

## Тести для перевірки знань студентів

### Фізичне виховання дошкільників.

**1. Які задачі спрямовані на охорону життя й укріплення здоров'я дитини, сприяють підвищенню стійкості до різноманітних захворювань, несприятливих впливів зовнішнього середовища, покращенню його працездатності і гармонійному розвитку?**

- а) виховні;
- б) оздоровчі;
- в) освітні;
- г) корекційно-розвивальні;

**2. Вони передбачають формування рухових умінь і навичок, розвиток психофізичних якостей, розвиток рухових здібностей.**

- а) виховні задачі;
- б) оздоровчі задачі;
- в) освітні задачі;
- г) корекційно-розвиваючі задачі.

**3. Процес неодноразового відтворення рухових дій, які організуються згідно із дидактичними принципами навчання — це....:**

- а) рух;
- б) траєкторія;
- в) вправа;
- г) спорт.

**4. Яке положення виражає готовність до дії і створює найбільш вигідні умови для правильного виконання вправи?**

- а) вихідне;
- б) правильне;
- в) звичайне;
- г) просте.

**5. Який спосіб полягає в одночасному свідомому виконанні рухових дій усіма дітьми та ефективному розв'язанні освітньо-виховних та оздоровчих задач у роботі з ними?**

- а) фронтальний;
- б) спеціальний;
- в) основний;
- г) індивідуальний.

**6. Яка група методів формує у дітей уявлення про рух, яскравість чуттєвого сприйняття і рухових відчуттів, розвиває сенсорні здібності?**

- а) фізичні;
- б) наочні;
- в) дидактичні;
- г) спеціальні.

**7. До якої групи методів належать перераховані прийоми: показ, наслідування, зорові орієнтири, фотографії, малюнки, схеми, прилади і посібники?**

- а) фізичні;
- б) наочні;
- в) вербальні;
- г) практичні.

**8. Система спеціально підібраних фізичних вправ і науково розроблених методичних положень, спрямованих на розв'язання задач всебічного фізичного розвитку й оздоровлення дитини,— це...:**

- а) техніка;
- б) комплекс;
- в) гімнастика;
- г) алгоритм.

**9. Які вправи спрямовані на загальне оздоровлення організму і сприяють розвитку та укріпленню окремих груп м'язів, формуванню правильної постави; укріпленню опорно-рухового апарата; покращенню кровообігу, дихання, обмінних процесів, діяльності нервової системи й розвитку психофізичних якостей дитини?**

- а) ритмічні;
- б) основні;
- в) загальнорозвиваючі;
- г) розслаблюючі.

**10. Свідома, активна діяльність дитини, яка характеризується точним і своєчасним виконанням завдань, пов'язаних із обов'язковими для усіх гравців правилами,— це...:**

- а) руховий режим;
- б) спортивні вправи;
- в) стройові вправи;
- г) рухлива гра.

**11. Навчання дошкільників спортивних ігор починають зі (із, з)...:**

- а) змагань між окремими дітьми;
- б) роздачі посібників;
- в) розучування окремих елементів техніки гри;
- г) розмітки майданчику.

**12. Під час розучування нових рухливих ігор використовують такі прийоми навчання:**

- а) назва гри, розміщення на майданчику, самостійне розподілення ролей, сигнали, розпорядження, взаємодопомога, посібники й інвентар;
- б) нагадування змісту і правил гри, лічилки, команди, сигнали, запитання до дітей, зорові й звукові орієнтири та інше;
- в) назва гри, показ рухів, пояснення змісту і правил, вказівки, пояснення, лічилки, допомога, команди, розпорядження, уточнення, зорові й звукові орієнтири, підбиття підсумків й інше;
- г) планування гри, підготовка до проведення, бесіда з дітьми, що грають, використання посібників і знарядь, розмітка майданчику, підбиття підсумків та ін.

**13. За якими ознаками класифікуються рухливі ігри?**

- а) за віком, ступенем рухливості дитини у грі, видами рухів, змістом;
- б) сезоном, місцем проведення, характером дітей, що грають, розвитком рухових здібностей;
- в) ступенем рухливості дитини у грі, видами рухів, характером дітей, що грають;
- г) видами рухів, характером дітей, що грають, розвитком рухових здібностей;
- д) сезоном, місцем проведення, використанням посібників.

**14. Основною формою організованого систематичного навчання фізичним вправам є...:**

- а) ранкова прогулянка ;
- б) ранкова гімнастика;
- в) фізкультхвилинка;
- г) фізкультурне заняття .

**15. Використання різноманітних форм рухової активності створює оптимальний...:**

- а) рухову навичку;
- б) руховий режим;
- в) критерій фізичного розвитку;
- г) тренувальний ефект;

**16. Короткочасні фізичні вправи, які проводяться у процесі занять, що вимагають інтелектуального напруження, називаються...:**

- а) гімнастикою пробудження;
- б) фізкультхвилинками;
- в) руховими розминками;
- г) рухливими іграми.

**17. Які задачі спрямовані на формування правильної постави, своєчасне закріплення опорно-рухового апарата, формування вигину хребта, укріплення зв'язково-суглобного апарату, розвиток гармонійної будови тіла, м'язів та ін.?**

- а) корекційно-розвивальні;
- б) оздоровчі;
- в) освітні;
- г) виховні.

**18. До якої категорії фізичного виховання зараховують гігієнічні фактори, природні сили природи і фізичні вправи?**

- а) засоби фізичного виховання ;
- б) принципи фізичного виховання;
- в) форми фізичного виховання;
- г) методи фізичного виховання;

**19. Використання якого способу навчання фізичних вправ дозволяє кожній дитині самостійно та успішно виконувати їх?**

- а) фронтального;
- б) спеціального;
- в) групового;
- г) індивідуального.

**20. Які методи забезпечують перевірку рухових дій дитини, правильність їх сприйняття, моторні відчуття?**

- а) практичні;
- б) наочні;
- в) дидактичні;
- г) вербальні (словесні).

**21. Рухи, життєво необхідні дитині: повзання, лазання, метання, ходьба, біг, стрибки,— це...:**

- а) стройові вправи;
- б) рухливі ігри;
- в) спортивні вправи;
- г) основні рухи.

**22. Види рухливих ігор:**

- а) сюжетні, рухові завдання, спортивне дозвілля;
- б) сюжетні, несюжетні, спортивні, ігри-забави;
- в) сюжетні, несюжетні, спортивні вправи;
- г) спортивні, рухові розминки, спортивне дозвілля.

**23. До форм організації рухової діяльності дітей зараховують:**

- а) фізкультурні заняття, ранкову гімнастику, фізкультхвилинки, самостійну заняття, рухливі ігри, фізкультурні свята, фізкультурні розваги, дні "здоров'я".
- б) загальнорозвивальні вправи, спортивні вправи, рухливі ігри,стройові вправи;
- в) руховий режим, пішохідні переходи, екскурсії, спортивні змагання, консультації для батьків;
- г) фізкультурні заняття на повітрі, рухливі перерви, туристичні походи, активний відпочинок, профілактичні лікарські заходи.

**24. Способами організації дітей на фізкультурному занятті вважають....:**

- а) фронтальний, груповий, позмінний, розвивальний та індивідуальний;
- б) фронтальний, працездатний, позмінний, потоковий та оптимальний;
- в) наочний, груповий, позмінний, потоковий та індивідуальний;
- г) фронтальний, груповий, позмінний, потоковий та індивідуальний.

**25. Скільки частин входить до структури фізкультурного заняття?**

- а) 3;
- б) 6;
- в) 5;
- г) 4.

**26. Н а фізкультурному занятті здійснюється контроль за дотриманням таких навантажень:**

- а) емоційних, духовно-моральних;
- б) психологічних, фізичних;
- в) інтелектуальних, фізичних;
- г) психологічних, біологічних.

**Фізичне виховання дітей з вадами здоров'я.**

**27. За станом здоров'я до основної групи відносяться учні:**

- а) без відхилень у стані здоров'я або з незначними відхиленнями, але при наявності хороших показників фізичного розвитку.
- б) що мають незначні відхилення у стані здоров'я, недостатній фізичний розвиток і фізичну підготовленість.
- в) які мають відхилення у стані здоров'я, які є протипоказанням до підвищеному фізичному навантаженні.

**28. За станом здоров'я до підготовчої медичної групи відносяться учні:**

- а) без відхилень у стані здоров'я або з незначними відхиленнями, але при наявності хороших показників фізичного розвитку.
- б) що мають незначні відхилення у стані здоров'я, недостатній фізичний розвиток і фізичну підготовленість.
- в) які мають відхилення у стані здоров'я, які є протипоказанням до підвищеному фізичному навантаженні.

**29. За станом здоров'я до спеціальної медичної групи відносяться учні:**

- а) без відхилень у стані здоров'я або з незначними відхиленнями, але при наявності хороших показників фізичного розвитку.
- б) що мають незначні відхилення у стані здоров'я, недостатній фізичний розвиток і фізичну підготовленість.
- в) які мають відхилення у стані здоров'я, які є протипоказанням до підвищеному фізичному навантаженні.

**Фізичне виховання учнів поза школою (ДЮСШ)**

**30. Скільки ставок тренера-викладача спортивна школа у штатному розписі повинна мати у сільській місцевості:**

а) Не менше 1 ставки;б) Не менше 4 ставки;в) Не менше 9 ставки.

**31. Спортивна школа підлягає державній атестації, яка проводиться не рідше:**

а) Одного разу на 10 років; б) Одного разу на 5 років; в) Одного разу на 6 років.

**32. На скільки тижнів розраховується річний навчальний план для кожної групи:**

а) На 53 тижні;б) На 52 тижні;в) На 48 тижнів.

**33. Мінімальний вік дитини, що підлягає зарахуванню до спортивноїшколи:**

а) 6 років;

б)Залежить відспецифіки виду спорту та визначається Мінмолодьспортом за погодженням з МОЗ.

в) 10 років.

**34. Під керівництвом одного тренера-викладача в групах початкової підготовки може займатися:**

а) 10-12 вихованців; б) 8-5 вихованців;в) 15-20 вихованців.

**35. Що здійснюється в групах початкової підготовки:**

а) Забезпечення досягнення вихованцями високих спортивних результатів на всеукраїнських та міжнародних змаганнях, підготовки резерву до національних збірних команд України;

б)Здійснюється відбір обдарованих вихованців для подальшої спеціалізації в обраному виді спорту, забезпечується підвищення у них інтересу до регулярноїрухової активності, розвиток здібностей, формування морально-етичної і вольовоїповедінки, опанування вихованцями основ техніки і тактики обраного виду спорту;

в) Залучається оптимальна кількість перспективних вихованців з метою спеціалізованої спортивної підготовки для досягнення ними високих спортивних результатів;