасности ✓
- в. построением
- г. игрой

Вопрос **28**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Учащимся, предрасположенным к ожирению, даются в увеличенном объеме следующие виды физических упражнений (отметьте несколько вариантов правильных ответов):

Выберите один ответ:

- а. все ответы верные ✓
- б. укрепляющие мышцы живота
- в. активизирующие деятельность кровообращения и дыхания
- г. улучшающие моторно-двигательную функцию

Вопрос **29**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

ФГОС предъявляет следующие требования к современному уроку (отметьте несколько вариантов правильных ответов):

Выберите один или несколько ответов:

- а. в приоритете самостоятельная работа учеников, а не учителя ✓
- б. урок обязан иметь личностно-ориентированный, индивидуальный характер ✓
- в. в приоритете не самостоятельная работа учеников, а учителя
- г. на уроке должен реализоваться системно-деятельностный подход ✓





Вопрос **30**

Верно

Баллов: 1,00 из
1,00

Целевой результат движения зависит от (отметьте несколько вариантов правильных ответов):

Выберите один или несколько ответов:

- а. техники физических упражнений ✓
- б. содержания физических упражнений ✓
- в. психологического состояния
- г. количества физических упражнений

