

[В начало](#) ➤ [Мои курсы](#) ➤ [ОФП](#) ➤ [Итоговая аттестация 3 курс](#) ➤ [Тест к лекции 5](#)

Тест начат Воскресенье, 11 Апрель 2021, 15:26

Состояние Завершенные

Завершен Воскресенье, 11 Апрель 2021, 15:29

Прошло 2 мин. 49 сек.

времени

Оценка 100,00 из 100,00

Вопрос 1

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Что следует понимать под термином «навык».

Выберите один ответ:

- ☐ а. Возможность, верно, объяснить изучаемое двигательное действие или какую-либо комбинацию.
- ☐ б. Способность, продемонстрировать изучаемое двигательное действие или какую-либо комбинацию.
- ☒ в. Наиболее высокую эффективность движений, экономичность усилий и улучшение результата. ✓ правильный

Ваш ответ верный.

Вопрос 2

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

К какому из дополнительных методических приемов для развития координационных качеств, следует отнести использование «статических пауз в определенном положении».

Выберите один ответ:

- ☒ а. Данный приём не используется. ✓ правильный
- ☐ б. Прием - изменение силовых параметров.
- ☐ в. Прием - изменение скорости исполнения движений.

Ваш ответ верный.

Вопрос 3

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Какое количество повторений считается оптимальным при занятиях направленных на развитие координационных качеств.

Выберите один ответ:

- ☐ а. Не менее 30 повторений двигательных действий.
 - ☐ б. Более 30 повторений двигательных действий.
 - ☒ в. Повторения следует прекращать при появлении снижения качества выполнения упражнения.
- ✔️ правильный

Ваш ответ верный.

Вопрос 4

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

От чего зависит прочность запоминания движений.

Выберите один ответ:

- ☐ а. От количества и частоты повторений.
- ☐ б. От знаний занимающихся.
- ☒ в. От активности самих учащихся. ✔️ правильный

Ваш ответ верный.

Вопрос 5

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Какие используются критерии для оценки координационных качеств.

Выберите один ответ:

- ☐ а. Постоянство, прочность, разнообразие, универсальность.
- ☒ б. Время, равновесие, точность, стабильность. ✔️ правильный
- ☐ в. Универсальный критерий, включающий в себя динамичность, эстетичность, прочность и необходимость выполнения двигательных действий в создавшейся жизненной ситуации.

Ваш ответ верный.

Вопрос 6

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Назовите основные методы обучения при занятиях направленных на развитие координационных качеств.

Выберите один ответ:

- ☐ а. Методы: кратковременных максимальных усилий и вариативный метод.
- ☐ б. Методы: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.
- ☒ в. Методы: игровой, повторный, равномерный и соревновательный. ✓ правильный

Ваш ответ верный.

Вопрос 7

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

К какому из дополнительных методических приемов следует отнести совершенствование штрафного броска в баскетболе с закрытыми глазами.

Выберите один ответ:

- ☐ а. Изменение силовых параметров.
- ☐ б. «Зеркальное» выполнение упражнений.
- ☒ в. Выполнение упражнений с исключением зрительного контроля. ✓ правильный

Ваш ответ верный.

Вопрос 8

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Назовите основные принципы обучения при занятиях направленных на развитие координационных качеств.

Выберите один ответ:

- ☐ а. Принцип постепенного увеличения количества упражнений.
- ☐ б. Принципы равномерности, гетерохронности и суперкомпенсации.
- ☒ в. Принципы систематичности, сознательности и активности. ✓ правильный

Ваш ответ верный.

Вопрос 9

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Назовите максимальную скорость прохождения электрохимического сигнала возбуждения по нервному волокну у человека.

Выберите один ответ:

- ☐ а. Скорость света (приблизительно 300 тыс. км\сек).
- ☒ б. Меньше скорости звука. ✓ правильный
- ☐ с. Больше скорости звука (приблизительно 1200 км\ч).

Ваш ответ верный.

Вопрос 10

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Назовите отличительные черты координации движений и ловкости.

Оставайтесь на связи

Служба поддержки

🌐 <https://lms.mai.ru>

✉ lms@mai.ru



[Сводка хранения данных](#)

📱 Скачать мобильное приложение