

Добрый день дорогие студенты! Решить тест(все 5) нужно в течение дня. Принимаю тест на электронную почту с 14.00 до 14.15 - 13.10.2020года. Удачи! Прошу старосту прислать список студентов.

ТЕСТ № 1

01. Гимнастика проводимая до основных занятий

Выберите один ответ:

- a. вводная;
- b. зарядка;
- c. разминка;
- d. настройка.

02. Работоспособность в начале учебного дня бывает

Выберите один ответ:

- a. пониженной;
- b. начальной;
- c. повышенной;
- d. вводной.

03. Вводная гимнастика имеет большое значение

Выберите один или несколько ответов:

- a. воспитательное;
- b. гигиеническое;
- c. оздоровительное;
- d. образовательное.

04. Общее руководство гимнастикой до уроков возлагается на

Выберите один ответ:

- a. учителя физической культуры;
- b. директора школы;
- c. завуча школы;
- d. классного руководителя.

05. Вводная гимнастика выполняется для непосредственной подготовки к выполнению учебной или профессиональной деятельности перед ее началом, как правило

Выберите один ответ:

- a. около своего рабочего места;
- b. в спортивном зале;
- c. в школьном коридоре;
- d. на улице.

06. Основная направленность вводной гимнастики - подготовка ведущих функциональных систем организма к особенностям

Выберите один или несколько ответов:

- a. предстоящей работы;
- b. психофизическое вработывание;
- c. возрастных изменений;
- d. учебной нагрузки.

07. Вводная гимнастика в начальной школе проводится за _____ минут до начала первого урока.

Выберите один ответ:

- a. 2 - 3;
- b. 5 - 7;
- c. 10 - 15;
- d. 15 - 20.

08. В комплекс гимнастики должны входить упражнения при условии выполнения следующих методических рекомендаций:

Выберите один или несколько ответов:

- a. упражнения должны быть знакомы ученикам и составлять простейшие сочетания движений;
- b. быть динамичными, охватывать большие мышечные группы;
- c. выполняться точно и согласованно;
- d. каждый раз меняться.

09. Первое упражнение вводной гимнастики, как правило,

Выберите один ответ:

- a. потягивание;
- b. прыжки на месте;
- c. махи руками;
- d. наклоны вперед.

ТЕСТ № 2

Вопрос 1

01. Какими периодами характеризуется изменение работоспособности

Выберите один или несколько ответов:

- a. вработывание;
- b. разминка;

c. стабилизации;

d. компенсации.

Вопрос 2

02. От каких факторов зависит динамика работоспособности

Выберите один или несколько ответов:

a. состояния систем организма;

b. гигиенических условий;

c. направленного использования физической культуры;

d. времени года.

Вопрос 3

03. Физкультурная минутка проводится

Выберите один ответ:

a. перед началом уроков;

b. на перемене;

c. во второй половине урока;

d. в любое время урока.

Вопрос 4

04. Упражнения физкультурной минутки должны включать упражнения на

Выберите один или несколько ответов:

a. потягивание;

b. выпрямление;

c. силовую выносливость;

d. гибкость.

Вопрос 5

05. Комплексы упражнений, подобранные для физкультурной минутки должны включать в себя двигательные действия

Выберите один ответ:

- a. отличающиеся от движений, выполняемых на уроке;
- b. повторять движения, выполняемые на уроке;
- c. иметь спортивную направленность;
- d. плавные, умеренной интенсивности.

Вопрос 6

06. Физкультурные паузы должны проводиться с учащимися в течение 10-15 мин через каждые ____ мин учебной работы

Выберите один ответ:

- a. 15 - 20;
- b. 35 - 45;
- c. 40 – 60;
- d. 50 – 70.

Вопрос 7

07. В физкультурные паузы могут быть включены

Выберите один ответ:

- a. прыжки и подвижные игры;
- b. плавание и гимнастика;
- c. общеразвивающие и специальные упражнения;
- d. упражнения ведущего вида спорта.

Вопрос 8

08. Продолжительность физкультурной паузы _____ мин

Выберите один ответ:

- a. 5 – 7;
- b. 10 – 15;

с. 15 – 20;

d. произвольная.

Вопрос 9

09. Комплексы физкультурных пауз должны соответствовать следующим требованиям:

Выберите один или несколько ответов:

a. режим выполнения упражнений не должен повторять режим трудовых действий;

b. упражнения должны быть подобраны так, чтобы основная нагрузка ложилась на мышцы, не участвующие в трудовой деятельности;

с. режим выполнения упражнений не должен имитировать режим трудовых действий;

d. проводиться в высоком темпе.

Вопрос 10

10. Чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем больший удельный вес в комплексе должны занимать упражнения на

Выберите один ответ:

a. расслабление;

b. гибкость;

с. силу;

d. изометрию.

ТЕСТ № 3

Вопрос 1

01. Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах организуются как мероприятие активного отдыха с целью

Выберите один ответ:

a. снижения утомления;

b. повышения физической подготовки;

с. повышения спортивных результатов;

d. подготовки к сдаче нормативов.

Вопрос 2

. Общее руководство физическими упражнениями и подвижными играми на удлиненных переменах осуществляют

Выберите один ответ:

- a. директор школы и его заместители;
- b. учитель физкультуры;
- c. классные руководители;
- d. актив школы.

Вопрос 3

03. Непосредственное проведение физических упражнений и подвижных игр на удлиненных переменах возлагается на

Выберите один или несколько ответов:

- a. учителей-предметников;
- b. классных руководителей;
- c. физкультурный актив;
- d. родительский комитет.

Вопрос 4

04. Непосредственных руководителей физических упражнений и подвижных игр на удлиненных переменах регулярно инструктирует

Выберите один или несколько ответов:

- a. директор школы;
- b. завуч школы;
- c. представитель спорткомитета.

Вопрос 5

05. Подвижные перемены проводятся после третьего урока в односменных школах в течение _____ мин

Выберите один ответ:

a. 15;

b. 20;

c. 30;

d. 45.

Вопрос 6

06. Непосредственно на занятия физическими упражнениями и играми подвижные перемены отводится соответственно 20 и 15 мин. Остальное время предназначено для

Выберите один ответ:

a. пассивного отдыха;

b. подготовки к уроку;

c. чтения литературы;

d. компьютерным играм.

Вопрос 7

07. Желательно, чтобы выход на подвижные перемены начинался

Выберите один ответ:

a. радиообращением директора;

b. традиционно позывными;

c. последними известиями;

d. прослушиванием музыки.

Вопрос 8

08. Специальные игры для мальчиков и девочек следует практиковать с _____ класса

Выберите один ответ:

a. 1;

b. 2;

c. 5;

d. 8.

Вопрос 9

09. Во время перемен должны дежурить

Выберите один ответ:

- a. медработники школы;
- b. пожарные;
- c. дружинники;
- d. родители.

Вопрос 10

10. Каждое занятие должно строиться по такому плану, который обеспечил бы:

Выберите один или несколько ответов:

- a. вхождение в работу;
- b. удержание функций организма на уровне малой и средней интенсивности;
- c. постепенный выход из работы;
- d. прием душа.

ТЕСТ № 4

Вопрос 1

01. Спортивный час в группах продлённого дня способствует

Выберите один или несколько ответов:

- a. укреплению здоровья ;
- b. спортивному росту;
- c. физическому развитию обучающихся;
- d. повышению мастерства.

Вопрос 2

02. Занятия спортивного часа должны быть разнообразными по характеру и интенсивности, доступными и проводиться, как правило, на открытом воздухе и иметь направленность 1.

Выберите один ответ:

- a. оздоровительную;
- b. воспитательную;
- c. образовательную;
- d. спортивную.

Вопрос 3

03. Занятия спортивного часа проводятся

Выберите один или несколько ответов:

- a. воспитателем;
- b. специалистом, имеющим специальное образование;
- c. классным руководителем;
- d. дежурным преподавателем.

Вопрос 4

04. Организационную и методическую помощь воспитателям в подготовке и проведении занятий оказывают

Выберите один ответ:

- a. учителя физической культуры;
- b. тренеры по виду спорта;
- c. методисты физкультуры;
- d. инструктора по физкультуре.

Вопрос 5

05. Содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с

Выберите один ответ:

- a. учебной программой по физической культуре;
- b. требованиями комплекса ГТО;
- c. программой спортивной подготовки;

d. календарем школьных соревнований.

Вопрос 6

06. Основу спортивного часа составляют упражнения

Выберите один или несколько ответов:

a. общеразвивающие;

b. спортивные;

c. подготовительные;

d. подводящие.

Вопрос 7

07. В основной и заключительной части спортивного часа активного отдыха наибольший эффект даёт применение методов

Выберите один или несколько ответов:

a. игрового;

b. соревновательного;

c. повторного;

d. равномерного.

Вопрос 8

08. Организованная часть занятий под непосредственным руководством воспитателя должна занимать примерно 20-30 минут, оставшееся время используется на

Выберите один ответ:

a. самостоятельное выполнение игр и физических упражнений;

b. подготовку к сдаче норм ГТО;

c. активный отдых;

d. пассивный отдых.

Вопрос 9

09. В основе занятий с учениками младших классов во время спортивного часа должны быть

Выберите один ответ:

- a. подвижные игры;
- b. спортивные игры;
- c. гимнастические упражнения;
- d. упражнения на координацию.

Вопрос 10

10. На одном занятии не следует проводить более ____ игр.

Выберите один ответ:

- a. 1 - 2;
- b. 2 – 3;
- c. 3 – 4;
- d. 4 - 5.

ТЕСТ № 5

Вопрос 1

01. Самостоятельная организация, призванная всемерно развивать массовую физическую культуру, спорт и туризм среди учащихся

Выберите один ответ:

- a. спортивный клуб;
- b. спортивная секция;
- c. спортивная федерация;
- d. коллектив физической культуры.

Вопрос 2

02. Коллектив физической культуры может функционировать при наличии не менее _____ членов

Выберите один ответ:

- a. 10;
- b. 15;
- c. 20;
- d. 25.

Вопрос 3

03. Практика работы школы показывает, что наиболее целесообразным и оптимальным вариантом является закрепление членов совета коллектива физкультуры за такими разделами работы:

Выберите один или несколько ответов:

- a. массовая физкультурная работа;
- b. спортивные мероприятия;
- c. учета успеваемости;
- d. пропаганда физической культуры;
- e. хозяйственная работа;
- f. связи с общественностью.

Вопрос 4

04. Собрания коллектива физической культуры проводятся

Выберите один ответ:

- a. раз в два года;
- b. ежегодно;
- c. ежемесячно;
- d. еженедельно.

Вопрос 5

05. Ответственность за организацию коллектива физической культуры в школе несет

Выберите один ответ:

- a. директор;
- b. завуч;
- c. заместитель директора;
- d. учитель физической культуры.

Вопрос 6

06. Методическую помощь коллективу обеспечивает и, как правило, избирается в состав совета коллектива физической культуры

Выберите один ответ:

- a. учитель физической культуры;
- b. методист района;
- c. тренер ДЮСШ;
- d. представитель спорткомитета.

Вопрос 7

07. Основным документом на основании которого работает коллектив физической культуры является

Выберите один ответ:

- a. положение о выборах;
- b. положение о соревновании;
- c. положение о коллективе физической культуры;
- d. положение о физкультурно-оздоровительной работе.

Вопрос 8

08. Каждый коллектив физической культуры должен иметь свою

Выберите один или несколько ответов:

- a. спортивную форму;
- b. эмблему;
- c. спортивную базу;

d. строевую песню.

Вопрос 9

09. Для составления отчета за год, который предоставляется в спорткомитет района или города, на территории которого находится школа основанием служат

Выберите один ответ:

a. записи в журнале учета работы;

b. классный журнал;

c. рапорты физруков;

d. отчет учителя физкультуры.

Вопрос 10

10. В средних школах, особенно добившихся высоких показателей в развитии физической культуры и спорта и насчитывающих не менее 500 членов коллектива физкультуры, по согласованию с профсоюзными и спортивными организациями области могут создаваться

Выберите один ответ:

a. спортивные клубы;

b. спортивные секции;

c. федерации по виду спорта;

d. спортивные комитеты.