

Тести з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»

Варіант 1

1. Що означає термін: фізична культура?

- А. Фізична культура (як вид діяльності) - це форми доцільної м'язової діяльності, які дозволяють найкраще сформувати життєво необхідні рухові вміння та навички, а також розвинути важливі фізичні здібності;
- Б. Фізична культура – це різновид діяльності населення, що має глибокі історичні коріння.
- В. Фізична культура (як результат діяльності) - це сукупність корисних результатів діяльності людини, пов'язаної з її фізичним вдосконаленням, а також використання цих результатів (*наприклад, хороша фізична підготовленість, висока працездатність, міцне здоров'я тощо*);
- Г. Фізична культура (як сукупність духовних та матеріальних цінностей) - це сукупність всіх духовних та матеріальних цінностей, що були створені у процесі фізкультурної діяльності (*книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди тощо*);

2. Що означає термін: фізкультурна освіта?

- А. Фізкультурна освіта це ступінь оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями та навичками в галузі фізичного виховання а також знання історії розвитку спорту.
- Б. Фізкультурна освіта це знання історії розвитку спорту та галузі фізичного виховання.
- В. Фізкультурна освіта це диплом з вищою освітою за спеціальністю „фізичне виховання”.
- Г. Фізкультурна освіта це вивчення доцільних способів управління рухами та методів розвитку фізичних якостей.

3. Що означає термін: фізичне виховання?

- А. Фізичне виховання – це процес вирішення освітньо-виховних завдань, що характеризуються загальними ознаками педагогічного процесу (*специфічними засобами, методами, формами, організацією тощо*);
- Б. Фізичне виховання - це процес направленої розвитку фізичних якостей, сукупність яких не визначає фізичну працездатність;
- В. Фізичне виховання – це педагогічний процес ознайомлення, вивчення та вдосконалення фізичних вправ;
- Г. Фізичне виховання – це процес виховання фізичних якостей та зменшення фізичної працездатності;

4. Що означає термін: фізична підготовка?

- А. Фізична підготовка - це спеціальне фізичне виховання;
- Б. Фізична підготовка - це фізичне виховання з прикладним напрямом;
- В. Фізична підготовка – це процес фізичного тренування;
- Г. Фізична підготовка - це фізичне виховання;

5. Що означає термін: фізична підготовленість?

- А. Це спосіб вирішення задач у фізичному вихованні.
- Б. Це знання історії розвитку спорту та ступінь оволодіння практичними навичками.
- В. Це результат загальної та спеціальної фізичної підготовки.
- Г. Це вивчення доцільних способів управління рухами та методів розвитку фізичних якостей.

6. Що означає термін: спорт?

- А. Це змагальна діяльність та підготовка до неї;
- Б. Це процес направленої розвитку спортивних якостей, сукупність яких не визначає працездатність;
- В. Це педагогічний процес ознайомлення, вивчення та вдосконалення спортивних вправ;
- Г. Це процес виховання спортивних та фізичних якостей та зменшення фізичної працездатності;

7. Що означає термін: фізичний стан?

- А. Це стан, що характеризується підйомом фізичних та духовних сил;
- Б. Це стан, що оцінюється від 10 до 12 балів за 12-бальною шкалою;
- В. Це стан, що визначається високим рівнем фізичної підготовленості;
- Г. Це стан, що характеризує особистість людини, стан здоров'я, тіло будову, функціональні можливості організму, працездатність і підготовленість відповідно визначенню міжнародного комітету зі стандартизації тестів.

8. Що означає узагальнене поняття системи фізичного виховання?

- А. Сукупність соціальних і педагогічних підсистем, функціонування яких засноване на загальних закономірностях та спрямоване на досягнення мети фізичного виховання;
- Б. Це діяльності населення, що має на меті побудову стрункої системи фізичного виховання;
- В. Це сукупність корисних результатів діяльності людини, пов'язаної з її фізичним вдосконаленням, а також використання цих;
- Г. Це духовні та матеріальні цінності, що були створені у процесі фізкультурної діяльності (*книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди*).

9. Що розуміють під соціальною підсистемою фізичного виховання?

- А. Фізкультурна освіта це ступінь оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями та навичками в галузі фізичного виховання а також знання історії розвитку спорту.
- Б. Сукупність взаємопов'язаних установ і організацій, що здійснюють та контролюють фізичне виховання, а також засобів, методів, способів організації, нормативних основ, цілей і принципів здійснення фізичного виховання в країні;
- В. Фізкультурна освіта це диплом з вищою освітою за спеціальністю „фізичне виховання”.
- Г. Сукупність засобів, методів, способів організації, нормативних основ, цілей і принципів здійснення фізичного виховання в країні, а також взаємопов'язаних установ і організацій, що здійснюють та контролюють фізичне виховання.

10. Що розуміють під педагогічною підсистемою фізичного виховання?

- А. Процес вирішення освітньо-виховних завдань, що характеризуються загальними ознаками педагогічного процесу;
- Б. Систему направленої розвитку фізичних якостей, сукупність яких не визначає фізичну працездатність;
- В. Систему ознайомлення, вивчення та вдосконалення фізичних вправ;
- Г. Систему фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять, тобто загалом педагогічний процес, спрямований на зміну у потрібному напрямі фізичних спроможностей людини.

Тести з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»

Варіант 2

1. Що вивчає ТМФВ як наука та навчальна дисципліна?

- А. Загальні закономірності, що визначають зміст фізичного виховання як педагогічно організованого процесу, який органічно включений до загального плану виховання людини.
- Б. Загальні закономірності, що визначають побудову фізичного виховання як педагогічно організованого процесу, який органічно включений до загальної системи виховання людини.
- В. Загальні закономірності, що визначають зміст і форми побудови фізичного виховання як педагогічно організованого процесу, який органічно включений до загальної системи виховання людини.
- Г. Закономірності, що визначають побудову фізичного виховання як педагогічного процесу, який органічно включений до загальної системи.

2. Що є предметом вивчення ТМФВ?

- А. Процес фізичного виховання, його методи і засоби.
- Б. Фізичне виховання та спорт.
- В. Форми, методи, завдання, принципи, засоби фізичного виховання.
- Г. Загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини.

3. Що є об'єктом вивчення ТМФВ?

- А. Методи і засоби спортивного тренування.
- Б. Форми, методи, завдання, принципи, засоби фізичного виховання .
- В. Закономірності процесу фізичного виховання.
- Г. Організація занять з фізичного виховання.

4. Що є науковим підґрунтям ТМФВ?

- А. Навчальні дисципліни: педагогічні, психологічні, соціальні, історичні тощо.
- Б. Науки, що умовно діляться на дві групи: гуманітарні, до яких належать педагогічні, психологічні, соціальні, історичні і т.д.; природничі, до яких належать біологія, анатомія, фізіологія, біохімія, біомеханіка, гігієна тощо.
- В. Навчальні дисципліни, до яких належать педагогіка, психологія біологія, анатомія, фізіологія, біохімія, біомеханіка, гігієна тощо.
- Г. Науки, що умовно діляться на дві групи: гуманітарні та математичні.

5. Що відбувалося на першому етапі становлення ТМФВ?

- А. Проходило накопичення емпіричного матеріалу з використання фізичних вправ.
- Б. Відбувалося обґрунтування перших методик фізичного виховання та класифікацій засобів.
- В. Створювалися національні та авторські системи фізичного виховання.
- Г. Проходило обґрунтування пріоритетів особистісних потреб з фізичного розвитку людини.

6. На якому етапі створено ТМФВ як самостійну навчальну й наукову дисципліну?

- А. На першому етапі.
- Б. На другому етапі.
- В. На третьому етапі.
- Г. На четвертому етапі.

7. Що відбувається на шостому етапі становлення ТМФВ?

- А. Створюються національні та авторські системи фізичного виховання.
- Б. Проходить обґрунтування пріоритетів особистісних потреб з фізичного розвитку людини.
- В. Проходить накопичення емпіричного матеріалу з використання фізичних вправ.
- Г. Відбувається обґрунтування перших методик фізичного виховання та класифікацій засобів.

8. Дайте визначення терміну: фізична культура.

- А. Фізична культура (як вид діяльності) - це форми доцільної м'язової діяльності, які дозволяють найкраще сформувати життєво необхідні рухові вміння та навички, а також розвинути важливі фізичні здібності;
- Б. Фізична культура – це різновид діяльності населення, що має глибокі історичні коріння.
- В. Фізична культура (як результат діяльності) - це сукупність корисних результатів діяльності людини, пов'язаної з її фізичним вдосконаленням, а також використання цих результатів (*наприклад, хороша фізична підготовленість, висока працездатність, міцне здоров'я тощо*);
- Г. Фізична культура (як сукупність духовних та матеріальних цінностей) - це сукупність всіх духовних та матеріальних цінностей, що були створені у процесі фізкультурної діяльності (*книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди тощо*);

9. Дайте визначення терміну: фізкультурна освіта.

- А. Фізкультурна освіта це ступінь оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями та навичками в галузі фізичного виховання а також знання історії розвитку спорту.
- Б. Фізкультурна освіта це знання історії розвитку спорту та галузі фізичного виховання.
- В. Фізкультурна освіта це диплом з вищою освітою за спеціальністю „фізичне виховання”.
- Г. Фізкультурна освіта це вивчення доцільних способів управління рухами та методів розвитку фізичних якостей.

10. Дайте визначення терміну: фізичне виховання.

- А. Фізичне виховання – це процес вирішення освітньо-виховних завдань, що характеризуються загальними ознаками педагогічного процесу (*специфічними засобами, методами, формами, організацією тощо*);
- Б. Фізичне виховання - це процес направленої розвитку фізичних якостей, сукупність яких не визначає фізичну працездатність;
- В. Фізичне виховання – це педагогічний процес ознайомлення, вивчення та вдосконалення фізичних вправ;
- Г. Фізичне виховання – це процес виховання фізичних якостей та зменшення фізичної працездатності;

Варіант 3

1. Що означає узагальнене поняття системи фізичного виховання?

- А. Сукупність соціальних і педагогічних підсистем, функціонування яких засноване на загальних закономірностях та спрямоване на досягнення мети фізичного виховання;
- Б. Це діяльності населення, що має на меті побудову стрункої системи фізичного виховання;
- В. Це сукупність корисних результатів діяльності людини, пов'язаної з її фізичним вдосконаленням, а також використання цих;
- Г. Це духовні та матеріальні цінності, що були створені у процесі фізкультурної діяльності (*книжки про спорт, фільми, музика, пісні*).

2. Що розуміють під соціальною підсистемою фізичного виховання?

- А. Ступінь оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями та навичками в галузі фізичного виховання а також знання історії розвитку спорту.
- Б. Сукупність взаємопов'язаних установ і організацій, що здійснюють та контролюють фізичне виховання, а також засобів, методів, способів організації, нормативних основ, цілей і принципів здійснення фізичного виховання в країні;
- В. Фізкультурна освіта та диплом з вищою освітою за спеціальністю „фізичне виховання”.
- Г. Сукупність засобів, методів, способів організації, нормативних основ, цілей і принципів здійснення фізичного виховання в країні, а також взаємопов'язаних установ і організацій, що здійснюють та контролюють фізичне виховання.

3. Що розуміють під поняттям педагогічної підсистеми фізичного виховання?

- А. Процес вирішення освітньо-виховних завдань, що характеризуються загальними ознаками педагогічного процесу;
- Б. Систему направлено розвитку фізичних якостей, сукупність яких не визначає фізичну працездатність;
- В. Систему ознайомлення, вивчення та вдосконалення фізичних вправ;
- Г. Систему фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять та педагогічний процес, спрямований на вдосконалення людини.

4. Що є ідейними засадами системи фізичного виховання?

- А. Це державні закони та підзаконні акти;
- Б. Це ідеологія фізичної культури та спорту, тобто її вища соціальна мета;
- В. Це завдання розвитку національної системи фізичної культури;
- Г. Це національна система фізичного виховання.

5. Що є науковими засадами системи фізичного виховання?

- А. Це сувора наукова обґрунтованість вихідних теоретичних концепцій процесу фізичного виховання, а також засобів і шляхів їх втілення у практику.
- Б. Це знання історії розвитку спорту та ступінь оволодіння практичними навичками.
- В. Це результат загальної та спеціальної фізичної підготовки.
- Г. Це наукова обґрунтованість засобів і шляхів втілення у практику фізичного виховання, а також вихідних теоретичних концепцій.

6. Що є програмно-нормативними засадами системи фізичного виховання?

- А. Це правила змагань;
- Б. Це процес направлено розвитку спортивних якостей, сукупність яких не визначає працездатність;
- В. Це сукупність державних базових програм з фізичного виховання і спорту, державних тестів, Єдиної всеукраїнської спортивної класифікації, відомчих наказів та розпоряджень;
- Г. Це процес виховання спортивних та фізичних якостей та зменшення фізичної працездатності;

7. Що є організаційними засадами системи фізичного виховання?

- А. Це організація процесу фізичного виховання населення;
- Б. Це стан, що визначає спосіб досягнення мети фізичного виховання населення в тій чи іншій державі;
- В. Це сукупність державних, приватних та суспільних форм функціонування системи фізичного виховання;
- Г. Це те, що характеризує особистість людини, стан здоров'я, тіло будову, функціональні можливості організму, працездатність і підготовленість відповідно визначенню міжнародного комітету зі стандартизації тестів.

8. Що є загальною метою фізичного виховання?

- А. Сукупність соціальних і педагогічних результатів, заснованих на загальних закономірностях функціонування системи фізичного виховання;
- Б. Діяльності населення, що має на меті особисте фізичне вдосконалення через заняття спортом;
- В. Задоволення потреб окремих людей і суспільства загалом у вихованні фізично досконалих, всебічно духовно і фізично розвинених людей, фізично підготовлених до праці та захисту вітчизни;
- Г. Створення духовних та матеріальних цінностей у процесі фізкультурної діяльності (*книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди*).

9. Якими є завдання фізичного виховання у вузькому значенні?

- А. Всебічний розвиток фізичних якостей (здібностей), формування рухових навичок, удосконалення будови тіла, зміцнення здоров'я, досягнення та збереження високої працездатності;
- Б. Організація роботи установ і організацій, що здійснюють та контролюють фізичне виховання, а також засобів, методів, способів організації, нормативних основ, цілей і принципів здійснення фізичного виховання в країні;
- В. Фізкультурна освіта громадян;
- Г. Удосконалення будови тіла, зміцнення здоров'я, досягнення та збереження високої працездатності, всебічний розвиток фізичних якостей (здібностей), формування рухових навичок.

10. Якими є спеціальні загальноосвітні завдання фізичного виховання?

- А. Системне формування та доведення до необхідного ступеня досконалості життєво важливих рухових вмінь та навичок, в тому числі, прикладних і спортивних, а також отримання спеціальних знань;
- Б. Направлений розвиток фізичних якостей, сукупність яких не визначає фізичну працездатність;
- В. Ознайомлення, вивчення та вдосконалення фізичних вправ;
- Г. Оволодіння фізичними вправами, методами їх застосування, формами занять, спрямованими на зміну у потрібному напрямі фізичних спроможностей людини.

**Тести з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»
Варіант 4**

1. Якою є загальна мета фізичного виховання?

- А. Сукупність соціальних і педагогічних результатів, заснованих на закономірностях функціонування системи фізичного виховання;
- Б. Діяльності населення, що має на меті особисте фізичне вдосконалення через заняття спортом;
- В. Задоволення потреб окремих людей і суспільства загалом у вихованні фізично досконалих, всебічно духовно і фізично розвинених людей, фізично підготовлених до праці та захисту вітчизни;
- Г. Створення духовних та матеріальних цінностей у процесі фізкультурної діяльності (*книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди*).

2. Назвіть завдання фізичного виховання у вузькому значенні?

- А. Всебічний розвиток фізичних якостей (здібностей), формування рухових навичок, удосконалення будови тіла, зміцнення здоров'я, досягнення та збереження високої працездатності;
- Б. Організація роботи установ і організацій, що здійснюють та контролюють фізичне виховання, а також засобів, методів, способів організації, нормативних основ, цілей і принципів здійснення фізичного виховання в країні;
- В. Фізкультурна освіта громадян;
- Г. Удосконалення будови тіла, зміцнення здоров'я, досягнення та збереження високої працездатності, всебічний розвиток фізичних якостей (здібностей), формування рухових навичок.

3. Назвіть, якими є спеціальні загальноосвітні завдання фізичного виховання?

- А. Системне формування та доведення до необхідного ступеня досконалості життєво важливих рухових вмінь та навичок, в тому числі, прикладних і спортивних, а також отримання спеціальних знань;
- Б. Направлений розвиток фізичних якостей, сукупність яких не визначає фізичну працездатність;
- В. Ознайомлення, вивчення та вдосконалення фізичних вправ;
- Г. Оволодіння фізичними вправами, методами їх застосування, формами занять, спрямованими на зміну у потрібному напрямі фізичних спроможностей людини.

4. Якими є завдання фізичного виховання у формуванні особистості?

- А. Створення державних законів та підзаконних актів, які допомагають формувати особистість;
- Б. Виховання моральних якостей, свідомого ставлення до фізичного виховання та гідної поведінки, що відповідають нормам міжнародної і національної моралі.;
- В. Виховання гідної поведінки, що відповідають нормам міжнародної і національної моралі, моральних якостей, свідомого ставлення до фізичного виховання;
- Г. Розвиток національної системи фізичного виховання.

5. Що розуміють під поняттям «принципи фізичного виховання»?

- А. Сувору наукову обґрунтованість вихідних теоретичних концепцій процесу фізичного виховання, а також засобів і шляхів їх втілення у практику.
- Б. Особливо важливі теоретико-практичні положення, що відображають загальні закономірності виховання і, в силу цього, служать головними орієнтирами на шляху до мети;
- В. Результат загальної та спеціальної фізичної підготовки.
- Г. Особливо важливі теоретико-практичні правила, що відображають загальні закономірності..

6. Які групи принципів використовують у фізичному вихованні?

- А. Загальні; основні, методики фізичного виховання, спортивного тренування та педагогічні принципи;
- Б. Направленого розвитку спортивних якостей, сукупність яких не визначає працездатність;
- В. Спортивного тренування, педагогічні принципи, загальні, основні та методики фізичного виховання;
- Г. Педагогічні принципи, принципи методики фізичного виховання, загальні, основні та принципи спортивного тренування.

7. Якими вважаються основні принципи фізичного виховання?

- А. Провідні принципи процесу фізичного виховання населення;
- Б. Принципи, що визначають спосіб досягнення мети фізичного виховання населення в тій чи іншій державі;
- В. Сукупність державних, приватних та суспільних форм функціонування системи фізичного виховання;
- Г. Гармонійного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості фізичного виховання, зв'язку з трудовою та оборонною практикою (принцип зв'язку з життєдіяльністю).

8. Що належить до засобів фізичного виховання?

- А. Учебні та тренувальні заняття, спортивні змагання, ранкова зарядка, прогулянки, вело-подорожі, купання;
- Б. Фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні чинники, а також спортивні прилади і тренажери, комп'ютерна техніка, спеціальні майданчики, приміщення;
- В. Гігієнічні чинники, фізичні вправи, оздоровчі сили природи, , а також спеціальні майданчики, спортивні приміщення, прилади і тренажери, комп'ютерна техніка.;
- Г. Духовні та матеріальні цінності: *книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди*.

9. Яким є визначення терміну „фізичні вправи”?

- А. Рухові дії, які виконуються так, як це необхідно для реалізації завдань фізичного виховання;
- Б. Рухова активність, організована у відповідності із закономірностями процесу фізичного виховання;
- В. Фізичне навантаження у процесі фізичного виховання;
- Г. Інтенсивна робота спортсмена під час спортивних змагань.

10. Що вважається змістом фізичної вправи?

- А. Формування та доведення до необхідного ступеня досконалості життєво важливих рухових вмінь та навичок, в тому числі, прикладних і спортивних, а також отримання спеціальних знань;
- Б. Направлений розвиток фізичних якостей, сукупність яких не визначає фізичну працездатність;
- В. Система ознайомлення, вивчення та вдосконалення фізичних вправ;
- Г. Сукупність рухів, з яких складається вправа, а також процеси, що відбуваються в організмі під їх дією.

Варіант 5

1. Які є групи засобів фізичного виховання?

- А. Учбові та тренувальні заняття, спортивні змагання, ранкова зарядка, прогулянки, вело-подорожі, купання;
- Б. Фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні чинники, а також спортивні прилади і тренажери, комп'ютерна техніка, спеціальні майданчики, приміщення;
- В. Гігієнічні чинники, фізичні вправи, оздоровчі сили природи, , а також спеціальні майданчики, спортивні приміщення, прилади і тренажери, комп'ютерна техніка,;
- Г. Духовні та матеріальні цінності: *книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди.*

2. Що ми розуміємо під терміном „фізичні вправи”?

- А. Рухові дії, які виконуються так, як це необхідно для реалізації завдань фізичного виховання;
- Б. Рухова активність, організована у відповідності із закономірностями процесу фізичного виховання;
- В. Фізичне навантаження у процесі фізичного виховання;
- Г. Інтенсивна робота спортсмена під час спортивних змагань.

3. Що є змістом фізичної вправи?

- А. Формування та доведення до необхідного ступеня досконалості життєво важливих рухових вмінь та навичок, в тому числі, прикладних і спортивних, а також отримання спеціальних знань;
- Б. Направлений розвиток фізичних якостей, сукупність яких не визначає фізичну працездатність;
- В. Система ознайомлення, вивчення та вдосконалення фізичних вправ;
- Г. Сукупність рухів, з яких складається вправа, а також процеси, що відбуваються в організмі під їх дією.

4. Що ми називаємо формою фізичної вправи?

- А. Рухові дії, які допомагають формувати особистість;
- Б. Внутрішню та зовнішню структура рухів;
- В. Виховання гідної поведінки, що відповідають нормам моралі, свідомого ставлення до фізичного виховання;
- Г. Елементи національної системи фізичного виховання.

5. Що розуміють під внутрішньою структура рухів?

- А. Невидиму форму фізичної вправи, яка характеризується взаємодією внутрішніх процесів функціонування організму;
- Б. Теоретико-практичні положення, що відображають загальні закономірності фізичної вправи;
- В. Процеси нервово-м'язової координації, пов'язані з вегетативними функціями тощо;
- Г. Траєкторію рухів у просторі та часі.

6. Що розуміють під зовнішньою структура рухів?

- А. Загальні показники фізичного виховання, спортивного тренування та педагогічного процесу;
- Б. Видиму форму фізичної вправи, яка характеризується співвідношенням просторових, часових та динамічних параметрів рухів;
- В. Зовнішню структуру рухів, з яких складається вправа;
- Г. Педагогічні та фізкультурні характеристики фізичного виховання.

7. Виберіть провідні види класифікацій фізичних вправ?

- А. Класифікація вправ за фізичними якостями або здібностями: швидко-силові, на витривалість, координацію тощо;
- Б. Класифікація вправ за формою (у біомеханіці розрізняють циклічні, ациклічні і комбіновані, поступальні, обертальні, махові);
- В. Класифікація вправ за потужністю (у фізіології розрізняють вправи максимальної, субмаксимальної, високої, помірної, малої потужностей; аеробні, анаеробні та змішані);
- Г. Класифікація вправ за методом виконання: ігрові, суворо-регламентовані, довільно-регламентовані тощо.

8. Що розуміють під терміном „техніка виконання фізичних вправ”?

- А. Способи виконання фізичних вправ, які вирішують рухове завдання найбільш раціонально, з найкращою ефективністю;
- Б. Технічні засоби, що дозволяють виконати вправу найбільш ефективно;
- В. Виконання вправи у відповідності до заданого ритму;
- Г. Найбільш раціональна форма виконання фізичної вправи.

9. Що означає корінь грецького слова „техн”?

- А. Збалансованість;
- Б. Філігранність;
- В. Майстерність;
- Г. Гармонійність.

10. Що є основним принципом побудови правильної техніки фізичної вправи?

- А. Формування та доведення до необхідного ступеня досконалості життєво важливих рухових вмінь та навичок, в тому числі, прикладних і спортивних, а також отримання спеціальних знань;
- Б. Направлене вдосконалення бази рухів, сукупність яких не визначає фізичну працездатність;
- В. Повноцінного і доцільного використання активних та пасивних сил при одночасному зменшенні гальмівних сил;
- Г. Вивчення рухів, з яких складається вправа, а також процеси, що відбуваються в організмі під їх дією.

Варіант 6

1. Що означає термін „техніка виконання фізичних вправ”?

- А. Способи виконання фізичних вправ, які вирішують рухове завдання найбільш раціонально, з найкращою ефективністю;
- Б. Технічні засоби, що дозволяють виконати вправу найбільш ефективно;
- В. Виконання вправи у відповідності до заданого ритму;
- Г. Найбільш раціональна і ефективна форма виконання фізичної вправи.

2. Як перекладається корінь грецького слова „техн”?

- А. Збалансованість;
- Б. Філігранність;
- В. Майстерність;
- Г. Гармонійність.

3. Що є основним принципом побудови правильної техніки фізичної вправи?

- А. Формування та доведення до необхідного ступеня досконалості життєво важливих рухових вмінь та навичок, в тому числі, прикладних і спортивних, а також отримання спеціальних знань;
- Б. Направлене вдосконалення бази рухів, сукупність яких не визначає фізичну працездатність;
- В. Повноцінного і доцільного використання активних та пасивних сил при одночасному зменшенні гальмівних сил;
- Г. Вивчення рухів, з яких складається вправа, а також процеси, що відбуваються в організмі під їх дією.

4. Що є основою техніки фізичної вправи?

- А. Сукупність ланок динамічної, кінематичної та ритмічної структури рухів, без яких неможливе вирішення рухового завдання (послідовність м'язових зусиль, траєкторія рухів, узгодженість у просторі і часі);
- Б. Внутрішня та зовнішня структура рухів, з яких складається вправа;
- В. Виховання фізичних якостей, які стануть основою освоєння складних вправ;
- Г. Основне в техніці фізичної вправи.

5. На які фази поділяють вправу для кращого її засвоєння?

- А. Першу, другу, третю;
- Б. Початкову, проміжну, завершальну;
- В. Підготовчу, основну, заключну;
- Г. Видиму, невидиму, невизначену.

6. Що розуміють під ритмічною характеристикою вправи?

- А. Відносно правильно організований розподіл зусиль у просторі і часі, у якому з однаковими проміжками часу чергуються напруження та розслаблення м'язів.;
- Б. Деталі рухів;
- В. Ланки та деталі, з яких складається вправа;
- Г. Взаємодія внутрішніх і зовнішніх сил.

7. Що належить до загально-кількісних характеристик вправи?

- А. Поділ вправ за фізичними якостями або здібностями: швидко-силові, на витривалість, координацію тощо;
- Б. Циклічність, ациклічність і скомбінованість, поступальність, обертальність;
- В. Потужність (у фізіології розрізняють вправи максимальної, субмаксимальної, високої, помірної, малої потужностей);
- Г. Точність, економічність енергійності, плавність, еластичність тощо.

8. Що належить до оздоровчих сил природи?

- А. Способи виконання фізичних вправ та різноманітні загартування, які оздоровлюють організм;
- Б. Засоби загартування у барокамері;
- В. Сонячна радіація, повітряне середовище, водні процедури;
- Г. Найбільш раціональні умови виконання фізичної вправи.

9. У яких напрямках можуть використовуватися оздоровчі сили природи?

- А. Як супутні умови;
- Б. Як основний засіб фізичного виховання;
- В. В жодних напрямках;
- Г. Як спеціально організовані процедури.

10. Що є провідною метою використання оздоровчих сил природи?

- А. Загартування організму, підвищення опірності до негативних чинників навколишнього середовища, збільшення функціональних резервів організму;
- Б. Направлене вдосконалення бази рухів в ускладнених умовах;
- В. Повноцінне та недоцільне використання активних і пасивних сил природи;
- Г. Фізичне вдосконалення.

Варіант 7

1. Що належить до оздоровчих сил природи?

- А. Повітряне середовище;
- Б. Засоби загартування у барокамері;
- В. Сонячна радіація,;
- Г. Водні процедури.

2. У який спосіб використовуються оздоровчі сили природи?

- А. Як супутні умови;
- Б. Як основний засіб фізичного виховання;
- В. В жодних напрямках;
- Г. Як спеціально організовані процедури.

3. Що є провідною метою використання оздоровчих сил природи?

- А. Загартування організму, підвищення опірності до негативних чинників навколишнього середовища; Б. Направлене вдосконалення бази рухів в ускладнених умовах;
- В. Повноцінне та доцільне використання активних і пасивних сил природи;
- Г. Збільшення функціональних резервів організму.

4. Що відносять до несприятливих природних факторів?

- А. Розріджене повітря, сонячна радіація, протяги;
- Б. Холод, спека, загазованість, запиленість середовища;
- В. Підвищені шуми та вібрація, заколисування у наземному, повітряному чи водному транспорті;
- Г. Сонце, повітря, вода.

5. Які засоби фізичного виховання належить до гігієнічних чинників?

- А. Своєчасне фінансування гігієнічних заходів;
- Б. Гігієна праці, відпочинку, харчування;
- В. Якість та безпечність навчальних пристроїв, що використовуються в інтересах фізичного виховання;
- Г. Оптимізація режиму фізичних навантажень та зовнішніх умов занять (чистота, вентиляція, освітленість, зручність інвентарю та приладів).

6. На чому побудована методика використання оздоровчих сил природи?

- А. Дослідження закономірностей про єдність організму і середовища, впливу середовища на організм людей;
- Б. Методику використання фізичних вправ;
- В. Методи досліджень у економіці;
- Г. Внутрішні і зовнішні сили природи.

7. Чи належать душ, сауна і масаж до гігієнічних чинників, що використовуються у фізичному вихованні?

- А. Ні;
- Б. Так;
- В. Тільки масаж;
- Г. Тільки душ і сауна.

8. Що таке метод фізичного виховання?

- А. Варіант виконання фізичних вправ та різноманітні загартування, які оздоровлюють організм;
- Б. Засіб загартування, оздоровлення та фізичного вдосконалення;
- В. Найбільш доцільні форма і зміст фізичної вправи;
- Г. Спосіб використання навчально-виховних засобів в інтересах фізичного виховання.

9. Що називають фізичним навантаженням?

- А. Кількісну міру дії фізичної вправи на організм;
- Б. Основний засіб фізичного виховання;
- В. Величину дії фізичної вправи на організм;
- Г. Ступінь подолання об'єктивних та суб'єктивних труднощів при виконанні фізичної роботи.

10. Що називають об'ємом фізичного навантаження?

- А. Загальну кількість фізичних вправ, виконаних однією особою;
- Б. Тривалість дії фізичної вправи на організм;
- В. Сумарну кількість фізичної роботи;
- Г. Фізичне вдосконалення.

Варіант 8

1. Що означає термін «метод фізичного виховання»?

- А. Варіант виконання фізичних вправ та різноманітні загартування, які оздоровлюють організм;
- Б. Засіб загартування, оздоровлення та фізичного вдосконалення;
- В. Найбільш доцільні форма і зміст фізичної вправи;
- Г. Спосіб використання навчально-виховних засобів в інтересах фізичного виховання.

2. Що таке фізичне навантаження?

- А. Кількісну міру дії фізичної вправи на організм;
- Б. Основний засіб фізичного виховання;
- В. Величину дії фізичної вправи на організм;
- Г. Ступінь подолання об'єктивних та суб'єктивних труднощів.

3. Що розуміють під об'ємом фізичного навантаження?

- А. Загальну кількість фізичних вправ, виконаних однією особою;
- Б. Тривалість дії фізичної вправи на організм;
- В. Сумарну кількість фізичної роботи;
- Г. Фізичне вдосконалення.

4. Що розуміють під інтенсивністю фізичного навантаження?

- А. Силу дії фізичного навантаження на організм за одиницю часу;
- Б. Швидкість виконання фізичної роботи;
- В. Сумарну кількість вправ, дистанцію, яку пробігає спортсмен тощо;
- Г. Те, що приводить до стомленості після дії фізичного навантаження.

5. Які специфічні методи використовують в ТМФВ?

- А. Змагальні;
- Б. Методи фізичної вправи;
- В. Педагогічні;
- Г. Методи силової дії.

6. Які методи належать до методів фізичної вправи?

- А. Суворо-регламентованої, стандартно-повторної вправи;
- Б. Перемінної вправи в режимах безперервного чи інтервального навантаження;
- В. Досліджень у фізичному вихованні;
- Г. Суворо-регламентованої вправи при комплексному змісті заняття.

7. Що розуміють під змагальним методом?

- А. Змагання двох індивідів у виконанні фізичної чи спортивної вправи;
- Б. Співставлення результатів зважування учасників змагань;
- В. Отримання перемоги над суперником будь-якою ціною;
- Г. Це один із варіантів стимулювання інтересу та активності учнів з настановою на перемогу або досягнення високого результату в будь-якій фізичній вправі при дотриманні певних правил.

8. Що належить до двох сторін методики фізичного виховання?

- А. Виконання фізичних вправ в різноманітних умовах;
- Б. Загартування, оздоровлення та фізичного вдосконалення;
- В. Навчання руховим діям;
- Г. Виховання фізичних якостей.

9. Що називається методологією фізичного виховання?

- А. Те, чим займаються спеціалісти фізичного виховання і професіонального спорту;
- Б. Способи вивчення фізичних вправ;
- В. Наука, що вивчає закономірності методики фізичного виховання;
- Г. Методика подолання об'єктивних та суб'єктивних труднощів.

10. Які з наведених принципів належать до групи методичних принципів?

- А. Оздоровчої направленості;
- Б. Свідомості і активності;
- В. Систематичності і послідовності;
- Г. Науковості та раціональності.

Варіант 9

1. Що належить до двох сторін методики фізичного виховання?

- А. Навчання руховим діям;
- Б. Загартування, оздоровлення та фізичного вдосконалення;
- В. Виконання фізичних вправ в різноманітних умовах;
- Г. Виховання фізичних якостей.

2. Що називається методологією фізичного виховання?

- А. Те, чим займаються спеціалісти фізичного виховання і професіонального спорту;
- Б. Наука, що вивчає закономірності методики фізичного виховання;
- В. Способи вивчення фізичних вправ;
- Г. Методика подолання об'єктивних та суб'єктивних труднощів.

3. Які з наведених принципів належать до групи методичних принципів?

- А. Оздоровчої направленості;
- Б. Свідомості і активності;
- В. Систематичності і послідовності;
- Г. Науковості та раціональності.

4. Які з наведених принципів належать до групи дидактичних принципів?

- А. Динамічності або поступового підвищення вимог;
- Б. Гармонійного та всебічного розвитку;
- В. Наочності, доступності, індивідуальності;
- Г. Направленості до вищих досягнень.

5. В яких положеннях розкривається принцип „доступності“?

- А. Визначення міри доступного, тобто - розумної межі;
- Б. Повторювання та варіативності;
- В. Послідовність занять та взаємозв'язок між різними сторонами його змісту ;
- Г. Дотримання методичних умов доступності - "від простого - до складного, від легкого - до важкого" .

6. Які з наведених принципів належать до групи принципів побудови занять?

- А. Прогресування тренуючи дії;
- Б. Циклічності;
- В. Вікової адекватності педагогічного впливу;
- Г. Суворо-регламентованих принципів змісту заняття.

7. Які з наведених принципів належать до групи дидактичних принципів?

- А. Безперервності;
- Б. Співставлення результатів змагань;
- В. Свідомості і активності;
- Г. Науковості та раціональності.

8. Які завдання вирішуються процесі вивчення раціональної техніки рухових дій?

- А. Забезпечується початкова школа рухів, тобто оволодіння відносно простими рухами, які є вихідною базою для більш складних форм рухових дій;
- Б. Загартування та фізичного вдосконалення;
- В. Вивчаються рухові дії, які використовуються як допоміжні вправи, або як засіб вибіркової дії на розвиток конкретних фізичних здібностей;
- Г. Формуються та доводяться до необхідного ступеня досконалості основні рухові вміння і навички.

9. Що таке „рухове уміння“?

- А. Уміння рухатися;
- Б. Спосіб виконання фізичних вправ;
- В. Наука, що вивчає закономірності формування рухових умінь;
- Г. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка відрізняється підвищеною концентрацією уваги на основних рухових операціях, та нестабільним способом вирішення рухового завдання.

10. Що таке „руховий навичок“?

- А. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка відрізняється підвищеною концентрацією уваги на основних рухових операціях;
- Б. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, при якій управління рухами проходить автоматизовано, а точність вирішення рухового завдання вирізняється високою надійністю;
- В. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка вирізняється нестабільним способом вирішення рухового завдання;
- Г. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка проходить не автоматизовано, а точність вирішення рухового завдання вирізняється недостатньою надійністю.

Варіант 10

1. Які завдання вирішуються процесі вивчення раціональної техніки рухових дій?

- А. Забезпечується початкова школа рухів, тобто оволодіння відносно простими рухами, які є вихідною базою для більш складних форм рухових дій;
- Б. Формуються та доводяться до необхідного ступеня досконалості основні рухові вміння і навички;
- В. Вивчаються рухові дії, які використовуються як допоміжні вправи, або як засіб вибіркової дії на розвиток конкретних фізичних здібностей;
- Г. Загартування та фізичного вдосконалення.

2. Що таке „рухове уміння“?

- А. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка відрізняється підвищеною концентрацією уваги на основних рухових операціях, та нестабільним способом вирішення рухового завдання;
- Б. Спосіб виконання фізичних вправ;
- В. Наука, що вивчає закономірності формування рухових умінь;
- Г. Уміння рухатися.

3. Що таке „руховий навичок“?

- А. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка відрізняється підвищеною концентрацією уваги на основних рухових операціях;
- Б. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка проходить не автоматизовано, а точність вирішення рухового завдання вирізняється недостатньою надійністю;
- В. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка вирізняється нестабільним способом вирішення рухового завдання;
- Г. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, при якій управління рухами проходить автоматизовано, а точність вирішення рухового завдання вирізняється високою надійністю.

4. Назвіть вчених, які обґрунтували фізіологічну основу рухових умінь і навичок?

- А. Н.І.Лобачевський, Л.Н.Толстой;
- Б. І. Сеченов, І. Павлов, М.О.Бернштейн;
- В. П.Ф.Лесгафт, П.К. Анохін;
- Г. Д.І.Менделєєв, Ч.Дарвін.

5. Що таке „функціональна система“?

- А. Частина організму людини, яка відповідає за її поведінку;
- Б. Система, яка визначає опірність організму несприятливим умовам зовнішнього середовища;
- В. Система органів, що реагують на різноманітні подразники;
- Г. Функціональне утворення, яке об'єднує діяльність систем організму, участь яких необхідна для здійснення рухового акту.

6. Що таке „динамічний стереотип“?

- А. Стереотипний безумовний рефлекс;
- Б. Стереотип реакцій нервових процесів у корі головного мозку;
- В. Стереотип поведінки в однотипних ситуаціях;
- Г. Відповідь організму на зовнішній подразник.

7. Що означає поняття „перенесення навичка“?

- А. Використання у побудові нового навичка, іншого навичка, який було сформовано раніше;
- Б. Перенесення рухового навичка з одного спортивного приладу на інший;
- В. Удосконалення фізичної якості за рахунок розвитку іншої фізичної якості;
- Г. Використання у побудові нового навичка, іншого, який було сформовано раніше.

8. З яких етапів складається структура процесу вивчення рухів?

- А. Ознайомлення;
- Б. Розучування;
- В. Багатократного повторення;
- Г. Вдосконалення.

9. Що є метою етапу ознайомлення з руховою вправою, що вивчається?

- А. Формування навичка правильно рухатися;
- Б. Назвати, показати, розказати вправу;
- В. Сформувати правильну уяву про рухову дію та правильну настанову на її виконання;
- Г. Оволодіти технікою рухової дії.

10. Що є метою етапу розучування рухової вправи?

- А. Аналіз техніки рухової вправи та технічних вимог до її виконання;
- Б. Оволодіти технікою рухової дії, при якій управління рухами проходить автоматизовано, а точність вирішення рухового завдання вирізнятиметься високою надійністю;
- В. Оволодіти технікою рухової дії, яка вирізнятиметься стабільним способом вирішення рухового завдання;
- Г. Навчити техніці виконання рухових дій у грубій формі.

1. З яких етапів складається структура процесу вивчення рухів?

- А. Ознайомлення;
- Б. Розучування;
- В. Вдосконалення;
- Г. Багатократного повторення.

2. Що є метою етапу ознайомлення з руховою вправою, що вивчається?

- А. Формування навички правильно рухатися;
- Б. Сформуванню правильну уяву про рухову дію та правильну настанову на її виконання;
- В. Назвати, показати, розказати вправу;
- Г. Оволодіти технікою рухової дії.

3. Що є метою етапу розучування рухової вправи?

- А. Навчити техніці виконання рухових дій у грубій формі;
- Б. Оволодіти технікою рухової дії, при якій управління рухами проходить автоматизовано, а точність вирішення рухового завдання вирізнятиметься високою надійністю;
- В. Оволодіти технікою рухової дії, яка вирізнятиметься стабільним способом вирішення рухового завдання;
- Г. Аналіз техніки рухової вправи та технічних вимог до її виконання.

4. Що є метою етапу вдосконалення рухової вправи?

- А. Вдосконалити виконання рухів та довести техніку вправи до нестабільного виконання;
- Б. Оволодіти інформацією про вправу, що вивчається;
- В. Вміти навчити якісному виконанню вправи учнів;
- Г. Вдосконалити техніку виконання та довести її до автоматизму, суцільності і стійкості.

5. Для чого потрібен педагогічний контроль у процесі вивчення рухових вправ?

- А. Довести учням, що вчитель завжди правий;
- Б. Перевірити правильність та рівень засвоєння знань, умінь і навичок;
- В. Визначити ефективність засвоєння вправи шляхом порівняння показаного результату з нормою, рекордом, зразком, із запланованим результатом;
- Г. Перевірити адекватність фізичного навантаження завданням уроку та спроможностям учнів.

6. Якими є способи контролю за процесом ознайомлення?

- А. Спостереження;
- Б. Ауксультация;
- В. Опитування;
- Г. Оцінювання.

7. Чим визначається величина фізичного навантаження?

- А. Інтенсивністю роботи;
- Б. Кілограмами, метрами, кількістю повторень;
- В. Ватами;
- Г. Об'ємом фізичної роботи.

8. Що означає узагальнене поняття системи фізичного виховання?

- А. Сукупність соціальних і педагогічних підсистем, функціонування яких засноване на загальних закономірностях та спрямоване на досягнення мети фізичного виховання;
- Б. Це діяльності населення, що має на меті побудову стрункої системи фізичного виховання;
- В. Це сукупність корисних результатів діяльності людини, пов'язаної з її фізичним вдосконаленням, а також використання цих;
- Г. Це духовні та матеріальні цінності, що були створені у процесі фізкультурної діяльності (*книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди*).

9. Що розуміють під соціальною підсистемою фізичного виховання?

- А. Ступінь оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями та навичками в галузі фізичного виховання а також знання історії розвитку спорту.
- Б. Сукупність взаємопов'язаних установ і організацій, що здійснюють та контролюють фізичне виховання, а також засобів, методів, способів організації, нормативних основ, цілей і принципів здійснення фізичного виховання в країні;
- В. Фізкультурна освіта це диплом з вищою освітою за спеціальністю „фізичне виховання”.
- Г. Сукупність засобів, методів, способів організації, нормативних основ, цілей і принципів здійснення фізичного виховання в країні, а також взаємопов'язаних установ і організацій, що здійснюють та контролюють фізичне виховання.

10. Що є загальною метою фізичного виховання?

- А. Сукупність соціальних і педагогічних результатів, заснованих на загальних закономірностях функціонування системи фізичного виховання;
- Б. Діяльності населення, що має на меті особисте фізичне вдосконалення через заняття спортом;
- В. Задоволення потреб окремих людей і суспільства загалом у вихованні фізично досконалих, всебічно духовно і фізично розвинених людей, фізично підготовлених до праці та захисту вітчизни;
- Г. Створення духовних та матеріальних цінностей у процесі фізкультурної діяльності (*книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди*).

Варіант 12

1. Що розуміють під поняттям „сила людини”?

- А. Великі м'язи та міцне тіло;
- Б. Здатність „постояти за себе”, захистити дівчину, проявити героїчний вчинок;
- В. Здібність долати зовнішній опір або перешкоджати його дії за допомогою м'язових напружень;
- Г. Здатність піднімати важку вагу.

2. За яких умов проявляється сила м'язів?

- А. При скручуванні;
- Б. Без зміни довжини;
- В. При скороченні;
- Г. При розтягуванні.

3. Які силові зусилля розрізняють в залежності від зв'язку "сила-швидкість-маса"?

- А. Ізометричні;
- Б. Статичні;
- В. Власне-силові;
- Г. Швидкісно-силові.

4. Від чого залежить максимальна сила м'язу?

- А. Виду спорту, яким довелось займатися тривалий час;
- Б. Товщини та кількості м'язових волокон;
- В. Площі поперечного сечення;
- Г. Ваги людини.

5. В яких одиницях вимірюється абсолютна сила?

- А. Кг/см²;
- Б. Амперами;
- В. Ватами;
- Г. Ньютонами /см².

6. Що таке „силовий дефіцит”?

- А. Це хвороба, яка супроводжується дистрофією м'язів;
- Б. Різниця між максимальною силою та максимальною довільною силою;
- В. Недоліки силовой підготовки;
- Г. Вроджена слабкість м'язів.

7. Від яких чинників залежить максимальна довільна сила?

- А. Інтенсивності роботи;
- Б. Способу виконання вправи;
- В. Плеча сил, кута прикладання сили, довжини та товщини м'язи, співвідношення швидких та повільних волокон;
- Г. Фізіологічних механізмів управління м'язами.

8. Яка мета силовой підготовки у процесі учбово-тренувальних занять?

- А. Збільшити об'єм м'язів;
- Б. Загартувати організм;
- В. Упродовж багаторічного виховання сили, забезпечити її всебічний розвиток і можливості максимального прояву у різних видах рухової діяльності;
- Г. Розвинути здатність протистояти стомленню.

9. Що є завданнями силовой підготовки у процесі учбово-тренувальних занять?

- А. Надбання та удосконалення здібностей до всіх видів силових зусиль;
- Б. Гармонійне зміцнення всіх м'язових груп рухового апарату ;
- В. Виховання здібності доцільно використовувати силу в різних умовах;
- Г. Специфічні завдання у вихованні сили в залежності від виду діяльності..

10. Якими є основні групи засобів розвитку силових здібностей?

- А. Вправи з власною вагою тіла (статичні та динамічні);
- Б. Вправи на гімнастичних приладах;
- В. Вправи із зовнішнім опором: а) вагою предметів; б) протидією партнера; в) опором пружних предметів; г) опором зовнішнього середовища;
- Г. Вправи ЛФК.

Варіант 13

1. В яких одиницях вимірюється абсолютна сила?

- А. Кг/см²;
- Б. Амперами;
- В. Ватами;
- Г. Ньютонами /см².

2. Що таке „силовий дефіцит”?

- А. Це хвороба, яка супроводжується дистрофією м'язів;
- Б. Різниця між максимальною силою та максимально довільною силою;
- В. Недоліки силовой підготовки;
- Г. Вроджена слабкість м'язів.

3. Від яких чинників залежить максимальна довільна сила?

- А. Інтенсивності роботи;
- Б. Способу виконання вправи;
- В. Плеча сил, кута прикладання сили, довжини та товщина м'язи, співвідношення швидких та повільних волокон;
- Г. Фізіологічних механізмів управління м'язами.

4. Яка мета силовой підготовки у процесі учбово-тренувальних занять?

- А. Збільшити об'єм м'язів;
- Б. Загартувати організм;
- В. Упродовж багаторічного виховання сили, забезпечити її всебічний розвиток і можливості максимального прояву у різних видах рухової діяльності;
- Г. Розвинути здатність протистояти стомленню.

5. Що є завданнями силовой підготовки у процесі учбово-тренувальних занять?

- А. Надбання та удосконалення здібностей до всіх видів силових зусиль;
- Б. Гармонійне зміцнення всіх м'язових груп рухового апарату ;
- В. Виховання здібності доцільно використовувати силу в різних умовах;
- Г. Специфічні завдання у вихованні сили в залежності від виду діяльності.

6. Якими є основні групи засобів розвитку силових здібностей?

- А. Вправи з власною вагою тіла (статичні та динамічні);
- Б. Вправи на гімнастичних приладах;
- В. Вправи із зовнішнім опором: а) вагою предметів; б) протидією партнера; в) опором пружних предметів; г) опором зовнішнього середовища;
- Г. Вправи ЛФК.

7. Які основні види навантажень розрізняють у силовій підготовці?

- А. Перемінних зусиль;
- Б. Нетривалі та недостатньо потужні;
- В. З різною концентрацією зусиль у просторі та часі (з прискореннями, сповільненнями, напруженнями, розслабленнями);
- Г. Тривалі та достатньо потужні.

8. Які основні методичні напрями розрізняють у силовій підготовці?

- А. Долання сталого опору з необмеженим числом повторень;
- Б. Використання ізометричних напружень;
- В. Використання спеціальних тренажерів;
- Г. Використання опору на межі та біля межі.

9. Якими є загальні методи виховання силових здібностей?

- А. Параолімпійський, довгостроковий, кардіорейспіраторний;
- Б. Концентричний, ізометричний, перемінних вправ;
- В. Постійно діючий, рефлекторний, парних зусиль;
- Г. Пірометричний, ізокінетичний, ексцентричний.

10. Що належить до супутніх умов виховання силових здібностей?

- А. Попередня розминка; концентрація та розподіл зусиль у просторі і часі, використання допоміжного інвентарю;
- Б. Спосіб виконання вправи;
- В. Правильне регулювання дихання, вибір зручного положення тіла, самонастанова;
- Г. Фізіологія механізмів управління м'язами.

Варіант 14

1. Що розуміють в ТМФВ під поняттям „швидкість” („бистрота”)?

- А. Збільшення об'єму швидкісних м'язових волокон;
- Б. Фізичну якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час;
- В. Здатність людини до термінового реагування на подразники і до високої швидкості рухів, що виконуються за відсутністю значного зовнішнього опору;
- Г. Специфічну здібність людини до моторних дій.

2. Які фактори обумовлюють прояв швидкості як фізичної якості людини?

- А. Динамічність нервових процесів, потужність і ємність креатин фосфатного джерела енергії та буферних систем організму;
- Б. Рівень розвитку швидкісної і вибухової сили;
- В. Степінь розвитку гнучкості, концентрація вольових зусиль;
- Г. Мотивація до самоствердження.

3. Якими є найбільш сприятливий період для розвитку швидкості рухових реакцій і частоти рухів?

- А. 3-6 років;
- Б. 7-12 років;
- В. 13-20 років;
- Г. 21-23 роки.

4. Які основні фази розрізняють у більшості рухів, що виконуються з максимальною швидкістю?

- А. Розгону;
- Б. Попередньої розминки;
- В. З різною концентрацією зусиль у просторі та часі (з прискореннями, сповільненнями, напруженнями, розслабленнями);
- Г. Відносної стабілізації.

5. Якими є види швидкісних здібностей?

- А. Латентний час моторної реакції;
- Б. Швидкість одинарного руху, частота рухів;
- В. Комплексні форми швидкісних здібностей;
- Г. Використання опору на межі та біля межі.

6. Що таке „латентний час моторної реакції”?

- А. Час проходження електричного імпульсу від рецептора до м'язу;
- Б. Час, необхідний для швидкісної підготовки спортсмена;
- В. Час, необхідний для виведення з м'язів молочної кислоти;
- Г. Час, необхідний для початку скорочення м'язу після дії зовнішнього подразника.

7. В яких випадках перенесення швидкісних здібностей, набутих в одній швидкісній вправі на іншу проходить краще?

- А. Рівень спортивної підготовки є низьким;
- Б. Рівень спортивної підготовки є високим;
- В. Не залежить від рівня спортивної підготовки;
- Г. Залежність не стабільна.

8. Що розуміють під поняттям простої моторної реакції?

- А. Реакцію організму людини;
- Б. Фізичну якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час;
- В. Відповідь на заздалегідь відомий раптовий подразник заздалегідь відомим рухом;
- Г. Специфічну здібність людини до моторних реакцій.

9. Якими є методи розвитку простої моторної реакції?

- А. Багатократне виконання простих рухів;
- Б. Повторних вправ, "сенсорна методика" - виконання вправ на заданий час ;
- В. Інтенсивний розвиток гнучкості та концентрації вольових зусиль;
- Г. Аналітичного підходу, тобто послідовне виховання швидкості виконання окремих складових рухів, або в полегшених умовах.

10. Що розуміють під поняттям складної моторної реакції?

- А. Реакція на об'єкт, що не рухається та реакція вибору;
- Б. Реакція на об'єкт, що рухається та реакція вибору;
- В. Реакція на об'єкт, що рухається та проста моторна реакція;
- Г. Реакція на об'єкт.

Варіант 15

1. **Якими є основні методи виховання швидкості та частоти рухів?**
 - А. Повторно-прогресуючий;
 - Б. Повторний;
 - В. Перемінних зусиль;
 - Г. Використання опору на межі та біля межі.
2. **Яким чином можна подолати швидкісний бар'єр?**
 - А. Вдосконаленням техніки стрибків у довжину та висоту;
 - Б. Багатократним повторенням вправи;
 - В. Оптиміальним використанням спеціальних та загальних вправ;
 - Г. Своєчасною зміною умов виконання швидкісної вправи.
3. **Від яких інших фізичних якостей залежить максимальна швидкість?**
 - А. Ізометричної сили;
 - Б. Динамічної сили;
 - В. Гнучкості;
 - Г. Спритності.
4. **Що розуміють під поняттям спритності?**
 - А. Реакцію організму людини;
 - Б. Фізичну якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час;
 - В. Здібність людини швидко навчатися новим руховим діям та швидко перебудовувати рухові дії відповідно до обставин, які постійно змінюються;
 - Г. Складова координаційних здатностей людини, яка охоплює також здатності до рівноваги, орієнтування у просторі, відчуття ритму, довільного розслаблення м'язів.
5. **Що є мірилом спритності?**
 - А. Координованість рухів;
 - Б. Точність рухів;
 - В. Швидкість освоєння та виконання рухів за заданими параметрами;
 - Г. Кількісна характеристика рухів.
6. **Яким є віковий період найкращого розвитку спритності?**
 - А. 2-5 років;
 - Б. 6-18 років;
 - В. 19-21 рік;
 - Г. 22-31 рік.
7. **На які типи поділяються рухові дії (вправи на спритність)?**
 - А. Недостатньо стереотипні;
 - Б. Відносно стереотипні;
 - В. Нестереотипні;
 - Г. Багатоструктурні.
8. **Якими є методичні прийоми виховання спритності?**
 - А. Застосування незвичних вихідних положень, "дзеркальне" виконання вправ;
 - Б. Зміна швидкості і темпу рухів, зміна просторових меж, в яких виконується вправа;
 - В. Зміна способів виконання вправ, зміна протидії у групових чи парних вправах;
 - Г. Ускладнення вправ допоміжними рухами, виконання знайомих рухів у нових сполуках.
9. **Який елемент в методиці виховання спритності є найважливішим?**
 - А. Багатократного повторення;
 - Б. Новизни;
 - В. Стресу;
 - Г. Стомленості.
10. **Які супутні здібності людини впливають на її спритність?**
 - А. Долання нераціональної м'язової напруженості, здібності підтримувати рівновагу, вдосконалення відчуття простору;
 - Б. Динамічної та статичної сили;
 - В. Активної та пасивної гнучкості;
 - Г. Спритності.

Варіант 16

1. **Що розуміють під поняттям витривалості?**
 - А. Реакцію організму людини на фізичну роботу;
 - Б. Фізичну якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час;
 - В. Здібність протистояти стомленню у якій-небудь діяльності;
 - Г. Складова фізичних здатностей людини, яка охоплює також здатності до рівноваги, орієнтування у просторі, відчуття ритму, довільного розслаблення м'язів.
2. **Що є показниками фізичної витривалості?**
 - А. Тривалість роботи;
 - Б. Тривалість роботи з визначеною потужністю;
 - В. Швидкість освоєння та виконання рухів за заданими параметрами;
 - Г. Кількісна характеристика рухів.
3. **Від яких характеристик роботи залежить витривалість?**
 - А. Потужності роботи;
 - Б. Сили і швидкості роботи;
 - В. Координаційної складності роботи;
 - Г. Умов роботи.
4. **При якій потужності роботи проявляється абсолютна витривалість?**
 - А. Максимально потужній роботі;
 - Б. Дуже помірній потужності роботи;
 - В. Роботі з тривалими інтервалами відпочинку;
 - Г. Роботі з визначеними параметрами рухів.
5. **Що лежить в основі методики розвитку витривалості?**
 - А. Тривалість роботи;
 - Б. Потужності роботи;
 - В. Спосіб регулювання фізичного навантаження;
 - Г. Кількісна характеристика параметрів рухів.
6. **Що означає поняття „загальна витривалість людини”?**
 - А. Здатність виконувати довгий час роботу помірної інтенсивності з використанням більшості м'язів;
 - Б. Здатність виконувати короткий час роботу помірної інтенсивності з використанням більшості м'язів;
 - В. Здатність виконувати довгий час роботу надпотужної інтенсивності з використанням більшості м'язів;
 - Г. Здатність виконувати довгий час роботу помірної інтенсивності з використанням мінімальної кількості м'язів.
7. **Що означає поняття „спеціальна витривалість людини”?**
 - А. Витривалість, яка не належить до певної діяльності, вибраної як предмет спеціалізації;
 - Б. Відносна витривалість;
 - В. Витривалість, яка належить до певної діяльності, вибраної як предмет спеціалізації;
 - Г. Спеціалізована загальна витривалість.
8. **Якими є зони потужності виконання фізичної роботи?**
 - А. Максимальна;
 - Б. Субмаксимальна;
 - В. Велика;
 - Г. Помірна
9. **Якими є головні завдання у розвитку витривалості?**
 - А. Виховання сили;
 - Б. Збільшення аеробних можливостей;
 - В. Виховання цілеспрямованості;
 - Г. Збільшення анаеробних можливостей.
10. **Якими є допоміжні чинники у вихованні спеціальної витривалості?**
 - А. Долання раціональної м'язової напруженості;
 - Б. Розширення фізіологічних меж стійкості до стомлення;
 - В. Розширення психологічних меж опірності до стомлення;
 - Г. Виховання працелюбності.

Варіант 17

1. **Що розуміють під поняттям гнучкості?**
 - А. Реакцію організму людини на фізичну роботу;
 - Б. Фізичну якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час;
 - В. Здібність протистояти стомленню у якій-небудь діяльності;
 - Г. Морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухливості його ланок.
2. **Що є показником гнучкості?**
 - А. Тривалість роботи;
 - Б. Максимальна амплітуда рухів;
 - В. Швидкість освоєння та виконання рухів за заданими параметрами;
 - Г. Кількісна характеристика рухів.
3. **Якими є види гнучкості?**
 - А. Активна;
 - Б. Повна;
 - В. Пасивна;
 - Г. Часткова.
4. **Від чого залежать показники гнучкості?**
 - А. Стомленості м'язів, сили м'язів, віку людини;
 - Б. Морального та матеріального стимулювання;
 - В. Збудженості нервової системи та м'язів, температура середовища;
 - Г. Еластичності м'язів та зв'язок, вроджених здібностей;
5. **Якими є основні правила методики виховання гнучкості?**
 - А. Досягнення оптимуму гнучкості, розвиток резерву гнучкості;
 - Б. Частота повторень, попереднє розігрівання;
 - В. Використання кращого вікового періоду для розвитку гнучкості;
 - Г. Ознайомлення зі спеціальною літературою
6. **Якими є засоби розвитку гнучкості?**
 - А. Загального розвитку та легкоатлетичні вправи;
 - Б. Активні та пасивні вправи, однофазні та пружні вправи;
 - В. Силові статичні та динамічні, вправи на тренажерах;
 - Г. Махові та фіксовані рухи, вправи з обтяженнями та з вагою власного тіла.
7. **За допомогою яких інструментів вимірюють гнучкість?**
 - А. Ростомір;
 - Б. Лінійка;
 - В. Кутомір;
 - Г. Вага.
8. **Що є причинами порушення постави?**
 - А. Неправильне харчування;
 - Б. Вроджені відхилення, патології внаслідок травм, загальна фізична слабкість;
 - В. Нерегулярність занять ЛФК;
 - Г. Порушення професійні та набуті в наслідок недоліків виховання.
9. **Що покладено в основу методики корекції постави?**
 - А. Формування правильної уяви про поставу та її ролі у житті;
 - Б. Активні та пасивні вправи, однофазні та пружні вправи;
 - В. Поетапне освоєння рухів кінцівок: постановка ступнів; повне розгинання колін; розгинання ніг в кульшових суглобах; вправи для верхніх ланок хребта;
 - Г. Махові та фіксовані рухи, вправи з обтяженнями та з вагою власного тіла.
10. **Які форми ожиріння розрізняють в медицині та фізичному вихованні?**
 - А. Часткове;
 - Б. Повне;
 - В. Екзогенне;
 - Г. Ендогенне.

Варіант 18

1. **Які прийнято виділяти зони в динаміці працездатності у процесі заняття?**
 - А. Зниження працездатності;
 - Б. До робочих змін або передстартового стану;
 - В. Відносно стійкого стану;
 - Г. Зростання працездатності.
2. **Що вважають суттєвими ознаками урочних форм занять?**
 - А. Наявність плану проведення заняття;
 - Б. Провідна роль керівника у проведенні заняття;
 - В. Однорідність контингенту учнів;
 - Г. Визначена тривалість заняття.
3. **Якими є рекомендації щодо формулювання завдань уроку з фізичного виховання?**
 - А. Вивчення, удосконалення чи контроль фізичних вправ, формування рухових навичок;
 - Б. Реабілітація окремих функціональних систем організму;
 - В. Досягнення максимального результату у фізичному вихованні;
 - Г. Розвиток фізичних здібностей, виховання моральних, волевих, естетичних та розумових якостей.
4. **Які методи або способи організації учнів включає методика проведення заняття?**
 - А. Фронтальний, поточний, колового тренування;
 - Б. В колону по одному, по два, по три;
 - В. Груповий, індивідуальний;
 - Г. Шеренгами, змійкою, по діагоналі, уступом.
5. **Що означає „моторна щільність заняття“?**
 - А. Відношення часу, яке витрачено на виконання вправ, до загальної тривалості уроку;
 - Б. Відношення часу, яке витрачено на виконання однієї вправи, до загальної тривалості уроку;
 - В. Відношення часу, яке педагогічно виправдане, до загальної тривалості уроку;
 - Г. Відношення довжини дистанції до часу, витраченого на її подолання.
6. **Що означає у фізичному вихованні та спорті термін „страхування“?**
 - А. Спеціальні дії, які передбачають контактну підтримку або провідку учня під час виконання вправи;
 - Б. Страхування життя спортсмена;
 - В. Спеціальні дії, які передбачають контактну підтримку учня тільки під час падіння або зриву;
 - Г. Наявність пристроїв для страхування.
7. **Які пункти входять до плану педагогічної оцінки уроку?**
 - А. Міра участі учнів у навчально-виховному процесі, порушення заходів безпеки;
 - Б. Правильність визначеної мети та завдань, оцінка структури уроку;
 - В. Відповідність застосованих засобів завданням уроку;
 - Г. Ступінь досягнення мети уроку, ефективність використаних навантажень та методик виховання.
8. **Що включає в себе моральне виховання у процесі фізичного виховання?**
 - А. Виховання естетичного сприйняття оточуючого світу;
 - Б. Формування характеру, що забезпечує досягнення мети будь-якою ціною;
 - В. Виховання чоловічих рис характеру;
 - Г. Формування моральної свідомості, почуттів, поглядів, норм поведінки, морально-волевих якостей.
9. **Що включає в себе інтелектуальне виховання у процесі фізичного виховання?**
 - А. Розвиток інтелекту;
 - Б. Збагачення учнів спеціальними знаннями і на цій основі розвиток їх пізнавальної активності та розумових якостей;
 - В. Виховання інтелектуальної обдарованості;
 - Г. Поняття „інтелектуального штурму“.
10. **Що включає в себе естетичне виховання у процесі фізичного виховання?**
 - А. Виховання почуття ритму, музичного слуху, вміння оцінити класичну музику;
 - Б. Направлене формування естетичного сприйняття оточуючого світу, естетичних переживань, хорошого смаку, розуміння проблеми естетичного відношення людини до життя і до себе;
 - В. Направлене формування звички до власної гігієни, бути завжди елегантним, струнким, гарно виглядати;
 - Г. Примноження естетичних, моральних, раціональних, матеріальних цінностей.

Варіант 19

1. **Що включає в себе трудове виховання у процесі фізичного виховання?**
 - А. Виховання працелюбності, звички діяти з повною віддачею сил, мобілізуватися у відповідальний момент, виконувати рухи раціонально;
 - Б. Розширення функціональних можливостей організму, що дозволяє виконувати роботу якісно, не стомлюватися, протистояти несприятливим факторам виробництва;
 - В. Організаторські здібності, вміння заставити працювати товаришів;
 - Г. Самообслуговування: підготовка та прибирання місць заняття, учбового інвентарю.
2. **Які основні етапи виховання особистості умовно виділяють у виховному процесі?**
 - А. Початковий, основний, заключний;
 - Б. Алгоритмічний (репродуктивної поведінки) ;
 - В. Напівлогаритмічний;
 - Г. Евристичний (творчий).
3. **Якими є основні методи естетичного виховання?**
 - А. Наочної дії;
 - Б. Метод творчих завдань;
 - В. Естетично збагаченого слова;
 - Г. Повторно-прогресуючий.
4. **Якими є основні методи морального та трудового виховання?**
 - А. Наочності та переконання;
 - Б. Заучування та тренування;
 - В. Практичного привчання;
 - Г. Заохочення та покарання.
5. **Що розуміють в ТМФВ під поняттям „методологія наукових досліджень”?**
 - А. Проведення наукових експериментів;
 - Б. Формування нових наукових теорій та концепцій;
 - В. Способи отримання нових наукових знань, або уточнення і доповнення існуючих;
 - Г. Способи уточнення і доповнення існуючих наукових знань, або отримання нових знань.
6. **Які загальнонаукові підходи використовуються у більшості наукових дисциплін?**
 - А. Модельний;
 - Б. Загальний;
 - В. Системний;
 - Г. Спеціальний.
7. **На які типи поділяються більшість наукових досліджень?**
 - А. Анкетні;
 - Б. Власне-теоретичні;
 - В. Експериментальні;
 - Г. Контрольні.
8. **Які види наукових експериментів Вам відомі?**
 - А. Абсолютний та порівняльний;
 - Б. Природний, модельний та лабораторний експерименти;
 - В. Послідовний та паралельний;
 - Г. Теоретичний та системний.
9. **Що означає активний спосіб отримання наукової інформації?**
 - А. Без втручання у процеси, які досліджуються;
 - Б. Алгоритмічний ;
 - В. З втручанням у процеси, що досліджуються та внесенням змін, щодо їх перебігу;
 - Г. Евристичний (творчий).
10. **Що називають робочою гіпотезою наукового дослідження?**
 - А. Наукове припущення щодо способу вирішення проблеми;
 - Б. Один із способів вирішення наукової проблеми;
 - В. Спосіб практичного вирішення поставленої задачі;
 - Г. План наукового дослідження.

Варіант 20

1. **Що розуміється під поняттям „осмислити наукову проблему”?**
 - А. Уявити завдання вчителя;
 - Б. Сформулювати проблему у стислій письмовій формі, бажано одним реченням;
 - В. Продумати хід проведення досліджень, скласти план;
 - Г. Зрозуміти сутність проблеми.
2. **Якими є ознаки урочних форм занять?**
 - А. Визначена тривалість заняття;
 - Б. Провідна роль керівника у проведенні заняття;
 - В. Однорідність контингенту учнів;
 - Г. Наявність плану проведення заняття.
3. **Як формулюються завдання уроку з фізичного виховання?**
 - А. Вивчення, удосконалення чи контроль фізичних вправ, формування рухових навичок;
 - Б. Реабілітація окремих функціональних систем організму;
 - В. Досягнення максимального результату у фізичному вихованні;
 - Г. Розвиток фізичних здібностей, виховання моральних, вольових, естетичних та розумових якостей.
4. **Які можливі способи організації учнів під час проведення заняття?**
 - А. Фронтальний, поточний, колового тренування;
 - Б. В колону по одному, по два, по три;
 - В. Груповий, індивідуальний;
 - Г. Шеренгами, змійкою, по діагоналі, уступом.
5. **Що таке „моторна щільність заняття”?**
 - А. Відношення довжини дистанції до часу, витраченого на її подолання;
 - Б. Відношення часу, яке витрачено на виконання однієї вправи, до загальної тривалості уроку;
 - В. Відношення часу, яке педагогічно виправдане, до загальної тривалості уроку;
 - Г. Відношення часу, яке витрачено на виконання вправ, до загальної тривалості уроку.
6. **Що розуміють у фізичному вихованні під терміном „страхування”?**
 - А. Спеціальні дії, які передбачають контактну підтримку або проводку учня під час виконання вправи;
 - Б. Спеціальні дії, які передбачають контактну підтримку учня тільки під час падіння або зриву;
 - В. Страхування життя спортсмена;
 - Г. Наявність пристроїв для страхування.
7. **З яких розділів складається план педагогічної оцінки уроку?**
 - А. Міра участі учнів у навчально-виховному процесі, порушення заходів безпеки;
 - Б. Правильність визначеної мети та завдань, оцінка структури уроку;
 - В. Відповідність застосованих засобів завданням уроку;
 - Г. Ступінь досягнення мети уроку, ефективність використаних навантажень та методик виховання.
8. **Якими є завдання у процесі вивчення раціональної техніки рухових дій?**
 - А. Забезпечується початкова школа рухів, тобто оволодіння відносно простими рухами, які є вихідною базою для більш складних форм рухових дій;
 - Б. Формуються та доводяться до необхідного ступеня досконалості основні рухові вміння і навички;
 - В. Вивчаються рухові дії, які використовуються як допоміжні вправи, або як засіб вибіркової дії на розвиток конкретних фізичних здібностей;
 - Г. Загартування та фізичного вдосконалення.
9. **Що розуміють під поняттям „рухове уміння”?**
 - А. Уміння рухатися;
 - Б. Спосіб виконання фізичних вправ;
 - В. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка відрізняється підвищеною концентрацією уваги на основних рухових операціях, та нестабільним способом вирішення рухового завдання;
 - Г. Наука, що вивчає закономірності формування рухових умінь.
10. **Що розуміють під поняттям „руховий навичок”?**
 - А. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка відрізняється підвищеною концентрацією уваги на основних рухових операціях;
 - Б. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, при якій управління рухами проходить автоматизовано, точність вирішення рухового завдання вирізняється високою надійністю;
 - В. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка вирізняється нестабільним способом вирішення рухового завдання;
 - Г. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка проходить не автоматизовано, а точність вирішення рухового завдання вирізняється недостатньою надійністю.

1. Що означає термін: фізична культура?

- А. Фізична культура (як вид діяльності) - це форми доцільної м'язової діяльності, які дозволяють найкраще сформувати життєво необхідні рухові вміння та навички, а також розвинути важливі фізичні здібності;
- Б. Фізична культура – це різновид діяльності населення, що має глибокі історичні коріння.
- В. Фізична культура (як результат діяльності) - це сукупність корисних результатів діяльності людини, пов'язаної з її фізичним вдосконаленням, а також використання цих результатів (*фізична підготовленість працездатність, здоров'я тощо*);
- Г. Фізична культура (як сукупність духовних та матеріальних цінностей) - це сукупність всіх духовних та матеріальних цінностей, що були створені у процесі фізкультурної діяльності (*книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди тощо*);

2. Що означає термін: фізкультурна освіта?

- А. Фізкультурна освіта це ступінь оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями та навичками в галузі фізичного виховання а також знання історії розвитку спорту.
- Б. Фізкультурна освіта це знання історії розвитку спорту та галузі фізичного виховання.
- В. Фізкультурна освіта це диплом з вищою освітою за спеціальністю „фізичне виховання”.
- Г. Фізкультурна освіта це вивчення доцільних способів управління рухами та методів розвитку фізичних якостей.

3. Що означає термін: фізичне виховання?

- А. Фізичне виховання – це процес вирішення освітньо-виховних завдань, що характеризуються загальними ознаками педагогічного процесу (*специфічними засобами, методами, формами, організацією тощо*);
- Б. Фізичне виховання - це процес направленої розвитку фізичних якостей, сукупність яких не визначає фізичну працездатність;
- В. Фізичне виховання – це педагогічний процес ознайомлення, вивчення та вдосконалення фізичних вправ;
- Г. Фізичне виховання – це процес виховання фізичних якостей та зменшення фізичної працездатності;

4. Що означає термін: фізична підготовка?

- А. Фізична підготовка - це спеціальне фізичне виховання;
- Б. Фізична підготовка - це фізичне виховання з прикладним напрямом;
- В. Фізична підготовка – це процес фізичного тренування;
- Г. Фізична підготовка - це фізичне виховання;

5. Що означає термін: фізична підготовленість?

- А. Це спосіб вирішення задач у фізичному вихованні.
- Б. Це знання історії розвитку спорту та ступінь оволодіння практичними навичками.
- В. Це результат загальної та спеціальної фізичної підготовки.
- Г. Це вивчення доцільних способів управління рухами та методів розвитку фізичних якостей.

6. Що означає термін: спорт?

- А. Це змагальна діяльність та підготовка до неї;
- Б. Це процес направленої розвитку спортивних якостей, сукупність яких не визначає працездатність;
- В. Це педагогічний процес ознайомлення, вивчення та вдосконалення спортивних вправ;
- Г. Це процес виховання спортивних та фізичних якостей та зменшення фізичної працездатності;

7. Що означає термін: фізичний стан?

- А. Це стан, що характеризується підйомом фізичних та духовних сил;
- Б. Це стан, що оцінюється від 10 до 12 балів за 12-бальною шкалою;
- В. Це стан, що визначається високим рівнем фізичної підготовленості;
- Г. Це стан, що характеризує особистість людини, стан здоров'я, тіло будову, функціональні можливості організму, працездатність і підготовленість відповідно визначенню міжнародного комітету зі стандартизації тестів.

8. Що означає узагальнене поняття системи фізичного виховання?

- А. Сукупність соціальних і педагогічних підсистем, функціонування яких засноване на загальних закономірностях та спрямоване на досягнення мети фізичного виховання;
- Б. Це діяльності населення, що має на меті побудову стрункої системи фізичного виховання;
- В. Це сукупність корисних результатів діяльності людини, пов'язаної з її фізичним вдосконаленням, а також використання цих;
- Г. Це духовні та матеріальні цінності, що були створені у процесі фізкультурної діяльності (*книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди*).

9. Що розуміють під соціальною підсистемою фізичного виховання?

- А. Фізкультурна освіта це ступінь оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями та навичками в галузі фізичного виховання а також знання історії розвитку спорту.
- Б. Сукупність взаємопов'язаних установ і організацій, що здійснюють та контролюють фізичне виховання, а також засобів, методів, способів організації, нормативних основ, цілей і принципів здійснення фізичного виховання в країні;
- В. Фізкультурна освіта це диплом з вищою освітою за спеціальністю „фізичне виховання”.
- Г. Сукупність засобів, методів, способів організації, нормативних основ, цілей і принципів здійснення фізичного виховання в країні, а також взаємопов'язаних установ і організацій, що здійснюють та контролюють фізичне виховання.

10. Що розуміють під педагогічною підсистемою фізичного виховання?

- А. Процес вирішення освітньо-виховних завдань, що характеризуються загальними ознаками педагогічного процесу;
- Б. Систему направленої розвитку фізичних якостей, сукупність яких не визначає фізичну працездатність;
- В. Систему ознайомлення, вивчення та вдосконалення фізичних вправ;
- Г. Систему фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять, тобто загалом педагогічний процес, спрямований на зміну у потрібному напрямі фізичних спроможностей людини.

1. Що вивчає ТМФВ як наука та навчальна дисципліна?

- А. Загальні закономірності, що визначають зміст фізичного виховання як педагогічно організованого процесу, який органічно включений до загального плану виховання людини.
- Б. Загальні закономірності, що визначають побудову фізичного виховання як педагогічно організованого процесу, який органічно включений до загальної системи виховання людини.
- В. Загальні закономірності, що визначають зміст і форми побудови фізичного виховання як педагогічно організованого процесу, який органічно включений до загальної системи виховання людини.
- Г. Закономірності, що визначають побудову фізичного виховання як педагогічного процесу, який органічно включений до загальної системи.

2. Що є предметом вивчення ТМФВ?

- А. Процес фізичного виховання, його методи і засоби.
- Б. Фізичне виховання та спорт.
- В. Форми, методи, завдання, принципи, засоби фізичного виховання.
- Г. Загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини.

3. Що є об'єктом вивчення ТМФВ?

- А. Методи і засоби спортивного тренування.
- Б. Форми, методи, завдання, принципи, засоби фізичного виховання .
- В. Закономірності процесу фізичного виховання.
- Г. Організація занять з фізичного виховання.

4. Що є науковим підґрунтям ТМФВ?

- А. Навчальні дисципліни: педагогічні, психологічні, соціальні, історичні тощо.
- Б. Науки, що умовно діляться на дві групи: гуманітарні, до яких належать педагогічні, психологічні, соціальні, історичні і т.д.; природничі, до яких належать біологія, анатомія, фізіологія, біохімія, біомеханіка, гігієна тощо.
- В. Навчальні дисципліни, до яких належать педагогіка, психологія біологія, анатомія, фізіологія, біохімія, біомеханіка, гігієна тощо.
- Г. Науки, що умовно діляться на дві групи: гуманітарні та математичні.

5. Що відбувалося на першому етапі становлення ТМФВ?

- А. Проходило накопичення емпіричного матеріалу з використання фізичних вправ.
- Б. Відбувалося обґрунтування перших алгоритмів методики фізичного виховання та класифікацій засобів.
- В. Створювалися національні та авторські системи фізичного виховання.
- Г. Проходило обґрунтування пріоритетів особистісних потреб з фізичного розвитку людини.

6. На якому етапі створено ТМФВ як самостійну навчальну й наукову дисципліну?

- А. На першому етапі.
- Б. На другому етапі.
- В. На третьому етапі.
- Г. На четвертому етапі.

7. Що відбувається на шостому етапі становлення ТМФВ?

- А. Створюються національні та авторські системи фізичного виховання.
- Б. Проходить обґрунтування пріоритетів особистісних потреб з фізичного розвитку людини.
- В. Проходить накопичення емпіричного матеріалу з використання фізичних вправ.
- Г. Відбувається обґрунтування перших алгоритмів методики фізичного виховання та класифікацій засобів.

8. Дайте визначення терміну: фізична культура.

- А. Фізична культура (як вид діяльності) - це форми доцільної м'язової діяльності, які дозволяють найкраще сформувати життєво необхідні рухові вміння та навички, а також розвинути важливі фізичні здібності;
- Б. Фізична культура – це різновид діяльності населення, що має глибокі історичні коріння.
- В. Фізична культура (як результат діяльності) - це сукупність корисних результатів діяльності людини, пов'язаної з її фізичним вдосконаленням, а також використання цих результатів (*фізична підготовленість, висока працездатність, міцне здоров'я тощо*);
- Г. Фізична культура (як сукупність духовних та матеріальних цінностей) - це сукупність всіх духовних та матеріальних цінностей, що були створені у процесі фізкультурної діяльності (*книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди тощо*);

9. Дайте визначення терміну: фізкультурна освіта.

- А. Фізкультурна освіта це ступінь оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями та навичками в галузі фізичного виховання а також знання історії розвитку спорту.
- Б. Фізкультурна освіта це знання історії розвитку спорту та галузі фізичного виховання.
- В. Фізкультурна освіта це диплом з вищою освітою за спеціальністю „фізичне виховання”.
- Г. Фізкультурна освіта це вивчення доцільних способів управління рухами та методів розвитку фізичних якостей.

10. Дайте визначення терміну: фізичне виховання.

- А. Фізичне виховання – це процес вирішення освітньо-виховних завдань, що характеризуються загальними ознаками педагогічного процесу (*специфічними засобами, методами, формами, організацією тощо*);
- Б. Фізичне виховання - це процес направленої розвитку фізичних якостей, сукупність яких не визначає фізичну працездатність;
- В. Фізичне виховання – це педагогічний процес ознайомлення, вивчення та вдосконалення фізичних вправ;
- Г. Фізичне виховання – це процес виховання фізичних якостей та зменшення фізичної працездатності;

Варіант 23

1. Що означає узагальнене поняття системи фізичного виховання?

- А. Сукупність соціальних і педагогічних підсистем, функціонування яких засноване на загальних закономірностях та спрямоване на досягнення мети фізичного виховання;
- Б. Це діяльності населення, що має на меті побудову стрункої системи фізичного виховання;
- В. Це сукупність корисних результатів діяльності людини, пов'язаної з її фізичним вдосконаленням, а також використання цих;
- Г. Це духовні та матеріальні цінності, що були створені у процесі фізкультурної діяльності (*книжки про спорт, фільми, музика, пісні*).

2. Що розуміють під соціальною підсистемою фізичного виховання?

- А. Ступінь оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями та навичками в галузі фізичного виховання а також знання історії розвитку спорту.
- Б. Сукупність взаємопов'язаних установ і організацій, що здійснюють та контролюють фізичне виховання, а також засобів, методів, способів організації, нормативних основ, цілей і принципів здійснення фізичного виховання в країні;
- В. Фізкультурна освіта та диплом з вищою освітою за спеціальністю „фізичне виховання”.
- Г. Сукупність засобів, методів, способів організації, нормативних основ, цілей і принципів здійснення фізичного виховання в країні, а також взаємопов'язаних установ і організацій, що здійснюють та контролюють фізичне виховання.

3. Що розуміють під поняттям педагогічної підсистеми фізичного виховання?

- А. Процес вирішення освітньо-виховних завдань, що характеризуються загальними ознаками педагогічного процесу;
- Б. Систему направлено розвитку фізичних якостей, сукупність яких не визначає фізичну працездатність;
- В. Систему ознайомлення, вивчення та вдосконалення фізичних вправ;
- Г. Систему фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять та педагогічний процес, спрямований на вдосконалення людини.

4. Що є ідейними засадами системи фізичного виховання?

- А. Це державні закони та підзаконні акти;
- Б. Це ідеологія фізичної культури та спорту, тобто її вища соціальна мета;
- В. Це завдання розвитку національної системи фізичної культури;
- Г. Це національна система фізичного виховання.

5. Що є науковими засадами системи фізичного виховання?

- А. Це суворона наукова обґрунтованість вихідних теоретичних концепцій процесу фізичного виховання, а також засобів і шляхів їх втілення у практику.
- Б. Це знання історії розвитку спорту та ступінь оволодіння практичними навичками.
- В. Це результат загальної та спеціальної фізичної підготовки.
- Г. Це наукова обґрунтованість засобів і шляхів втілення у практику фізичного виховання, а також вихідних теоретичних концепцій.

6. Що є програмно-нормативними засадами системи фізичного виховання?

- А. Це правила змагань;
- Б. Це процес направлено розвитку спортивних якостей, сукупність яких не визначає працездатність;
- В. Це сукупність державних базових програм з фізичного виховання і спорту, державних тестів, Єдиної всеукраїнської спортивної класифікації, відомчих наказів та розпоряджень;
- Г. Це процес виховання спортивних та фізичних якостей та зменшення фізичної працездатності;

7. Що є організаційними засадами системи фізичного виховання?

- А. Це організація процесу фізичного виховання населення;
- Б. Це стан, що визначає спосіб досягнення мети фізичного виховання населення в тій чи іншій державі;
- В. Це сукупність державних, приватних та суспільних форм функціонування системи фізичного виховання;
- Г. Це те, що характеризує особистість людини, стан здоров'я, тіло будову, функціональні можливості організму, працездатність і підготовленість відповідно визначенню міжнародного комітету зі стандартизації тестів.

8. Що є загальною метою фізичного виховання?

- А. Сукупність соціальних і педагогічних результатів, заснованих на загальних закономірностях функціонування системи фізичного виховання;
- Б. Діяльності населення, що має на меті особисте фізичне вдосконалення через заняття спортом;
- В. Задоволення потреб окремих людей і суспільства загалом у вихованні фізично досконалих, всебічно духовно і фізично розвинених людей, фізично підготовлених до праці та захисту вітчизни;
- Г. Створення духовних та матеріальних цінностей у процесі фізкультурної діяльності (*книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди*).

9. Якими є завдання фізичного виховання у вузькому значенні?

- А. Всебічний розвиток фізичних якостей (здібностей), формування рухових навичок, удосконалення будови тіла, зміцнення здоров'я, досягнення та збереження високої працездатності;
- Б. Організація роботи установ і організацій, що здійснюють та контролюють фізичне виховання, а також засобів, методів, способів організації, нормативних основ, цілей і принципів здійснення фізичного виховання в країні;
- В. Фізкультурна освіта громадян;
- Г. Удосконалення будови тіла, зміцнення здоров'я, досягнення та збереження високої працездатності, всебічний розвиток фізичних якостей (здібностей), формування рухових навичок.

10. Якими є спеціальні загальноосвітні завдання фізичного виховання?

- А. Системне формування та доведення до необхідного ступеня досконалості життєво важливих рухових вмінь та навичок, в тому числі, прикладних і спортивних, а також отримання спеціальних знань;
- Б. Направлений розвиток фізичних якостей, сукупність яких не визначає фізичну працездатність;
- В. Ознайомлення, вивчення та вдосконалення фізичних вправ;
- Г. Оволодіння фізичними вправами, методами їх застосування, формами занять, спрямованими на зміну у потрібному напрямі фізичних спроможностей людини.

**Тести з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»
Варіант 24**

1. Якою є загальна мета фізичного виховання?

- А. Сукупність соціальних і педагогічних результатів, заснованих на закономірностях функціонування системи фізичного виховання;
- Б. Діяльності населення, що має на меті особисте фізичне вдосконалення через заняття спортом;
- В. Задоволення потреб окремих людей і суспільства загалом у вихованні фізично досконалих, всебічно духовно і фізично розвинених людей, фізично підготовлених до праці та захисту вітчизни;
- Г. Створення духовних та матеріальних цінностей у процесі фізкультурної діяльності (*книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди*).

2. Назвіть завдання фізичного виховання у вузькому значенні?

- А. Всебічний розвиток фізичних якостей (здібностей), формування рухових навичок, удосконалення будови тіла, зміцнення здоров'я, досягнення та збереження високої працездатності;
- Б. Організація роботи установ і організацій, що здійснюють та контролюють фізичне виховання, а також засобів, методів, способів організації, нормативних основ, цілей і принципів здійснення фізичного виховання в країні;
- В. Фізкультурна освіта громадян;
- Г. Удосконалення будови тіла, зміцнення здоров'я, досягнення та збереження високої працездатності, всебічний розвиток фізичних якостей (здібностей), формування рухових навичок.

3. Назвіть, якими є спеціальні загальноосвітні завдання фізичного виховання?

- А. Системне формування та доведення до необхідного ступеня досконалості життєво важливих рухових вмінь та навичок, в тому числі, прикладних і спортивних, а також отримання спеціальних знань;
- Б. Направлений розвиток фізичних якостей, сукупність яких не визначає фізичну працездатність;
- В. Ознайомлення, вивчення та вдосконалення фізичних вправ;
- Г. Оволодіння фізичними вправами, методами їх застосування, формами занять, спрямованими на зміну у потрібному напрямі фізичних спроможностей людини.

4. Якими є завдання фізичного виховання у формуванні особистості?

- А. Створення державних законів та підзаконних актів, які допомагають формувати особистість;
- Б. Виховання моральних якостей, свідомого ставлення до фізичного виховання та гідної поведінки, що відповідають нормам міжнародної і національної моралі.;
- В. Виховання гідної поведінки, що відповідають нормам міжнародної і національної моралі, моральних якостей, свідомого ставлення до фізичного виховання;
- Г. Розвиток національної системи фізичного виховання.

5. Що розуміють під поняттям «принципи фізичного виховання»?

- А. Сувору наукову обґрунтованість вихідних теоретичних концепцій процесу фізичного виховання, а також засобів і шляхів їх втілення у практику.
- Б. Особливо важливі теоретико-практичні положення, що відображають загальні закономірності виховання і, в силу цього, служать головними орієнтирами на шляху до мети;
- В. Результат загальної та спеціальної фізичної підготовки.
- Г. Особливо важливі теоретико-практичні правила, що відображають загальні закономірності..

6. Які групи принципів використовують у фізичному вихованні?

- А. Загальні; основні, методики фізичного виховання, спортивного тренування та педагогічні принципи;
- Б. Направленого розвитку спортивних якостей, сукупність яких не визначає працездатність;
- В. Спортивного тренування, педагогічні принципи, загальні, основні та методики фізичного виховання;
- Г. Педагогічні принципи, принципи методики фізичного виховання, загальні, основні та принципи спортивного тренування.

7. Якими вважаються основні принципи фізичного виховання?

- А. Провідні принципи процесу фізичного виховання населення;
- Б. Принципи, що визначають спосіб досягнення мети фізичного виховання населення в тій чи іншій державі;
- В. Сукупність державних, приватних та суспільних форм функціонування системи фізичного виховання;
- Г. Гармонійного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості фізичного виховання, зв'язку з трудовою та оборонною практикою (принцип зв'язку з життєдіяльністю).

8. Що належить до засобів фізичного виховання?

- А. Учбові та тренувальні заняття, спортивні змагання, ранкова зарядка, прогулянки, вело-подорожі, купання;
- Б. Фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні чинники, а також спортивні прилади і тренажери, комп'ютерна техніка, спеціальні майданчики, приміщення;
- В. Гігієнічні чинники, фізичні вправи, оздоровчі сили природи, , а також спеціальні майданчики, спортивні приміщення, прилади і тренажери, комп'ютерна техніка.;
- Г. Духовні та матеріальні цінності: *книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди*.

9. Яким є визначення терміну „фізичні вправи”?

- А. Рухові дії, які виконуються так, як це необхідно для реалізації завдань фізичного виховання;
- Б. Рухова активність, організована у відповідності із закономірностями процесу фізичного виховання;
- В. Фізичне навантаження у процесі фізичного виховання;
- Г. Інтенсивна робота спортсмена під час спортивних змагань.

10. Що вважається змістом фізичної вправи?

- А. Формування та доведення до необхідного ступеня досконалості життєво важливих рухових вмінь та навичок, в тому числі, прикладних і спортивних, а також отримання спеціальних знань;
- Б. Направлений розвиток фізичних якостей, сукупність яких не визначає фізичну працездатність;
- В. Система ознайомлення, вивчення та вдосконалення фізичних вправ;
- Г. Сукупність рухів, з яких складається вправа, а також процеси, що відбуваються в організмі під їх дією.

1. **Які є групи засобів фізичного виховання?**
 - А. Учбові та тренувальні заняття, спортивні змагання, ранкова зарядка, прогулянки, вело-подорожі, купання;
 - Б. Фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні чинники, а також спортивні прилади і тренажери, комп'ютерна техніка, спеціальні майданчики, приміщення;
 - В. Гігієнічні чинники, фізичні вправи, оздоровчі сили природи, , а також спеціальні майданчики, спортивні приміщення, прилади і тренажери, комп'ютерна техніка,;
 - Г. Духовні та матеріальні цінності: *книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди.*
2. **Що ми розуміємо під терміном „фізичні вправи”?**
 - А. Рухові дії, які виконуються так, як це необхідно для реалізації завдань фізичного виховання;
 - Б. Рухова активність, організована у відповідності із закономірностями процесу фізичного виховання;
 - В. Фізичне навантаження у процесі фізичного виховання;
 - Г. Інтенсивна робота спортсмена під час спортивних змагань.
3. **Що є змістом фізичної вправи?**
 - А. Формування та доведення до необхідного ступеня досконалості життєво важливих рухових вмінь та навичок, в тому числі, прикладних і спортивних, а також отримання спеціальних знань;
 - Б. Направлений розвиток фізичних якостей, сукупність яких не визначає фізичну працездатність;
 - В. Система ознайомлення, вивчення та вдосконалення фізичних вправ;
 - Г. Сукупність рухів, з яких складається вправа, а також процеси, що відбуваються в організмі під їх дією.
4. **Що ми називаємо формою фізичної вправи?**
 - А. Рухові дії, які допомагають формувати особистість;
 - Б. Внутрішню та зовнішню структура рухів;
 - В. Виховання гідної поведінки, що відповідають нормам моралі, свідомого ставлення до фізичного виховання;
 - Г. Елементи національної системи фізичного виховання.
5. **Що розуміють під внутрішньою структурою рухів?**
 - А. Невидиму форму фізичної вправи, яка характеризується взаємодією внутрішніх процесів функціонування організму;
 - Б. Теоретико-практичні положення, що відображають загальні закономірності фізичної вправи;
 - В. Процеси нервово-м'язової координації, пов'язані з вегетативними функціями тощо;
 - Г. Траєкторію рухів у просторі та часі.
6. **Що розуміють під зовнішньою структурою рухів?**
 - А. Загальні показники фізичного виховання, спортивного тренування та педагогічного процесу;
 - Б. Видиму форму фізичної вправи, яка характеризується співвідношенням просторових, часових та динамічних параметрів рухів;
 - В. Зовнішню структуру рухів, з яких складається вправа;
 - Г. Педагогічні та фізкультурні характеристики фізичного виховання.
7. **Виберіть провідні види класифікацій фізичних вправ?**
 - А. Класифікація вправ за фізичними якостями або здібностями: швидкісно-силові, на витривалість, координацію тощо;
 - Б. Класифікація вправ за формою (у біомеханіці розрізняють циклічні, ациклічні і комбіновані, поступальні, обертальні, махові);
 - В. Класифікація вправ за потужністю (у фізіології розрізняють вправи максимальної, субмаксимальної, високої, помірної, малої потужностей; аеробні, анаеробні та змішані);
 - Г. Класифікація вправ за методом виконання: ігрові, суворо-регламентовані, довільно-регламентовані тощо.
8. **Що розуміють під терміном „техніка виконання фізичних вправ”?**
 - А. Способи виконання фізичних вправ, які вирішують рухове завдання найбільш раціонально, з найкращою ефективністю;
 - Б. Технічні засоби, що дозволяють виконати вправу найбільш ефективно;
 - В. Виконання вправи у відповідності до заданого ритму;
 - Г. Найбільш раціональна форма виконання фізичної вправи.
9. **Що означає корінь грецького слова „техн”?**
 - А. Збалансованість;
 - Б. Філігранність;
 - В. Майстерність;
 - Г. Гармонійність.
10. **Що є основним принципом побудови правильної техніки фізичної вправи?**
 - А. Формування та доведення до необхідного ступеня досконалості життєво важливих рухових вмінь та навичок, в тому числі, прикладних і спортивних, а також отримання спеціальних знань;
 - Б. Направлене вдосконалення бази рухів, сукупність яких не визначає фізичну працездатність;
 - В. Повноцінного і доцільного використання активних та пасивних сил при одночасному зменшенні гальмівних сил;
 - Г. Вивчення рухів, з яких складається вправа, а також процеси, що відбуваються в організмі під їх дією.

Варіант 26

1. **Що означає термін „техніка виконання фізичних вправ”?**
 - А. Способи виконання фізичних вправ, які вирішують рухове завдання найбільш раціонально, з найкращою ефективністю;
 - Б. Технічні засоби, що дозволяють виконати вправу найбільш ефективно;
 - В. Виконання вправи у відповідності до заданого ритму;
 - Г. Найбільш раціональна і ефективна форма виконання фізичної вправи.
2. **Як перекладається корінь грецького слова „техн”?**
 - А. Збалансованість;
 - Б. Філігранність;
 - В. Майстерність;
 - Г. Гармонійність.
3. **Що є основним принципом побудови правильної техніки фізичної вправи?**
 - А. Формування та доведення до необхідного ступеня досконалості життєво важливих рухових вмінь та навичок, в тому числі, прикладних і спортивних, а також отримання спеціальних знань;
 - Б. Направлене вдосконалення бази рухів, сукупність яких не визначає фізичну працездатність;
 - В. Повноцінного і доцільного використання активних та пасивних сил при одночасному зменшенні гальмівних сил;
 - Г. Вивчення рухів, з яких складається вправа, а також процеси, що відбуваються в організмі під їх дією.
4. **Що є основою техніки фізичної вправи?**
 - А. Сукупність ланок динамічної, кінематичної та ритмічної структури рухів, без яких неможливе вирішення рухового завдання (послідовність м'язових зусиль, траєкторія рухів, узгодженість у просторі і часі);
 - Б. Внутрішня та зовнішня структура рухів, з яких складається вправа;
 - В. Виховання фізичних якостей, які стануть основою освоєння складних вправ;
 - Г. Основне в техніці фізичної вправи.
5. **На які фази поділяють вправу для кращого її засвоєння?**
 - А. Першу, другу, третю;
 - Б. Початкову, проміжну, завершальну;
 - В. Підготовчу, основну, заключну;
 - Г. Видиму, невидиму, невизначену.
6. **Що розуміють під ритмічною характеристикою вправи?**
 - А. Відносно правильно організований розподіл зусиль у просторі і часі, у якому з однаковими проміжками часу чергуються напруження та розслаблення м'язів.;
 - Б. Деталі рухів;
 - В. Ланки та деталі, з яких складається вправа;
 - Г. Взаємодія внутрішніх і зовнішніх сил.
7. **Що належить до загально-кількісних характеристик вправи?**
 - А. Поділ вправ за фізичними якостями або здібностями: швидкодію-силові, на витривалість, координацію тощо;
 - Б. Циклічність, ациклічність і скомбінованість, поступальність, обертальність;
 - В. Потужність (у фізіології розрізняють вправи максимальної, субмаксимальної, високої, помірної, малої потужності);
 - Г. Точність, економічність енергійність, плавність, еластичність тощо.
8. **Що належить до оздоровчих сил природи?**
 - А. Способи виконання фізичних вправ та різноманітні загартування, які оздоровлюють організм;
 - Б. Засоби загартування у барокамері;
 - В. Сонячна радіація, повітряне середовище, водні процедури;
 - Г. Найбільш раціональні умови виконання фізичної вправи.
9. **У яких напрямках можуть використовуватися оздоровчі сили природи?**
 - А. Як супутні умови;
 - Б. Як основний засіб фізичного виховання;
 - В. В жодних напрямках;
 - Г. Як спеціально організовані процедури.
10. **Що є провідною метою використання оздоровчих сил природи?**
 - А. Загартування організму, підвищення опірності до негативних чинників навколишнього середовища, збільшення функціональних резервів організму;
 - Б. Направлене вдосконалення бази рухів в ускладнених умовах;
 - В. Повноцінне та недоцільне використання активних і пасивних сил природи;
 - Г. Фізичне вдосконалення.

1. **Що належить до оздоровчих сил природи?**
 - А. Повітряне середовище;
 - Б. Засоби загартування у барокамері;
 - В. Сонячна радіація,;
 - Г. Водні процедури.
2. **У який спосіб використовуються оздоровчі сили природи?**
 - А. Як супутні умови;
 - Б. Як основний засіб фізичного виховання;
 - В. В жодних напрямках;
 - Г. Як спеціально організовані процедури.
3. **Що є провідною метою використання оздоровчих сил природи?**
 - А. Загартування організму, підвищення опірності до негативних чинників навколишнього середовища;
 - Б. Направлене вдосконалення бази рухів в ускладнених умовах;
 - В. Повноцінне та доцільне використання активних і пасивних сил природи;
 - Г. Збільшення функціональних резервів організму.
4. **Що відносять до несприятливих природних факторів?**
 - А. Розріджене повітря, сонячна радіація, протяги;
 - Б. Холод, спека, загазованість, запиленість середовища;
 - В. Підвищені шуми та вібрація, заколювання у наземному, повітряному чи водному транспорті;
 - Г. Сонце, повітря, вода.
5. **Які засоби фізичного виховання належить до гігієнічних чинників?**
 - А. Своєчасне фінансування гігієнічних заходів;
 - Б. Гігієна праці, відпочинку, харчування;
 - В. Якість та безпечність навчальних пристроїв, що використовуються в інтересах фізичного виховання;
 - Г. Оптимізація режиму фізичних навантажень та зовнішніх умов занять (чистота, вентиляція, освітленість, зручність інвентарю та приладів).
6. **На чому побудована методика використання оздоровчих сил природи?**
 - А. Дослідження закономірностей про єдність організму і середовища, впливу середовища на організм людей;
 - Б. Методику використання фізичних вправ;
 - В. Методи досліджень у економіці;
 - Г. Внутрішні і зовнішні сили природи.
7. **Чи належать душ, сауна і масаж до гігієнічних чинників, що використовуються у фізичному вихованні?**
 - А. Ні;
 - Б. Так;
 - В. Тільки масаж;
 - Г. Тільки душ і сауна.
8. **Що таке метод фізичного виховання?**
 - А. Варіант виконання фізичних вправ та різноманітні загартування, які оздоровлюють організм;
 - Б. Засіб загартування, оздоровлення та фізичного вдосконалення;
 - В. Найбільш доцільні форма і зміст фізичної вправи;
 - Г. Спосіб використання навчально-виховних засобів в інтересах фізичного виховання.
9. **Що називають фізичним навантаженням?**
 - А. Кількісну міру дії фізичної вправи на організм;
 - Б. Основний засіб фізичного виховання;
 - В. Величину дії фізичної вправи на організм;
 - Г. Ступінь подолання об'єктивних та суб'єктивних труднощів при виконанні фізичної роботи.
10. **Що називають об'ємом фізичного навантаження?**
 - А. Загальну кількість фізичних вправ, виконаних однією особою;
 - Б. Тривалість дії фізичної вправи на організм;
 - В. Сумарну кількість фізичної роботи;
 - Г. Фізичне вдосконалення.

- 1. Що означає термін «метод фізичного виховання»?**
 - А. Варіант виконання фізичних вправ та різноманітні загартування, які оздоровлюють організм;
 - Б. Засіб загартування, оздоровлення та фізичного вдосконалення;
 - В. Найбільш доцільні форма і зміст фізичної вправи;
 - Г. Спосіб використання навчально-виховних засобів в інтересах фізичного виховання.
- 2. Що таке фізичне навантаження?**
 - А. Кількісну міру дії фізичної вправи на організм;
 - Б. Основний засіб фізичного виховання;
 - В. Величину дії фізичної вправи на організм;
 - Г. Ступінь подолання об'єктивних та суб'єктивних труднощів.
- 3. Що розуміють під об'ємом фізичного навантаження?**
 - А. Загальну кількість фізичних вправ, виконаних однією особою;
 - Б. Тривалість дії фізичної вправи на організм;
 - В. Сумарну кількість фізичної роботи;
 - Г. Фізичне вдосконалення.
- 4. Що розуміють під інтенсивністю фізичного навантаження?**
 - А. Силу дії фізичного навантаження на організм за одиницю часу;
 - Б. Швидкість виконання фізичної роботи;
 - В. Сумарну кількість вправ, дистанцію, яку пробігає спортсмен тощо;
 - Г. Те, що приводить до стомленості після дії фізичного навантаження.
- 5. Які специфічні методи використовують в ТМФВ?**
 - А. Змагальні;
 - Б. Методи фізичної вправи;
 - В. Педагогічні;
 - Г. Методи силової дії.
- 6. Які методи належать до методів фізичної вправи?**
 - А. Суворо-регламентованої, стандартно-повторної вправи;
 - Б. Перемінної вправи в режимах безперервного чи інтервального навантаження;
 - В. Досліджень у фізичному вихованні;
 - Г. Суворо-регламентованої вправи при комплексному змісті заняття.
- 7. Що розуміють під змагальним методом?**
 - А. Змагання двох індивідів у виконанні фізичної чи спортивної вправи;
 - Б. Співставлення результатів зважування учасників змагань;
 - В. Отримання перемоги над суперником будь-якою ціною;
 - Г. Це один із варіантів стимулювання інтересу та активності учнів з настановою на перемогу або досягнення високого результату в будь-якій фізичній вправі при дотриманні певних правил.
- 8. Що належить до двох сторін методики фізичного виховання?**
 - А. Виконання фізичних вправ в різноманітних умовах;
 - Б. Загартування, оздоровлення та фізичного вдосконалення;
 - В. Навчання руховим діям;
 - Г. Виховання фізичних якостей.
- 9. Що називається методологією фізичного виховання?**
 - А. Те, чим займаються спеціалісти фізичного виховання і професіонального спорту;
 - Б. Способи вивчення фізичних вправ;
 - В. Наука, що вивчає закономірності методики фізичного виховання;
 - Г. Методика подолання об'єктивних та суб'єктивних труднощів.
- 10. Які з наведених принципів належать до групи методичних принципів?**
 - А. Оздоровчої направленості;
 - Б. Свідомості і активності;
 - В. Систематичності і послідовності;
 - Г. Науковості та раціональності.

Варіант 29

1. **Що належить до двох сторін методики фізичного виховання?**
 - А. Навчання руховим діям;
 - Б. Загартування, оздоровлення та фізичного вдосконалення;
 - В. Виконання фізичних вправ в різноманітних умовах;
 - Г. Виховання фізичних якостей.
2. **Що називається методологією фізичного виховання?**
 - А. Те, чим займаються спеціалісти фізичного виховання і професіонального спорту;
 - Б. Наука, що вивчає закономірності методики фізичного виховання;
 - В. Способи вивчення фізичних вправ;
 - Г. Методика подолання об'єктивних та суб'єктивних труднощів.
3. **Які з наведених принципів належать до групи методичних принципів?**
 - А. Оздоровчої направленості;
 - Б. Свідомості і активності;
 - В. Систематичності і послідовності;
 - Г. Науковості та раціональності.
4. **Які з наведених принципів належать до групи дидактичних принципів?**
 - А. Динамічності або поступового підвищення вимог;
 - Б. Гармонійного та всебічного розвитку;
 - В. Наочності, доступності, індивідуальності;
 - Г. Направленості до вищих досягнень.
5. **В яких положеннях розкривається принцип „доступності“?**
 - А. Визначення міри доступного, тобто - розумної межі;
 - Б. Повторювання та варіативності;
 - В. Послідовність занять та взаємозв'язок між різними сторонами його змісту;
 - Г. Дотримання методичних умов доступності - "від простого - до складного, від легкого - до важкого".
6. **Які з наведених принципів належать до групи принципів побудови занять?**
 - А. Прогресування тренуючи дій;
 - Б. Циклічності;
 - В. Вікової адекватності педагогічного впливу;
 - Г. Суворо-регламентованих принципів змісту заняття.
7. **Які з наведених принципів належать до групи дидактичних принципів?**
 - А. Безперервності;
 - Б. Співставлення результатів змагань;
 - В. Свідомості і активності;
 - Г. Науковості та раціональності.
8. **Які завдання вирішуються процесі вивчення раціональної техніки рухових дій?**
 - А. Забезпечується початкова школа рухів, тобто оволодіння відносно простими рухами, які є вихідною базою для більш складних форм рухових дій;
 - Б. Загартування та фізичного вдосконалення;
 - В. Вивчаються рухові дії, які використовуються як допоміжні вправи, або як засіб вибіркової дії на розвиток конкретних фізичних здібностей;
 - Г. Формуються та доводяться до необхідного ступеня досконалості основні рухові вміння і навички.
9. **Що таке „рухове уміння“?**
 - А. Уміння рухатися;
 - Б. Спосіб виконання фізичних вправ;
 - В. Наука, що вивчає закономірності формування рухових умінь;
 - Г. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка відрізняється підвищеною концентрацією уваги на основних рухових операціях, та нестабільним способом вирішення рухового завдання.
10. **Що таке „руховий навичок“?**
 - А. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка відрізняється підвищеною концентрацією уваги на основних рухових операціях;
 - Б. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, при якій управління рухами проходить автоматизовано, а точність вирішення рухового завдання вирізняється високою надійністю;
 - В. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка вирізняється нестабільним способом вирішення рухового завдання;
 - Г. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка проходить не автоматизовано, а точність вирішення рухового завдання вирізняється недостатньою надійністю.

Варіант 30

- 1. Які завдання вирішуються процесі вивчення раціональної техніки рухових дій?**
 - А. Забезпечується початкова школа рухів, тобто оволодіння відносно простими рухами, які є вихідною базою для більш складних форм рухових дій;
 - Б. Формуються та доводяться до необхідного ступеня досконалості основні рухові вміння і навички;
 - В. Вивчаються рухові дії, які використовуються як допоміжні вправи, або як засіб вибіркової дії на розвиток конкретних фізичних здібностей;
 - Г. Загартування та фізичного вдосконалення.
- 2. Що таке „рухове уміння“?**
 - А. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка відрізняється підвищеною концентрацією уваги на основних рухових операціях, та нестабільним способом вирішення рухового завдання;
 - Б. Спосіб виконання фізичних вправ;
 - В. Наука, що вивчає закономірності формування рухових умінь;
 - Г. Уміння рухатися.
- 3. Що таке „руховий навичок“?**
 - А. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка відрізняється підвищеною концентрацією уваги на основних рухових операціях;
 - Б. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка проходить не автоматизовано, а точність вирішення рухового завдання вирізняється недостатньою надійністю;
 - В. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка вирізняється нестабільним способом вирішення рухового завдання;
 - Г. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, при якій управління рухами проходить автоматизовано, а точність вирішення рухового завдання вирізняється високою надійністю.
- 4. Назвіть вчених, які обґрунтували фізіологічну основу рухових умінь і навичок?**
 - А. Н.І. Лобачевський, Л.Н. Толстой;
 - Б. І. Сеченов, І. Павлов, М.О. Бернштейн;
 - В. П.Ф. Лесгафт, П.К. Анохін;
 - Г. Д.І. Менделєєв, Ч. Дарвін.
- 5. Що таке „функціональна система“?**
 - А. Частина організму людини, яка відповідає за її поведінку;
 - Б. Система, яка визначає опірність організму несприятливим умовам зовнішнього середовища;
 - В. Система органів, що реагують на різноманітні подразники;
 - Г. Функціональне утворення, яке об'єднує діяльність систем організму, участь яких необхідна для здійснення рухового акту .
- 6. Що таке „динамічний стереотип“?**
 - А. Стереотипний безумовний рефлекс;
 - Б. Стереотип реакцій нервових процесів у корі головного мозку;
 - В. Стереотип поведінки в однотипних ситуаціях;
 - Г. Відповідь організму на зовнішній подразник.
- 7. Що означає поняття „перенесення навичка“?**
 - А. Використання у побудові нового навичка, іншого навичка, який було сформовано раніше;
 - Б. Перенесення рухового навичка з одного спортивного приладу на інший;
 - В. Удосконалення фізичної якості за рахунок розвитку іншої фізичної якості;
 - Г. Використання у побудові нового навичка, іншого, який було сформовано раніше.
- 8. З яких етапів складається структура процесу вивчення рухів?**
 - А. Ознайомлення;
 - Б. Розучування;
 - В. Багатократного повторення;
 - Г. Вдосконалення.
- 9. Що є метою етапу ознайомлення з руховою вправою, що вивчається?**
 - А. Формування навичка правильно рухатися;
 - Б. Назвати, показати, розказати вправу;
 - В. Сформуванню правильну уяву про рухову дію та правильну настанову на її виконання;
 - Г. Оволодіти технікою рухової дії.
- 10. Що є метою етапу розучування рухової вправи?**
 - А. Аналіз техніки рухової вправи та технічних вимог до її виконання;
 - Б. Оволодіти технікою рухової дії, при якій управління рухами проходить автоматизовано, а точність вирішення рухового завдання вирізнятиметься високою надійністю;
 - В. Оволодіти технікою рухової дії, яка вирізнятиметься стабільним способом вирішення рухового завдання;
 - Г. Навчити техніці виконання рухових дій у грубій формі.

Варіант 31

1. З яких етапів складається структура процесу вивчення рухів?
 - А. Ознайомлення;
 - Б. Розучування;
 - В. Вдосконалення;
 - Г. Багатократного повторення.
2. Що є метою етапу ознайомлення з руховою вправою, що вивчається?
 - А. Формування навичка правильно рухатися;
 - Б. Сформуванню правильну уяву про рухову дію та правильну настанову на її виконання;
 - В. Назвати, показати, розказати вправу;
 - Г. Оволодіти технікою рухової дії.
3. Що є метою етапу розучування рухової вправи?
 - А. Навчити техніці виконання рухових дій у грубій формі;
 - Б. Оволодіти технікою рухової дії, при якій управління рухами проходить автоматизовано, а точність вирішення рухового завдання вирізнятиметься високою надійністю;
 - В. Оволодіти технікою рухової дії, яка вирізнятиметься стабільним способом вирішення рухового завдання;
 - Г. Аналіз техніки рухової вправи та технічних вимог до її виконання.
4. Що є метою етапу вдосконалення рухової вправи?
 - А. Вдосконалити виконання рухів та довести техніку вправи до нестабільного виконання;
 - Б. Оволодіти інформацією про вправу, що вивчається;
 - В. Вміти навчити якісному виконанню вправи учнів;
 - Г. Вдосконалити техніку виконання та довести її до автоматизму, суцільності і стійкості.
5. Для чого потрібен педагогічний контроль у процесі вивчення рухових вправ?
 - А. Довести учням, що вчитель завжди правий;
 - Б. Перевірити правильність та рівень засвоєння знань, умінь і навичок;
 - В. Визначити ефективність засвоєння вправи шляхом порівняння показаного результату з нормою, рекордом, зразком, із запланованим результатом;
 - Г. Перевірити адекватність фізичного навантаження завданням уроку та спроможностям учнів.
6. Якими є способи контролю за процесом ознайомлення?
 - А. Спостереження;
 - Б. Аускультация;
 - В. Опитування;
 - Г. Оцінювання.
7. Чим визначається величина фізичного навантаження?
 - А. Інтенсивністю роботи;
 - Б. Кілограмами, метрами, кількістю повторень;
 - В. Ватами;
 - Г. Об'ємом фізичної роботи.
8. Що означає узагальнене поняття системи фізичного виховання?
 - А. Сукупність соціальних і педагогічних підсистем, функціонування яких засноване на загальних закономірностях та спрямоване на досягнення мети фізичного виховання;
 - Б. Це діяльність населення, що має на меті побудову стрункої системи фізичного виховання;
 - В. Це сукупність корисних результатів діяльності людини, пов'язаної з її фізичним вдосконаленням, а також використання цих;
 - Г. Це духовні та матеріальні цінності, що були створені у процесі фізкультурної діяльності (*книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди*).
9. Що розуміють під соціальною підсистемою фізичного виховання?
 - А. Ступінь оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями та навичками в галузі фізичного виховання а також знання історії розвитку спорту.
 - Б. Сукупність взаємопов'язаних установ і організацій, що здійснюють та контролюють фізичне виховання, а також засобів, методів, способів організації, нормативних основ, цілей і принципів здійснення фізичного виховання в країні;
 - В. Фізкультурна освіта це диплом з вищою освітою за спеціальністю „фізичне виховання”.
 - Г. Сукупність засобів, методів, способів організації, нормативних основ, цілей і принципів здійснення фізичного виховання в країні, а також взаємопов'язаних установ і організацій, що здійснюють та контролюють фізичне виховання.
10. Що є загальною метою фізичного виховання?
 - А. Сукупність соціальних і педагогічних результатів, заснованих на загальних закономірностях функціонування системи фізичного виховання;
 - Б. Діяльності населення, що має на меті особисте фізичне вдосконалення через заняття спортом;
 - В. Задоволення потреб окремих людей і суспільства загалом у вихованні фізично досконалих, всебічно духовно і фізично розвинених людей, фізично підготовлених до праці та захисту вітчизни;
 - Г. Створення духовних та матеріальних цінностей у процесі фізкультурної діяльності (*книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди*).

Варіант 32

1. **Що розуміють під поняттям „сила людини”?**
 - А. Великі м'язи та міцне тіло;
 - Б. Здатність „постояти за себе”, захистити дівчину, проявити героїчний вчинок;
 - В. Здібність долати зовнішній опір або перешкоджати його дії за допомогою м'язових напружень;
 - Г. Здатність піднімати важку вагу.
2. **За яких умов проявляється сила м'язів?**
 - А. При скручуванні;
 - Б. Без зміни довжини;
 - В. При скороченні;
 - Г. При розтягуванні.
3. **Які силові зусилля розрізняють в залежності від зв'язку "сила-швидкість-маса"?**
 - А. Ізометричні;
 - Б. Статичні;
 - В. Власне-силові;
 - Г. Швидкісно-силові.
4. **Від чого залежить максимальна сила м'язу?**
 - А. Виду спорту, яким довелося займатися тривалий час;
 - Б. Товщини та кількості м'язових волокон;
 - В. Площі поперечного січення;
 - Г. Ваги людини.
5. **В яких одиницях вимірюється абсолютна сила?**
 - А. Кг/см²;
 - Б. Амперами;
 - В. Ватами;
 - Г. Ньютонами /см².
6. **Що таке „силовий дефіцит”?**
 - А. Це хвороба, яка супроводжується дистрофією м'язів;
 - Б. Різниця між максимальною силою та максимально довольною силою;
 - В. Недоліки силової підготовки;
 - Г. Вроджена слабкість м'язів.
7. **Від яких чинників залежить максимальна довольна сила?**
 - А. Інтенсивності роботи;
 - Б. Способу виконання вправи;
 - В. Плеча сил, кута прикладання сили, довжини та товщина м'язи, співвідношення швидких та повільних волокон;
 - Г. Фізіологічних механізмів управління м'язами.
8. **Яка мета силової підготовки у процесі учбово-тренувальних занять?**
 - А. Збільшити об'єм м'язів;
 - Б. Загартувати організм;
 - В. Упродовж багаторічного виховання сили, забезпечити її всебічний розвиток і можливості максимального прояву у різних видах рухової діяльності;
 - Г. Розвинути здатність протистояти стомленню.
9. **Що є завданнями силової підготовки у процесі учбово-тренувальних занять?**
 - А. Надбання та удосконалення здібностей до всіх видів силових зусиль;
 - Б. Гармонійне зміцнення всіх м'язових груп рухового апарату ;
 - В. Виховання здібності доцільно використовувати силу в різних умовах;
 - Г. Специфічні завдання у вихованні сили в залежності від виду діяльності.
10. **Якими є основні групи засобів розвитку силових здібностей?**
 - А. Вправи з власною вагою тіла (статичні та динамічні);
 - Б. Вправи на гімнастичних приладах;
 - В. Вправи із зовнішнім опором: а) вагою предметів; б) протидією партнера; в) опором пружних предметів; г) опором зовнішнього середовища;
 - Г. Вправи ЛФК.

1. **В яких одиницях вимірюється абсолютна сила?**
 - А. Кг/см²;
 - Б. Амперами;
 - В. Ватами;
 - Г. Ньютонами /см².
2. **Що таке „силовий дефіцит”?**
 - А. Це хвороба, яка супроводжується дистрофією м'язів;
 - Б. Різниця між максимальною силою та максимально довольною силою;
 - В. Недоліки силової підготовки;
 - Г. Вроджена слабкість м'язів.
3. **Від яких чинників залежить максимальна довольна сила?**
 - А. Інтенсивності роботи;
 - Б. Способу виконання вправи;
 - В. Плеча сил, кута прикладання сили, довжини та товщина м'язи, співвідношення швидких та повільних волокон;
 - Г. Фізіологічних механізмів управління м'язами.
4. **Яка мета силової підготовки у процесі учбово-тренувальних занять?**
 - А. Збільшити об'єм м'язів;
 - Б. Загартувати організм;
 - В. Упродовж багаторічного виховання сили, забезпечити її всебічний розвиток і можливості максимального прояву у різних видах рухової діяльності;
 - Г. Розвинути здатність протистояти стомленню.
5. **Що є завданнями силової підготовки у процесі учбово-тренувальних занять?**
 - А. Надбання та удосконалення здібностей до всіх видів силових зусиль;
 - Б. Гармонійне зміцнення всіх м'язових груп рухового апарату ;
 - В. Виховання здібності доцільно використовувати силу в різних умовах;
 - Г. Специфічні завдання у вихованні сили в залежності від виду діяльності.
6. **Якими є основні групи засобів розвитку силових здібностей?**
 - А. Вправи з власною вагою тіла (статичні та динамічні);
 - Б. Вправи на гімнастичних приладах;
 - В. Вправи із зовнішнім опором: а) вагою предметів; б) протидією партнера; в) опором пружних предметів; г) опором зовнішнього середовища;
 - Г. Вправи ЛФК.
7. **Які основні види навантажень розрізняють у силовій підготовці?**
 - А. Перемінних зусиль;
 - Б. Нетривалі та недостатньо потужні;
 - В. З різною концентрацією зусиль у просторі та часі (з прискореннями, сповільненнями, напруженнями, розслабленнями);
 - Г. Тривалі та достатньо потужні.
8. **Які основні методичні напрями розрізняють у силовій підготовці?**
 - А. Долання сталого опору з необмеженим числом повторень;
 - Б. Використання ізометричних напружень;
 - В. Використання спеціальних тренажерів;
 - Г. Використання опору на межі та біля межі.
9. **Якими є загальні методи виховання силових здібностей?**
 - А. Параолімпійський, довгостроковий, кардіорейспіраторний;
 - Б. Концентричний, ізометричний, перемінних вправ;
 - В. Постійно діючий, рефлекторний, парних зусиль;
 - Г. Пірометричний, ізокінетичний, ексцентричний.
10. **Що належить до супутніх умов виховання силових здібностей?**
 - А. Попередня розминка; концентрація та розподіл зусиль у просторі і часі, використання допоміжного інвентарю;
 - Б. Спосіб виконання вправи;
 - В. Правильне регулювання дихання, вибір зручного положення тіла, самонастанова;
 - Г. Фізіологія механізмів управління м'язами.

Варіант 34

1. **Що розуміють в ТМФВ під поняттям „швидкість” („бистрота”)?**
 - А. Збільшення об'єму швидкісних м'язових волокон;
 - Б. Фізичну якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час;
 - В. Здатність людини до термінового реагування на подразники і до високої швидкості рухів, що виконуються за відсутністю значного зовнішнього опору;
 - Г. Специфічну здібність людини до моторних дій.
2. **Які фактори обумовлюють прояв швидкості як фізичної якості людини?**
 - А. Динамічність нервових процесів, потужність і ємність креатин фосфатного джерела енергії та буферних систем організму;
 - Б. Рівень розвитку швидкісної і вибухової сили;
 - В. Степінь розвитку гнучкості, концентрація вольових зусиль;
 - Г. Мотивація до самоствердження.
3. **Якими є найбільш сприятливий період для розвитку швидкості рухових реакцій і частоти рухів?**
 - А. 3-6 років;
 - Б. 7-12 років;
 - В. 13-20 років;
 - Г. 21-23 роки.
4. **Які основні фази розрізняють у більшості рухів, що виконуються з максимальною швидкістю?**
 - А. Розгону;
 - Б. Попередньої розминки;
 - В. З різною концентрацією зусиль у просторі та часі (з прискореннями, сповільненнями, напруженнями, розслабленнями);
 - Г. Відносної стабілізації.
5. **Якими є види швидкісних здібностей?**
 - А. Латентний час моторної реакції;
 - Б. Швидкість одинарного руху, частота рухів;
 - В. Комплексні форми швидкісних здібностей;
 - Г. Використання опору на межі та біля межі.
6. **Що таке „латентний час моторної реакції”?**
 - А. Час проходження електричного імпульсу від рецептора до м'язу;
 - Б. Час, необхідний для швидкісної підготовки спортсмена;
 - В. Час, необхідний для виведення з м'язів молочної кислоти;
 - Г. Час, необхідний для початку скорочення м'язу після дії зовнішнього подразника.
7. **В яких випадках перенесення швидкісних здібностей, набутих в одній швидкісній вправі на іншу проходить краще?**
 - А. Рівень спортивної підготовки є низьким;
 - Б. Рівень спортивної підготовки є високим;
 - В. Не залежить від рівня спортивної підготовки;
 - Г. Залежність не стабільна.
8. **Що розуміють під поняттям простої моторної реакції?**
 - А. Реакцію організму людини;
 - Б. Фізичну якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час;
 - В. Відповідь на заздалегідь відомий раптовий подразник заздалегідь відомим рухом;
 - Г. Специфічну здібність людини до моторних реакцій.
9. **Якими є методи розвитку простої моторної реакції?**
 - А. Багатократне виконання простих рухів;
 - Б. Повторних вправ „сенсорна методика” - виконання вправ на заданий час ;
 - В. Інтенсивний розвиток гнучкості та концентрації вольових зусиль;
 - Г. Аналітичного підходу, тобто послідовне виховання швидкості виконання окремих складових рухів, або в полегшених умовах.
10. **Що розуміють під поняттям складної моторної реакції?**
 - А. Реакція на об'єкт, що не рухається та реакція вибору;
 - Б. Реакція на об'єкт, що рухається та реакція вибору;
 - В. Реакція на об'єкт, що рухається та проста моторна реакція;
 - Г. Реакція на об'єкт.

Варіант 35

1. **Якими є основні методи виховання швидкості та частоти рухів?**
 - А. Повторно-прогресуючий;
 - Б. Повторний;
 - В. Перемінних зусиль;
 - Г. Використання опору на межі та біля межі.
2. **Яким чином можна подолати швидкісний бар'єр?**
 - А. Вдосконаленням техніки стрибків у довжину та висоту;
 - Б. Багатократним повторенням вправи;
 - В. Оптиміальним використанням спеціальних та загальних вправ;
 - Г. Своєчасною зміною умов виконання швидкісної вправи.
3. **Від яких інших фізичних якостей залежить максимальна швидкість?**
 - А. Ізометричної сили;
 - Б. Динамічної сили;
 - В. Гнучкості;
 - Г. Спритності.
4. **Що розуміють під поняттям спритності?**
 - А. Реакцію організму людини;
 - Б. Фізичну якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час;
 - В. Здібність людини швидко навчатися новим руховим діям та швидко перебудовувати рухові дії відповідно до обставин, які постійно змінюються.;
 - Г. Складова координаційних здатностей людини, яка охоплює також здатності до рівноваги, орієнтування у просторі, відчуття ритму, довільного розслаблення м'язів.
5. **Що є мірилом спритності?**
 - А. Координованість рухів;
 - Б. Точність рухів;
 - В. Швидкість освоєння та виконання рухів за заданими параметрами;
 - Г. Кількісна характеристика рухів.
6. **Яким є віковий період найкращого розвитку спритності?**
 - А. 2-5 років;
 - Б. 6-18 років;
 - В. 19-21 рік;
 - Г. 22- 31 рік.
7. **На які типи поділяються рухові дії (вправи на спритність)?**
 - А. Недостатньо стереотипні;
 - Б. Відносно стереотипні;
 - В. Нестереотипні;
 - Г. Багато структурні.
8. **Якими є методичні прийоми виховання спритності?**
 - А. Застосування незвичних вихідних положень, "дзеркальне" виконання вправ;
 - Б. Зміна швидкості і темпу рухів, зміна просторових меж, в яких виконується вправа;
 - В. Зміна способів виконання вправ, зміна протидії у групових чи парних вправах;
 - Г. Ускладнення вправ допоміжними рухами, виконання знайомих рухів у нових сполуках.
9. **Який елемент в методиці виховання спритності є найважливішим?**
 - А. Багатократного повторення;
 - Б. Новизни;
 - В. Стресу;
 - Г. Стомленості.
10. **Які супутні здібності людини впливають на її спритність?**
 - А. Долання нераціональної м'язової напруженості, здібності підтримувати рівновагу, вдосконалення відчуття простору;
 - Б. Динамічної та статичної сили;
 - В. Активної та пасивної гнучкості;
 - Г. Спритності.

Варіант 36

1. **Що розуміють під поняттям витривалості?**
 - А. Реакцію організму людини на фізичну роботу;
 - Б. Фізичну якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час;
 - В. Здібність протистояти стомленню у якій-небудь діяльності;
 - Г. Складова фізичних здатностей людини, яка охоплює також здатності до рівноваги, орієнтування у просторі, відчуття ритму, довільного розслаблення м'язів.
2. **Що є показниками фізичної витривалості?**
 - А. Тривалість роботи;
 - Б. Тривалість роботи з визначеною потужністю;
 - В. Швидкість освоєння та виконання рухів за заданими параметрами;
 - Г. Кількісна характеристика рухів.
3. **Від яких характеристик роботи залежить витривалість?**
 - А. Потужності роботи;
 - Б. Сили і швидкості роботи;
 - В. Координаційної складності роботи;
 - Г. Умов роботи.
4. **При якій потужності роботи проявляється абсолютна витривалість?**
 - А. Максимально потужній роботі;
 - Б. Дуже помірній потужності роботи;
 - В. Роботі з тривалими інтервалами відпочинку;
 - Г. Роботі з визначеними параметрами рухів.
5. **Що лежить в основі методики розвитку витривалості?**
 - А. Тривалість роботи;
 - Б. Потужності роботи;
 - В. Спосіб регулювання фізичного навантаження;
 - Г. Кількісна характеристика параметрів рухів.
6. **Що означає поняття „загальна витривалість людини”?**
 - А. Здатність виконувати довгий час роботу помірної інтенсивності з використанням більшості м'язів;
 - Б. Здатність виконувати короткий час роботу помірної інтенсивності з використанням більшості м'язів;
 - В. Здатність виконувати довгий час роботу надпотужної інтенсивності з використанням більшості м'язів;
 - Г. Здатність виконувати довгий час роботу помірної інтенсивності з використанням мінімальної кількості м'язів.
7. **Що означає поняття „спеціальна витривалість людини”?**
 - А. Витривалість, яка не належить до певної діяльності, вибраної як предмет спеціалізації;
 - Б. Відносна витривалість;
 - В. Витривалість, яка належить до певної діяльності, вибраної як предмет спеціалізації;
 - Г. Спеціалізована загальна витривалість.
8. **Якими є зони потужності виконання фізичної роботи?**
 - А. Максимальна;
 - Б. Субмаксимальна;
 - В. Велика;
 - Г. Помірна
9. **Якими є головні завдання у розвитку витривалості?**
 - А. Виховання сили;
 - Б. Збільшення аеробних можливостей;
 - В. Виховання цілеспрямованості;
 - Г. Збільшення анаеробних можливостей.
10. **Якими є допоміжні чинники у вихованні спеціальної витривалості?**
 - А. Долання раціональної м'язової напруженості;
 - Б. Розширення фізіологічних меж стійкості до стомлення;
 - В. Розширення психологічних меж опірності до стомлення;
 - Г. Виховання працелюбності.

Варіант 37

1. **Що розуміють під поняттям гнучкості?**
 - А. Реакцію організму людини на фізичну роботу;
 - Б. Фізичну якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час;
 - В. Здібність протистояти стомленню у якій-небудь діяльності;
 - Г. Морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухливості його ланок.
2. **Що є показником гнучкості?**
 - А. Тривалість роботи;
 - Б. Максимальна амплітуда рухів;
 - В. Швидкість освоєння та виконання рухів за заданими параметрами;
 - Г. Кількісна характеристика рухів.
3. **Якими є види гнучкості?**
 - А. Активна;
 - Б. Повна;
 - В. Пасивна;
 - Г. Часткова.
4. **Від чого залежать показники гнучкості?**
 - А. Стомленості м'язів, сили м'язів, віку людини;
 - Б. Морального та матеріального стимулювання;
 - В. Збудженості нервової системи та м'язів, температура середовища;
 - Г. Еластичності м'язів та зв'язок, вроджених здібностей;
5. **Якими є основні правила методики виховання гнучкості?**
 - А. Досягнення оптимуму гнучкості, розвиток резерву гнучкості;
 - Б. Частота повторень, попереднє розігрівання;
 - В. Використання кращого вікового періоду для розвитку гнучкості;
 - Г. Ознайомлення зі спеціальною літературою.
6. **Якими є засоби розвитку гнучкості?**
 - А. Загального розвитку та легкоатлетичні вправи;
 - Б. Активні та пасивні вправи, однофазні та пружні вправи;
 - В. Силкові статичні та динамічні, вправи на тренажерах;
 - Г. Махові та фіксовані рухи, вправи з обтяженнями та з вагою власного тіла.
7. **За допомогою яких інструментів вимірюють гнучкість?**
 - А. Ростомір;
 - Б. Лінійка;
 - В. Кутомір;
 - Г. Вага.
8. **Що є причинами порушення постави?**
 - А. Неправильне харчування;
 - Б. Вроджені відхилення, патології внаслідок травм, загальна фізична слабкість;
 - В. Нерегулярність занять ЛФК;
 - Г. Порушення професійні та набуті в наслідок недоліків виховання.
9. **Що покладено в основу методики корекції постави?**
 - А. Формування правильної уяви про поставу та її ролі у житті;
 - Б. Активні та пасивні вправи, однофазні та пружні вправи;
 - В. Поетапне освоєння рухів кінцівок: постановка ступні; повне розгинання колін; розгинання ніг в кульшових суглобах; вправи для верхніх ланок хребта;
 - Г. Махові та фіксовані рухи, вправи з обтяженнями та з вагою власного тіла.
10. **Які форми ожиріння розрізняють в медицині та фізичному вихованні?**
 - А. Часткове;
 - Б. Повне;
 - В. Екзогенне;
 - Г. Ендогенне.

Варіант 38

1. **Які прийнято виділяти зони в динаміці працездатності у процесі заняття?**
 - А. Зниження працездатності;
 - Б. До робочих змін або передстартового стану;
 - В. Відносно стійкого стану;
 - Г. Зростання працездатності.
2. **Що вважають суттєвими ознаками урочних форм занять?**
 - А. Наявність плану проведення заняття;
 - Б. Провідна роль керівника у проведенні заняття;
 - В. Однорідність контингенту учнів;
 - Г. Визначена тривалість заняття.
3. **Якими є рекомендації щодо формулювання завдань уроку з фізичного виховання?**
 - А. Вивчення, удосконалення чи контроль фізичних вправ, формування рухових навичок;
 - Б. Реабілітація окремих функціональних систем організму;
 - В. Досягнення максимального результату у фізичному вихованні;
 - Г. Розвиток фізичних здібностей, виховання моральних, волевих, естетичних та розумових якостей.
4. **Які методи або способи організації учнів включає методика проведення заняття?**
 - А. Фронтальний, поточний, колового тренування;
 - Б. В колону по одному, по два, по три;
 - В. Груповий, індивідуальний;
 - Г. Шеренгами, змійкою, по діагоналі, уступом.
5. **Що означає „моторна щільність заняття“?**
 - А. Відношення часу, яке витрачено на виконання вправ, до загальної тривалості уроку;
 - Б. Відношення часу, яке витрачено на виконання однієї вправи, до загальної тривалості уроку;
 - В. Відношення часу, яке педагогічно виправдане, до загальної тривалості уроку;
 - Г. Відношення довжини дистанції до часу, витраченого на її подолання.
6. **Що означає у фізичному вихованні та спорті термін „страхування“?**
 - А. Спеціальні дії, які передбачають контактну підтримку або провідку учня під час виконання вправи;
 - Б. Страхування життя спортсмена;
 - В. Спеціальні дії, які передбачають контактну підтримку учня тільки під час падіння або зриву;
 - Г. Наявність пристроїв для страхування.
7. **Які пункти входять до плану педагогічної оцінки уроку?**
 - А. Міра участі учнів у навчально-виховному процесі, порушення заходів безпеки;
 - Б. Правильність визначеної мети та завдань, оцінка структури уроку;
 - В. Відповідність застосованих засобів завданням уроку;
 - Г. Ступінь досягнення мети уроку, ефективність використаних навантажень та методик виховання.
8. **Що включає в себе моральне виховання у процесі фізичного виховання?**
 - А. Виховання естетичного сприйняття оточуючого світу;
 - Б. Формування характеру, що забезпечує досягнення мети будь-якою ціною;
 - В. Виховання чоловічих рис характеру;
 - Г. Формування моральної свідомості, почуттів, поглядів, норм поведінки, морально-волевих якостей.
9. **Що включає в себе інтелектуальне виховання у процесі фізичного виховання?**
 - А. Розвиток інтелекту;
 - Б. Збагачення учнів спеціальними знаннями і на цій основі розвиток їх пізнавальної активності та розумових якостей;
 - В. Виховання інтелектуальної обдарованості;
 - Г. Поняття „інтелектуального штурму“.
10. **Що включає в себе естетичне виховання у процесі фізичного виховання?**
 - А. Виховання почуття ритму, музичного слуху, вміння оцінити класичну музику;
 - Б. Направлене формування естетичного сприйняття оточуючого світу, естетичних переживань, хорошого смаку, розуміння проблеми естетичного відношення людини до життя і до себе;
 - В. Направлене формування звички до власної гігієни, бути завжди елегантним, струнким, гарно виглядати;
 - Г. Примноження естетичних, моральних, раціональних, матеріальних цінностей.

Варіант 39

1. **Що включає в себе трудове виховання у процесі фізичного виховання?**
 - А. Виховання працелюбності, звички діяти з повною віддачею сил, мобілізуватися у відповідальний момент, виконувати рухи раціонально;
 - Б. Розширення функціональних можливостей організму, що дозволяє виконувати роботу якісно, не стомлюватися, протистояти несприятливим факторам виробництва;
 - В. Організаторські здібності, вміння заставити працювати товаришів;
 - Г. Самообслуговування: підготовка та прибирання місць заняття, учбового інвентарю.
2. **Які основні етапи виховання особистості умовно виділяють у виховному процесі?**
 - А. Початковий, основний, заключний;
 - Б. Алгоритмічний (репродуктивної поведінки) ;
 - В. Напівлогаритмічний;
 - Г. Евристичний (творчий).
3. **Якими є основні методи естетичного виховання?**
 - А. Наочної дії;
 - Б. Метод творчих завдань;
 - В. Естетично збагаченого слова;
 - Г. Повторно-прогресуючий.
4. **Якими є основні методи морального та трудового виховання?**
 - А. Наочності та переконання;
 - Б. Заучування та тренування;
 - В. Практичного привчання;
 - Г. Заохочення та покарання.
5. **Що розуміють в ТМФВ під поняттям „методологія наукових досліджень”?**
 - А. Проведення наукових експериментів;
 - Б. Формування нових наукових теорій та концепцій;
 - В. Способи отримання нових наукових знань, або уточнення і доповнення існуючих;
 - Г. Способи уточнення і доповнення існуючих наукових знань, або отримання нових знань.
6. **Які загальнонаукові підходи використовуються у більшості наукових дисциплін?**
 - А. Модельний;
 - Б. Загальний;
 - В. Системний;
 - Г. Спеціальний.
7. **На які типи поділяються більшість наукових досліджень?**
 - А. Анкетні;
 - Б. Власне-теоретичні;
 - В. Експериментальні;
 - Г. Контрольні.
8. **Які види наукових експериментів Вам відомі?**
 - А. Абсолютний та порівняльний;
 - Б. Природний, модельний та лабораторний експерименти;
 - В. Послідовний та паралельний;
 - Г. Теоретичний та системний.
9. **Що означає активний спосіб отримання наукової інформації?**
 - А. Без втручання у процеси, які досліджуються;
 - Б. Алгоритмічний ;
 - В. З втручанням у процеси, що досліджуються та внесенням змін, щодо їх перебігу;
 - Г. Евристичний (творчий).
10. **Що називають робочою гіпотезою наукового дослідження?**
 - А. Наукове припущення щодо способу вирішення проблеми;
 - Б. Один із способів вирішення наукової проблеми;
 - В. Спосіб практичного вирішення поставленої задачі;
 - Г. План наукового дослідження.

Варіант 40

1. **Що розуміється під поняттям „осмислити наукову проблему”?**
 - А. Уявити завдання вчителя;
 - Б. Сформулювати проблему у стислій письмовій формі, бажано одним реченням;
 - В. Продумати хід проведення досліджень, скласти план;
 - Г. Зрозуміти сутність проблеми.
2. **Якими є ознаки урочних форм занять?**
 - А. Визначена тривалість заняття;
 - Б. Провідна роль керівника у проведенні заняття;
 - В. Однорідність контингенту учнів;
 - Г. Наявність плану проведення заняття.
3. **Як формуються завдання уроку з фізичного виховання?**
 - А. Вивчення, удосконалення чи контроль фізичних вправ, формування рухових навичок;
 - Б. Реабілітація окремих функціональних систем організму;
 - В. Досягнення максимального результату у фізичному вихованні;
 - Г. Розвиток фізичних здібностей, виховання моральних, волевих, естетичних та розумових якостей.
4. **Які можливі способи організації учнів під час проведення заняття?**
 - А. Фронтальний, поточний, колового тренування;
 - Б. В колону по одному, по два, по три;
 - В. Груповий, індивідуальний;
 - Г. Шеренгами, змієюю, по діагоналі, уступом.
5. **Що таке „моторна щільність заняття”?**
 - А. Відношення довжини дистанції до часу, витраченого на її подолання;
 - Б. Відношення часу, яке витрачено на виконання однієї вправи, до загальної тривалості уроку;
 - В. Відношення часу, яке педагогічно виправдане, до загальної тривалості уроку;
 - Г. Відношення часу, яке витрачено на виконання вправ, до загальної тривалості уроку.
6. **Що розуміють у фізичному вихованні під терміном „страхування”?**
 - А. Спеціальні дії, які передбачають контактну підтримку або проводку учня під час виконання вправи;
 - Б. Спеціальні дії, які передбачають контактну підтримку учня тільки під час падіння або зриву;
 - В. Страхування життя спортсмена;
 - Г. Наявність пристроїв для страхування.
7. **З яких розділів складається план педагогічної оцінки уроку?**
 - А. Міра участі учнів у навчально-виховному процесі, порушення заходів безпеки;
 - Б. Правильність визначеної мети та завдань, оцінка структури уроку;
 - В. Відповідність застосованих засобів завданням уроку;
 - Г. Ступінь досягнення мети уроку, ефективність використаних навантажень та методики виховання.
8. **Якими є завдання у процесі вивчення раціональної техніки рухових дій?**
 - А. Забезпечується початкова школа рухів, тобто оволодіння відносно простими рухами, які є вихідною базою для більш складних форм рухових дій;
 - Б. Формуються та доводяться до необхідного ступеня досконалості основні рухові вміння і навички;
 - В. Вивчаються рухові дії, які використовуються як допоміжні вправи, або як засіб вибіркової дії на розвиток конкретних фізичних здібностей;
 - Г. Загартування та фізичного вдосконалення.
9. **Що розуміють під поняттям „рухове вміння”?**
 - А. Уміння рухатися;
 - Б. Спосіб виконання фізичних вправ;
 - В. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка відрізняється підвищеною концентрацією уваги на основних рухових операціях, та нестабільним способом вирішення рухового завдання;
 - Г. Наука, що вивчає закономірності формування рухових вмінь.
10. **Що розуміють під поняттям „руховий навичок”?**
 - А. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка відрізняється підвищеною концентрацією уваги на основних рухових операціях;
 - Б. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, при якій управління рухами проходить автоматизовано, точність вирішення рухового завдання вирізняється високою надійністю;
 - В. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка вирізняється нестабільним способом вирішення рухового завдання;
 - Г. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка проходить не автоматизовано, а точність вирішення рухового завдання вирізняється недостатньою надійністю.

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання,
протокол № 1 від 03 вересня 2019 року

Завідувач кафедри ФВ

(підпис)

(Маріонда І.І.)
(прізвище та ініціали)