

## Тест по 2 дисциплине

1. Методика двигательной подготовки детей второго и третьего годов жизни

- A) Методы демонстрации упражнения
- B) Метод повторных упражнений
- C) Метод максимальных усилий
- D) Методы словесных заданий
- E) Метод соревнования
- F) Методы упражнения

2. Методы строго регламентированного упражнения

- A) Словесные методы
- B) Методы воспитания физических качеств
- C) Игровой метод
- D) Методы наглядного воздействия
- E) Соревновательный метод
- F) Методы обучения двигательным действиям

3. Принцип, обуславливающий тесную взаимосвязь в развитии духовной, эмоционально-чувственной и физической сфер человека

- A) Непрерывности развития
- B) Многообразия
- C) Целостного развития
- D) Вариативности
- E) Деятельностного подхода
- F) Оптимизации

4. Рекомендуемая частота сердечных сокращений при занятиях физической культурой для людей в возрасте 35-60 лет

- A) 90-160 уд/мин
- B) 100-150 уд/мин
- C) 120-180 уд/мин
- D) 100-130 уд/мин
- E) 170-180 уд/мин
- F) 150-170 уд/мин

5. Этапы процесса самостоятельной разработки заданий формативного оценивания учителем физической культуры

- A) Разработать задания и составить к заданию дескрипторы, описывающие этапы его выполнения
- B) Определить задачи обучения
- C) Составить и распределить критерии оценивания по уровням мыслительных навыков
- D) Изучить учебную программу и провести анализ целей обучения
- E) Проанализировать возможности материально-технической базы школы
- F) Разработать задания органически связанное с содержанием предыдущего и последующего

6. Биомеханические характеристики физических упражнений

- A) Динамические
- B) Временные и пространственно-временные
- C) Индивидуальные
- D) Эффективность действий
- E) Ациклические
- F) Интенсивные
- G) Пространственные
- H) Циклические

7. Система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок

- A) Этапный контроль
- B) Перспективное планирование
- C) Опрос занимающихся
- D) Взаимооценивание
- E) Самооценивание
- F) Педагогической контроль

8. Основные средства сохранения и восстановления функций опорно-двигательного аппарата в пожилом и старшем возрасте

- A) Основная гимнастика
- B) Ритмическая гимнастика
- C) Спортивная гимнастика
- D) Лечебная гимнастика
- E) Дыхательная гимнастика
- F) Гигиеническая гимнастика

9. Режим, где каждое последующее упражнение повторяется через короткие интервалы отдыха, т.е. в фазе недовосстановления работоспособности. Такой режим характерен для развития\_\_\_\_\_

- A) Анаэробных возможностей
- B) Аэробных возможностей
- C) Координационных способностей
- D) Выносливости
- E) Быстроты
- F) Силовых способностей

10. Фазы двигательной реакции

- A) Активная
- B) Двигательная
- C) Анализаторная
- D) Сенсорная
- E) Сигнальная
- F) Премоторная
- G) Моторная