

Тест начат Суббота, 2 октября 2021, 20:14

Состояние Завершенные

Завершен Суббота, 2 октября 2021, 20:20

Прошло времени 6 мин. 25 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. ношение рациональной обуви ✓
- б. ограничение нагрузки на нижние конечности ✓
- в. укрепление мышц, сохраняющих свод ✓
- г. увеличение нагрузки на нижние конечности

Вопрос 2

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

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

Выберите один или несколько ответов:

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

Вопрос 3

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Все многообразие физических упражнений представлено в следующих группах:

Выберите один ответ:

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

Вопрос 4

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

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

Выберите один или несколько ответов:

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

Вопрос 5

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

К какой характеристике движений относятся длительность движений и темп:

Выберите один ответ:

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

Вопрос 6

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

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

Выберите один или несколько ответов:

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

Вопрос 7

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

К наглядным методам, используемым на уроках физической культуры, из перечисленного ниже относится:

Выберите один ответ:

- a. соревнование
- b. показ упражнений ✓
- c. объяснение
- d. рассказ

Вопрос 8

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

К основным причинам травматизма относятся:

Выберите один ответ:

- a. все ответы верные ✓
- b. нарушение санитарно-гигиенических условий
- c. несоответствующая требованиям подготовка мест занятий, оборудования, инвентаря и несвоевременная их проверка
- d. несоблюдение правил организации и методики занятий

Вопрос 9

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:

- a. физические упражнения ✓
- b. гигиенические факторы ✓
- c. соревнования
- d. оздоровительные силы природы ✓

Вопрос 10

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

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

Выберите один или несколько ответов:

- a. внеклассная физкультурно-оздоровительная работа ✓
- b. внешкольная культурно-развлекательная работа
- c. физкультурно-оздоровительные мероприятия ✓
- d. уроки физической культуры ✓

Вопрос 11

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

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

Выберите один или несколько ответов:

- a. основная часть урока ✓
- b. главная часть
- c. подготовительная часть ✓
- d. заключительная часть ✓

Вопрос 12

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

К практическим методам, используемым на уроках физической культуры, из перечисленного ниже относится (отметьте несколько вариантов правильных ответов):

Выберите один или несколько ответов:

- a. показ упражнений
- b. рассказ
- c. метод целостного упражнения ✓
- d. метод расчлененного упражнения ✓

Вопрос 13

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

К скоростно-силовым видам физических упражнений относятся:

Выберите один ответ:

- a. бег на средние и длинные дистанции
- b. фигурное катание на коньках
- c. прыжки ✓
- d. плавание

Вопрос 14

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

К словесным методам, используемым на уроках физической культуры, из перечисленного ниже относится (отметьте несколько вариантов правильных ответов):

Выберите один или несколько ответов:

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

Вопрос 15

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

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

Выберите один или несколько ответов:

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

Вопрос 16

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. значительные наклоны туловища
- г. удары по голове с любой стороны ✓

Вопрос 17

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. вода ✓
- г. воздух ✓

Вопрос 18

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

Вопрос 19

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

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

Выберите один или несколько ответов:

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

Вопрос 20

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

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

Выберите один или несколько ответов:

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

Вопрос 21

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Режим дня школьника и соблюдения правил гигиены - это:

Выберите один ответ:

- a. экологические факторы
- b. психологические факторы
- c. биологические факторы
- d. гигиенические факторы ✓

Вопрос 22

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Рекомендуемый объем двигательной активности младшего школьника за учебный день:

Выберите один ответ:

- a. около 5 тыс. шагов
- b. не менее 15-16 тыс. шагов ✓
- c. не более 12 тыс. шагов
- d. не более 10 тыс. шагов

Вопрос 23

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Система мероприятий, направленная на исправление недостатков:

Выберите один ответ:

- a. коррекция ✓
- b. инспекция
- c. аттестация
- d. эволюция

Вопрос 24

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

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

Выберите один ответ:

- a. приемом
- b. методом ✓
- c. технологией
- d. формой

Вопрос 25

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Структура урока контроля знаний и умений (отметьте несколько вариантов правильных ответов):

Выберите один или несколько ответов:

- a. первичное закрепление
- b. рефлексия ✓
- c. организационный этап ✓
- d. постановка цели и задач урока ✓

Вопрос 26

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Уроки физической культуры должны предваряться:

Выберите один ответ:

- a. инструктажем по технике безопасности ✓
- b. игрой
- c. построением
- d. разминкой

Вопрос 27

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:

- a. активизирующие деятельность кровообращения и дыхания
- b. укрепляющие мышцы живота
- c. улучшающие моторно-двигательную функцию
- d. все ответы верные ✓

Вопрос **28**

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

Вопрос **29**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

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

Выберите один или несколько ответов:

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

Вопрос **30**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Цель этих методов - исправление недостатков физического развития:

Выберите один ответ:

- а. методы диагностики физического развития
- б. методы физического воспитания
- в. методы физического развития
- г. методы коррекции физического развития ✓