

**Контрольна робота**  
**з навчальної дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні»**  
Студента \_\_\_\_\_ групи \_\_\_\_\_  
**Рівень 1**

- 1. До якого циклу навчальних дисциплін належить дисципліна «Нові технології у фізичному вихованні»?**
  - а) До циклу дисциплін з доступних видів спорту;
  - б) До циклу дисциплін системи емпіричних та теоретичних знань про сутність, закономірності функціонування і розвитку технологій у фізичному вихованні;
  - в) До циклу дисциплін про сутність функціонування і розвитку системи державного управління;
  - г) До циклу дисциплін професійної і практичної підготовки навчального плану підготовки бакалаврів за напрямом здоров'я людини;
- 2. Чому дисципліна «Нові технології у фізичному вихованні та спорті» є науковою дисципліною?**
  - а) В силу того, що використовує технічні досягнення інших наук;
  - б) В силу того, що вивчає та науково обґрунтовує закономірності процесів, що відбуваються в системі фізичного виховання
  - в) В силу того, що використовує наукову термінологію інших наук;
  - г) В силу того, що використовує технічні прилади для проведення наукових досліджень.
- 3. Чому «Нові технології у фізичному вихованні» є навчальною дисципліною?**
  - а) Тому, що має свій предмет, об'єкт і суб'єкт вивчення;
  - б) Тому, що має свій понятійний апарат і включена до змісту навчальних планів у освітніх закладах;
  - в) Тому, що залучає молодь до рухової активності;
  - г) Тому, що спорт пов'язаний з процесами вивчення спортивних вправ.
- 4. Що є предметом вивчення «Нових технологій у фізичному вихованні» ?**
  - а) Система доступних для населення видів спорту;
  - б) Підручники і посібники з теорії і нових технологій у фізичному вихованні;
  - в) Теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні;
  - г) Основні положення теорії фізичного виховання.
- 5. Що є об'єктом вивчення «Нових технологій у фізичному вихованні та спорті» ?**
  - а) Основні положення теорії фізичного виховання;
  - б) Технології організованої рухової активності різних груп населення під час дозвілля задля відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя;
  - в) Теоретико-методологічні засади фізичного виховання;
  - г) Спортивні змагання, спортивні споруди, правила суддівства.
- 6. Що є суб'єктом вивчення «Нових технологій у фізичному вихованні та спорті»?**
  - а) Основні положення теорії фізичної культури;
  - б) Організована рухова активність різних груп населення під час дозвілля;
  - в) Теоретико-методологічні засади фізичного виховання;
  - г) Учасники процесів, які приймають участь в оздоровчо-рекреаційному фізичному вихованні, тобто всі громадяни країни;
- 7. Що означає термін у перекладі з грецької мови «турнкуст»?**
  - а) Доступні види спорту;

- б) Система емпіричних та теоретичних знань про нові технології у фізичному вихованні;
- в) Мистецтво державного управління;
- г) Мистецтво спритності;

**8. Що саме обґрунтували автори Шведської школи фізичного виховання?**

- а) Технічний компонент оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- б) Фізіологічні засади фізичних вправ;
- в) Наукові досягнення інших наук;
- г) Педагогічний бік тренувань.

**9. Який вклад у розвиток рухової активності внесла Французька школа фізичного виховання?**

- а) Мала у своїй основі військово-прикладний напрямок.
- б) Розроблено свій понятійний апарат;
- в) Педагогічний бік тренувань.
- г) Чітка схема проведення уроку;

**10. Який вклад у розвиток рухової активності внесла Сокольська школа фізичного виховання?**

- а) Розроблені правила змагань і трьох ступенева структура уроку;
- б) Створені комбінації вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої;
- в) Запропонована перша класифікація фізичних вправ;
- г) Розроблена спеціальна термінологія з лаконічними назвами вправ.

**11. Хіп-хоп – це:**

- 1) комплекс фізичних вправ на основі реально існуючих східних єдиноборств, які виконуються під музику;
- 2) різновид фітнесу за типом танцювальної аеробіки;
- 3) фізичні зусилля у швидкому безперервному темпі (біг, аеробіка).

**12. Пілатес – це:**

- 1) система, що включає більше 500 вправ для зміцнення мускулатури без нарощування при цьому м'язів;
- 2) оригінальний комплекс із 13 статичних вправ на основі спеціальної системи дихання;
- 3) статичне тренування всіх м'язових груп, а також зв'язкового апарату, що поєднується зі стретчингом (розтяжкою).

**13. Фітбол – це:**

- 1) різновид фітнесу за типом танцювальної аеробіки;
- 2) жіночий бокс як різновид фітнес-програми;
- 3) так називають також гімнастичний надувний (швейцарський) м'яч і фітнес- програму з використанням цих м'ячів.

**14. Боди памп (body pump) – це:**

- 1) комплексна система низько-ударного силового тренування з використанням штанги й гантелей з регульованою вагою;
- 2) спеціальна прямокутна опора з різного матеріалу, що імітує широку сходинку;
- 3) спеціальна штанга з регульованою вагою для силових тренувань.

**15. Степ-аеробіка – це:**

- 1) спеціальна прямокутна опора з різного матеріалу, що імітує широку сходинку;
- 2) екстремальні варіанти традиційного стаціонарного велосипеда;
- 3) аеробне тренування зі спеціальною опорою — платформою.

**16. Каланетика – це:**

- 1) система тренувань аеробного типу (на кардіотренажерах, поєднання ходьби й бігу тощо);
- 2) статичне тренування всіх м'язових груп, а також зв'язкового апарату, що поєднується зі стретчингом (розтяжкою);
- 3) послідовне виконання вправ, що йдуть одна за одною у певному порядку.

**17. Бодібілдинг – це:**

- 1) оригінальний комплекс із 13 статичних вправ на основі спеціальної системи дихання;
- 2) інтенсивні силові навантаження в тренажерному залі, спрямовані на нарощування м'язової маси, цілеспрямовану корекцію тіла;
- 3) статичне тренування всіх м'язових груп, а також зв'язкового апарату, що поєднується зі стретчингом (розтяжкою).

**18. Аква-аеробіка – це:**

- 1) аеробне навантаження, виконуване у воді;
- 2) басейновий вид китайської гармонізувальної гімнастики;
- 3) інтенсивне силове зусилля, виконуване з паузами, що розділяють цикли повторів.

**19. Стретч (стретчинг) – це:**

- 1) цикл повторів вправи, що виконується без пауз;
- 2) різновид фітнесу за типом танцювальної аеробіки;
- 3) система вправ для розтяжки різних груп м'язів.

**20. Йога – це:**

- 1) оригінальна аеробна дисципліна на основі танцювальних рухів (зміцнює м'язи нижньої частини тіла, розвиває плечовий пояс, поліпшує координацію й поставу);
- 2) сплав релігії, світогляду, фізичних і дихальних вправ, спрямований на зовнішнє й внутрішнє гармонійне вдосконалювання людини;
- 3) програма підвищення тонуусу організму, що складається з чотирьох етапів, присвячених основним групам м'язів і розслабленню.

## Рівень 2

Дайте визначення поняттям

1. Здоров'я \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Здоровий спосіб життя

---

---

---

3. Оздоровчі технології

---

---

---

---

