

## Завдання для перевірки знань студентів

### Варіант 1

*1 рівень. Вам пропонується ряд визначень педагогічних понять і варіанти відповідей, одна з яких правильна. Виберіть правильну, на Вашу думку, відповідь і вкажіть її літеру ( за кожену правильну відповідь 2 бали)*

**1. Форми керування, організації та контролю за фізичною культурою населення України:**

- а) державна та громадсько-самодіяльна
- б) державна
- в) громадсько-самодіяльна

**2. Що є Центральним керівним органом виконавчої влади у справах фізичної культури та спорту:**

- а) Державний комітет України у справах молоді і спорту
- б) Міністерство молоді та спорту України
- в) Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України

**3. Первинною ланкою самодіяльної організації фізкультурного руху у виробничій та начальньо-виховній сферах є**

- а) колективи фізкультури
- б) спортивні товариства
- в) фізкультурно-оздоровчі комплекси

**4. Колектив фізичної культури здійснює фізкультурно-оздоровчу діяльність за рахунок:**

- а) членських внесків
- б) коштів власника та уповноваженого ним органу підприємств, установ, організацій
- в) коштів первинної профспілкової організації цих підприємств
- г) державних коштів

**5. Роботу колективу фізичної культури можна поділити на такі напрямки:**

- а) організаційну, навчально-спортивну, фізкультурно-оздоровчу, фінансово-господарську
- б) навчально-спортивну,
- в) фізкультурно-оздоровчу, фінансово-господарську

**6. До занять у групах здоров'я відноситься:**

- а) ранкова гігієнічна гімнастика, реабілітаційна гімнастика, лікувальна гімнастика
- б) лікувальна гімнастика, реабілітаційна гімнастика
- в) правильної відповіді нема

**7. Тривалість ранкова гігієнічна гімнастика становить**

- а) 20 хв.
- б) 30 хв.
- в) 15 хв.

**8. Кількість учасників ранкової гігієнічної гімнастики може налічувати**

- а) необмежену кількість осіб
- б) 8-12 чол.
- в) 25-35 чол.

**9. Вік учасників ранкової гігієнічної гімнастики може бути**

- а) різновіковим
- б) діти шкільного віку
- в) люди похилого віку

**10. На скільки груп можна поділити учасників лікувальної гімнастики**

- а) на 3 групи
- б) на 4 групи
- в) на 5 груп

**11. Кількість учасників групи загальної фізичної підготовки (ЗФП) налічує:**

- а) 5-10 чоловік
- б) 8-12 чоловік
- в) 12-20 чоловік

**12. Тривалість занять із загальної фізичної підготовки (ЗФП) становить**

- а) 45-60 хв.
- б) 45-90 хв.
- в) 90-120 хв.

**13. За характером заліку та визначенням результатів усі спортивні змагання поділяються на:**

- а) особисті, особисто-командні та командні
- б) особисто-командні та командні
- в) командні

**14. За формою проведення спортивні змагання є:**

- а) зовнішні, внутрішні, міжнародні
- б) відкриті та закриті, очні, заочні, одноразові, традиційні, одноденні та багатоденні, офіційні й товариські, класифікаційні
- в) прямі, колові, з вибуванням, змішані

**15. Способи проведення спортивних змагань:**

- а) зовнішні, внутрішні, міжнародні
- б) відкриті та закриті, очні, заочні, одноразові, традиційні, одноденні та багатоденні, офіційні й товариські, класифікаційні
- в) прямі, колові, з вибуванням, змішані

**16. Зовнішні змагання поділяються на:**

- а) матчеві, національні, кубкові, універсиади, чемпіонати Європи, світу, Олімпійські ігри
- б) першість з видів спорту, навчально-залікові, масові кроси, багатоборства, естафети, спартакіади та ін.
- в) районні та міські, обласні, зональні, національні

**17. Планування поділяється на**

- а) перспективне та календарне
- б) перспективне та одноденне
- в) правильної відповіді нема

**18. Перспективний план колективу фізичної культури передбачає розробку питань розвитку фізичної культури та спорту на термін до:**

- а) 1-2 роки
- б) 4-5 років
- в) правильної відповіді нема

**19. У календарному плані фізкультурно-спортивних заходів як правило є наступні розділи:**

- а) комплексні фізкультурні, змагання з видів спорту
- б) комплексні фізкультурні, спортивні заходи, змагання з видів спорту
- в) спортивні заходи, змагання з видів спорту

**20. Календарний план спортивно-масових заходів та план-графік затверджуються на**

- а) засіданні Ради федерації
- б) засідання профспілкової організації
- в) засіданні Ради колективу фізичної культури

**21. Зазвичай календарний план складається на**

- а) рік або сезон
- б) пів року
- в) місяць

**22. Засобами оздоровчої фізичної культури дітей дошкільного віку виступають**

- а) гігієнічні фактори та фізичні вправи
- б) гігієнічні, побутові та природні фактори, фізичні вправи
- в) фізичні вправи у всіх їх різноманітностях

**23. Загальне керівництво фізичним вихованням учнів загальноосвітніх шкіл здійснює**

- а) Департамент фізичної культури і спорту
- б) Міністерство молоді та спорту
- в) Міністерство освіти і науки

**24. Загальне керівництво фізичним вихованням у професійно-технічних училищах, коледжах здійснює**

- а) Департамент фізичної культури і спорту
- б) Міністерство молоді та спорту
- в) Міністерство освіти і науки

**25. Загальне керівництво фізичним вихованням у ВНЗ здійснює**

- а) Департамент фізичної культури і спорту
- б) Міністерство молоді та спорту
- в) Міністерство освіти і науки

**26. За станом здоров'я та спортивної підготовленості студенти поділяються на групи для проведення фізкультурних занять**

- а) основні, підготовчі та спеціальні медичні групи
- б) підготовчі та спеціальні медичні групи
- в) правильної відповіді нема

**27. Чисельність студентів у спеціальній медичній групі складає**

- а) 7-10 чоловік на одного викладача
- б) 8-15 чоловік на одного викладача
- в) 15-20 чоловік на одного викладача

**28. Фахівці, які працюють у сільськогосподарському виробництві, умовно поділяються на професійні групи:**

- а) тваринники, хлібороби, механізатори, працівники адміністративно-управлінського апарату
- б) хлібороби, працівники адміністративно-управлінського апарату
- в) механізатори, працівники адміністративно-управлінського апарату

**29. Причиною зниження функціональних можливостей організму й скорочення термінів профпридатності, що впливають на тривалість життя є**

- А) гіподинамія і гіпокінезія
- Б) гіпертонія
- В) тривалий час сну
- Г) все вище перераховане

**30. Першим етапом, який виконує функцію систематичної фізичної підготовки інвалідів з дитинства до практичного життя є**

- А) виконання ранкової гімнастики
- Б) заняття спортом
- В) фізичне виховання
- Г) все вище перераховане }

**31. Мета фізичного виховання людей із обмеженими можливостями**

- А) дати можливість інваліду виконувати фізичні вправи
- Б) дати можливість інваліду самому коректувати і компенсувати свої недоліки
- В) дати можливість інваліду бути повноправним членом суспільства
- Г) все вище перераховане

**32. Задачі фізичного виховання, які вирішуються під час занять з людьми із обмеженими можливостями**

- А) оздоровчі, виховні, освітні
- Б) оздоровчі, виховні, освітні, корекційні
- В) корекційно-компенсаторні
- Г) все вище перераховане

**33. Основними формами фізичного виховання людей із обмеженими можливостями є**

- А) самостійні заняття

- Б) організовані групові і секційні заняття фізичною культурою і спортом
- В) інваспорт (організація і проведення змагань по доступних видах спорту)
- Г) все вище перераховане

**34. Програма із 30 вправ для жінок, які виконуються в ізометричному режимі для активності глибоко розташованих м'язових груп**

- А) ритмічна гімнастика
- Б) аеробіка
- В) калланетика

**35. Різновид гімнастики оздоровчої спрямованості, основним змістом якої є загально розвиваючі вправи, біг, стрибки й танцювальні елементи, що виконують під ритмічну музику переважно потоковим бігом (без пауз і зупинок для пояснення вправ)**

- А) ритмічна гімнастика
- Б) аеробіка
- В) калланетика

**36. Система вправ у циклічних видах спорту, пов'язаних із проявом витривалості (ходьба, біг, плавання тощо), спрямована на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної й дихальної систем**

- А) ритмічна гімнастика
- Б) аеробіка
- В) калланетика

**37. Система фізичних вправ (переважно силових) для жінок, спрямована на корекцію фігури й поліпшення функціонального стану організму**

- А) ритмічна гімнастика
- Б) аквааеробіка
- В) шейпінг

**38. Система фізичних вправ у воді, виконуваних під музику, що сполучить елементи плавання, гімнастики, стретчингу, силових вправ**

- А) ритмічна гімнастика
- Б) аквааеробіка
- В) шейпінг

**39. Спортивна ходьба це**

- А) цілеспрямовані рухи з точною установкою обсягу, інтенсивності та інтервалом відпочинку
- Б) рухи, які спрямовані на подолання дистанції за мінімально короткий відрізок часу, спрямовані на досягнення спортивного результату

**40. Загальна організаційна основа, головна форма всіх видів діяльності спорту у зарубіжних країнах є**

- А) спортивні федерації
- Б) національні олімпійські комітети
- В) клуби: спортивні, оздоровчі або спортивно-оздоровчі

**Завдання 2.** Дайте визначення (кожна правильна відповідь оцінюється максимально 10 балами)

- 1) **Масовий спорт** – це
- 2) **Спортивна федерація** – це

**Завдання 3.** Завдання колективу фізичної культури (правильна відповідь оцінюється максимально 20 балами)

***І рівень. Вам пропонується ряд визначень педагогічних понять і варіанти відповідей, одна з яких правильна. Виберіть правильну, на Вашу думку, відповідь і вкажіть її літеру ( за кожну правильну відповідь 2 бали)***

**1. Назвіть основні показники стану розвитку фізичної культури в суспільстві:**

- а) стан здоров'я та рівень фізичного розвитку
- б) умови життя населення
- в) наявність системи тестів, оціночних нормативів і вимог до рівня рухової підготовленості населення

**2. Як називається неурядова громадська організація, яка координує розвиток олімпійського руху в Україні?**

- а) Міністерство освіти і науки України
- б) Міжнародний олімпійський комітет
- в) Національний олімпійський комітет

**3. Колектив фізичної культури створюється на засадах**

- а) за наказом директора підприємства, установи, організації
- б) добровільності громадян за їх інтересами у фізкультурно-спортивному русі
- в) добровільності спортсменів

**4. Колектив фізичної культури має**

- а) свою назву, форму, емблему і печатку
- б) свою назву і печатку
- в) правильної відповіді немає

**5. Спортивні клуби створюються на основі**

- а) колективу фізичної культури
- б) за наказом директора підприємства, установи, організації
- в) добровільності спортсменів

**6. Кількість учасників групи реабілітаційної (відновлювальної) гімнастики налічує:**

- а) 2–5 чоловік
- б) 5–10 чоловік
- в) 12–15 чоловік

**7. Тривалість реабілітаційної (відновлювальної) гімнастики становить**

- а) 30 хв.
- б) 45–90 хв.
- в) 20 хв.

**8. Кількість учасників групи лікувальної гімнастики налічує:**

- а) 2–5 чоловік
- б) 5–10 чоловік
- в) 8–12 чоловік

**9. Тривалість лікувальної гімнастики становить**

- а) 45–60 хв.
- б) до 30 хв.
- в) 20 хв.

**10. Тривалість занять із спеціальної фізичної підготовки (СФП) становить**

- а) не менш ніж 45 хв.
- б) не менш ніж 60 хв.
- в) не менш ніж 90 хв.

**11. Оптимальна кількість учасників спортивної секції:**

- а) 8–10 чоловік
- б) 10–18 чоловік
- в) більше 20 чоловік

**12. Для індивідуальних занять фізичною культурою необхідно проходження медичного обстеження**

- а) один раз у 2–3 місяці
- б) один раз у 3–4 місяці
- в) один раз у 4–5 місяців

**13. Внутрішні змагання поділяються на:**

- а) районні та міські, обласні, зональні, національні
- б) першість з видів спорту, навчально-залікові, масові кроси, багатоборства, естафети, спартакіади та ін.
- в) матчеві, національні, кубкові, універсиади, чемпіонати Європи, світу, Олімпійські ігри.

**14. Міжнародні змагання поділяються на:**

- а) районні та міські, обласні, зональні, національні
- б) першість з видів спорту, навчально-залікові, масові кроси, багатоборства, естафети, спартакіади та ін.
- в) матчеві, національні, кубкові, універсиади, чемпіонати Європи, світу, Олімпійські ігри

**15. Положення про змагання - це**

- а) основний документ, що регламентує всі умови перебування гравців на полі
- б) основний документ, що регламентує всі умови проведення цього змагання
- в) основний документ, що регламентує час проведення змагання

**16. План спортивно-масового свята складається**

- а) директором школи
- б) оргкомітетом
- в) колективом фізкультури

**17. Єдиний календарний план національних і міжнародних спортивних заходів на поточний рік формується на рівні**

- а) Національного олімпійського комітету
- б) Міністерства молоді та спорту
- в) правильної відповіді нема

**18. За якою формою складають річний статистичний звіт колективу фізичної культури**

- а) за формою 1-ФК
- б) за формою 2-ФК
- в) за формою 5-ФК

**19. За якою формою складають річний статистичний звіт дитячо-юнацькі спортивні школи**

- а) за формою 1-ФК
- б) за формою 2-ФК
- в) за формою 5-ФК

**20. За якою формою складають річний статистичний звіт районі (міські) управління по фізичній культурі і спорту**

- а) за формою 1-ФК
- б) за формою 2-ФК
- в) за формою 5-ФК

**21. Як називається перелік необхідної документації в організації**

- а) зміст документації
- б) діловодство
- в) номенклатура справ

**22. Класифікація фізичних вправ у масовій фізичній культурі**

- а) техніка фізичних вправ,
- б) вправи загально розвиваючого характеру,
- в) вправи спеціальної підготовки,
- г) поєднання вправ а, б, в

**23. Характеристика техніки фізичної вправи у масовій фізичній культурі**

- а) спрощена форма спортивних вправ
- б) засоби основної (загальнопідготовчої) гімнастики
- в) рухливі ігри
- г) гармонійне поєднання вправ а, б, в

**24. Дайте характеристику оздоровчих сил природи як засобу масової фізичної культури**

- а) вплив на організм людини сонця, води та повітряного середовища
- б) застосування великих об'ємів тренувальних навантажень
- в) застосування вправ високої інтенсивності
- г) високий рівень техніки фізичних вправ

**25. Особливості використання комбінованого методу у масовій фізичній культурі**

- а) використовується "круговий метод", "індивідуальний", " фронтальний " та інш.
- б) застосовується переважно з 4-5 класів
- в) застосовується переважно з кваліфікованими спортсменами

**26. Характеристика методів організації у молодших класах середньої школи**

- а) ігровий метод
- б) організація занять з фізичного виховання переважно супроводжується фронтальними, індивідуальними та груповими методами
- в) фронтальний метод застосовується переважно в основній частині занять

**27. Характеристика сфери діяльності спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи**

- а) досягнення високого рівня розвитку якості швидкості
- б) культурно-соціальний напрямок
- в) досягнення технічної майстерності
- г) гармонійний розвиток організму людини

**28. Методи контролю при проведенні оздоровчих занять**

- а) фізіологічний контроль
- б) педагогічний контроль
- в) психологічний контроль
- г) всі відповіді вірні

**29. Однією з основних форм організації занять фізичними вправами для людей із обмеженими можливостями є**

- а) лікувальна фізкультура, яка проводиться протягом 10-30 хв. один-два рази в день
- б) ранкова гімнастика, яка проводиться протягом 10-30 хв. один раз в день
- в) фізкультхвилинка, яка проводиться протягом 10-15 хв. два рази в день
- г) все вище перераховане

**30. Протягом дня виробничу гімнастику людей із обмеженими можливостями доцільно проводити**

- А) 3-4 заняття тривалістю 15-30 хв
- Б) 4 заняття тривалістю 10 хв
- В) 5-6 занять тривалістю 5 хв

**31. Корекційні заняття необхідно включати в тижневий руховий режим шляхом**

- А) щоденних занять тривалістю 15-30 хв
- Б) тричі на тиждень, тривалістю 15-30 хв
- В) чотири рази на тиждень, тривалістю 15-30 хв

**32. У заняттях з ФВ людей із обмеженими можливостями можуть бути використані наступні організаційні методи**

- А) індивідуально-груповий, метод самостійних занять
- Б) індивідуальний, груповий
- В) індивідуальний, груповий, індивідуально-груповий, метод самостійних занять

**33. Змагання людей із обмеженими можливостями проводяться під девізом:**

- А) Дай мені перемогти, але якщо я не зможу, то нехай я буду сміливим у цій спробі
- Б) Головне не перемога, а участь
- В) Швидче! Вище! Сильніше!

**34. Що з перерахованого НЕ відноситься до систем дихальної гімнастики**

- А) методика П.Іванова
- Б) методика О.Стрельнікової
- В) пранаяма
- Г) методика К.Бутейко

**35. Систему знань та практичних методик, що дозволяють забезпечити формування здоров'я, ми розуміємо**

- А) як фізкультурна освіта
- Б) як фізкультурні заходи

В) як оздоровчі системи

**36. Загартовування – це**

- А) стародавнє мистецтво використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматних речовин для укріплення фізичного та психічного здоров'я та для косметичного догляду за тілом
- Б) використання лікарських рослин для профілактики та лікування хвороб
- В) система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних факторів

**37. Ароматерапія**

- А) стародавнє мистецтво використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматних речовин для укріплення фізичного та психічного здоров'я та для косметичного догляду за тілом
- Б) використання лікарських рослин для профілактики та лікування хвороб
- В) система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних факторів

**38. Фітотерапія**

- А) стародавнє мистецтво використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматних речовин для укріплення фізичного та психічного здоров'я та для косметичного догляду за тілом
- Б) використання лікарських рослин для профілактики та лікування хвороб
- В) система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних факторів

**39. До проведення занять з спортивно-масових оздоровчих заходів допускаються**

- а) особи, які мають вищу фізкультурну освіту, спеціальну кваліфікаційну підготовку
- б) мають відповідне посвідчення

**40. У зарубіжних країнах діють різні види клубів**

- а) державно-громадські
- б) державні
- в) громадські (муніципальні) і приватні, комерційні і некомерційні

**Завдання 2.** Дайте визначення (кожна правильна відповідь оцінюється максимально 10 балами)

1) Спорт – це

2) Фізкультурний рух – \_\_\_\_\_

**Завдання 3.** Завдання Національного олімпійського комітету (правильна відповідь оцінюється максимально 20 балами)



