**Варіант № 1.**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Сила – це ...

а) здатність людини проявляти м’язові зусилля різної величини за найменший час;

б) здатність людини проявляти великі м’язові зусилля;

в) здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м’язових зусиль.

2. Абсолютна сила – це ...

а) здатність людини долати якнайбільший опір або протидіяти йому у довільному м'язовому напруженні;

б) здатність людини долати зовнішній опір;

в) сила, яка проявляється людиною за рахунок активних вольових зусиль.

3. Відносна сила – це ...

а) здатність людини якнайшвидше долати помірний опір;

б) здатність тривалий час підтримувать досить високі силові показнки;

в) кількість абсолютної сили людини, що припадає на один кілограм маси її тіла.

4. Режим роботи м'язів, пов'язаний зі зміною їх довжини має назву:

а) статичний;

б) динамічний;

в) долаючий;

г) уступаючий.

5. Визначте, якій вазі обтяження відповідає мінімальна кількість повторень силової спрямованості в одному підході від 4 до 7:

а) граничному;

б) біляграничному;

в) великому;

г) малому.

6. Учні виконують вправу з невеликим обтяженням максимальну кількість раз. Який метод застосовується?

а) метод повторних зусиль;

б) метод максимальних зусиль;

в) ізометричний метод;

г) динамічних зусиль.

7. Учні виконують вправу з максимальним напруженням 2 – 3 рази. Який метод застосовується?

а) динамічних зусиль;

б) метод максимальних зусиль;

в) концентричний метод;

г) ексцентричний метод.

8. Учні виконують максимальну кількість рухів за 5 с. Який метод застосовується?

а) метод максимальних зусиль;

б) динамічних зусиль;

в) повторних зусиль;

г) статичних зусиль.

9. Учні виконують вправу з чергуванням всіх методів розвитку сили для одних і тих груп м’язів по колу. Який метод застосовується?

а) колове тренування;

б) комбінований метод;

в) пліометричний метод;

г) ізометричний метод.

10. Сила досягає своїх максимальних показників у ...

а) 10 – 12 років;

б) 15 – 18 років;

в) 25 – 30 років.

ІІ. Основи теорії і методики фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна. Система фізичного виховання

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку активної гнучкості (15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
|  | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 2**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Під ... у фізичному вихованні розуміють способи роботи тренера із займаючимися, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, вміннями та навиками. Вставка - відповідь:

а) методичним прийомом;

б) методом;

в) методикою (у вузькому розумінні);

г) методикою (у широкому розумінні).

2. До загальнопедагогічних методів фізичного виховання належать:

а) словесний, наочний, змагальний;

б) словесний, наочний;

в) суворо – регламентованої вправи, ігровий, наочний;

г) ігровий, змагальний.

3. Який з нижчевказаних методів одночасно удосконалює рухові навички та дає можливість розвивати фізичні здібності:

а) ігровий метод;

б) комбінований метод;

в) метод колового тренування.

4. До ... методів фізичного виховання відносять лекцію, бесіду, аналіз, розбір. Вставка - відповідь:

а) словесних;

б) в цілому;

в) наочних;

г) по частинах.

5. До ... методів відносять перегляд учбових фільмів, фотографій, слайдів. Вставка - відповідь:

а) наочних;

б) в цілому;

в) словесних;

г) по частинах.

6. ... метод передбачає виконання серій вправ з варіативною тривалістю, інтенсивністю, паузами відпочинку. Вставка - відповідь:

а) інтервальний метод у варіативному режимі роботи;

б) безперервний метод у варіативному режимі роботи;

в) інтервальний метод у прогресуючому режимі роботи;

г) безперервний метод у регресуючому режимі роботи.

7. Методи, спрямовані на оволодіння технікою фізичних вправ поділяються на:

а) ігровий, змагальний;

б) в цілому, по частинах;

в) безперевний, інтервальний;

г) прогресуючий, регресуючий.

8. Виконання рухових дій в умовах гри передбачає:

а) змагальний метод;

б) ігровий метод;

в) інтервальний метод;

г) безперервний метод.

9. ... метод передбачає спеціально організовану змагальну діяльність. Вставка - відповідь:

а) ігровий метод;

б) змагальний метод;

в) інтервальний метод;

г) безперервний метод.

10. Пробігання на лижах 20 км. (4 кола по 5 км. з результатом відповідно 20, 21, 22, 23 хв.) є прикладом:

а) інтервального методу в умовах прогресуючої роботи;

б) інтервального методу в умовах рівномірної роботи;

в) безперервного методу в умовах регресуючої роботи;

г) безперервного методу в умовах рівномірної роботи

ІІ. Засоби фізичного виховання. Техніка фізичних вправ (основи техніки, деталі техніки, визначальна ланка техніки).

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку пасивної гнучкості (15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 3**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Весь процес навчання рухової дії включає в себе ..., які відрізняються один від одного як часними завданнями, так і особливостями методики. Вставка – відповідь:

а) два етапи;

б) чотири етапи;

в) три етапи.

2. Оптимальна ступінь володіння технікою дії, яка характеризується автоматизованим керуванням рухами (тобто при мінімальному контролі зі сторони свідомості), високою міцністю та надійністю виконання, називається:

а) руховим вмінням;

б) технічною майстерністю;

в) руховим навиком.

3. З перерахованих пунктів: 1) нестабільність, 2) злитність, 3) нестійкість, 4) автоматизованість; 5) зайві м’язові затрати, 6) економічність – вкажіть ті, які є характерними ознаками рухового вміння:

а) 2, 4;

б) 1, 3, 5;

в) 1, 2, 3, 4, 5, 6.

4. Основною відмінністю рухового навику є:

а) нестабільність у виконанні рухової дії;

б) автоматизоване керування руховими діями;

в) нестійкість до дії сбиваючих факторів (зустрічний вітер, дощ, погане освітлення місць занять, шум у залі, на стадіоні).

5. З перерахованих пунктів оберіть ті, якими можно доповнити наступне речення: 1) природні здібності займаючихся, 2) вік займаючогося, 3) координаційна складність рухової дії, 4)професійна компетенція викладача, 5) рівень мотивації, свідомості займаючогося. ***Провідна роль, яка визначає не лише строки, але й*** ***якість засвоєння рухової дії, належить:***

а) 4, 5;

б) 1, 2;

в) 1, 2, 3, 4, 5.

6.Мета навчання на етапі початкового розучування рухової дії:

а) сформувати в учня основи техніки вивчаємої дії, досягти її виконання у загальних рисах;

б) досягти злитності та стабільності виконання фаз і частин техніки вивчаємої рухової дії;

в) досягти варіативного виконання рухової дії.

7.Навчання рухової дії починається з:

а) створення загального уявлення про рухову дію та спосіб її виконання;

б) вивченя техніки рухової дії по частинах;

в) вивчення техніки рухової дії в цілому.

8. На етапі початкового вивчення рухової дії найбільш типовими є:

а) скованість рухів, неточність рухів, загальна м’язова напруга;

б) стабільність, злитність, надійність виконання рухової дії;

в) високий ступінь координованості та автоматизація рухів.

9. Переходячи до безпосереднього оволодіння технікою рухової дії, викладач, упершу чергу, намічає провідний метод розучування. Якщо дія відносно нескладна за технікою, її краще засвоювати:

а) по частинах;

б) відразу в цілому виконанні;

в) у різноманітних ігрових та змагальних ситуаціях („хто точніше”, „хто кращє”).

1. У фізичному вихованні проявляється позитивне та негативне перенесення навиків. Основною умовою позитивного перенесення навику є:

а) високий рівень професійної майстерності вчителя фізичної культури, тренера з виду спорту;

б) наява структурної схожості у головних фазах руху;

в) дотримання принципу свідомості та активності.

ІІ. Оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори - допоміжні засоби фізичного виховання.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для вдосконалення здатності оцінювати і регулювати динамічні і просторово – часові параметри руху (5 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 4**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Сила – це ...

а) здатність людини проявляти м’язові зусилля різної величини за найменший час;

б) здатність людини проявляти великі м’язові зусилля;

в) здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м’язових зусиль.

2. Абсолютна сила – це ...

а) здатність людини долати якнайбільший опір або протидіяти йому у довільному м'язовому напруженні;

б) здатність людини долати зовнішній опір;

в) сила, яка проявляється людиною за рахунок активних вольових зусиль.

3. Відносна сила – це ...

а) здатність людини якнайшвидше долати помірний опір;

б) здатність тривалий час підтримувать досить високі силові показнки;

в) кількість абсолютної сили людини, що припадає на один кілограм маси її тіла.

4. Режим роботи м'язів, пов'язаний зі зміною їх довжини має назву:

а) статичний;

б) динамічний;

в) долаючий;

г) уступаючий.

5. Визначте, якій вазі обтяження відповідає мінімальна кількість повторень силової спрямованості в одному підході від 4 до 7:

а) граничному;

б) біляграничному;

в) великому;

г) малому.

6. Учні виконують вправу з невеликим обтяженням максимальну кількість раз. Який метод застосовується?

а) метод повторних зусиль;

б) метод максимальних зусиль;

в) ізометричний метод;

г) динамічних зусиль.

7. Учні виконують вправу з максимальним напруженням 2 – 3 рази. Який метод застосовується?

а) динамічних зусиль;

б) метод максимальних зусиль;

в) концентричний метод;

г) ексцентричний метод.

8. Учні виконують максимальну кількість рухів за 5 с. Який метод застосовується?

а) метод максимальних зусиль;

б) динамічних зусиль;

в) повторних зусиль;

г) статичних зусиль.

9. Учні виконують вправу з чергуванням всіх методів розвитку сили для одних і тих груп м’язів по колу. Який метод застосовується?

а) колове тренування;

б) комбінований метод;

в) пліометричний метод;

г) ізометричний метод.

10. Сила досягає своїх максимальних показників у ...

а) 10 – 12 років;

б) 15 – 18 років;

в) 25 – 30 років.

ІІ. Загальна характеристика фізичного навантаження.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для вдосконалення здатності зберігати рівновагу (15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 5**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Можливості людини, які забезпечують виконання рухових дій у мінімальний для даних умов проміжок часу , називаються:

а) руховою реакцією;

б) швидкісними можливостями;

в) швидкісно – силовими можливостями;

г) частотою рухів.

2. Відповідь раніше відомою дією на раніше відомий подразник (зоровий, слуховий, тактильний) називається:

а) швидкістю одиночного руху;

б) простою руховою реакцією;

в) швидкісними здібностями;

г) бистротою руху.

3. Яка форма прояву швидкісних здібностей визначається за латентним часом реакції?

а) швидкість одиночного руху;

б) частота рухів;

в) бистрота рухової реакції;

г) прискорення.

4. Кількість рухів за одиницю часу характеризує:

а) темп рухів;

б) ритм рухів;

в) швидкісну витривалість;

г) складну рухову реакцію.

5. Відповідь заздалегідь невідомою дією на заздалегідь невідомий подразник (зоровий, слуховий, тактильний) називається:

а) швидкістю одиночного руху;

б) складною руховою реакцією;

в) простою руховою реакцією;

г) частотою рухів.

6. Які вам відомі елементарні форми прояву прудкості?

а) швидкість простої реакції, швидкість складної реакції, швидкість одиночного руху;

б) швидкість реакції, швидкість одиночного руху, частота (темп) рухів;

в) швидкість в бігу, швидкість одиночного руху, швидкий початок руху;

г) частота рухів, темп рухів, ритм рухів, рухова реакція.

7. У фізичному вихованні та спорті провідним методом при розвитку прудкості є:

а) метод колового тренування;

б) метод динамічних зусиль;

в) метод повторного виконання вправ;

г) ігровий метод.

8. При використанні з метою виховання швидкості рухів спеціально підготовчих вправ з обтяженням вага обтяження повинна бути в межах ... від максимуму. Вставка – відповідь:

а) від 5 до 10 %;

б) до 15 – 20 %;

в) від 30 до 40% ;

г) до 50%.

9. Прогресивний природний розвиток прудкості спостерігається до:

а) 10 – 11 років;

б) 12 – 14 років;

в) 14 – 16 років;

г) 17 – 20 роікв.

10. Оберіть з перерахованих нижче основну причину виникнення так званого швидкісного бар’єру при вихованні бистроти реакції у займаючихся:

а) вік займаючихся;

б) невеликий обсяг швидкісних вправ в умовах окремого заняття;

в) утворення досить стійких умовно - рефлекторних зв’язків між технікою вправи та проявом зусиль під час її виконання;

г) великий інтервал відпочинку між повторним виконанням вправ швидкісної спрямованості.

ІІ. Характеристика методів фізичного виховання.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку здатності узгоджувати рухи (15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 6**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Здатність виконувати рухи з великою амплітудою називається:

а) гнучкістю;

б) еластичністю;

в) розтяжкою.

2. За ознакою наявності чи відсутності зовнішньої допомоги при виконанні вправ здібність до гнучкості класифікується як:

а) абсолютна, відносна;

б) активна, пасивна;

в) динамічна, статична;

г) мінімальна, максимальна.

3. Гнучкість, яка відповідає вимогам конкретного виду діяльності називається:

а) спеціальною гнучкістю;

б) загальною гнучкістю;

в) динамічною гнучкістю.

4. Під активною гнучкістю розуміють:

а) здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою після виконання розминки;

б) здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок зовнішньої допомоги;

в) здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок використання стимулюючих препаратів;

г) здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок м’язових зусиль.

5. Під пасивною гнучкістю розуміють:

а) здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок зовнішньої допомоги (зусиль партнера, зовнішнього обтяження);

б) здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок особливостей будови опорно - рухового апарату;

в) здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок м’язових зусиль;

г) здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою в стані втоми.

6. Яка з фізичних якостей при надлишковому розвитку негативно впливає на гнучкість?

а) витривалість;

б) сила;

в) бистрота;

г) координація.

7. У якості засобів розвитку гнучкості використовують:

а) швидкісно – силові вправи;

б) динамічні вправи з максимальною швидкістю руху;

в) вправи на розтягування.

8. Основним методом розвитку гнучкості є:

а) повторний метод;

б) метод максимальних зусиль;

в) метод статичних зусиль;

г) метод перемінно – безперервної вправи.

9. Гнучкість природно зростає до:

а) 14 -15 років;

б) 10 – 13 років; в) 8 – 9 років.

10. Гнучкість (амплітуда рухів) вимірюється:

а) часом та параметрами утримання певної пози в розтягнутому стані;

б) в кутових градусах або в лінійних мірах (в см) з використанням апаратури або педагогічних тестів;

в) показниками суми загальної та спеціальної гнучкості.

ІІ. Принципи побудови процесу фізичного виховання.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку швидкості простої рухової реакції (15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 7**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Під координаційними здібностями слід розуміти:

а) здатність виконувати рухові дії без зайвої м’язової напруги;

б) здатність володіти технікою рухових дій при мінімальному контролі зі сторони свідомості;

в) здатність швидко, точно, доцільно, економно та винахідливо, тобто найбільш досконало, вирішувати рухові завдання (особливо складні та виникаючі несподівано).

2. До координаційних здібностей можна віднести:

а) здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів, здатність зберігати стійку рівновагу;

б) здатність відчувати і засвоювати ритм, здатність довільно розслабляти м'язи;

в) здатність до скоординованості рухів;

г) все вище перелічене.

3. Найбільш сприятливим (сенсетивним) періодом для розвитку координаційних здібностей вважається вік:

а) 5 – 8 років;

б) 7 – 13 років;

в) 15 – 19 років.

4. Чи можна вдосконалювати координацію на фоні втоми?

а) можна, тому що разом із втомою виникає необхідність більш економного виконання рухів;

б) неможна, так як при втомі сильно знижується чіткість м’язових відчуттів;

в) можна, тому що втома знімає координаційну напругу.

5. Вправи із спрямованістю на виховання та вдосконалення КЗ рекомендується виконувати:

а) в підготовчій частині уроку;

б) в першій половині основної частини уроку;

в) в другій половині основної частини уроку;

г) в заключній частині уроку.

6. Яка з перерахованих здібностей не відноситься до групи координаційних?

а) здібність до збереження рівноваги;

б) здібність до точного регулювання величини м’язових зусиль;

в) здібність до швидкого реагування на стартовий сигнал;

г) здібність до точного відтворення рухів у просторі.

7. Виконуючі вправи на колоді, що гойдається або горизонтально підвішеному канаті буде вдосконалюватися:

а) здатність відчувати ритм;

б) здатність до довільного розслаблення м'язів;

в) здатність до збереження рівноваги.

8. Основним методом при навчанні нових досить складних рухових дій є:

а) стандартно – повторний метод;

б) метод перемінно – безперервної вправи;

в) метод колового тренуваня;

г) метод наочного впливу.

9. Комплексно удосконалюючи спритність школярів, використовують різні методичні прийоми:

1. виконання вправи з незвичних вихідних положень;

2. зменьшення пауз відпочинку між вправами;

3. збільшення ваги обтяжень;

4. створення незвичних умов виконання вправи.

а) вірно 1,2;

б) вірно 2, 3, 4;

в) вірно 1, 4.

10. Для визначення рівня розвитку координаційних здібностей використовують тести:

а) згинання і розгинання рук в упорі лежачи;

б) біг 3000 м;

в) човниковий біг (4 х 9 метрів).

ІІ. Загальні основи навчання руховим діям.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку швидкості складної реакції (15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 8**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Теорія і методика фізичного виховання — це наукова та нав­чальна дисципліна, що являє собою систему знань про...

а) відбір талановитих спортсменів та організацію процесу їх багаторічного вдосконалення;

б) роль і місце фізич­ного виховання в житті людини та суспільства, особливості і загальні зако­номірності його функціонування й розвитку;

в) спеціально направлене використання фізичної культури для формування рухових умінь і навиків, які сприяють освоєнню професії;

г) спеціально направлене використання фізичних вправ як засобів лікування, профілактики захворювань і відновлення функцій організму.

2. Об’єктом вивчення дисципліни є:

а) фізичний розвиток людини;

б) засоби і методи фізичного виховання;

в) процес фізичного виховання різних груп населення.

3. Предметом вивчення дисципліни є:

а) загальні закономірності фізичного виховання як соціального явища;

б) загальні закономірності змагальної діяльності;

в) загальні закономірності побудови рухів

4. Педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знанями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя, має назву:

а) фізична культура;

б) фізичне виховання;

в) фізична підготовка;

г) фізична освіта.

5. Результатом фізичної підготовки є:

а) фізичний розвиток;

б) фізичне виховання;

в) фізична підготовленість;

г) фізична досконалість.

6. Планомірно організований процес спеціально направленого використання фізичної культури для формування рухових умінь і навиків, які сприяють освоєнню професії і розвитку професійно-важливих здібностей, має назву:

а) спортивне тренування;

б) спеціальна фізична підготовка;

в) фізичне вдосконалення;

г) професійно-прикладна фізична підготовка.

7. До показників, які характеризують фізичний розвиток людини відносять:

а) показники статури, здоров'я, розвитку фізичних якостей;

б) показники рівня фізичної підготовленості та спортивних результатів;

в) рівень та якість сформованих життєво необхідних рухових вмінь та навичок;

г) рівень та якість сформованих спортивних рухових вмінь та навичок.

8. Особливою сферої виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних вида фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності є:

а) спортивне тренування;

б) спортивні змагання;

в) фізичне виховання;

г) спорт.

9. Визначте, що стало джерелом виникнення фізичного виховання в суспільстві:

а) результати наукових досліджень;

б) прогресивні ідеї про зміст та шляхи виховання гармонійно розвиненої особистості;

в) свідоме розуміння людьми важливості так званої попередньої підготовки, здійсненої у ритуалах, яка сприяла ефективності праці;

г) бажання займатись фізичними вправами.

10. На сучасному етапі розвитку суспільства показниками стану фізичної культури є:

а) рівень здоров’я, фізичного розвитку та підготовленості різних верств населення;

б) рівень розвитку самодіяльного масового спорту;

в) рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково – технічного прогресу;

г) все вище перелічене.

ІІ. Характеристика ігрового та змагального методів фізичного виховання. Навести конкретні приклади.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку абсолютної сили за рахунок збільшення м’язової сили (15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 9**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Основним специфічним засобом фізичного виховання є:

а) фізичні вправи;

б) оздоровчі сили природи;

в) гігієнічні чинники;

г) тренажери та тренажерні пристрої, гирі, гантелі, штанга, гумові амортизатори, еспандери.

2. Фізичної вправою називається рухова дія, яка спрямована на:

а) вирішення завдань фізичного виховання;

б) фізичне удосконалення людини;

в) морфологічні та функціональні перебудови організму;

г) зміну форм тілобудови та розвиток фізичних якостей.

3. Під технікою фізичних вправ розуміють:

а) раціональний спосіб виконання рухових дій з відносно більшою ефективністю;

б) спосіб виконання рухових дій, який залишає естетично приємне враження;

в) певну впорядкованість та злагодженість як явищ, так і елементів змісту даної вправи.

4. Основа техніки руху – це ...:

а) найбільш важлива частина даного способу виконання рухового завдання;

б) індивідуальна складова варіації техніки виконання фізичної вправи;

в) сукупність відносно незмінних і достатніх для вирішення рухого завдання рухів.

5. Основна (провідна) ланка техніки руху – це ...:

а) сукупність рухів, які необхідні для вирішення рухового завдання визначеним способом;

б) окремі складові у яких виявляються індивідуальні варіації техніки виконання вправи;

в) найбільш важлива частина даного способу виконання рухового завдання.

6. За структурою рух ділиться на:

а) підготовчу фазу, фінальну фазу;

б) підготовчу фазу, основну фазу, заключну фазу;

в) попередню фазу, основну фазу, фазу фінальних зусиль.

7. „Класифікація” – це ...:

а) показник, що використовується для розділення вправ на групи;

б) поділ фізичних вправ на групи відповідно до певної класифікаційної ознаки;

в) сукупність предметів або явищ, що мають спільні властивості.

8. Як класифікуються циклічні вправи?

а) за особливостями режиму роботи м’язів;

б) за відмінностями участі у роботі механізмів енергозабезпечення м’язової діяльності;

в) за структурою рухів.

9. Фізичні вправи, що вимагають прояву координації рухів відносять до:

а) класифікації фізичних вправ за інтенсивністю роботи;

б) класифікації фізичних вправ за переважним впливом на розвиток окремих якостей людини;

в) класифікації фізичних вправ за переважним виявом певних рухових вмінь та навичок.

10. До класифікації фізичних вправ за переважною цільовою спрямованістю їх використання відносять:

а) загальнорозвиваючі вправи;

б) професійно – прикладні вправи;

в) відновлювальні вправи;

г) лікувальні вправи;

д) гімнастичні вправи.

Який елемент зайвий?

ІІ. Структура процесу навчання руховій дії, охарактеризувати на конкретному прикладі.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку абсолютної сили (15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 10**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя, має назву:

а) фізична культура;

б) фізичне виховання;

в) фізична підготовка;

г) фізична освіта.

2. Планомірно організований процес спеціально направленого використання фізичної культури для формування рухових умінь і навиків, які сприяють освоєнню професії і розвитку професійно-важливих здібностей, має назву:

а) спортивне тренування;

б) спеціальна фізична підготовка;

в) фізичне вдосконалення;

г) професійно-прикладна фізична підготовка.

3. Особливою сферої виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних вида фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності є:

а) спортивне тренування;

б) спортивні змагання;

в) фізичне виховання;

г) спорт.

4. Результатом фізичної підготовки є:

а) фізичний розвиток;

б) фізичне виховання;

в) фізична підготовленість;

г) фізична досконалість.

5. Складова частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально – вольових та інтелектуальних здібностей людей з метою гармонійного формування її особистості має назву:

а) фізичне виховання;

б) фізична підготовка;

в) фізична культура;

г) спорт.

6. Шкільна фізична культура функціонує в...

1. школах, гімназіях;

2. ліцеях;

3. ліцеях, професійно - технічних училищах.

а) вірно 1;

б) вірно 1,2;

в) вірно 1,2,3.

7. Вузівська фізична культура функціонує в...

1. академіях, коледжах;

2. технікумах, інститутах;

3. ліцеях, професійно - технічних училищах.

а) вірно 1,3;

б) вірно 1,2;

в) вірно 1,2,3.

8. Метою оздоровчо - реабілітаційної фізичної культури є ...

1. профілактика захворювань;

2. відновлення функцій організму, порушених або втрачених після захворювань, травм;

3. відпочинок за допомогою засобів фізичного виховання.

а) вірно 1;

б) вірно 1,2;

в) вірно 1,2,3.

9. Фізичне виховання має тісний взаємозв'язок із такими видами виховання особистості:

1. розумове, трудове, морально - вольове;

2. правове, естетичне, патріотичне;

3. етичне.

а) вірно 1;

б) вірно 1,2;

в) вірно 1,2,3.

10. В процесі фізичного виховання вирішуються наступні завдання:

а) освітні, виховні, оздоровчі;

б) профілактичні, лікувальні, відновлювальні;

в) тренувальні, змагальні.

ІІ. Формування рухових вмінь та навиків у процесі навчання.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку вибухової сили (15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 11**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. "Фізична культура" це:

а) вид підготовки до професійної діяльності;

б) процес змін функцій і форм організму людини;

в) частина загальнолюдської культури.

2. Здоровому способу життя не сприяє:

а) активний відпочинок;

б) систематичні заняття фізичними вправами;

в) вживання наркотичних речовин, алкоголю, тютюнопаління.

3. Режим дня - це:

а) план виконання домашніх завдань;

б) раціональний розподіл денного часу;

в) розклад уроків.

4. Для формування статури неефективні вправи:

а) для зниження ваги тіла;

б) для розвитку спритності і швидкості;

в) для збільшення м'язової маси.

5. До засобів особистої гігієни і відносяться:

а) прибирання подвір'я;

б) умивання, догляд за волоссям , зубами;

в) прибирання аудиторії.

6. До рухової активності належать:

а) ранкова гімнастика, уроки фізичної культури, заняггя в спортивних гуртках і секціях, фізкультурні хвилинки і паузи,

б) заняття музикою, малюванням;

в) заняття в комп'ютерному клубі.

7. До режиму дня обов’язково входять:

а) заняття фізичними вправами;

б) розваги комп’ютерними іграми;

в) перегляд телепередач.

8. До згубних звичок відноситься:

а) куріння, вживання алкоголю, наркотиків;

б) заняття фізичною культурою і спортом;

в) вживання ягід та фруктів.

9. Основна якість призначення спортивного одягу та взуття:

а) зручність і прочність;

б) краса і відповідність моді;

в) відповідність виду спортивної діяльності.

10. Основний засіб фізичного виховання це:

а) гігієнічні фактори;

б) спортивне обладнання та інвентар;

в) фізичні вправи.

ІІ. Основи методики виховання координаційних здібностей.

Педагогічний контроль за розвитком координаційних здібностей.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку сили м’язів спини (5 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 12**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Під „фізичним навантаженням” розуміють:

а) міру впливу фізичної вправи на організм людини;

б) викликані вправами зміни в стані організму;

в) оволодіння руховими навичками.

2. До зовнішної сторони навантаження відносяться:

а) швидкість роботи;

б) потужність роботи;

в) обсяг та інтенсивність роботи.

3. Інтенсивність навантаження можна регулювати змінюючи такі компоненти:

а) величина прискорення;

б) кількість повторень;

в) темп виконання вправ;

г) амплітуда рухів;

д) величина додаткового обтяження.

Який елемент зайвий?

1. Жорсткий інтервал відпочинку – це ...:

а) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі відносної нормалізації функціонального стану організму;

б) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі недовідновлення оперативної працездатності;

в) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі, коли оперативна працездатність вище вихідного рівня.

5. Відносно повний інтервал відпочинку – це ...:

а) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі відносної нормалізації функціонального стану організму;

б) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі недовідновлення оперативної працездатності;

в) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі, коли оперативна працездатність вище вихідного рівня.

6. Суперкомпенсаторний (екстремальний) інтервал відпочинку – це ...:

а) оперативна працездатність вище вихідного рівня;

б) оперативна працездатність відновлюється до вихідного рівня;

в) оперативна працездатність недовідновлена.

7. Найбільш ефективним під час навчання техніки фі­зичних вправ, розвитку силових, швидкісно-силових і координаційних якостей є:

а) відносно повний інтервал відпочинку;

б) жорсткий інтервал відпочинку;

в) суперкомпенсаторний (екстремальний) інтервал відпочинку;

г) повний інтервал відпочинку.

8. Активний відпочинок – це ...

а) відносний спокій, відсутність рухової активнос­ті в паузах відпочинку між вправами;

б) виконання під час пауз між тренувальними вправами тих самих або інших вправ із зниженою інтенсивністю;

в) поєднання в одній паузі відпочинку актив­ної і пасивної його організації.

9. Найбільш універсальною формою організації комбінованого відпочинку є така, при якій:

а) перших 50 % інтервалу проводиться активно, наступні 25 % — пасивно й останні 25 % — активно;

б) перших 50 % інтервалу проводиться активно, наступні 50 % — пасивно;

в) перших 25 % інтервалу проводиться активно, наступні 50 % — пасивно й останні 25 % — активно.

10. Пасивний відпочинок – це ...

а) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі недовідновлення оперативної працездатності;

б) виконання під час пауз між тренувальними вправами тих самих або інших вправ із зниженою інтенсивністю;

в) відносний спокій, відсутність рухової активнос­ті в паузах відпочинку між вправами.

ІІ.Загальна характеристика сили.Основи методики виховання силових здібностей.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку елементарних форм розвитку бистроти (15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 13**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Яке з наведених понять „витривалості” є найбільш правильним:

а) це здатність протидіяти втомі в процесі рухової діяльності;

б) це здатність виконувати значний обсяг фізичної роботи із збереженням параметрів рухів;

в) це генетично обумовлена в розвитку здібність, яка забезпечує можливість виконувати різноманітні фізичні навантаження.

2. Втома, яка виникає при тривалій або досить інтенсивній м’язовій роботі, має назву:

а) розумова;

б) фізична;

в) сенсорна;

г) емоційна.

3. Здатність до тривалого виконання роботи помірної інтенсивності при глобальному функціонуванні м’язової системи називається:

а) фізична працездатність;

б) фізична підготовленість;

в) загальна витривалість;

г) тренованість.

4. Витривалість по відношенню до певної рухової діяльності має назву:

а) аеробна витривалість;

б) анаеробна витривалість;

в) аеробно – анаеробна витривалість;

г) спеціальна витривалість.

5. Найбільші абсолютні величини показників всіх видів витривалості спостерігаються в віці:

а) від 7 до 9 років;

б) від 10 до 14 років;

в) від 14 до 20 років;

г) від 20 до 25 роікв.

6.Для розвитку загальної витривалості найбільш широко застосовуються циклічні вправи тривалістю не менше:

а) 3 – 5 хв, що виконуються в аеробному режимі;

б) 7 – 12 хв, що виконуються в аеробно - анаеробному режимі;

в) 15 – 20 хв, що виконуються в аеробному режимі;

г) 45 – 60 хв.

7. При розвитку загальної витривалості інтенсивність виконання вправ повинна бути:

а) 20 – 30%;

б) 40 – 70 %;

в) 70 – 85 %;

г) 85 – 100 %.

8. Найбільш продуктивна робота при розвитку загальної витривалості відбувається при частоті серцевих скорочень:

а) 100 – 120 уд / хв;

б) 120 – 140 уд / хв;

в) 130 – 160 уд / хв;

г) 170 – 200 уд / хв.

9. Інтервал відпочинку, який гарантує до моменту чергового повторення вправи відновлення працездатності до вихідного рівня, має назву:

а) повний;

б) суперкомпенсаторний;

в) активний.

10. Який метод є головним при розвитку рухової витривалості?

а) безперервної стандартизованої вправи;

б) динамічних зусиль;

в) комбінований метод.

ІІ. Загальна характеристика бистроти. Основи методики виховання.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку спритності (15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 14**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Під „поставою” розуміється:

а) положення тіла при якому голова злегка підведена, плечовий пояс паралельний поверхні, голова і хребет складають пряму вертикальну лінію, хребет має природні невеликі вигини;

б) невимушене звичне положення тіла при стоянні або русі, ходьбі, бігу;

в) положення тіла при якому хребет має збільшені природні вигини;

г) положення тіла при якому хребет має зменшені природні вигини.

2. До основних різновидів постави належать:

а) пряма і кругла;

б) сутула, скаліотична, кругла, пряма;

в) правильна і неправильна;

г) постава з порушенням у сагітальній площині, постава з порушенням у фронтальній площині.

3. До порушеннь постави у фронтальній площині належать:

а) кругла спина;

б) сідлоподібна (кругловвігнута) спина;

в) плоска спина;

г) скаліотична постава.

4. Кругла спина вирізняється тим, що:

а) грудний кіфоз збільшений, а поперековий лордоз дещо зменшений;

б) зменшенням природних вигинів хребта у всіх його відділах;

в) виразним грудним кіфозом, а також сильним вигином у поперековому відділі.

5. Сідлоподібна (кругловвігнута) спина вирізняється тим, що:

а) виразним грудним кіфозом, а також сильним вигином у поперековому відділі;

б) трикутники талії нерівномірні, одне плече і лопатка опущені;

в) зменшенням природних вигинів хребта у всіх його відділах.

6. Скаліотична постава вирізняється тим, що:

а) трикутники талії нерівномірні, одне плече і лопатка опущені;

б) грудний кіфоз та поперековий лордоз зменшені;

в) грудний кіфоз зменшений, а поперековий лордоз збільшений.

7. Головною причиною всіх видів порушень постави є:

а) невміння правильно стояти;

б) невміння правильно сидіти;

в) невміння правильно рухатися;

г) недостатній розвиток м'язового корсета, а також фізичних якостей, перш за все сили і силової витривалості.

8. Плоскостопість – це деформація стопи, яка проявляється..:

а) зниженням її зводів;

б) збільшенням її зводів;

в) зниженням її поперечного зводу;

г) зниженням її подовжнього зводу.

9. В залежності від ступеня деформаці зводу стопи розрізняють ... ступіня плоскостопості. Вставка – відповідь.

а) 2;

б) 3;

в) 4.

10. Запобіганню плоскостопості не сприяє:

а) ходіння на високих підборах;

б) перекатування дрібних предметів серединою ступні:

в) ходіння босоніж.

ІІ. Загальна характеристика витривалості. Основи методики виховання.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку силової витривалості ( 15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 15**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Основне, початкове положення будь - якої теорії, науки, навчання має назву:

а) засіб фізичного виховання;

б) метод фізичного виховання;

в) принцип фізичного виховання.

2. Визначте, які принципи використовуються в системі фізичного виховання в якості керівних положень.

а) загальносоціальні та загальнопедагогічні принципи;

б) загальнометодичні принципи;

в) специфічні принципи;

г) загальносоціальні, загальнометодичні, загальнопедагогічні та специфічні принципи.

3. Вкажіть, які з перерахованих принципів є загальнометодичними:

а) принцип свідомості та активності, принцип наочності, принцип доступності та індивідуалізації;

б) принцип безперервності, принцип системного чергування навантажень та відпочинку;

в) принцип циклічної побудови занять, принцип вікової адекватності напрямків фізичного виховання.

4. Ступінь включення людини до роботи має назву:

а) активність;

б) свідомість;

в) прочність

5. Формування у займаючихся глибокоосмистеного ставлення до навчання передбачає принцип:

а) свідомості та активності;

б) прочності;

в) наочності.

6. Принцип доступності передбачає:

а) безперервність тренувального процесу;

б) широке використання засобів наочності на заняттях;

в) оптимальну відповідність засобів, методів фізичного виховання індивідуальним особливостям займаючихся.

7. Принцип міцності передбачає:

а) підбір засобів, методів фізичного виховання відповідно до індивідуальних особливостей займаючихся;

б) розвиток здатності займаючихся до адаптації техніки рухів відповідно до змінюючихся умов;

в) розподіл процесу тренування на відносно завершені структурні одиниці тренувального процесу - мікроцикли, мезоцикли, макроцикли.

8. Принцип систематичності визначає:

а) спадкоємність позитивного ефекту тренувальних занять;

б) хвилеподібну форму підвищення навантаження;

в) регулярність занять.

9. Визначте, який принцип полягає у постановці і виконанні більш важких завдань, у поступовому зростанні інтенсивності і об’єму навантаження.

а) принцип науковості;

б) принцип прогресування;

в) принцип всебічного розвитку особистості.

10. Який принцип зобов'язує будувати процес фізичного виховання із широким залученням органів чуття людини в процесі пізнання.

а) принцип систематичності;

б) принцип постідовності;

в) принцип наочності;

г) принцип зв’язку теорії з практикою.

ІІ. Загальна характеристика гнучкості. Основи методики виховання.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку спеціальної витривалості (15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 16**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Основним специфічним засобом фізичного виховання є:

а) фізичні вправи;

б) оздоровчі сили природи;

в) гігієнічні чинники;

г) тренажери та тренажерні пристрої, гирі, гантелі, штанга, гумові амортизатори, еспандери.

2. Фізичної вправою називається рухова дія, яка спрямована на:

а) вирішення завдань фізичного виховання;

б) фізичне удосконалення людини;

в) морфологічні та функціональні перебудови організму;

г) зміну форм тілобудови та розвиток фізичних якостей.

3. Під технікою фізичних вправ розуміють:

а) раціональний спосіб виконання рухових дій з відносно більшою ефективністю;

б) спосіб виконання рухових дій, який залишає естетично приємне враження;

в) певну впорядкованість та злагодженість як явищ, так і елементів змісту даної вправи.

4. Основа техніки руху – це ...:

а) найбільш важлива частина даного способу виконання рухового завдання;

б) індивідуальна складова варіації техніки виконання фізичної вправи;

в) сукупність відносно незмінних і достатніх для вирішення рухого завдання рухів.

5. Основна (провідна) ланка техніки руху – це ...:

а) сукупність рухів, які необхідні для вирішення рухового завдання визначеним способом;

б) окремі складові у яких виявляються індивідуальні варіації техніки виконання вправи;

в) найбільш важлива частина даного способу виконання рухового завдання.

6. За структурою рух ділиться на:

а) підготовчу фазу, фінальну фазу;

б) підготовчу фазу, основну фазу, заключну фазу;

в) попередню фазу, основну фазу, фазу фінальних зусиль.

7. „Класифікація” – це ...:

а) показник, що використовується для розділення вправ на групи;

б) поділ фізичних вправ на групи відповідно до певної класифікаційної ознаки;

в) сукупність предметів або явищ, що мають спільні властивості.

8. Як класифікуються циклічні вправи?

а) за особливостями режиму роботи м’язів;

б) за відмінностями участі у роботі механізмів енергозабезпечення м’язової діяльності;

в) за структурою рухів.

9. Фізичні вправи, що вимагають прояву координації рухів відносять до:

а) класифікації фізичних вправ за інтенсивністю роботи;

б) класифікації фізичних вправ за переважним впливом на розвиток окремих якостей людини;

в) класифікації фізичних вправ за переважним виявом певних рухових вмінь та навичок.

10. До класифікації фізичних вправ за переважною цільовою спрямованістю їх використання відносять:

а) загальнорозвиваючі вправи;

б) професійно – прикладні вправи;

в) відновлювальні вправи;

г) лікувальні вправи;

д) гімнастичні вправи.

Який елемент зайвий?

ІІ. Постава. Основи методики формування та корегування. Способи профілактики.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку косих м’язів живота (15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 17**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Теорія і методика фізичного виховання — це наукова та нав­чальна дисципліна, що являє собою систему знань про...

а) відбір талановитих спортсменів та організацію процесу їх багаторічного вдосконалення;

б) роль і місце фізич­ного виховання в житті людини та суспільства, особливості і загальні зако­номірності його функціонування й розвитку;

в) спеціально направлене використання фізичної культури для формування рухових умінь і навиків, які сприяють освоєнню професії;

г) спеціально направлене використання фізичних вправ як засобів лікування, профілактики захворювань і відновлення функцій організму.

2. Об’єктом вивчення дисципліни є:

а) фізичний розвиток людини;

б) засоби і методи фізичного виховання;

в) процес фізичного виховання різних груп населення.

3. Предметом вивчення дисципліни є:

а) загальні закономірності фізичного виховання як соціального явища;

б) загальні закономірності змагальної діяльності;

в) загальні закономірності побудови рухів

4. Педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знанями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя, має назву:

а) фізична культура;

б) фізичне виховання;

в) фізична підготовка;

г) фізична освіта.

5. Результатом фізичної підготовки є:

а) фізичний розвиток;

б) фізичне виховання;

в) фізична підготовленість;

г) фізична досконалість.

6. Планомірно організований процес спеціально направленого використання фізичної культури для формування рухових умінь і навиків, які сприяють освоєнню професії і розвитку професійно-важливих здібностей, має назву:

а) спортивне тренування;

б) спеціальна фізична підготовка;

в) фізичне вдосконалення;

г) професійно-прикладна фізична підготовка.

7. До показників, які характеризують фізичний розвиток людини відносять:

а) показники статури, здоров'я, розвитку фізичних якостей;

б) показники рівня фізичної підготовленості та спортивних результатів;

в) рівень та якість сформованих життєво необхідних рухових вмінь та навичок;

г) рівень та якість сформованих спортивних рухових вмінь та навичок.

8. Особливою сферої виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних вида фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності є:

а) спортивне тренування;

б) спортивні змагання;

в) фізичне виховання;

г) спорт.

9. Визначте, що стало джерелом виникнення фізичного виховання в суспільстві:

а) результати наукових досліджень;

б) прогресивні ідеї про зміст та шляхи виховання гармонійно розвиненої особистості;

в) свідоме розуміння людьми важливості так званої попередньої підготовки, здійсненої у ритуалаїх, яка сприяла ефективності праці;

г) бажання займатись фізичними вправами.

10. На сучасному етапі розвитку суспільства показниками стану фізичної культури є:

а) рівень здоров’я, фізичного розвитку та підготовленості різних верств населення;

б) рівень розвитку самодіяльного масового спорту;

в) рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково – технічного прогресу;

г) все вище перелічене.

ІІ. Фізичне виховання дітей шкільного віку.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку швидкості реакції вибору (15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 18**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Під „поставою” розуміється:

а) положення тіла при якому голова злегка підведена, плечовий пояс паралельний поверхні, голова і хребет складають пряму вертикальну лінію, хребет має природні невеликі вигини;

б) невимушене звичне положення тіла при стоянні або русі, ходьбі, бігу;

в) положення тіла при якому хребет має збільшені природні вигини;

г) положення тіла при якому хребет має зменшені природні вигини.

2. До основних різновидів постави належать:

а) пряма і кругла;

б) сутула, скаліотична, кругла, пряма;

в) правильна і неправильна;

г) постава з порушенням у сагітальній площині, постава з порушенням у фронтальній площині.

3. До порушеннь постави у фронтальній площині належать:

а) кругла спина;

б) сідлоподібна (кругловвігнута) спина;

в) плоска спина;

г) скаліотична постава.

4. Кругла спина вирізняється тим, що:

а) грудний кіфоз збільшений, а поперековий лордоз дещо зменшений;

б) зменшенням природних вигинів хребта у всіх його відділах;

в) виразним грудним кіфозом, а також сильним вигином у поперековому відділі.

5. Сідлоподібна (кругловвігнута) спина вирізняється тим, що:

а) виразним грудним кіфозом, а також сильним вигином у поперековому відділі;

б) трикутники талії нерівномірні, одне плече і лопатка опущені;

в) зменшенням природних вигинів хребта у всіх його відділах.

6. Скаліотична постава вирізняється тим, що:

а) трикутники талії нерівномірні, одне плече і лопатка опущені;

б) грудний кіфоз та поперековий лордоз зменшені;

в) грудний кіфоз зменшений, а поперековий лордоз збільшений.

7. Головною причиною всіх видів порушень постави є:

а) невміння правильно стояти;

б) невміння правильно сидіти;

в) невміння правильно рухатися;

г) недостатній розвиток м'язового корсета, а також фізичних якостей, перш за все сили і силової витривалості.

8. Плоскостопість – це деформація стопи, яка проявляється..:

а) зниженням її зводів;

б) збільшенням її зводів;

в) зниженням її поперечного зводу;

г) зниженням її подовжнього зводу.

9. В залежності від ступеня деформаці зводу стопи розрізняють ... ступіня плоскостопості. Вставка – відповідь.

а) 2;

б) 3;

в) 4.

10. Запобіганню плоскостопості не сприяє:

а) ходіння на високих підборах;

б) перекатування дрібних предметів серединою ступні:

в) ходіння босоніж.

ІІ.Фізичне виховання дітей дошкільного віку.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку координаційної витривалості (15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 19**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Під ... у фізичному вихованні розуміють способи роботи тренера із займаючимися, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, вміннями та навиками. Вставка - відповідь:

а) методичним прийомом;

б) методом;

в) методикою (у вузькому розумінні);

г) методикою (у широкому розумінні).

2. До загальнопедагогічних методів фізичного виховання належать:

а) словесний, наочний, змагальний;

б) словесний, наочний;

в) суворо – регламентованої вправи, ігровий, наочний;

г) ігровий, змагальний.

3. Який з нижчевказаних методів одночасно удосконалює рухові навички та дає можливість розвивати фізичні здібності:

а) ігровий метод;

б) комбінований метод;

в) метод колового тренування.

4. До ... методів фізичного виховання відносять лекцію, бесіду, аналіз, розбір. Вставка - відповідь:

а) словесних;

б) в цілому;

в) наочних;

г) по частинах.

5. До ... методів відносять перегляд учбових фільмів, фотографій, слайдів. Вставка - відповідь:

а) наочних;

б) в цілому;

в) словесних;

г) по частинах.

6. ... метод передбачає виконання серій вправ з варіативною тривалістю, інтенсивністю, паузами відпочинку. Вставка - відповідь:

а) інтервальний метод у варіативному режимі роботи;

б) безперервний метод у варіативному режимі роботи;

в) інтервальний метод у прогресуючому режимі роботи;

г) безперервний метод у регресуючому режимі роботи.

7. Методи, спрямовані на оволодіння технікою фізичних вправ поділяються на:

а) ігровий, змагальний;

б) в цілому, по частинах;

в) безперевний, інтервальний;

г) прогресуючий, регресуючий.

8. Виконання рухових дій в умовах гри передбачає:

а) змагальний метод;

б) ігровий метод;

в) інтервальний метод;

г) безперервний метод.

9. ... метод передбачає спеціально організовану змагальну діяльність. Вставка - відповідь:

а) ігровий метод;

б) змагальний метод;

в) інтервальний метод;

г) безперервний метод.

10. Пробігання на лижах 20 км. (4 кола по 5 км. з результатом відповідно 20, 21, 22, 23 хв.) є прикладом:

а) інтервального методу в умовах прогресуючої роботи;

б) інтервального методу в умовах рівномірної роботи;

в) безперервного методу в умовах регресуючої роботи;

г) безперервного методу в умовах рівномірної роботи

ІІ. Методи та способи організації діяльності учнів на уроках фізичної культури.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку загальної витривалості (15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 20**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знанями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя, має назву:

а) фізична культура;

б) фізичне виховання;

в) фізична підготовка;

г) фізична освіта.

2. Планомірно організований процес спеціально направленого використання фізичної культури для формування рухових умінь і навиків, які сприяють освоєнню професії і розвитку професійно-важливих здібностей, має назву:

а) спортивне тренування;

б) спеціальна фізична підготовка;

в) фізичне вдосконалення;

г) професійно-прикладна фізична підготовка.

3. Особливою сферої виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних вида фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності є:

а) спортивне тренування;

б) спортивні змагання;

в) фізичне виховання;

г) спорт.

4. Результатом фізичної підготовки є:

а) фізичний розвиток;

б) фізичне виховання;

в) фізична підготовленість;

г) фізична досконалість.

5. Складова частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально – вольових та інтелектуальних здібностей людей з метою гармонійного формування її особистості має назву:

а) фізичне виховання;

б) фізична підготовка;

в) фізична культура;

г) спорт.

6. Шкільна фізична культура функціонує в...

1. школах, гімназіях;

2. ліцеях;

3. ліцеях, професійно - технічних училищах.

а) вірно 1;

б) вірно 1,2;

в) вірно 1,2,3.

7. Вузівська фізична культура функціонує в...

1. академіях, коледжах;

2. технікумах, інститутах;

3. ліцеях, професійно - технічних училищах.

а) вірно 1,3;

б) вірно 1,2;

в) вірно 1,2,3.

8. Метою оздоровчо - реабілітаційної фізичної культури є ...

1. профілактика захворювань;

2. відновлення функцій організму, порушених або втрачених після захворювань, травм;

3. відпочинок за допомогою засобів фізичного виховання.

а) вірно 1;

б) вірно 1,2;

в) вірно 1,2,3.

9. Фізичне виховання має тісний взаємозв'язок із такими видами виховання особистості:

1. розумове, трудове, морально - вольове;

2. правове, естетичне, патріотичне;

3. етичне.

а) вірно 1;

б) вірно 1,2;

в) вірно 1,2,3.

10. В процесі фізичного виховання вирішуються наступні завдання:

а) освітні, виховні, оздоровчі;

б) профілактичні, лікувальні, відновлювальні;

в) тренувальні, змагальні.

ІІ.Позакласні та позашкільні заняття фізичними вправами

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку активної гнучкості (15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 21**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. "Фізична культура" це:

а) вид підготовки до професійної діяльності;

б) процес змін функцій і форм організму людини;

в) частина загальнолюдської культури.

2. Здоровому способу життя не сприяє:

а) активний відпочинок;

б) систематичні заняття фізичними вправами;

в) вживання наркотичних речовин, алкоголю, тютюнопаління.

3. Режим дня - це:

а) план виконання домашніх завдань;

б) раціональний розподіл денного часу;

в) розклад уроків.

4. Для формування статури неефективні вправи:

а) для зниження ваги тіла;

б) для розвитку спритності і швидкості;

в) для збільшення м'язової маси.

5. До засобів особистої гігієни і відносяться:

а) прибирання подвір'я;

б) умивання, догляд за волоссям , зубами;

в) прибирання аудиторії.

6. До рухової активності належать:

а) ранкова гімнастика, уроки фізичної культури, заняггя в спортивних гуртках і секціях, фізкультурні хвилинки і паузи,

б) заняття музикою, малюванням;

в) заняття в комп'ютерному клубі.

7. До режиму дня обов’язково входять:

а) заняття фізичними вправами;

б) розваги комп’ютерними іграми;

в) перегляд телепередач.

8. До згубних звичок відноситься:

а) куріння, вживання алкоголю, наркотиків;

б) заняття фізичною культурою і спортом;

в) вживання ягід та фруктів.

9. Основна якість призначення спортивного одягу та взуття:

а) зручність і прочність;

б) краса і відповідність моді;

в) відповідність виду спортивної діяльності.

10. Основний засіб фізичного виховання це:

а) гігієнічні фактори;

б) спортивне обладнання та інвентар;

в) фізичні вправи.

ІІ. Основи методики виховання координаційних здібностей.

Педагогічний контроль за розвитком координаційних здібностей.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку сили м’язів спини (5 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 22**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Під „фізичним навантаженням” розуміють:

а) міру впливу фізичної вправи на організм людини;

б) викликані вправами зміни в стані організму;

в) оволодіння руховими навичками.

2. До зовнішної сторони навантаження відносяться:

а) швидкість роботи;

б) потужність роботи;

в) обсяг та інтенсивність роботи.

3. Інтенсивність навантаження можна регулювати змінюючи такі компоненти:

а) величина прискорення;

б) кількість повторень;

в) темп виконання вправ;

г) амплітуда рухів;

д) величина додаткового обтяження.

Який елемент зайвий?

1. Жорсткий інтервал відпочинку – це ...:

а) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі відносної нормалізації функціонального стану організму;

б) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі недовідновлення оперативної працездатності;

в) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі, коли оперативна працездатність вище вихідного рівня.

5. Відносно повний інтервал відпочинку – це ...:

а) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі відносної нормалізації функціонального стану організму;

б) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі недовідновлення оперативної працездатності;

в) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі, коли оперативна працездатність вище вихідного рівня.

6. Суперкомпенсаторний (екстремальний) інтервал відпочинку – це ...:

а) оперативна працездатність вище вихідного рівня;

б) оперативна працездатність відновлюється до вихідного рівня;

в) оперативна працездатність недовідновлена.

7. Найбільш ефективним під час навчання техніки фі­зичних вправ, розвитку силових, швидкісно-силових і координаційних якостей є:

а) відносно повний інтервал відпочинку;

б) жорсткий інтервал відпочинку;

в) суперкомпенсаторний (екстремальний) інтервал відпочинку;

г) повний інтервал відпочинку.

8. Активний відпочинок – це ...

а) відносний спокій, відсутність рухової активнос­ті в паузах відпочинку між вправами;

б) виконання під час пауз між тренувальними вправами тих самих або інших вправ із зниженою інтенсивністю;

в) поєднання в одній паузі відпочинку актив­ної і пасивної його організації.

9. Найбільш універсальною формою організації комбінованого відпочинку є така, при якій:

а) перших 50 % інтервалу проводиться активно, наступні 25 % — пасивно й останні 25 % — активно;

б) перших 50 % інтервалу проводиться активно, наступні 50 % — пасивно;

в) перших 25 % інтервалу проводиться активно, наступні 50 % — пасивно й останні 25 % — активно.

10. Пасивний відпочинок – це ...

а) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі недовідновлення оперативної працездатності;

б) виконання під час пауз між тренувальними вправами тих самих або інших вправ із зниженою інтенсивністю;

в) відносний спокій, відсутність рухової активнос­ті в паузах відпочинку між вправами.

ІІ.Загальна характеристика сили.Основи методики виховання силових здібностей.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку елементарних форм розвитку бистроти (15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 23**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Яке з наведених понять „витривалості” є найбільш правильним:

а) це здатність протидіяти втомі в процесі рухової діяльності;

б) це здатність виконувати значний обсяг фізичної роботи із збереженням параметрів рухів;

в) це генетично обумовлена в розвитку здібність, яка забезпечує можливість виконувати різноманітні фізичні навантаження.

2. Втома, яка виникає при тривалій або досить інтенсивній м’язовій роботі, має назву:

а) розумова;

б) фізична;

в) сенсорна;

г) емоційна.

3. Здатність до тривалого виконання роботи помірної інтенсивності при глобальному функціонуванні м’язової системи називається:

а) фізична працездатність;

б) фізична підготовленість;

в) загальна витривалість;

г) тренованість.

4. Витривалість по відношенню до певної рухової діяльності має назву:

а) аеробна витривалість;

б) анаеробна витривалість;

в) аеробно – анаеробна витривалість;

г) спеціальна витривалість.

5. Найбільші абсолютні величини показників всіх видів витривалості спостерігаються в віці:

а) від 7 до 9 років;

б) від 10 до 14 років;

в) від 14 до 20 років;

г) від 20 до 25 роікв.

6.Для розвитку загальної витривалості найбільш широко застосовуються циклічні вправи тривалістю не менше:

а) 3 – 5 хв, що виконуються в аеробному режимі;

б) 7 – 12 хв, що виконуються в аеробно - анаеробному режимі;

в) 15 – 20 хв, що виконуються в аеробному режимі;

г) 45 – 60 хв.

7. При розвитку загальної витривалості інтенсивність виконання вправ повинна бути:

а) 20 – 30%;

б) 40 – 70 %;

в) 70 – 85 %;

г) 85 – 100 %.

8. Найбільш продуктивна робота при розвитку загальної витривалості відбувається при частоті серцевих скорочень:

а) 100 – 120 уд / хв;

б) 120 – 140 уд / хв;

в) 130 – 160 уд / хв;

г) 170 – 200 уд / хв.

9. Інтервал відпочинку, який гарантує до моменту чергового повторення вправи відновлення працездатності до вихідного рівня, має назву:

а) повний;

б) суперкомпенсаторний;

в) активний.

10. Який метод є головним при розвитку рухової витривалості?

а) безперервної стандартизованої вправи;

б) динамічних зусиль;

в) комбінований метод.

ІІ. Загальна характеристика бистроти. Основи методики виховання.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку спритності (15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 24**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Під „поставою” розуміється:

а) положення тіла при якому голова злегка підведена, плечовий пояс паралельний поверхні, голова і хребет складають пряму вертикальну лінію, хребет має природні невеликі вигини;

б) невимушене звичне положення тіла при стоянні або русі, ходьбі, бігу;

в) положення тіла при якому хребет має збільшені природні вигини;

г) положення тіла при якому хребет має зменшені природні вигини.

2. До основних різновидів постави належать:

а) пряма і кругла;

б) сутула, скаліотична, кругла, пряма;

в) правильна і неправильна;

г) постава з порушенням у сагітальній площині, постава з порушенням у фронтальній площині.

3. До порушеннь постави у фронтальній площині належать:

а) кругла спина;

б) сідлоподібна (кругловвігнута) спина;

в) плоска спина;

г) скаліотична постава.

4. Кругла спина вирізняється тим, що:

а) грудний кіфоз збільшений, а поперековий лордоз дещо зменшений;

б) зменшенням природних вигинів хребта у всіх його відділах;

в) виразним грудним кіфозом, а також сильним вигином у поперековому відділі.

5. Сідлоподібна (кругловвігнута) спина вирізняється тим, що:

а) виразним грудним кіфозом, а також сильним вигином у поперековому відділі;

б) трикутники талії нерівномірні, одне плече і лопатка опущені;

в) зменшенням природних вигинів хребта у всіх його відділах.

6. Скаліотична постава вирізняється тим, що:

а) трикутники талії нерівномірні, одне плече і лопатка опущені;

б) грудний кіфоз та поперековий лордоз зменшені;

в) грудний кіфоз зменшений, а поперековий лордоз збільшений.

7. Головною причиною всіх видів порушень постави є:

а) невміння правильно стояти;

б) невміння правильно сидіти;

в) невміння правильно рухатися;

г) недостатній розвиток м'язового корсета, а також фізичних якостей, перш за все сили і силової витривалості.

8. Плоскостопість – це деформація стопи, яка проявляється..:

а) зниженням її зводів;

б) збільшенням її зводів;

в) зниженням її поперечного зводу;

г) зниженням її подовжнього зводу.

9. В залежності від ступеня деформаці зводу стопи розрізняють ... ступіня плоскостопості. Вставка – відповідь.

а) 2;

б) 3;

в) 4.

10. Запобіганню плоскостопості не сприяє:

а) ходіння на високих підборах;

б) перекатування дрібних предметів серединою ступні:

в) ходіння босоніж.

ІІ. Загальна характеристика витривалості. Основи методики виховання.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку силової витривалості ( 15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 25**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Основне, початкове положення будь - якої теорії, науки, навчання має назву:

а) засіб фізичного виховання;

б) метод фізичного виховання;

в) принцип фізичного виховання.

2. Визначте, які принципи використовуються в системі фізичного виховання в якості керівних положень.

а) загальносоціальні та загальнопедагогічні принципи;

б) загальнометодичні принципи;

в) специфічні принципи;

г) загальносоціальні, загальнометодичні, загальнопедагогічні та специфічні принципи.

3. Вкажіть, які з перерахованих принципів є загальнометодичними:

а) принцип свідомості та активності, принцип наочності, принцип доступності та індивідуалізації;

б) принцип безперервності, принцип системного чергування навантажень та відпочинку;

в) принцип циклічної побудови занять, принцип вікової адекватності напрямків фізичного виховання.

4. Ступінь включення людини до роботи має назву:

а) активність;

б) свідомість;

в) прочність

5. Формування у займаючихся глибокоосмистеного ставлення до навчання передбачає принцип:

а) свідомості та активності;

б) прочності;

в) наочності.

6. Принцип доступності передбачає:

а) безперервність тренувального процесу;

б) широке використання засобів наочності на заняттях;

в) оптимальну відповідність засобів, методів фізичного виховання індивідуальним особливостям займаючихся.

7. Принцип міцності передбачає:

а) підбір засобів, методів фізичного виховання відповідно до індивідуальних особливостей займаючихся;

б) розвиток здатності займаючихся до адаптації техніки рухів відповідно до змінюючихся умов;

в) розподіл процесу тренування на відносно завершені структурні одиниці тренувального процесу - мікроцикли, мезоцикли, макроцикли.

8. Принцип систематичності визначає:

а) спадкоємність позитивного ефекту тренувальних занять;

б) хвилеподібну форму підвищення навантаження;

в) регулярність занять.

9. Визначте, який принцип полягає у постановці і виконанні більш важких завдань, у поступовому зростанні інтенсивності і об’єму навантаження.

а) принцип науковості;

б) принцип прогресування;

в) принцип всебічного розвитку особистості.

10. Який принцип зобов'язує будувати процес фізичного виховання із широким залученням органів чуття людини в процесі пізнання.

а) принцип систематичності;

б) принцип постідовності;

в) принцип наочності;

г) принцип зв’язку теорії з практикою.

ІІ. Загальна характеристика гнучкості. Основи методики виховання.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку спеціальної витривалості (15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 26**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Основним специфічним засобом фізичного виховання є:

а) фізичні вправи;

б) оздоровчі сили природи;

в) гігієнічні чинники;

г) тренажери та тренажерні пристрої, гирі, гантелі, штанга, гумові амортизатори, еспандери.

2. Фізичної вправою називається рухова дія, яка спрямована на:

а) вирішення завдань фізичного виховання;

б) фізичне удосконалення людини;

в) морфологічні та функціональні перебудови організму;

г) зміну форм тілобудови та розвиток фізичних якостей.

3. Під технікою фізичних вправ розуміють:

а) раціональний спосіб виконання рухових дій з відносно більшою ефективністю;

б) спосіб виконання рухових дій, який залишає естетично приємне враження;

в) певну впорядкованість та злагодженість як явищ, так і елементів змісту даної вправи.

4. Основа техніки руху – це ...:

а) найбільш важлива частина даного способу виконання рухового завдання;

б) індивідуальна складова варіації техніки виконання фізичної вправи;

в) сукупність відносно незмінних і достатніх для вирішення рухого завдання рухів.

5. Основна (провідна) ланка техніки руху – це ...:

а) сукупність рухів, які необхідні для вирішення рухового завдання визначеним способом;

б) окремі складові у яких виявляються індивідуальні варіації техніки виконання вправи;

в) найбільш важлива частина даного способу виконання рухового завдання.

6. За структурою рух ділиться на:

а) підготовчу фазу, фінальну фазу;

б) підготовчу фазу, основну фазу, заключну фазу;

в) попередню фазу, основну фазу, фазу фінальних зусиль.

7. „Класифікація” – це ...:

а) показник, що використовується для розділення вправ на групи;

б) поділ фізичних вправ на групи відповідно до певної класифікаційної ознаки;

в) сукупність предметів або явищ, що мають спільні властивості.

8. Як класифікуються циклічні вправи?

а) за особливостями режиму роботи м’язів;

б) за відмінностями участі у роботі механізмів енергозабезпечення м’язової діяльності;

в) за структурою рухів.

9. Фізичні вправи, що вимагають прояву координації рухів відносять до:

а) класифікації фізичних вправ за інтенсивністю роботи;

б) класифікації фізичних вправ за переважним впливом на розвиток окремих якостей людини;

в) класифікації фізичних вправ за переважним виявом певних рухових вмінь та навичок.

10. До класифікації фізичних вправ за переважною цільовою спрямованістю їх використання відносять:

а) загальнорозвиваючі вправи;

б) професійно – прикладні вправи;

в) відновлювальні вправи;

г) лікувальні вправи;

д) гімнастичні вправи.

Який елемент зайвий?

ІІ. Постава. Основи методики формування та корегування. Способи профілактики.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку косих м’язів живота (15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 27**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Теорія і методика фізичного виховання — це наукова та нав­чальна дисципліна, що являє собою систему знань про...

а) відбір талановитих спортсменів та організацію процесу їх багаторічного вдосконалення;

б) роль і місце фізич­ного виховання в житті людини та суспільства, особливості і загальні зако­номірності його функціонування й розвитку;

в) спеціально направлене використання фізичної культури для формування рухових умінь і навиків, які сприяють освоєнню професії;

г) спеціально направлене використання фізичних вправ як засобів лікування, профілактики захворювань і відновлення функцій організму.

2. Об’єктом вивчення дисципліни є:

а) фізичний розвиток людини;

б) засоби і методи фізичного виховання;

в) процес фізичного виховання різних груп населення.

3. Предметом вивчення дисципліни є:

а) загальні закономірності фізичного виховання як соціального явища;

б) загальні закономірності змагальної діяльності;

в) загальні закономірності побудови рухів

4. Педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знанями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя, має назву:

а) фізична культура;

б) фізичне виховання;

в) фізична підготовка;

г) фізична освіта.

5. Результатом фізичної підготовки є:

а) фізичний розвиток;

б) фізичне виховання;

в) фізична підготовленість;

г) фізична досконалість.

6. Планомірно організований процес спеціально направленого використання фізичної культури для формування рухових умінь і навиків, які сприяють освоєнню професії і розвитку професійно-важливих здібностей, має назву:

а) спортивне тренування;

б) спеціальна фізична підготовка;

в) фізичне вдосконалення;

г) професійно-прикладна фізична підготовка.

7. До показників, які характеризують фізичний розвиток людини відносять:

а) показники статури, здоров'я, розвитку фізичних якостей;

б) показники рівня фізичної підготовленості та спортивних результатів;

в) рівень та якість сформованих життєво необхідних рухових вмінь та навичок;

г) рівень та якість сформованих спортивних рухових вмінь та навичок.

8. Особливою сферої виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних вида фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності є:

а) спортивне тренування;

б) спортивні змагання;

в) фізичне виховання;

г) спорт.

9. Визначте, що стало джерелом виникнення фізичного виховання в суспільстві:

а) результати наукових досліджень;

б) прогресивні ідеї про зміст та шляхи виховання гармонійно розвиненої особистості;

в) свідоме розуміння людьми важливості так званої попередньої підготовки, здійсненої у ритуалаїх, яка сприяла ефективності праці;

г) бажання займатись фізичними вправами.

10. На сучасному етапі розвитку суспільства показниками стану фізичної культури є:

а) рівень здоров’я, фізичного розвитку та підготовленості різних верств населення;

б) рівень розвитку самодіяльного масового спорту;

в) рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково – технічного прогресу;

г) все вище перелічене.

ІІ. Фізичне виховання дітей шкільного віку.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку швидкості реакції вибору (15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 28**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Під „поставою” розуміється:

а) положення тіла при якому голова злегка підведена, плечовий пояс паралельний поверхні, голова і хребет складають пряму вертикальну лінію, хребет має природні невеликі вигини;

б) невимушене звичне положення тіла при стоянні або русі, ходьбі, бігу;

в) положення тіла при якому хребет має збільшені природні вигини;

г) положення тіла при якому хребет має зменшені природні вигини.

2. До основних різновидів постави належать:

а) пряма і кругла;

б) сутула, скаліотична, кругла, пряма;

в) правильна і неправильна;

г) постава з порушенням у сагітальній площині, постава з порушенням у фронтальній площині.

3. До порушеннь постави у фронтальній площині належать:

а) кругла спина;

б) сідлоподібна (кругловвігнута) спина;

в) плоска спина;

г) скаліотична постава.

4. Кругла спина вирізняється тим, що:

а) грудний кіфоз збільшений, а поперековий лордоз дещо зменшений;

б) зменшенням природних вигинів хребта у всіх його відділах;

в) виразним грудним кіфозом, а також сильним вигином у поперековому відділі.

5. Сідлоподібна (кругловвігнута) спина вирізняється тим, що:

а) виразним грудним кіфозом, а також сильним вигином у поперековому відділі;

б) трикутники талії нерівномірні, одне плече і лопатка опущені;

в) зменшенням природних вигинів хребта у всіх його відділах.

6. Скаліотична постава вирізняється тим, що:

а) трикутники талії нерівномірні, одне плече і лопатка опущені;

б) грудний кіфоз та поперековий лордоз зменшені;

в) грудний кіфоз зменшений, а поперековий лордоз збільшений.

7. Головною причиною всіх видів порушень постави є:

а) невміння правильно стояти;

б) невміння правильно сидіти;

в) невміння правильно рухатися;

г) недостатній розвиток м'язового корсета, а також фізичних якостей, перш за все сили і силової витривалості.

8. Плоскостопість – це деформація стопи, яка проявляється..:

а) зниженням її зводів;

б) збільшенням її зводів;

в) зниженням її поперечного зводу;

г) зниженням її подовжнього зводу.

9. В залежності від ступеня деформаці зводу стопи розрізняють ... ступіня плоскостопості. Вставка – відповідь.

а) 2;

б) 3;

в) 4.

10. Запобіганню плоскостопості не сприяє:

а) ходіння на високих підборах;

б) перекатування дрібних предметів серединою ступні:

в) ходіння босоніж.

ІІ.Фізичне виховання дітей дошкільного віку.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку координаційної витривалості (15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 29**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Під ... у фізичному вихованні розуміють способи роботи тренера із займаючимися, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, вміннями та навиками. Вставка - відповідь:

а) методичним прийомом;

б) методом;

в) методикою (у вузькому розумінні);

г) методикою (у широкому розумінні).

2. До загальнопедагогічних методів фізичного виховання належать:

а) словесний, наочний, змагальний;

б) словесний, наочний;

в) суворо – регламентованої вправи, ігровий, наочний;

г) ігровий, змагальний.

3. Який з нижчевказаних методів одночасно удосконалює рухові навички та дає можливість розвивати фізичні здібності:

а) ігровий метод;

б) комбінований метод;

в) метод колового тренування.

4. До ... методів фізичного виховання відносять лекцію, бесіду, аналіз, розбір. Вставка - відповідь:

а) словесних;

б) в цілому;

в) наочних;

г) по частинах.

5. До ... методів відносять перегляд учбових фільмів, фотографій, слайдів. Вставка - відповідь:

а) наочних;

б) в цілому;

в) словесних;

г) по частинах.

6. ... метод передбачає виконання серій вправ з варіативною тривалістю, інтенсивністю, паузами відпочинку. Вставка - відповідь:

а) інтервальний метод у варіативному режимі роботи;

б) безперервний метод у варіативному режимі роботи;

в) інтервальний метод у прогресуючому режимі роботи;

г) безперервний метод у регресуючому режимі роботи.

7. Методи, спрямовані на оволодіння технікою фізичних вправ поділяються на:

а) ігровий, змагальний;

б) в цілому, по частинах;

в) безперевний, інтервальний;

г) прогресуючий, регресуючий.

8. Виконання рухових дій в умовах гри передбачає:

а) змагальний метод;

б) ігровий метод;

в) інтервальний метод;

г) безперервний метод.

9. ... метод передбачає спеціально організовану змагальну діяльність. Вставка - відповідь:

а) ігровий метод;

б) змагальний метод;

в) інтервальний метод;

г) безперервний метод.

10. Пробігання на лижах 20 км. (4 кола по 5 км. з результатом відповідно 20, 21, 22, 23 хв.) є прикладом:

а) інтервального методу в умовах прогресуючої роботи;

б) інтервального методу в умовах рівномірної роботи;

в) безперервного методу в умовах регресуючої роботи;

г) безперервного методу в умовах рівномірної роботи

ІІ. Методи та способи організації діяльності учнів на уроках фізичної культури.

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку загальної витривалості (15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.

**Варіант № 30**

І. Оберіть правильний варіант відповіді.

1. Педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знанями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя, має назву:

а) фізична культура;

б) фізичне виховання;

в) фізична підготовка;

г) фізична освіта.

2. Планомірно організований процес спеціально направленого використання фізичної культури для формування рухових умінь і навиків, які сприяють освоєнню професії і розвитку професійно-важливих здібностей, має назву:

а) спортивне тренування;

б) спеціальна фізична підготовка;

в) фізичне вдосконалення;

г) професійно-прикладна фізична підготовка.

3. Особливою сферої виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних вида фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності є:

а) спортивне тренування;

б) спортивні змагання;

в) фізичне виховання;

г) спорт.

4. Результатом фізичної підготовки є:

а) фізичний розвиток;

б) фізичне виховання;

в) фізична підготовленість;

г) фізична досконалість.

5. Складова частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально – вольових та інтелектуальних здібностей людей з метою гармонійного формування її особистості має назву:

а) фізичне виховання;

б) фізична підготовка;

в) фізична культура;

г) спорт.

6. Шкільна фізична культура функціонує в...

1. школах, гімназіях;

2. ліцеях;

3. ліцеях, професійно - технічних училищах.

а) вірно 1;

б) вірно 1,2;

в) вірно 1,2,3.

7. Вузівська фізична культура функціонує в...

1. академіях, коледжах;

2. технікумах, інститутах;

3. ліцеях, професійно - технічних училищах.

а) вірно 1,3;

б) вірно 1,2;

в) вірно 1,2,3.

8. Метою оздоровчо - реабілітаційної фізичної культури є ...

1. профілактика захворювань;

2. відновлення функцій організму, порушених або втрачених після захворювань, травм;

3. відпочинок за допомогою засобів фізичного виховання.

а) вірно 1;

б) вірно 1,2;

в) вірно 1,2,3.

9. Фізичне виховання має тісний взаємозв'язок із такими видами виховання особистості:

1. розумове, трудове, морально - вольове;

2. правове, естетичне, патріотичне;

3. етичне.

а) вірно 1;

б) вірно 1,2;

в) вірно 1,2,3.

10. В процесі фізичного виховання вирішуються наступні завдання:

а) освітні, виховні, оздоровчі;

б) профілактичні, лікувальні, відновлювальні;

в) тренувальні, змагальні.

ІІ.Позакласні та позашкільні заняття фізичними вправами

ІІІ. Скласти комплекс вправ для розвитку активної гнучкості (15 вправ) у визначеній формі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/р | Зміст вправ | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| 1  2  ...5 | Назва вправи. | Кількість разів, підходів,  відстань,  вага обтяження,  час виконання вправи | **Організаційні вказівки:** методи організації займаючихся, осіб, які забезпечують страховку та допомогу, підготовку місць занять, роздачу та збір інвентаря  **Методичні вказівки:** методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, параметри навантаження (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила в рухливих та спортивних іграх, естафетах |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

Література:

1.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання, К., Олімпійська література, 2003.

2.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К., Олімпійська література, 2003.

3.Шиян Б.М., Теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.

4.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання:Навч. посібник. –2– е вид., випр. –Харків: „ОВС”, 2008.

5. Шамардіна Г.М., Основи теорії і методики фізичного виховання., Дніпропетровськ, „Пороги", 2004.