Тест начат	Вторник, 11 января 2022, 16:30
Состояние	Завершено
Завершен	Вторник, 11 января 2022, 16:49
Прошло времени	18 мин. 51 сек.
Баллы	30,00/30,00
Оценка	**100,00** из 100,00

Вопрос **1**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

В какой форме организуются внеучебные занятия по физической культуре? (Отметьте несколько вариантов ответов)

Выберите один или несколько ответов:
- [ ] a. элективных практических занятий, проводимых по выбору обучающихся
- [ ] b. участие в организации и проведении спортивных мероприятий, проводимых на базе колледжа
- [x] c. специализированных форм занятий (массовые оздоровительные и спортивные мероприятия) ✔
- [x] d. занятий в спортивных клубах и секциях ✔

Вопрос **2**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

В чем заключается особенность личностно-ориентированной организации занятий физической культурой?

Выберите один или несколько ответов:
- [ ] a. экономия учебного времени
- [x] b. учет интересов учеников ✔
- [ ] c. простота организации уроков
- [x] d. учет индивидуальных особенностей учеников ✔

Вопрос **3**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Из каких частей формируется структура учебно-тренировочного занятия? (Отметьте несколько вариантов ответов)

Выберите один или несколько ответов:
- [ ] a. переходная часть занятия
- [x] b. заключительная часть занятия ✔
- [x] c. основная часть ✔
- [x] d. вводная часть занятия ✔

Вопрос **4**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Какие методические правила необходимо соблюдать для того, чтобы физкультурные занятия с оздоровительной направленностью оказывали на человека только положительное влияние? (Отметьте несколько вариантов ответов)

Выберите один или несколько ответов:
- [x] a. систематичность занятий ✔
- [x] b. постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. ✔
- [x] c. разнообразие применяемых средств ✔
- [ ] d. ограничения в еде

Вопрос **5**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Какие моменты необходимо учитывать при организации внеклассных спортивных мероприятий? (Отметьте несколько вариантов ответов)

Выберите один или несколько ответов:
- [x] a. виды состязания ✔
- [ ] b. время суток
- [x] c. возрастные особенности ✔
- [x] d. гендерная составляющая ✔

Вопрос **6**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Какова наиболее популярная форма организации спортивной работы в учебном заведении?

Выберите один ответ:
- ( ) a. уроки физической культуры
- ( ) b. спартакиада города
- ( ) c. самостоятельные занятия учеников
- (•) d. спартакиада школы ✔

Вопрос 7
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Какова форма организации занятий физической культурой, направленная на сохранение здоровья учащихся?

Выберите один ответ:
- a. дополнительные занятия
- b. оздоровительная ✔
- c. урочная
- d. спортивная

Вопрос 8
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Какова цель организации занятий физической культурой, имеющих спортивную направленность?

Выберите один ответ:
- a. дополнить уроки физической культурой ✔
- b. подготовка значкистов ГТО
- c. подготовка чемпионов
- d. установить школьные рекорды

Вопрос 9
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Каково основание оздоровительной физической культуры? (Отметьте несколько вариантов ответов)

Выберите один или несколько ответов:
- a. оздоровительно-реабилитационное ✔
- b. оздоровительно-рекреативное ✔
- c. спортивно-реабилитационное ✔
- d. восстановительно-работоспособное

Вопрос 10
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Каковы основные достоинства авторских комплексов и программ физических упражнений, имеющих оздоровительную направленность и предназначенных для широкого использования? (Отметьте несколько вариантов ответов)

Выберите один или несколько ответов:
- a. своевременность
- b. доступность ✔
- c. эффективность ✔
- d. простота реализации ✔

Вопрос 11
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Каковы основные функции физической рекреации? (Отметьте несколько вариантов ответов)

Выберите один или несколько ответов:
- a. коммуникативная ✔
- b. аксиологическая ✔
- c. гигиеническая
- d. творчески-атрибутивная ✔

Вопрос 12
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Многочисленными исследованиями доказано, что имеется тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности, а также

Выберите один ответ:
- a. всех перечисленных факторов ✔
- b. характера двигательной активности
- c. образа повседневной жизни
- d. объема двигательной активности

Вопрос 13
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Организация личностно-ориентированных занятий физической культурой позволяет (Отметьте несколько вариантов ответов)

Выберите один или несколько ответов:
- a. уменьшить количество освобожденных от занятий ✔
- b. занять более высокие места на соревнованиях
- c. привлечь к занятиям большее количество учащихся ✔
- d. повысить успеваемость в школе

Вопрос **14**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания — это

Выберите один ответ:
- a. спортивно-реабилитационная физическая культура
- b. гигиеническая физическая культура
- c. оздоровительно-реабилитационная физическая культура
- d. оздоровительно-рекреативная физическая культура ✔

Вопрос **15**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

По каким причинам повышается необходимость новых подходов в физическом воспитания учащихся? (Отметьте несколько вариантов ответов)

Выберите один или несколько ответов:
- [x] a. ограниченные возможности для организации занятий спортом ✔
- [ ] b. отсутствием в школе спортивного зала
- [ ] c. отсутствием в школе бассейна
- [x] d. малоподвижный образ жизни ✔

Вопрос **16**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

По определению Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) здоровье — это

Выберите один ответ:
- a. отсутствие болезней
- b. высокая работоспособность
- c. состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов ✔
- d. способность организма адекватно изменять свои функциональные показатели и сохранять оптимальность в различных условиях

Вопрос **17**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Принцип оздоровительной направленности обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло функции (Отметьте несколько вариантов ответов)

Выберите один или несколько ответов:
- [ ] a. гуманистическую
- [ ] b. спортивную
- [x] c. развивающую ✔
- [x] d. профилактическую ✔

Вопрос **18**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками) — это

Выберите один ответ:
- a. спортивно-реабилитационная физическая культура
- b. оздоровительно-реабилитационная физическая культура
- c. гигиеническая физическая культура ✔
- d. оздоровительно-рекреативная физическая культура

Вопрос **19**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Система спортивно-оздоровительной работы в колледже включает в себя не только уроки, но и

Выберите один ответ:
- a. внеурочную деятельность ✔
- b. занятия в спортивных школах
- c. самостоятельные занятия
- d. активный отдых

Вопрос **20**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Система Амосова — это система упражнений

Выберите один ответ:
- a. всего 30 минут спорта в неделю на фоне повседневной естественной физической нагрузки, учитывая правила: если можешь сидеть, а — сиди, если можешь стоять, а не сидеть — стой, если можешь двигаться — двигайся!
- b. контролируемые беговые нагрузки
- c. произвольное поочередное сокращение мышц тела, осуществляемое без изменения их длины и в течение всей «бодрствующей» части суток

d. режим 1000 движений ✔

Вопрос 21
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Система Купера — это система упражнений

Выберите один ответ:
- a. контролируемые беговые нагрузки ✔
- b. режим 1 000 движений
- c. 10 000 шагов каждый день
- d. бег ради жизни

Вопрос 22
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Система Михао Икай — это система упражнений

Выберите один ответ:
- a. контролируемые беговые нагрузки
- b. бег ради жизни
- c. 10 000 шагов каждый день ✔
- d. режим 1 000 движений

Вопрос 23
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Система Моргауза — это система упражнений

Выберите один ответ:
- a. всего 30 минут спорта в неделю на фоне повседневной естественной физической нагрузки, учитывая правила: если можешь сидеть, а не лежать — сиди, если можешь стоять, а не сидеть — стой, если можешь двигаться — двигайся! ✔
- b. контролируемые беговые нагрузки
- c. произвольное поочередное сокращение мышц тела, осуществляемое без изменения их длины и в течение всей «бодрствующей» части суток
- d. специальная программа, разработанная для женщин и состоящая из 30 упражнений, имеющих акцент на растяжение

Вопрос 24
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Система Пинкней Каллане — это система упражнений

Выберите один ответ:
- a. 10 000 шагов каждый день
- b. бег ради жизни
- c. произвольное поочередное сокращение мышц тела, осуществляемое без изменения их длины и в течение всей «бодрствующей» части суток
- d. специальная программа, разработанная для женщин и состоящая из 30 упражнений, имеющих акцент на растяжение ✔

Вопрос 25
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Скрытая изометрическая гимнастика по Томпсону — это система упражнений

Выберите один ответ:
- a. произвольное поочередное сокращение мышц тела, осуществляемое без изменения их длины и в течение всей «бодрствующей» части суток ✔
- b. 10 000 шагов каждый день
- c. всего 30 минут спорта в неделю на фоне повседневной естественной физической нагрузки, учитывая правила: если можешь сидеть, а не лежать — сиди, если можешь стоять, а не сидеть — стой, если можешь двигаться — двигайся!
- d. специальная программа, разработанная для женщин и состоящая из 30 упражнений, имеющих акцент на растяжение

Вопрос 26
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин — это

Выберите один ответ:
- a. гигиеническая физическая культура
- b. спортивно-реабилитационная физическая культура
- c. оздоровительно-реабилитационная физическая культура ✔
- d. оздоровительно-рекреативная физическая культура

Вопрос 27
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Суть принципа оздоровительной направленности физического воспитания заключается в обеспечении содействия

Выберите один ответ:
- a. повышению успеваемости
- b. спортивной направленности
- c. укреплению здоровья ✔

d. гармоничному физическому развитию

Вопрос 28
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Учебные занятия по физической культуре проводятся в форме

Выберите один ответ:

- a. индивидуальных самостоятельных занятий
- b. самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя
- c. элективных практических занятий
- d. элективных практических занятий и самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя ✔

Вопрос 29
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Учеными доказано, что здоровье человека только на 10 - 15 % зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15 – 20 % — от генетических факторов. Еще от каких факторов зависит уровень здоровья человека? (Отметьте несколько вариантов ответов)

Выберите один или несколько ответов:

- [ ] a. 30 – 45 % — от климата
- [ ] b. 60 – 75 % — от отсутствия вредных привычек
- [x] c. 50 – 55 % — от условий и образа жизни ✔
- [x] d. 20 – 25 % — от состояния окружающей среды ✔

Вопрос 30
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье человека, необходимо соблюдать определенные правила: (Отметьте несколько вариантов ответов)

Выберите один или несколько ответов:

- [ ] a. физические нагрузки должны быть умеренными
- [x] b. средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности ✔
- [ ] c. учебные нагрузки должны способствовать занятиям спортом
- [x] d. физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями обучающихся ✔