



ДИСЦИПЛІНА «ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ». КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ. ПОВІДОМЛЕННЯ І

Іващенко О.В., Худолій О.М.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті розглядаються критерії оцінювання знань студентів з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи». Наводяться тести, тематика ІНДЗ і методика підготовки.

Ключові слова: теорія, методика, фізичне виховання, оцінювання.

Постановка проблеми. Реформування вищої освіти в Україні відповідно до положень Болонського процесу вимагає розробки і впровадження нових форм контролю знань студентів. Тому, на наш погляд, актуальною є тема щодо визначення критеріїв оцінювання знань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останній час проблемі тестового контролю знань студентів фахівців фізичного виховання і спорту присвячено ряд робіт [3, 4]. Загальні положення щодо технології оцінювання знань висвітлюються В.П. Беспалько [1].

Мета даної роботи — систематизувати критерії оцінки формування знань у студентів факультету фізичної культури.

Методологія теоретичного дослідження. Використана методологія системного підходу. Системний підхід дозволив виявити інтегративні системні ознаки і якісні характеристики оцінювання знань і розробити параметричні підходи до їх оцінювання.

Основні результати дослідження. Узагальнюючи досвід щодо технології оцінювання знань загальні вимоги до тестових завдань обумовлюються такими показниками, як належність до предметної сфери, стислість тестового матеріалу за обсягом, ясність і чіткість (семантична осмисленість тестового завдання), коректність, стислість за часом, диференційований підхід до визначення міри трудності завдання. Схема оцінювання знань наведена в табл. 1.

Рейтинг успішності студента — це загальний бал, який отримав студент під час виконання завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну — 100 балів. Складові рейтингу з дисципліни «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання» наведені в таблиці 2.

Першою складовою є проведення дидактичного тестування. Для оцінки тестових завдань використовується шкала запропонована В.П. Беспалько. 100—90 % вірних відповідей оцінюється як високий рівень знань, 89—70 % — допустимий, 69—60 % — критичний рівень, 49 % і нижче — недопустимий рівень.

Тестування розраховане на 10—15 хв. і оцінюється в балах. Із дванадцяти тестів відповіді на 11—12 (92—100 %) питань оцінюється 3 балами, 9—10 (75—83 %) — 2 балами, 6—8 (50—66 %) — 1 балом, 0—5 (0—41 %) — 0 балами. Тестування протягом семестру проводиться 16 раз. Максимальна сума 48 балів (див. табл. 2).

Модуль 1. Фізичне виховання в системі освіти

1.1. Вступ у теорію і методику фізичного виховання

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. ТМФВ як наукова і навчальна дисципліна формує:
 - а) систему фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність;

Таблиця 1

Схема оцінювання знань студентів

Рівень знань	Характеристика рівня	Критерії оцінювання	Контроль
Початковий	Відтворення навчального матеріалу	Тестування	75 % вірних відповідей перехід на новий рівень
Достатній	Застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, уміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежність між явищами, фактами, робить висновки, загалом контролює власну діяльність. Відповідь його повна, логічна, обґрунтована.	Обговорення теми Співбесіда	Оцінка 3—5 балів
Високий	Варіативне відтворення матеріалу теми, виконання вправ і розв'язання проблемних завдань, систематизація знань, індивідуальні науково-дослідні завдання, тематичний контроль.	Виконання індивідуального науково-дослідного завдання	22—32 бали

Таблиця 2

Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

Модуль, № з/п	Змістовний модуль, № з/п	Тема	Дидактичне тестування	Співбесіда	ІНДЗ	Всього
1		ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ	6	5		11
	1	Вступ у теорію і методику фізичного виховання	3			
	2	Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності	3			
2		ЗАСОБИ І МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	15	5		20
	1	Фізичні вправи	3			
	2	Техніка фізичних вправ	3			
	3	Класифікація фізичних вправ	3			
	4	Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправ	3			
	5	Методи фізичного виховання	3			
3		ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ	18	5		39
	1	Біологічні, психологічні, педагогічні закономірності рухової діяльності	3			
	2	Прудкість	3			
	3	Координація рухів	3			
	4	Силкові здібності	3			
	5	Рухова витривалість	3			
	6	Гнучкість	3		32	
4		ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ	9	5		30
	1	Теоретичні основи навчання фізичним вправам	3			
	2	Характеристика процесу навчання руховим діям	3			
	3	Технології навчання руховим діям	3			
		Всього	48	20	32	100

- б) знання методики навчання гімнастичним (легкоатлетичним) вправам;
 г) знання методики розвитку сили в ігрових видах спорту.
2. Знання вчителем ТМФВ є провідною умовою:
 а) розвитку педагогічного мислення;
 б) творчого розв'язання проблем фізичного виховання;
 в) планування змагальної діяльності в обраному виді спорту.
3. Предметом вивчення ТМФВ є:
 а) загальні закономірності фізичного виховання як соціального явища;
 б) загальні закономірності змагальної діяльності;
 в) загальні закономірності розвитку і функціонування організму;
 г) загальні закономірності побудови рухів.
4. Об'єктом вивчення ТМФВ є:
 а) фізичний розвиток людини;
 б) засоби і методи фізичного виховання;
 в) процес фізичного виховання різних груп населення.
5. Етапи розвитку ТМФВ як науки пов'язуються з:
 а) науково-технічним прогресом;
 б) соціально-економічними формаціями;
 в) практикою фізичного виховання.
6. Коли виникли спартанська, афінська, римська системи фізичного виховання?
 а) античні часи;
 б) середні віки;
 в) перший період нових часів;
 г) другий період нових часів.
7. Хто з філософів античності висунув ідею гармонійного розвитку людини?
 а) Сократ;
 б) Платон;
 в) Аристотель;
 г) Демокрит.
8. Хто з філософів античності розвинув вчення про природовідповідність виховання?
 а) Сократ;
 б) Платон;
 в) Аристотель;
 г) Демокрит.
9. В загальних основах теорії і методики фізичного виховання викладаються такі розділи:
 а) фізичне виховання в системі освіти;
 б) фізичне виховання дітей дошкільного віку;
 в) засоби і методи фізичного виховання;
 г) теорія і методика розвитку рухових здібностей;
 д) теорія і методика навчання фізичних вправ;
- е) фізичне виховання дітей шкільного віку.
10. Методики фізичного виховання включають такі розділи:
 а) фізичне виховання дітей дошкільного віку;
 б) фізичне виховання дітей шкільного віку;
 в) засоби і методи фізичного виховання;
 г) методику розвитку рухових здібностей.
11. Програма дослідження це ...
 а) порядок виконання науково-дослідної роботи;
 б) концепція дослідження, сформульована у відповідності до мети і гіпотези, а також послідовність операцій для перевірки гіпотез;
 в) методика дослідження проблемної ситуації;
 г) сукупність методик дослідження.
12. Все те, що явно чи не явно містить протиріччя, називається:
 а) об'єктом педагогічного дослідження;
 б) предметом педагогічного дослідження;
 в) суб'єктом педагогічного дослідження;
 г) проблемою педагогічного дослідження.

Варіант 2. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Знання вчителем ТМФВ є провідною умовою:
 а) розвитку педагогічного мислення;
 б) творчого розв'язання проблем фізичного виховання;
 в) планування змагальної діяльності в обраному виді спорту.
2. ТМФВ як наукова дисципліна вивчає:
 а) загальні закономірності фізичного виховання як соціального явища;
 б) закономірності тренування юних спортсменів;
 в) закономірності змагальної діяльності в спорті.
3. Особливості рухової активності людини вивчають:
 а) ТМФВ;
 б) теорія і методика гімнастики;
 в) теорія і методика легкої атлетики;
 г) теорія і методика спортивних ігор.
4. Яка з наук створює для ТМФВ методологічну основу пізнання?
 а) філософія;
 б) загальна педагогіка;
 в) загальна психологія;
 г) вікова психологія.
5. Фізичне виховання повинно здійснюватися змагально-ігровим методом. Так думав у першому періоді нових часів:
 а) Джон Локк;
 б) Жан Жак Руссо;
 в) Йоганн Пестолоцци;
 г) Фіт.

6. У першому періоді нових часів під гімнастикою розуміли:
 - а) бігові вправи;
 - б) боротьбу;
 - в) рухливі ігри;
 - г) сукупність усіх методів і засобів фізичного виховання.
 7. Хто з представників школи “філантропів” описав техніку фізичних вправ та методику викладання?
 - а) Джон Локк;
 - б) Гутс-Мутс;
 - в) Фіт;
 - г) Жан Жак Руссо.
 8. Теорія впливу фізичних вправ на організм, або залежність форм тіла та його органів від функцій була запропонована:
 - а) Ламарком;
 - б) Лесгафтом;
 - в) Демені;
 - г) Лангранжом.
 9. В загальних основах теорії і методики фізичного виховання викладаються такі розділи:
 - а) фізичне виховання в системі освіти;
 - б) фізичне виховання дітей дошкільного віку;
 - в) засоби і методи фізичного виховання;
 - г) теорія і методика розвитку рухових здібностей;
 - д) теорія і методика навчання фізичних вправ;
 - е) фізичне виховання дітей шкільного віку.
 10. Методику фізичного виховання включають такі розділи:
 - а) фізичне виховання дітей дошкільного віку;
 - б) фізичне виховання дітей шкільного віку;
 - в) засоби і методи фізичного виховання;
 - г) методику розвитку рухових здібностей.
 11. Об’єкт дослідження це:
 - а) підприємство або галузь;
 - б) процес чи явище, яке породжує проблемну ситуацію і обране для дослідження;
 - в) те, на що спрямований процес пізнання;
 - г) навколишній матеріальний світ і його відображення у свідомості людини.
 12. Предмет дослідження це:
 - а) явище або процес, обрані для пізнання;
 - б) фактори та взаємовідносини між ними;
 - в) властивості явищ, процесів, що досліджуються з певною метою відносно їх ставлення до об’єкту.
- а) ... сукупність матеріальних і духовних цінностей суспільства, які створені і використовуються для фізичного удосконалення людей;
 - б) ... спеціально організований процес всебічного розвитку фізичних і морально-вольових здібностей, формування і розвитку життєво важливих рухових навичок і умінь людини;
 - в) ... ігрова фізична діяльність людей, спрямована на інтенсивну спеціалізовану морфофункціональну і психічну підготовку для наступного максимального прояву здібностей у змаганнях.
2. Фізична культура включає в себе такі складові:
 - а) фізичне виховання;
 - б) спорт;
 - в) фізичний розвиток;
 - г) фізичне здоров’я.
 3. Розвиток фізичної культури в Україні обумовлений:
 - а) потребами суспільства;
 - б) рівнем соціально-економічного розвитку;
 - в) станом освіти;
 - г) станом науки;
 - д) рівнем розвитку культури;
 - е) національними традиціями;
 - є) все разом.
 4. Скільки відсотків населення України старше 16 років охоплено регулярною спортивною діяльністю:
 - а) 10 %;
 - б) 20%;
 - в) 30 %;
 - г) 40 %.
 5. Як згортання фізкультурно-оздоровчої роботи на підприємствах позначилося на фізичному стані працездатного населення України:
 - а) не вплинуло;
 - б) призвело до зростання серцево-судинних, онкологічних, психічних та інших захворювань;
 - в) зумовило посилення тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії.
 6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні це документ який містить:
 - а) систему концептуальних ідей і поглядів на роль, організаційну структуру та завдання фізичного виховання і спорту в Україні на період до 2016 року;
 - б) програму розвитку олімпійських видів спорту в Україні;
 - в) нормативи фінансування спортивних заходів;
 - г) нормативні основи фізичного виховання різних груп населення.

1.2. Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Фізична культура це ...

7. До правових основ фізичної культури відносяться:
 - а) Конституція України;
 - б) Закон України «Про фізичну культуру і спорт»;
 - в) Єдина спортивна класифікація України.
 8. Під соціальною системою фізичного виховання розуміють:
 - а) сукупність правових актів, які регламентують діяльність в галузі фізичного виховання;
 - б) сукупність закладів і організацій, нормативних основ, мети і принципів будови фізичного виховання в країні;
 - в) систему фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять спрямованих на вдосконалення рухової підготовленості людини;
 - г) систему державних органів управління фізичним вихованням і спортом.
 9. Під педагогічною системою фізичного виховання розуміють:
 - а) сукупність загальноосвітніх і спортивних шліл;
 - б) сукупність методичних прийомів;
 - в) систему управління засвоєнням знань, формуванням умінь і навичок;
 - г) систему фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять спрямованих на вдосконалення рухової підготовленості людини;
 10. Мета системи фізичного виховання:
 - а) підготовка олімпійського резерва;
 - б) забезпечення очікуваного результату фізичного удосконалення населення;
 - в) забезпечення фізичної підготовленості школярів;
 - г) підготовка збірних команд.
 11. Які принципи фізичного виховання відображають соціально-педагогічні детермінанти виховного процесу особистості і суспільства в цілому?
 - а) загальні принципи;
 - б) принципи навчання;
 - в) принципи розвитку рухових здібностей.
 12. Які принципи забезпечують виховний процес, спрямований на формування громадянина демократичного суспільства?
 - а) принцип гуманістичної орієнтації;
 - б) принцип гуманізації виховання;
 - г) принципи виховання;
 - д) принципи навчання.
- Варіант 2.** Виберіть вірну відповідь і запишіть:
1. Які з названих ознак характеризують фізичний розвиток?
 - а) соматометричні;
 - б) соматоскопічні;
 - в) фізіометричні;
 - г) фізичний стан;
 - д) фізичне здоров'я.
 2. Фізична підготовленість ...
 - а) рівень досягнутого розвитку рухових здібностей, руховий досвід;
 - б) потенційні можливості людини виконувати фізичне зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму;
 - в) природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму.
 3. За період з 1991—1998 скоротилася мережа дитячо-юнацьких шкіл, підліткових фізкультурно-спортивних клубів. Як це вплинуло на стан учнів?
 - а) не вплинуло;
 - б) 90 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї;
 - в) 50%—незадовільну фізичну підготовленість;
 - г) на 60 % збільшилася кількість неповнолітніх, що вживають наркотики.
 4. Основні світові тенденції розвитку фізичної культури:
 - а) координованість державного, громадського і приватного секторів;
 - б) зростання ролі самостійних і спільних занять у родинах;
 - в) централізація олімпійської підготовки;
 - г) збільшення бюджетних коштів на розвиток фізичної культури.
 5. Позитивними тенденціями розвитку вітчизняної сфери фізичної культури є:
 - а) запровадження ліцензування фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності;
 - б) збільшення державного фінансування;
 - в) розвиток системи підготовки резервів;
 - г) удосконалення механізмів управління галуззю.
 6. Який нормативний документ визначає норми та вимоги для отримання спортивних звань і розрядів:
 - а) Закон України «Про фізичну культуру і спорт»;
 - б) Положення про державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України;
 - в) Єдина спортивна класифікація України;
 - г) Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України.
 7. На який період була введена в дію «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні»:
 - а) 1991—1996;
 - б) 1994—1997;
 - в) 1998—2002;
 - г) 2003—2007.
 8. Критерієм ефективності системи фізичного виховання є:
 - а) показники фізичного розвитку;

- б) підготовка спортсменів високої кваліфікації;
 в) матеріально-технічна база;
 г) кількість підготовлених спеціалістів.
9. Основними функціями системи фізичного виховання є:
 а) фізичний розвиток людини;
 б) отримання фізкультурної освіти;
 в) підготовка спортсменів високої кваліфікації.
10. Система фізичного виховання в Україні включає
 а) соціальну систему фізичного виховання;
 б) педагогічну систему фізичного виховання;
 в) систему фізичного виховання в збройних силах;
 г) систему фізичного виховання в навчальних закладах;
 д) систему фізичного виховання на підприємствах.
11. Який з названих принципів розглядається як теоретична основа організації виховної діяльності?
 а) принцип виховання в діяльності та спілкуванні;
 б) принцип цілісного підходу до виховання;
 в) принцип свідомості;
 г) принцип активності.
12. Які з названих принципів фізичного виховання відносяться до загальних:
 а) принцип гуманістичної орієнтації;
 б) принцип національного виховання;
 в) принцип свідомості;
 г) принцип системності;
 д) принцип виховання в діяльності і спілкуванні;
 е) принцип цілісного підходу до виховання.

Модуль II. Засоби і методи фізичного виховання

II.1. Фізичні вправи

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Поняття «фізична вправа» зв'язано з:
 а) виробничою діяльністю;
 б) фізичним удосконалюванням людини;
 в) побутовими діями;
 г) довільними рухами, які створені і застосовуються відповідно до закономірностей фізичного виховання.
2. Фізичною вправою називається рухова дія, яка:
 а) спрямована на рішення завдань фізичного виховання;
 б) створена і застосовується для фізичного удосконалення людини;
 в) створена і застосовується для фізичного удосконалювання людини, спрямована на рішення завдань фізичного виховання і підпорядкована його закономірностям.
3. Слово «фізичне» трактується як:
 а) переміщення тіла людини в просторі і часі;
 б) багаторазове повторення;
 в) свідоме виконання дії.
4. До характерних ознак фізичної вправи відноситься:
 а) створення умов для розвитку всіх органів і систем людини;
 б) вплив на фізичний і психічний стан людини;
 в) задоволення природної потреби людини в рухах.
5. Фізична вправа і трудова дія мають спільне:
 а) педагогічне спрямування;
 б) багаторазове виконання;
 в) різнобічний вплив на фізичне вдосконалення людини.
6. Фізичні вправи — основний засіб фізичного виховання, тому що ...
 а) є природним регулятором життєдіяльності людини;
 б) є предметом навчання;
 в) впливають на фізичний і психічний стан людини;
 г) відображають думки й емоції людини;
 д) все разом.
7. Природним регулятором і стимулятором життєдіяльності людини є:
 а) фізичні вправи;
 б) трудові трудові дії;
 в) розумова діяльність;
 г) трудова діяльність.
8. До чинників, які визначають вплив фізичних вправ, відноситься:
 а) індивідуальні особливості;
 б) особливості фізичних вправ;
 в) природні сили і гігієнічні фактори;
 г) дії вчителя;
 д) все вище перераховане.
9. До особливостей фізичних вправ відноситься:
 а) кліматичні умови;
 б) координаційна складність;
 в) санітарно-гігієнічні умови.
10. Зміст фізичних вправ характеризують:
 а) біологічні, психічні і біохімічні процеси;
 б) зрушення функціонального стану;
 в) сукупність частин (підсистем), що складають рух;
 г) організація руху;
 д) послідовність виконання окремих компонентів руху.
11. Форма фізичних вправ це:
 а) взаємозв'язок, погодженість, послідовність процесів, що забезпечують прояв основних функцій у виконанні рухів;
 б) сукупність процесів (біологічних, психічних, біохімічних), що супроводжують виконуваний рух;

- в) сукупність частин, що складають рух.
 12. Через зміну форми вправи впливають на:
 а) внутрішні процеси організму;
 б) техніку виконання вправи;
 в) погодженість рухів.

Варіант 2. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

- Слово «фізичне» трактується як:
 - переміщення тіла людини в просторі і часі;
 - багаторазове повторення;
 - свідоме виконання дії.
- Слово «вправа» позначає:
 - спрямовану повторність дії з метою формування рухової функції;
 - багаторазове повторення;
 - свідоме виконання дії.
- Довільний рух характеризується:
 - свідомим виконанням;
 - стереотипним виконанням;
 - багаторазовим виконанням;
 - переміщенням в просторі і часі.
- До характерних ознак фізичної вправи відноситься:
 - створення умов для розвитку всіх органів і систем людини;
 - вплив на фізичний і психічний стан людини;
 - задоволення природної потреби людини в рухах.
- Фізична вправа і трудова дія мають спільне:
 - педагогічне спрямування;
 - багаторазове виконання;
 - різнобічний вплив на фізичне вдосконалення людини.
- Фізичні вправи — основний засіб фізичного виховання, тому що ...
 - є природним регулятором життєдіяльності людини;
 - є предметом навчання;
 - впливають на фізичний і психічний стан людини;
 - відображають думки й емоції людини;
 - все разом.
- Природним регулятором і стимулятором життєдіяльності людини є:
 - фізичні вправи;
 - трудова діяльність;
 - розумова діяльність;
 - трудова діяльність.
- До гігієнічних чинників відносяться:
 - норми особистої і суспільної гігієни;
 - харчування і режим дня;
 - режим навантаження і відпочинку;
 - кліматичні умови;
 - особливості виконання вправ.
- У підборі фізичних вправ враховують:
 - координаційну складність, фізичну трудність, новизну;

- координаційну складність і новизну;
 - фізичну трудність;
 - новизну.
- Однією із головних вимог до використання природних сил є:
 - системне, комплексне застосування їх у сполученні з фізичними вправами;
 - визначення раціональної дози впливу;
 - загартовування;
 - сонячні, повітряні і водяні ванни.
 - Через зміну форми вправи впливають на:
 - внутрішні процеси організму;
 - техніку виконання вправи;
 - погодженість рухів.
 - Що змінюється беззупинно?
 - зміст вправи;
 - форма фізичних вправ;
 - техніка фізичних вправ.

II.2. Техніка фізичних вправ

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

- Стандартна техніка це ...
 - техніка, в межах якої вносяться зміни відповідно до типових особливостей конституції і фізичної підготовленості групи спортсменів;
 - техніка, що відбиває найбільш раціональну основу дії, рівною мірою однаковою для усіх виконавців;
 - техніка, в межах якої вносяться зміни відповідно до індивідуальних особливостей конституції і фізичної підготовленості спортсменів.
- Порядок прояву м'язових сил, основні моменти узгодження рухів у просторі і часі відносяться до характеристик:
 - основи техніки руху;
 - головної ланки техніки руху;
 - деталей техніки руху;
 - основної фази руху.
- Типова індивідуалізація техніки це ...
 - внесення змін відповідно до індивідуальних особливостей учнів;
 - внесення змін до стандартної техніки відповідно до типових особливостей конституції і фізичної підготовленості учнів;
 - техніка, що відбиває найбільш раціональну основу дії, рівною мірою однаковою для усіх виконавців.
- Персональна індивідуалізація техніки втілюється в ...
 - основи техніки руху;
 - головній ланці техніки руху;
 - деталях техніки руху;
 - підготовчій фазі руху.
- До елементів кінематики фізичних вправ відносяться:

- а) траєкторія руху;
 б) швидкість руху;
 в) прискорення руху
 г) сила ваги.
 Який елемент зайвий?
6. Рух окремих ланок тіла за формою траєкторії:
 а) прямолінійний;
 б) прискорений;
 в) криволінійний;
 г) рівномірний.
7. Якщо зменшити радіус обертання, то ...
 а) зменшиться швидкість руху;
 б) збільшиться швидкість руху.
8. До елементів динаміки фізичних вправ відносяться:
 а) темп рухів;
 б) маса тіла;
 в) сила реакції опори;
 г) доцентрова сила;
9. До елементів кінематики фізичних вправ відносяться:
 а) траєкторія руху;
 б) сила ваги;
 в) швидкість руху;
 г) прискорення руху.
 Який елемент зайвий?
10. За структурою рух ділиться на:
 а) підготовчу фазу;
 б) фазу фінальних зусиль;
 в) основну фазу;
 г) заключну фазу.
11. Створення найбільш сприятливих умов для виконання головного завдання здійснюється в ...
 а) підготовчій фазі;
 б) основній фазі;
 в) заключній фазі;
 г) фазі фінальних зусиль.
12. До педагогічних критеріїв ефективності техніки фізичних вправ відносяться:
 а) параметри персональної техніки;
 б) результативність фізичної вправи;
 в) параметри стандартної техніки;
 г) різниця між реальним результатом і можливим.
- Варіант 2.** Виберіть вірну відповідь і запишіть:
1. Основа техніки руху це ...:
 а) найбільш важлива частина даного способу виконання рухового завдання;
 б) порядок прояву м'язових сил, основні моменти узгодження рухів у просторі і часі;
 в) індивідуальна складова варіації техніки виконання фізичної вправи.
2. Якщо техніка відбиває найбільш раціональну основу дії, рівною мірою однакою для усіх виконавців, то така техніка називається ...
 а) типовою індивідуальною;
 б) стандартною;
 в) персональною.
3. Головна ланка техніки руху це ...
 а) найбільш важлива частина даного способу виконання рухового завдання.
 б) сукупність рухів, які необхідні для рішення рухового завдання визначеним способом;
 в) окремі складові у яких виявляються індивідуальні варіації техніки виконання вправи.
4. Окремі складові, у яких виявляються індивідуальні варіації техніки непринципового характеру називають:
 а) основа техніки руху;
 б) головна ланка техніки руху;
 в) деталі техніки.
5. Чи може спортсмен, що знаходиться в без опорному положенні змінити траєкторію руху?:
 б) ні;
 а) так.
6. До просторових характеристик техніки руху відносяться:
 а) траєкторія;
 б) амплітуда;
 в) темп рухів;
 г) ритм рухів.
7. До елементів динаміки фізичних вправ відносяться:
 а) темп рухів;
 б) маса тіла;
 в) сила реакції опори;
 г) доцентрова сила;
8. До елементів кінематики фізичних вправ відносяться:
 а) траєкторія руху;
 б) сила ваги;
 в) швидкість руху;
 г) прискорення руху.
 Який елемент зайвий?
9. До зовнішніх сил, які діють у системі спортсмен-снаряд відносяться:
 а) гравітаційні сили, сила реакції опори, сили тертя, інерційні сили;
 б) тяга м'язів;
 в) реактивні сили;
 г) сили еластичного опору розтягуванню м'язів і зв'язок.
10. Створення найбільш сприятливих умов для виконання головного завдання здійснюється в ...
 а) підготовчій фазі;
 б) основній фазі;
 в) заключній фазі;
 г) фазі фінальних зусиль.
11. Фазу у якій вирішується головне завдання дії називають:
 а) підготовчою;

- б) основною;
- в) заключною.
- 12. До педагогічних критеріїв ефективності техніки фізичних вправ відносяться:
 - а) параметри персональної техніки;
 - б) результативність фізичної вправи;
 - в) параметри стандартної техніки;
 - г) різниця між реальним результатом і можливим.

II.3. Класифікація фізичних вправ

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. «Класифікація» це...
 - а) показник, що використовується для розділення вправ на групи;
 - б) система підпорядкованих понять (об'єктів) будь-якої галузі знань або діяльності людини;
 - в) сукупність предметів, що задовільняють спільним вимогам або властивостям.
2. «Клас» це...
 - а) показник, що використовується для розділення вправ на групи;
 - б) система підпорядкованих понять (об'єктів) будь-якої галузі знань або діяльності людини;
 - в) сукупність предметів, що задовільняють спільним вимогам або властивостям.
3. «Класифікатор» це...
 - а) показник, що використовується для розділення вправ на групи;
 - б) система підпорядкованих понять (об'єктів) будь-якої галузі знань або діяльності людини;
 - в) сукупність предметів, що задовільняють спільним вимогам або властивостям.
4. Як класифікуються силові вправи?
 - а) за анатомічною характеристикою;
 - б) за характеристикою м'язових зусиль;
 - в) за структурою рухів.
5. Як класифікуються загальнорозвиваючі вправи?
 - а) за анатомічною характеристикою;
 - б) за характеристикою м'язових зусиль;
 - в) за структурою рухів.
6. Як класифікуються махові вправи?
 - а) за анатомічною характеристикою;
 - б) за характеристикою м'язових зусиль;
 - в) за структурою рухів.
7. Основні вправи це ...:
 - а) вправи, що є предметом вивчення;
 - б) дії, що полегшують освоєння основної вправи;
 - в) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи.

8. До класифікації фізичних вправ за ознаками історично сформованих систем фізичного виховання відносять:
 - а) гімнастичні вправи;
 - б) ігрові вправи;
 - в) туристичні фізичні вправи;
 - г) основні вправи;
 - д) спорт.

Який елемент зайвий?

9. Класифікація фізичних вправ за значенням для рішення освітніх завдань включає:
 - а) основні вправи;
 - б) швидко-силові вправи;
 - в) підвідні вправи;
 - г) підготовчі вправи.

Який елемент зайвий?

10. Фізичні вправи, що вимагають прояву координації рухів відносять до:
 - а) класифікації фізичних вправ зазначенням для рішення освітніх завдань;
 - б) класифікації фізичних вправ за ознаками історично сформованих систем фізичного виховання;
 - в) класифікації фізичних вправ за ознакою переважного розвитку окремих м'язових груп;
 - г) класифікації фізичних вправ за ознаками особливості м'язової діяльності.

11. Підвідні вправи це ...:
 - а) дії подібні до основної вправи і полегшують її освоєння;
 - б) вправи, що є предметом вивчення;
 - в) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи.

12. Підготовчі вправи це ...:
 - а) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи;
 - б) вправи, що є предметом вивчення;
 - в) дії, що полегшують освоєння основної вправи.

11. Підвідні вправи це ...:
 - а) дії подібні до основної вправи і полегшують її освоєння;
 - б) вправи, що є предметом вивчення;
 - в) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи.

12. Підготовчі вправи це ...:
 - а) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи;
 - б) вправи, що є предметом вивчення;
 - в) дії, що полегшують освоєння основної вправи.

11. Підвідні вправи це ...:
 - а) дії подібні до основної вправи і полегшують її освоєння;
 - б) вправи, що є предметом вивчення;
 - в) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи.

12. Підготовчі вправи це ...:
 - а) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи;
 - б) вправи, що є предметом вивчення;
 - в) дії, що полегшують освоєння основної вправи.

11. Підвідні вправи це ...:
 - а) дії подібні до основної вправи і полегшують її освоєння;
 - б) вправи, що є предметом вивчення;
 - в) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи.

12. Підготовчі вправи це ...:
 - а) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи;
 - б) вправи, що є предметом вивчення;
 - в) дії, що полегшують освоєння основної вправи.

11. Підвідні вправи це ...:
 - а) дії подібні до основної вправи і полегшують її освоєння;
 - б) вправи, що є предметом вивчення;
 - в) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи.

12. Підготовчі вправи це ...:
 - а) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи;
 - б) вправи, що є предметом вивчення;
 - в) дії, що полегшують освоєння основної вправи.

11. Підвідні вправи це ...:
 - а) дії подібні до основної вправи і полегшують її освоєння;
 - б) вправи, що є предметом вивчення;
 - в) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи.

12. Підготовчі вправи це ...:
 - а) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи;
 - б) вправи, що є предметом вивчення;
 - в) дії, що полегшують освоєння основної вправи.

Варіант 2. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. «Класифікатор» це...
 - а) показник, що використовується для розділення вправ на групи;
 - б) система підпорядкованих понять (об'єктів) будь-якої галузі знань або діяльності людини;
 - в) сукупність предметів, що задовільняють спільним вимогам або властивостям.
2. «Класифікація» це...
 - а) показник, що використовується для розділення вправ на групи;
 - б) система підпорядкованих понять (об'єктів) будь-якої галузі знань або діяльності людини;

- в) сукупність предметів, що задовільняють спільним вимогам або властивостям.
3. «Клас» це...
- а) показник, що використовується для розділення вправ на групи;
- б) система підпорядкованих понять (об'єктів) будь-якої галузі знань або діяльності людини;
- в) сукупність предметів, що задовільняють спільним вимогам або властивостям.
4. Як класифікуються силові вправи?
- а) за анатомічною характеристикою;
- б) за характеристикою м'язових зусиль;
- в) за структурою рухів.
5. Як класифікуються загальнорозвиваючі вправи?
- а) за анатомічною характеристикою;
- б) за характеристикою м'язових зусиль;
- в) за структурою рухів.
6. Як класифікуються махові вправи?
- а) за анатомічною характеристикою;
- б) за характеристикою м'язових зусиль;
- в) за структурою рухів.
7. Які вправи відносяться до класу «основні»:
- а) підйом махом вперед в упор на паралельних брусах;
- б) підйом махом вперед з упору на передпліччях;
- в) з упору на руках ривком підйом в упор;
- г) стійка силою зігнувшись на голові і руках;
- д) стійка силою зігнувши ноги на голові і руках;
- е) з вису стоячи спиною до гімнастичної стінки прямими ногами вис прогнувшись.
8. Виберіть які вправи відносяться до підготовчих в процесі вивчення кувирка вперед:
- а) групування;
- б) переكاتи;
- в) згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- г) переكات вперед з широкої стійки ноги нарізно.
9. Виберіть, які вправи є підвідними до оволодіння підйомом махо вперед на паралельних брусах:
- а) ривком підйом в упор;
- б) з упору на зігнутих руках махом вперед випрямити руки;
- в) підйом махом вперед з упору на похилих брусах;
- г) розмахування в упорі на руках за заданою амплітудою.
10. До якої групи відносяться вправи, які характеризуються максимальним проявом здібностей у змаганнях із заздалегідь обумовленими руховими діями:
- а) гімнастичні вправи;
- б) ігрові вправи;
- в) туристичні вправи;
- г) спорт.
11. Фізичні вправи, що вимагають прояву координації рухів відносять до:
- а) класифікації фізичних вправ за значенням для рішення освітніх завдань;
- б) класифікації фізичних вправ за ознаками історично сформованих систем фізичного виховання;
- в) класифікації фізичних вправ за ознакою переважного розвитку окремих м'язових груп;
- г) класифікації фізичних вправ за ознаками особливості м'язової діяльності.
12. Підвідні вправи це ...:
- а) дії подібні до основної вправи і полегшують її освоєння;
- б) вправи, що є предметом вивчення;
- в) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи.

II.4. Навантаження і відпочинок як взаємозалежні компоненти процесу виконання вправи

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Що розуміється під ефектом фізичних вправ?
- а) розвиток рухових здібностей;
- б) викликані вправами зміни в стані організму;
- в) оволодіння руховими навичками.
2. Які вправи здатні викликати фазу суперкомпенсації?
- а) вправи з низькою енерготратою;
- б) вправи з середніми енерготратами;
- в) вправи із збільшеними енерготратами.
3. Терміновий тренувальний ефект це ...
- а) вплив вправи, що залишається після її виконання на протязі 24 годин і змінюється в залежності від динаміки обумовлених відновлювальних та інших процесів;
- б) процеси, що відбуваються в організмі безпосередньо під час вправи і змінений функціональний стан організму, що виникає до кінця вправи, у результаті її виконання;
- в) довгострокові адаптаційні зміни стану організму.
4. Кумулятивний тренувальний ефект це ...
- а) вплив вправи, що залишається після її виконання на протязі 24 годин і змінюється в залежності від динаміки обумовлених відновлювальних та інших процесів;
- б) процеси, що відбуваються в організмі безпосередньо під час вправи і змінений

- функціональний стан організму, що виникає до кінця вправи, у результаті її виконання;
- в) довгострокові адаптаційні зміни стану організму.
5. Відставлений тренувальний ефект це ...
- а) вплив вправи, що залишається після її виконання на протязі 24 годин і змінюється в залежності від динаміки обумовлених відновлювальних та інших процесів;
- б) процеси, що відбуваються в організмі безпосередньо під час вправи і змінений функціональний стан організму, що виникає до кінця вправи, у результаті її виконання;
- в) довгострокові адаптаційні зміни стану організму.
6. До зовнішніх показників навантаження відносяться:
- а) ЧСС;
- б) обсяг роботи;
- в) інтенсивність виконання;
- г) час відпочинку.
7. Ординарний інтервал відпочинку між серіями вправ це ...
- а) інтервал відпочинку наслідком якого є найближче підвищення оперативної працездатності при виконанні наступної вправи;
- б) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі неповного відпочинку;
- в) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі відносної нормалізації функціонального стану організму.
8. Напружений інтервал відпочинку між серіями вправ це ...
- а) інтервал відпочинку наслідком якого є найближче підвищення оперативної працездатності при виконанні наступної вправи;
- б) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі неповного відпочинку;
- в) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі відносної нормалізації функціонального стану організму.
9. Мінімакс-інтервал відпочинку між серіями вправ це ...
- а) інтервал відпочинку наслідком якого є найближче підвищення оперативної працездатності при виконанні наступної вправи;
- б) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі неповного відпочинку;
- в) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі відносної нормалізації функціонального стану організму.
10. Метод контролю в якому використовують для оцінки функціонального стану зміну положення тіла називають:
- а) рефлексометрія;
- б) пульсометрія;
- в) ортостатична проба;
- г) електрокардіографія.
11. Скільки занять на тиждень може бути проведено з суперкомпенсаторним відпочинком:
- а) одно; б) два; в) три.
12. Скільки занять на тиждень може бути проведено з твердим відпочинком:
- а) одно; б) два; в) три.

Варіант 2. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Що розуміють під терміном «тренувальне навантаження»?

- а) вплив на організм спортсмена фізичних вправ, що забезпечують розвиток адаптивних реакцій для успішного навчання рухам і розвитку рухових здібностей;
- б) вплив на організм спортсмена фізичних вправ, що забезпечують розвиток адаптивних реакцій для успішного навчання рухам;
- в) вплив на організм спортсмена фізичних вправ, що забезпечують розвиток адаптивних реакцій для успішного навчання рухам і досягнення підготовленості до змагань.

2. Терміновий тренувальний ефект це ...

- а) процеси, що відбуваються в організмі безпосередньо під час вправи і змінений функціональний стан організму, що виникає до кінця вправи, у результаті її виконання;
- б) вплив вправи, що залишається після її виконання на протязі 24 годин і змінюється в залежності від динаміки обумовлених відновлювальних та інших процесів;
- в) довгострокові адаптаційні зміни стану організму.

3. Кумулятивний тренувальний ефект це ...

- а) вплив вправи, що залишається після її виконання на протязі 24 годин і змінюється в залежності від динаміки обумовлених відновлювальних та інших процесів;
- б) довгострокові адаптаційні зміни стану організму;
- в) процеси, що відбуваються в організмі безпосередньо під час вправи і змінений функціональний стан організму, що виникає до кінця вправи, у результаті її виконання.

4. Відставлений тренувальний ефект це ...

- а) довгострокові адаптаційні зміни стану організму.
- б) вплив вправи, що залишається після її виконання на протязі 24 годин і змінюється в залежності від динаміки обумовлених відновлювальних та інших процесів;
- в) процеси, що відбуваються в організмі безпосередньо під час вправи і змінений

- функціональний стан організму, що виникає до кінця вправи, у результаті її виконання.
5. До зовнішніх показників навантаження відносяться:
 - а) обсяг роботи; б) ЧСС; в) інтенсивність виконання;
 - г) час відпочинку.
 6. Який відпочинок має більший ефект:
 - а) пасивний; б) активний; в) активний—пасивний;
 - г) пасивний—активний.
 7. Ординарний інтервал відпочинку між серіями вправ це ...
 - а) інтервал відпочинку наслідком якого є найближче підвищення оперативної працездатності при виконанні наступної вправи;
 - б) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі неповного відпочинку;
 - в) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі відносної нормалізації функціонального стану організму.
 8. Напружений інтервал відпочинку між серіями вправ це ...
 - а) інтервал відпочинку наслідком якого є найближче підвищення оперативної працездатності при виконанні наступної вправи;
 - б) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі неповного відпочинку;
 - в) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі відносної нормалізації функціонального стану організму.
 9. Мінімакс-інтервал відпочинку між серіями вправ це ...
 - а) інтервал відпочинку наслідком якого є найближче підвищення оперативної працездатності при виконанні наступної вправи;
 - б) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі неповного відпочинку;
 - в) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі відносної нормалізації функціонального стану організму.
 10. Суперкомпенсаторний відпочинок між заняттями це ...
 - а) інтервал відпочинку наслідком якого є фаза надвідновлення до чергового заняття;
 - б) інтервал відпочинку наслідком якого є відновлення працездатності до рівня попереднього заняття;
 - в) інтервал відпочинку наслідком якого є неповне відновлення працездатності до чергового заняття.

11. До методів контролю навантажень на уроках фізичної культури відносяться:
 - а) пульсометрія;
 - б) хронометрування уроку;
 - в) ортостатична проба;
 - г) рефлексометрія;
 - д) суб'єктивна оцінка стану.
 - є) електрокардіографія;
12. Скільки занять на тиждень може бути проведено з суперкомпенсаторним відпочинком:
 - а) одно; б) два; в) три.

II.5. Методи фізичного виховання

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Метод перемінної вправи має різновиди:
 - а) метод перемінно-поточної вправи;
 - б) метод прогресуючої вправи;
 - в) метод перемінно-безперервної і перемінно-інтервальної вправи;
 - г) методи прогресуючої і низхідної вправи.
2. Які ви знаєте специфічні методи фізичного виховання:
 - а) строго регламентованої вправи, словесний, ігровий;
 - б) строго регламентованої вправи, ігровий, змагальний;
 - в) словесний, наочний, ігровий;
 - г) ігровий, змагальний, наочний.
3. Які ви знаєте загальнопедагогічні методи, що використовуються при навчанні руховим діям у фізичному вихованні:
 - а) словесний, наочний, змагальний;
 - б) строго регламентованої вправи, ігровий, наочний;
 - в) словесний, наочний;
 - г) ігровий, змагальний.
4. Який з нижчевказаних методів одночасно удосконалює рухові навички і дає можливість розвивати рухові здібності:
 - а) метод сумісної взаємодії (поєднання);
 - б) ігровий метод;
 - в) метод строго регламентованої вправи;
 - г) змагальний метод.
5. Який з нижчевказаних методів представляє собою послідовне виконання спеціально підібраних вправ, які впливають на розвиток різних м'язових груп і функціональних систем організму по типу безперервної або інтервальної роботи:
 - а) круговий метод (метод кругового тренування);
 - б) метод перемінно-безперервної вправи;
 - в) метод перемінно-інтервальної вправи;
 - г) ігровий метод.

6. Суть методів строго регламентованої вправи заключається в тому, що:
 - а) вправи виконуються з регламентованою інтенсивністю і варіативними інтервалами відпочинку в залежності від фізичної підготовленості людини;
 - б) вони визначають строго послідовність виконання фізичних вправ;
 - в) кожна вправа виконується в суворій формі з регламентованим навантаженням;
 - г) методи регламентують організацію занять фізичними вправами.
7. Метод стандартної вправи має різновиди:
 - а) метод стандартно-безперервної і стандартно-прогресуючої вправи;
 - б) метод стандартно-безперервної і стандартно-інтервальної вправи;
 - в) метод стандартно-повторної і рівномірної вправи;
 - г) метод стандартно-інтервальної і стандартно-поточної вправи;
8. Метод перемінної вправи має різновиди:
 - а) метод перемінно-поточної вправи;
 - б) метод прогресуючої вправи;
 - в) метод перемінно-безперервної і перемінно-інтервальної вправи;
 - г) методи прогресуючої і низхідної вправи.
9. Метод рівномірної вправи передбачає:
 - а) тривалу безперервну ходьбу на лижах;
 - б) тривалий біг з рівномірно зростаючими інтервалами відпочинку;
 - в) тривалий безперервний біг;
 - г) виконання фізичних вправ на рівнинній місцевості.
10. Метод прогресуючої вправи передбачає:
 - а) послідовне зростання фізичного навантаження від серії до серії вправ;
 - б) послідовне однократне зростання фізичного навантаження;
 - в) виконання фізичних вправ із зростаючою інтенсивністю;
 - г) виконання фізичних вправ із зростаючими інтервалами відпочинку.
11. В процесі навчання використовується су-рово регламентований метод з інтервалом відпочинку між серіями вправ:
 - а) напружений інтервал;
 - б) ординарний інтервал;
 - в) «мінімакс» інтервал.
12. В процесі розвитку прудкості використовується су-рово регламентований метод з інтервалом відпочинку між серіями вправ:
 - а) «мінімакс» інтервал.
 - б) ординарний інтервал;
 - в) напружений інтервал.

Варіант 2. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Метод це ...
 - а) система дій вчителя в процесі викладання;
 - б) система дій учня, під час засвоєння навчального матеріалу;
 - в) система дій вчителя в процесі викладання, й система дій учня під час засвоєння навчального матеріалу.
2. Методика це ...
 - а) спосіб реалізації методу відповідно до конкретного завдання фізичного виховання;
 - б) спосіб досягнення результату дії;
 - в) спеціальна система методів, методичних прийомів фізичного виховання, форм організації занять, засобів, яка використовується для реалізації завдань фізичного виховання визначеним складом учнів.
3. Які ви знаєте загальнопедагогічні методи, що використовуються при навчанні руховим діям у фізичному вихованні:
 - а) словесний, наочний, змагальний;
 - б) строго регламентованої вправи, ігровий, наочний;
 - в) словесний, наочний;
 - г) ігровий, змагальний.
4. Основним методом фізичного виховання є:
 - а) метод фізичної вправи;
 - б) ігровий метод;
 - в) суворо-регламентована вправа;
 - г) змагальний метод.
5. Повторне пробігання дистанції 60 м з постійною швидкістю і інтервалом відпочинку визначається як метод ...:
 - а) повторний;
 - б) рівномірний;
 - в) перемінний;
 - г) інтервальный.
6. Суть методів строго регламентованої вправи заключається в тому, що:
 - а) вправи виконуються з регламентованою інтенсивністю і варіативними інтервалами відпочинку в залежності від фізичної підготовленості людини;
 - б) вони визначають строго послідовність виконання фізичних вправ;
 - в) кожна вправа виконується в суворій формі з регламентованим навантаженням;
 - г) методи регламентують організацію занять фізичними вправами.
7. Метод стандартної вправи має різновиди:
 - а) метод стандартно-безперервної і стандартно-прогресуючої вправи;
 - б) метод стандартно-безперервної і стандартно-інтервальної вправи;
 - в) метод стандартно-повторної і рівномірної вправи;

- г) метод стандартно-інтервальної стандартно-поточної вправи;
- 8. Метод перемінної вправи має різновиди:
 - а) метод перемінно-поточної вправи;
 - б) метод прогресуючої вправи;
 - в) метод перемінно-безперервної і перемінно-інтервальної вправи;
 - г) методи прогресуючої і низхідної вправи.
- 9. Метод рівномірної вправи передбачає:
 - а) тривалу безперервну ходьбу на лижах;
 - б) тривалий біг з рівномірно зростаючими інтервалами відпочинку;
 - в) тривалий безперервний біг;
 - г) виконання фізичних вправ на рівнинній місцевості.
- 10. Метод прогресуючої вправи передбачає:
 - а) послідовне зростання фізичного навантаження від серії до серії вправ;
 - б) послідовне однократне зростання фізичного навантаження;
 - в) виконання фізичних вправ із зростаючою інтенсивністю;
 - г) виконання фізичних вправ із зростаючими інтервалами відпочинку.
- 11. В процесі навчання використовується суворо регламентований метод з інтервалом відпочинку між серіями вправ:
 - а) напружений інтервал;
 - б) ординарний інтервал;
 - в) «мінімакс» інтервал.
- 12. Конкурентне зіставлення сил в умовах упорядкованого суперництва, боротьби за першість чи можливо високе досягнення — визначальна риса методу ...:
 - а) суворо-регламентована вправа;
 - б) варіативної вправи;

- в) ігрового;
- г) змагального.

Висновки

1. В процесі формування знань у студентів контролю підлягають початковий, достатній і високий їх рівень.

2. Розроблені тести для контролю знань першого рівня з навчальної дисципліни «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання».

Список літератури

1. Беспалько В.П. Учебник. Теория создания и применения. — М.: НИИ школьных технологий. 2006. — 193 с.
2. Иващенко О.В. Творчі роботи в системі підготовки вчителя фізичної культури / Иващенко О.В., Худолій О.М. // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2010. — № 3. — С. 7—10.
3. Сергієнко Л.П. Методологія конструювання тестів знань для фахівців фізичного виховання та спорту / Сергієнко Л.П. // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2009. — № 12. — С. 19—34.
4. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия». 2005. — 144 с.

Надійшла до редакції 15.10.2011 р.

Иващенко О.В., Худолій О.Н. Дисципліна «Общие основы теории и методики физического воспитания». Критерии оценивания. Сообщение I.

В статье рассматриваются критерии оценивания знаний студентов из дисциплины «Теория и методика физического воспитания. Общие основы». Приводятся тесты, тематика ИНДЗ и методика подготовки.

Ключевые слова: теория, методика, физическое воспитание, оценивание.

Ivashenko O.V., Khudolii O.N. Discipline is "General bases of theory and methodology of physical education". Evaluation criteria. Report I.

In the article the criteria of evaluation of knowledge of students are examined from the discipline «Theory and methodology of physical education. General bases». Tests over, subjects of INДЗ and methodology of preparation, are brought.

Keywords: theory, methodology, physical education, evaluation.



Гогін О.В.

Г58 Легка атлетика: Навчальний посібник. — Харків: «ОВС», 2010. — 395 с.
ISBN 966-7858-57-X.

В основу навчального посібника покладено системно-структурний підхід, який в найбільшій мірі дозволяє вирішити їх цільову направленість. Наведені матеріали тісно пов'язані зі змістом інших навчальних дисциплін, які вивчаються на факультеті фізичного виховання.

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.

Зміст

Вступ	Вступ	5
У сучасних умовах перебудови вищої школи висуваються нові вимоги до підготовки творчого спеціаліста, які потребують принципово інших підходів до викладання у ВНЗі, підвищують вимоги і до проведення лекційного курсу.	Розділ 1. Вступ у предмет «Теорія і методика викладання легкої атлетики»	6
Ефективний формувальний вплив лекція має за умов, якщо є не просто джерелом інформації, а виступає методом активного введення слухачів у глибини основних проблем науки, коли навчально інформаційний початок зливається з дослідженням проблемних питань програми. Лекція повинна забезпечити мотиваційний і загальноорієнтований етапи засвоєння цільової дії. Перенесення центру ваги з інформаційного підходу лекції на методологічний є найпершою умовою наступної творчої діяльності студентів. Пропоновані тексти лекцій підібрані згідно навчальної програми і мають бути обов'язковими саме у зв'язку з їх методологічною спрямованістю.	1.1. Визначення і зміст легкої атлетики	6
У роботі над темами використано багаторічний досвід відомих в Україні і за її межами науковців з легкої атлетики, біомеханіки та теорії фізичної культури: Л.І. Дерсенєва, І.О. Денисова, О.А. Кошової, Г.В. Ращупкіна, В.К. Філіпова, О.М. Худолія, В.А. Друзя, А.В. Івойлова, які сприяли становленню наукової школи на факультеті фізичного виховання ХНПУ ім. Г.С. Сковороди.	1.2. Класифікація легкоатлетичних вправ.....	6
В основу висвітлення обраних тем покладено системно-структурний підхід, який в найбільшій мірі дозволяє вирішити цільову направленість лекції. Матеріали текстів лекцій тісно пов'язані зі змістом інших навчальних дисциплін, які вивчаються на факультеті фізичного виховання: анатомії, фізіології, біомеханіки, біохімії, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання. Науково-методичні закономірності цих дисциплін конкретизуються в легкій атлетичі, набуваючи притаманні їй особливі форми і прояви.	1.3. Освітнє, виховнє, оздоровчє і прикладнє значеннє занять легкою атлетикою	8
	1.4. Місце і значеннє легкої атлетики в системі фізичного виховання	9
	1.5. Легка атлетика в школі	9
	1.6. Задачі і зміст курсу легкої атлетики на факультетах фізичного виховання педагогічних вузів	10
	Розділ 2. Історія розвитку «Легкої атлетики»	13
	2.1. Виникнення і розвиток легкої атлетики у світі.....	13
	2.2. Розвиток легкої атлетики в Україні	15
	2.3. Під прапором національної збірної	36
	Розділ 3. Основи техніки ходьби та бігу	66
	3.1. Визначення понять системно-структурного підходу до розглядання питань техніки легкоатлетичних вправ.....	66
	3.2. Основні показники оцінки спортивної техніки	67
	3.3. Цикл рухів у ходьбі.....	68
	3.4. Цикл рухів у бігу	69
	3.5. Динаміка ходьби та бігу	70
	3.6. Загальна характеристика раціональних рухів у ходьбі.....	73
	3.7. Основні вимоги до раціональних рухів у бігу	74
	Розділ 4. Основи техніки стрибків	100
	4.1. Загальна характеристика техніки стрибків.....	100
	4.2. Техніка стрибка у висоту способом «переступання»	111
	4.3. Техніка стрибків у довжину.....	115
	Розділ 5. Основи техніки метань	127
	5.1. Загальна характеристика метань	127
	5.2. Фактори, від яких залежить дальність польоту легкоатлетичних снарядів	127
	5.3. Фази метань. Задачі, які вирішуються в кожній фазі.....	133
	5.4. Техніка метання малого м'яча з розбігу	137
	5.5. Техніка метання гранати з розбігу.....	140
	5.6. Штовхання ядра	144
	Розділ 6. Легка атлетика на уроці фізкультури в середній школі	151
	6.1. Урок — основна організаційна форма проведення занять з фізичної культури в школі.....	151
	6.2. Структура уроку, задачі та предметний зміст кожної його частини	152