

физическая культура

Методика обучения

Биомеханика

Задание

Выбрать правильный ответ

В каждом двигательном действии выделяют фазы. Наибольший вклад в реализации метания мяча с места дает

- фаза.
- подготовительная
- основная
- заключительная
- все

Задание

Выбрать правильный ответ

В каждом двигательном действии выделяют фазы. Наибольший вклад в эффективную реализацию прыжка в воду дает

- фаза.
- подготовительная
- основная
- заключительная
- все

Задание

Выбрать правильный ответ

В каждом двигательном действии выделяют фазы. Наибольший вклад, в реализации на высокой перекладине подъема из виса в упор на махе сзади, дает

- фаза.
- подготовительная
- основная
- заключительная
- все

Задание

Выбрать правильный ответ

Положение тела бегуна, амплитуда беговых движений, направление отталкивания являются

- характеристиками.
- темп
- ритм
- пространственными
- временными

Задание

Выбрать правильный ответ

При выполнении бега с максимальной скоростью было определено, что количество шагов в одну секунду составляет 2 шага. Какая характеристика движения была зафиксирована?

- темп
- ритм
- пространственная
- временная

Задание

Выбрать правильный ответ

При выполнении бега было определено, что время отталкивания в беговых шагах составляло в среднем 0,15 секунды. Какая характеристика движения была зафиксирована?

- темп
- ритм
- пространственная
- временная

Задание

Выбрать правильный ответ

К какому классификационному виду упражнений относится имитация движений рук лыжника с резиновыми амортизаторами?

специальная подготовка
имитационная
общеразвивающая
основная

Задание

Выбрать правильный ответ

Упражнения на растяжку, выполняемые в разминке бегуном на длинные дистанции, следует по существующей классификации обозначить как упражнения.

специальные
основные
общеразвивающие
восстанавливающие

Задание

Выбрать правильный ответ

Упражнение "бег, высоко поднимая бедра", выполняемые в разминке бегуном на длинные дистанции, следует по существующей классификации обозначить как упражнения.

специальные
основные
общеразвивающие
восстанавливающие

Задание

Выбрать правильный ответ

Упражнение "перекаты в группировке", выполняемые, учениками 3 класса следует по существующей классификации обозначить как упражнения.

специальные
подводящие
общеразвивающие
восстанавливающие

Задание

Выбрать правильный ответ

Какое минимальное число упражнений может входить в комплекс общеразвивающих упражнений?

4
6
8
10

Задание

Выбрать правильный ответ

Комплекс общеразвивающих упражнений на уроке физической культуры формируется исходя из содержания:

подготовительной части урока
основной части урока
заключительной части урока
всего урока

Задание

Выбрать правильный ответ

В двигательном действии "прыжок в длину с разбега" выделяют ряд элементов. Что из этого перечня является ведущим элементом для обеспечения спортивного результата?

разбег
отталкивание без снижения скорости
полет
приземление

Задание

Выбрать правильный ответ

В двигательном действии "прыжок в длину с разбега" выделяют ряд элементов. Что из этого перечня является ведущим элементом в процессе обучения учеников начального звена?

разбег
отталкивание без снижения скорости

полет
приземление

Задание

Выбрать правильный ответ

В двигательном действии "метание мяча с места на дальность" выделяют ряд элементов. Что из этого перечня является ведущим элементом в процессе обучения учеников начального звена?

исходное положение
выход в положение натянутого лука
хлестообразное движение метаемой рукой
остановка после броска

Задание

Выбрать правильный ответ

Наибольшее влияние на отсутствие выхода в положение "натянутого лука" в метание мяча с места на дальность оказывает недостаточное развитие:

силы
быстроты
ловкости
гибкости

Задание

Выбрать правильный ответ

В двигательном действии "бег по прямой" выделяют ряд элементов. Что из этого перечня является ведущим элементом в процессе обучения учеников начального звена?

положение бегуна
отталкивание
движения рук
вынос бедра

Задание

Выбрать правильный ответ

В двигательном действии "кувырок вперед" выделяют ряд элементов. Что из этого перечня является ведущим элементом в процессе обучения учеников начального звена?

исходное положение
отталкивание
группировка
конечное положение

Задание

Выбрать правильный ответ

В двигательном действии "опорный прыжок ноги врозь через козла" выделяют ряд элементов. Что из этого перечня является ведущим элементом в процессе обучения учеников начального звена?

разбег
наскок
отталкивание руками
приземление

Задание

Выбрать правильный ответ

В двигательном действии "лазание по канату в три приема с помощью ног" выделяют ряд элементов. Что из этого перечня является ведущим элементом в процессе обучения учеников начального звена?

подтягивание
захват каната ногами
перехват руками
захват каната руками

Задание

Выбрать правильный ответ

В двигательном действии "ведение баскетбольного мяча в движении" выделяют ряд элементов. Что из этого перечня является ведущим элементом в процессе обучения учеников?

поза баскетболиста
движение ведущей мяч руки

направление толчка мяча
движение кисти руки, ведущей мяч

Задание

Выбрать правильный ответ

В двигательном действии "бросок баскетбольного мяча одной рукой от головы" выделяют ряд элементов. Что из этого перечня является ведущим элементом в процессе обучения учеников?

положение рук
движение руки во время броска
движение кисти во время броска
траектория броска

Задание

Выбрать правильный ответ

В двигательном действии "передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте" выделяют ряд элементов. Что из этого перечня является ведущим элементом в процессе обучения учеников?

исходное положение
работа ног
движение руками
движение кистями

Задание

Выбрать правильный ответ

В двигательном действии "попеременный двухшажный ход" выделяют ряд элементов. Что из этого перечня является ведущим элементом в процессе обучения учеников?

поза лыжника
отталкивание ногами
одноопорное скольжение
прокат

Задание

Выбрать правильный ответ

В двигательном действии "поворот переступанием на месте" выделяют ряд элементов. Что из этого перечня является ведущим элементом в процессе обучения учеников?

отведение и постановка лыж
перенос тяжести тела
постановка и опора на лыжные палки
поза лыжника

Задание

Выбрать правильный ответ

В двигательном действии "плавание кролем" выделяют ряд элементов. Что из этого перечня является ведущим элементом в процессе обучения учеников?

положение тела
положение головы
движения руками
движения ногами

Технология

Задание

Выбрать правильный ответ

Базовыми направлениями физического воспитания учащихся являются:

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

Задание

Выбрать правильный ответ

Для учащихся младших классов соотношение объема часов технической и физической подготовки (в %) составляет:

50 - 50
70 - 30

30 - 70
20 - 80

Задание

Выбрать правильный ответ

Для учащихся 5-9 классов соотношение объема часов технической и физической подготовки (в %) составляет:

50 - 50
70 - 30
30 - 70
20 - 80

Задание

Выбрать правильный ответ

Для учащихся старших классов соотношение объема часов технической и физической подготовки (в %) составляет:

50 - 50
30 - 70
70 - 30
20 - 80

Задание

Выбрать правильный ответ

Ориентирующим количеством уроков для прохождения одной темы образовательной программы является уроков.

3-5
6-8
9-10
>10

Задание

Выбрать правильный ответ

Технология дифференцированного подхода в процессе физической подготовки учащихся 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

Задание

Выбрать правильный ответ

Для решения оздоровительных задач приоритетное значение имеют учебные задания для:

формирования потребностей
развития двигательных качеств
обучения двигательным действиям
формирования знаний

Задание

Выбрать правильный ответ

Для решения воспитательных задач приоритетное значение имеют учебные задания для:

развития двигательных качеств
формирования потребностей
обучения двигательным действиям
формирования знаний

Задание

Выбрать правильный ответ

Для решения образовательных задач приоритетное значение имеют учебные задания для:

развития двигательных качеств
обучения двигательным действиям
формирования потребностей
формирования знаний

Задание

Выбрать правильный ответ

Сколько учебных задач учитель физической культуры вправе планировать на урок?

- 2
- 3
- 4

сколько может реализовать

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

Задание

Выбрать правильный ответ

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

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

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

Задание

Выбрать правильный ответ

Сколько времени (в секундах) потребуется учителю для реализации упражнения "и.п. - о.с., упор присев, упор лежа, упор присев, о.с.", если он планирует, чтобы упражнение ученики выполняли 6 раз в темпе одного движения 2 сек?

- 48
- 64
- 80
- 96

Задание

Выбрать правильный ответ

Сколько времени (в секундах) потребуется учителю для реализации упражнения "и.п. - о.с., упор присев, упор лежа, упор присев, о.с.", если он планирует, чтобы упражнение ученики выполняли 8 раз в темпе одного движения 2 сек?

- 48
- 64
- 80

Задание

Выбрать правильный ответ

Сколько времени (в секундах) потребуется учителю для реализации упражнения "и.п. - о.с., упор присев, упор лежа, упор присев, о.с.", если он планирует, чтобы упражнение ученики выполняли 10 раз в темпе одного движения 2 сек?

- 48
- 64
- 80
- 96

Задание

Выбрать правильный ответ

Сколько времени (в секундах) потребуется учителю для реализации упражнения "и.п. - о.с., упор присев, упор лежа, упор присев, о.с.", если он планирует, чтобы упражнение ученики выполняли 12 раз в темпе одного движения 2 сек?

- 48
- 64
- 80
- 96

Программы

Задание

Выбрать правильный ответ

Какие значения пульса (в минуту) характеризуют "смешанную" (анаэробно-аэробную) производительность?

- 120
- 140
- 150
- 160

Задание

Выбрать правильный ответ

Усредненный пульс, определяемый на занятии, характеризует:

- утомление
- энергозатраты
- интенсивность
- напряжённость

Задание

Выбрать правильный ответ

Суммарные значения пульса на занятии характеризуют:

- утомление
- энергозатраты
- интенсивность
- напряжённость

Задание

Выбрать правильный ответ

Разница между значением максимального пульса на занятии и значением пульса перед занятием характеризует степень:

- утомления
- энергозатраты
- интенсивности
- напряжённости

Задание

Выбрать правильный ответ

Физической нагрузке большой интенсивности для школьников соответствует пульс:

- 140
- 160
- 180
- 200

Задание

Выбрать правильный ответ

Физической нагрузке средней интенсивности для школьников соответствует пульс:

- 120
- 140
- 160
- 180

Задание

Выбрать правильный ответ

Физической нагрузке малой интенсивности для школьников соответствует пульс:

- 100
- 120
- 140
- 160

Задание

Выбрать правильный ответ

Какие значения пульса (в минуту) характеризуют аэробную производительность?

- до 120
- 140
- 150
- 160

Задание

Выбрать правильный ответ

Какие значения пульса (в минуту) характеризуют анаэробную производительность?

- более 120
- 140
- 150
- 160

Задание

Выбрать правильный ответ

С какого года планируется обязательный переход на реализацию ФГОС второго поколения в 1-4 классах

- 2011г
- 2013г
- 2012г
- 2010г.

Задание

Выбрать правильный ответ

С какого года планируется обязательный переход на реализацию ФГОС второго поколения в 5-9 классах

- 2015г
- 2013г
- 2016г
- 2014г

Задание

Выбрать правильный ответ

С какого года планируется обязательный переход на реализацию ФГОС второго поколения в 10-11 классах

- 2017г
- 2018г
- 2019г
- 2020г

Задание

Выбрать правильный ответ

Какие разделы определяют структуру образовательной программы по физической культуре в ФГОС второго поколения

- знания, техника видов спорта, физическая подготовка
- теория физической культуры, физическое развитие, техника видов спорта

теория физической культуры, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенствование

знания, способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование

Задание

Выбрать правильный ответ

В планируемых результатах общего образования по учебному предмету «физическая культура» в ФГОС второго поколения выделяют два уровня достижений: «выпускник научится», «выпускник получит возможность научиться». Для какой категории учащихся планируется первый уровень достижений.

для основной группы

для основной и подготовительной группы

для способных учащихся

для всех

Задание

Выбрать правильный ответ

В планируемых результатах общего образования по учебному предмету «физическая культура» в ФГОС второго поколения выделяют два уровня достижений: «выпускник научится», «выпускник получит возможность научиться». Для какой категории учащихся планируется второй уровень достижений.

для основной группы

для основной и подготовительной группы

для всех

для способных учащихся

Задание

Выбрать правильный ответ

Является ли препятствием для перехода на следующую ступень обучения не выполнение учащимися требуемых достижений

выполнение переносится на следующую ступень обучения

частично

да

нет

Задание

Выбрать правильный ответ

Сколько потребуется времени на выполнение шести повторений учебного задания «Прыжок в длину с короткого разбега» для 20 учеников в условиях выполнения прыжка по парам:

5-10 минут

11-15 минут

16-20 минут

21-25 минут

Задание

Выбрать правильный ответ

Сколько потребуется времени на выполнение шести повторений учебного задания «Метание мяча с места в цель» для 20 учеников в условиях выполнения метания по парам:

6-10 минут

11-15 минут

16-20 минут

21-25 минут

Задание

Выбрать правильный ответ

Сколько потребуется времени на выполнение шести повторений учебного задания «Кувырок вперед» для 20 учеников в условиях выполнения кувырка по парам:

3-5 минут

6-10 минут

11-15 минут

16-20 минут

Задание

Выбрать правильный ответ

Сколько потребуется времени на выполнение шести повторений учебного задания «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди» для группы из 10 учеников в условиях выполнения передачи посменно:

1-3 минут

3-5 минут

6-10 минут

11-15 минут

Задание

Выбрать правильный ответ

Сколько потребуется времени на выполнение шести повторений учебного задания «Верхней прямой подачи» для группы из 10 учеников в условиях выполнения подачи посменно:

1-3 минут

5-10 минут

11-15 минут

16-20 минут

Задание

Выбрать правильный ответ

Личностные результаты освоения программы Матвеева А.П. по физической культуре учащимися 5-9 классов проявляются:

в самостоятельном определении целей своего обучения, самостоятельном планировании путей достижения цели, осуществлении контроля своей деятельности, оценивании владения основами самоконтроля;

в проявлении патриотизма, ответственного отношения к учебе, готовности к самообразованию, формированию ценности здорового и безопасного образа жизни;

в понимании значения физической культуры, овладении системой физкультурных знаний, опыте организации мониторинга показателей физического развития, физической подготовленности, овладении основами технических действий базовых видов спорта;

во всех перечисленных

Задание

Выбрать правильный ответ

Метапредметные результаты освоения программы Матвеева А.П. по физической культуре учащимися 5-9 классов проявляются:

в проявлении патриотизма, ответственного отношения к учебе, готовности к самообразованию, формированию ценности здорового и безопасного образа жизни;

в самостоятельном определении целей своего обучения, самостоятельном планировании путей достижения цели, осуществлении контроля своей деятельности, оценивании владения основами самоконтроля;

в понимании значения физической культуры, овладении системой физкультурных знаний, опыте организации мониторинга показателей физического развития, физической подготовленности, овладении основами технических действий базовых видов спорта;

во всех перечисленных

Задание

Выбрать правильный ответ

Предметные результаты освоения программы Матвеева А.П. по физической культуре учащимися 5-9 классов проявляются:

в самостоятельном определении целей своего обучения, самостоятельном планировании путей достижения цели, осуществлении контроля своей деятельности, оценивании владения основами самоконтроля;

в проявлении патриотизма, ответственного отношения к учебе, готовности к самообразованию, формированию ценности здорового и безопасного образа жизни;

в понимании значения физической культуры, овладении системой физкультурных знаний, опыте организации мониторинга показателей физического развития, физической подготовленности, овладении основами технических действий базовых видов спорта;

во всех перечисленных

Задание

Выбрать правильный ответ

Понимание значения физической культуры, овладение системой физкультурных знаний, опытом организации мониторинга показателей физического развития, физической подготовленности, овладение основами технических действий базовых видов спорта являются личностными результатами освоения программы по физической культуре Матвеева А.П. для:

1-4 классов

5-9 классов

10-11 классов

для всех классов

Задание

Выбрать правильный ответ

Формирование уважительного отношения к иному мнению, развитие мотивов учебной деятельности и формирование смысла учения, развитие навыков сотрудничества являются личностными результатами освоения программы по физической культуре Матвеева А.П. для:

1-4 классов

5-9 классов

10-11 классов

для всех классов

Задание

Выбрать правильный ответ

Самостоятельное определение целей своего обучения, самостоятельное планирование путей достижения цели, осуществление контроля своей деятельности, оценивание владения основами самоконтроля являются метапредметными результатами для освоения программы по физической культуре Матвеева А.П. для:

1-4 классов

5-9 классов

10-11 классов

для всех классов

Задание

Выбрать правильный ответ

Какой перечень видов спорта соответствует представленным в образовательной программе по физической культуре для 1-4 классов (Лях В.Н. – 2011 г.)

гимнастика, легкая атлетика, лыжи, плавание, баскетбол

гимнастика, легкая атлетика, лыжи, плавание, баскетбол, бадминтон

гимнастика, легкая атлетика, лыжи, плавание, баскетбол, художественная гимнастика

гимнастика, легкая атлетика, лыжи, плавание, баскетбол, волейбол, футбол

Задание

Выбрать правильный ответ

Темы образовательных программ (Матвеев А.П., Лях В.Н. - 2011 г.) для 1-4 классов: физическая культура, история физической культуры, физические упражнения относятся к разделам:

способы физкультурной деятельности

знания

физкультурно-оздоровительная деятельность

спортивно-оздоровительная деятельность

Задание

Выбрать правильный ответ

Темы образовательных программ (Матвеев А.П., Лях В.Н. – 2011 г.) для 1-4 классов: утренняя зарядка, коррекция осанки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз относятся к разделам:

способы физкультурной деятельности

знания

физкультурно-оздоровительная деятельность

спортивно-оздоровительная деятельность

Задание

Выбрать правильный ответ

Темы образовательных программ (Матвеев А.П., Лях В.Н. – 2011 г.) для 1-4 классов: акробатика, опорный прыжок, бег, прыжки в длину относятся к разделам:

способы физкультурной деятельности
знания

физкультурно-оздоровительная деятельность
спортивно-оздоровительная деятельность

Задание

Выбрать правильный ответ

Какое количество тем по теоретическим разделам рассматривается в образовательных программах (Матвеев А.П., Лях В.Н. – 2011 г.) для 1-4 классов:

7
12
17
20

Регулирование ФВ

Задание

Выбрать правильный ответ

В какой период происходит развитие функциональных возможностей?

в начале нагрузки
в конце нагрузки
в середине нагрузки
после неё

Задание

Выбрать правильный ответ

Способность эффективно и продолжительно совершать двигательную или умственную деятельность определяется как:

аэробная выносливость
работоспособность
анаэробная выносливость
скоростная выносливость

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 чемсекунд.

4
6
8
10

Задание

Выбрать правильный ответ

Какой вид выносливости проявляется у занимающегося при выполнении двадцати приседаний?

силовая
скоростная
общая
статистическая

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

Задание

Выбрать правильный ответ

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

- 80
- 100
- 120
- 140

Задание

Выбрать правильный ответ

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

- 60
- 80
- 100
- 120

Задание

Выбрать правильный ответ

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

- физическую
- техническую
- теоретическую
- психологическую

Задание

Выбрать правильный ответ

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

- физическую
- техническую
- теоретическую
- психологическую

Задание

Выбрать правильный ответ

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

- относительную силу
- силовую выносливость
- взрывную силу
- абсолютную силу

Задание

Выбрать правильный ответ

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

- относительную силу
- силовую выносливость
- взрывную силу
- абсолютную силу

Задание

Выбрать правильный ответ

Какие физические качества характеризует показатель прыжка в длину с места?

- скоростно-силовые
- ловкостные
- силовые
- все

Задание

Выбрать правильный ответ

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

- ускорение
- обегание ограничителей
- старт

финиш

Фитнес

Задание

Выбрать правильный ответ

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

- стретчинг
- фитнес
- атлетизм
- шейпинг

Задание

Выбрать правильный ответ

Система упражнений с преимущественной направленностью на развитие гибкости называется:

- стретчинг
- фитнес
- атлетизм
- шейпинг

Задание

Выбрать правильный ответ

Система упражнений с преимущественной направленностью на формирование мышечного рельефа тела называется:

- стретчинг
- фитнес
- атлетизм
- шейпинг

Задание

Выбрать правильный ответ

Совокупность множества видов двигательной активности реализуемой преимущественно в спортзалах с использованием различных тренажеров это:

- стретчинг
- фитнес
- атлетизм
- шейпинг

Задание

Выбрать правильный ответ

Вхождение на возвышение (15-20 см) и сходение с нее в ритме музыкального сопровождения с танцевальными движениями и переходами это:

- аква-аэробика
- степ-аэробика
- слайд-аэробика
- соул-аэробика

Задание

Выбрать правильный ответ

Коррекция форм тела за счет выполнения комплекса упражнений в воде это:

- аква-аэробика
- степ-аэробика
- слайд-аэробика
- соул-аэробика

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

Задание

Выбрать правильный ответ

Работа на велотренажере в ритме музыкального сопровождения караоке это:

- аква-аэробика

степ-аэробика
слайд-аэробика
соул-аэробика

Задание

Выбрать правильный ответ

Какое сочетание физических качеств проявляется в челночном беге 4x9 м?

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

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 общая плотность урока в % (с точностью до целой единицы).

- 65
- 75
- 85
- 95

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

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

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

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 моторная плотность урока в % (с точностью до целой единицы).

- 30
- 60
- 40
- 50

Задание

Выбрать правильный ответ

В результате хронометрирования урока ФК, определены следующие затраты времени урока: построение и перестроения - 3 мин.; объяснения учителя - 11 мин.; выполнение учениками двигательных заданий – 10 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 моторная плотность урока в % (с точностью до целой единицы).

- 50
- 40
- 30
- 60

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

Задание

Выбрать правильный ответ

Основанием трехчастной структуры урока ФК являются:

- решаемые задачи
- реализуемые средства
- формы организации
- фазы изменения работоспособности

Теоретические аспекты Спортивная метрология

Задание

Выбрать правильный ответ

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

- порядка
- наименований
- интервалов
- отношений

Задание

Выбрать правильный ответ

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

- порядка
- наименований
- интервалов
- отношений

Задание

Выбрать правильный ответ

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

- порядка
- наименований
- интервалов
- отношений

Задание

Выбрать правильный ответ

В процессе физического воспитания учитель показанные учащимися 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

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

Задание

Выбрать правильный ответ

Степень адекватности теста для измерения желаемого для исследователя свойства (качества, характеристики), характеризует теста.

- вариативность
- надёжность
- стандартность
- информативность

Задание

Выбрать правильный ответ

Является ли информативным для измерения взрывной силы тест "количество приседаний на одной ноге"?

- да
- нет
- частично
- в большей мере

Задание

Выбрать правильный ответ

Является ли информативным для измерения быстроты тест "прыжок в длину с места"?

- да
- нет
- частично
- в большей мере

Задание

Выбрать правильный ответ

Является ли информативным для измерения силы тест "метание мяча на дальность"?

- да
- нет
- частично
- в большей мере

Задание

Выбрать правильный ответ

Является ли информативным для измерения ловкости тест "умение играть в баскетбол"?

- да
- нет

частично
в большей мере

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

Задание

Выбрать правильный ответ

Состояние внимания, памяти, мышления, особенности эмоционально-волевых качеств, способность к саморегуляции, определяется как компонент здоровья.

- социальный
- физический
- психологический
- двигательный

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

Задание

Выбрать правильный ответ

Мера "вклада" в обеспечение здоровья человека генотипа составляет%

- 15
- 25
- 35
- 50

Задание

Выбрать правильный ответ

Мера "вклада" в обеспечение здоровья человека фенотипа составляет.....%

- 15
- 25
- 35
- 50

Задание

Выбрать правильный ответ

Мера "вклада" в обеспечение здоровья человека образа жизни составляет....%

- 15
- 25
- 35
- 50

Задание

Выбрать правильный ответ

Наибольшее значение в образе жизни человека для обеспечения здоровья имеет:

- питание
- двигательная активность
- гигиенический режим
- привычки

Задание

Выбрать правильный ответ

Для обеспечения нормального процесса естественного развития учащихся начальной школы, необходим недельный объем двигательной активностичасов.

8
10
12

Задание

Выбрать правильный ответ

Для обеспечения нормального процесса естественного развития учащихся старших классов, необходим недельный объем двигательной активности часов.

6
8
10
12

Задание

Выбрать правильный ответ

Высокий уровень сопротивляемости организма влиянию неблагоприятных факторов внешней среды определяется:

адаптацией
закалённостью
физической подготовленностью
саморегуляцией

ФВ

Задание

Выбрать правильный ответ

Что служит основой для определения границ и точек спортивного зала?

линия построения
вход в зал
выбор учителя
ничего

Задание

Выбрать правильный ответ

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

выбора учителя
содержания программы
ресурса времени
требования разносторонности воздействия

Задание

Выбрать правильный ответ

Какая должна быть последовательность упражнений комплекса ОРУ?

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

Задание

Выбрать правильный ответ

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

15-20
20-25
25-30
> 30

Задание

Выбрать правильный ответ

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

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

Задание

Выбрать правильный ответ

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

2-3

- 4-5
- 6-8
- 8-10

Задание

Выбрать правильный ответ

Содержание образовательной программы по физической культуре предназначено для реализации
медицинской группы.

- подготовительной
- основной
- подготовительной и основной
- для всех

Задание

Выбрать правильный ответ

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

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

Задание

Выбрать правильный ответ

Для учащихся специальной медицинской группы структура урока физической культуры состоит из
частей.

- 2
- 3
- 4
- 5

Задание

Выбрать правильный ответ

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

- силы
- быстроты
- выносливости
- ловкости

Задание

Выбрать правильный ответ

При каких условиях ученик специальной медицинской группы (СМГ) может выбирать выпускной экзамен по
физической культуре?

- ни при каких
- по решению учителя
- по решению директора
- при условии освоения образовательной программы

Задание

Выбрать правильный ответ

Для развития силы у школьников 1-4 классов в большей мере следует использовать упражнения:

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

Задание

Выбрать правильный ответ

Для развития силы у школьников 5-9 классов в большей мере следует использовать упражнения:

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

Задание

Выбрать правильный ответ

Для развития силы у школьников 10-11 классов (мальчики) в большей мере следует использовать упражнения:
подвижные игры с элементами силового единоборства
с весом собственного тела
статического напряжения
с отягощениями

Задание

Выбрать правильный ответ

Для развития силы у школьников 10-11 классов (девочки) в большей мере следует использовать упражнения:
подвижные игры с элементами силового единоборства
с отягощениями
статического напряжения
с весом собственного тела

Задание

Выбрать правильный ответ

Для развития выносливости у школьников 1-4 классов в большей мере следует использовать:
непрерывный бег
бег на отрезках
бег с переменной скоростью
подвижные игры на основе бега

Задание

Выбрать правильный ответ

Для развития выносливости у школьников 5-9 классов в большей мере следует использовать:
подвижные игры на основе бега
бег на отрезках
бег с переменной скоростью
непрерывный бег

Задание

Выбрать правильный ответ

Для развития выносливости у школьников 10-11 классов в большей мере следует использовать:
подвижные игры на основе бега
непрерывный бег
бег с переменной скоростью
бег на отрезках

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

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

Терминология Круговая тренировка

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

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

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

Задание

Выбрать правильный ответ

Круговая тренировка относится к числу методов.

вариативных
строго регламентированных
игровых
соревновательных

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

Задание

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

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

Задание

Выбрать правильный ответ

Какое упражнение соответствует требованиям мощности воздействия при круговой тренировке в 7 классе по варианту длительной работы:

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

Задание

Выбрать правильный ответ

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

- подготовительной
- основной
- заключительной
- не имеет значения

Задание

Выбрать правильный ответ

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

- подготовительной
- основной
- заключительной
- не имеет значения

Задание

Выбрать правильный ответ

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

- подготовительной
- основной
- заключительной
- не имеет значения

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

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

ФК

Задание

Выбрать правильный ответ

Документ, определяющий нормы и требования, обязательный минимум содержания образовательных программ, объем учебной нагрузки, уровень подготовленности выпускников образовательных учреждений и требования к обеспечению образовательного процесса называется:

- государственный образовательный стандарт
- образовательная программа
- приказ Министерства образования
- тарификация

Задание

Выбрать правильный ответ

Цели, обязательный минимум содержания образования, требования к уровню подготовленности выпускников ОУ - являются структурными элементами:

- учебного предмета
- образовательной программы
- учебного плана
- годового плана-графика

Задание

Выбрать правильный ответ

В определении содержания вопросов для экзамена по физической культуре образовательное учреждение использует в обязательном порядке опубликованные рекомендации на этот счет?

- да, полностью
- нет
- частично
- в основном

Задание

Выбрать правильный ответ

Имеет ли право образовательное учреждение разрабатывать вопросы для экзамена по физической культуре самостоятельно?

да

нет

частично

в основном

Задание

Выбрать правильный ответ

Утверждение выбора образовательной программы для реализации в образовательном учреждении осуществляется:

педагогическим советом

директором образовательного учреждения

методическим советом

учителем ФК