

Тести з теорії та методика фізичного виховання

1. Як навчальна дисципліна, теорія фізичного виховання визначає:

- а) оптимальні форми побудови процесу фізичного виховання;
- б) техніку фізичних вправ;
- в) самоаналіз дій учителя.

2. Фізична культура це:

- а) розваги на свіжому повітрі;
- б) складова частина культури;
- в) прагнення до вищих спортивних досягнень.

3. Назвіть основні фізичні якості людини:

- а) швидкість, стрибучість, сила, витривалість, гнучкість;
- б) сила, швидкість, гнучкість, витривалість, влучність;
- в) сила, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність.

4. Оберіть правильне твердження щодо назви груп учнів для занять на уроках фізичної культури:

- а). основна, підготовча, спортивна.
- б). основна, підготовча, спеціальна.
- в). основна, медична, спортивна.

5. Результати обов'язкового письмового опитування учнів щодо вибору навчальних варіативних модулів подаються:

- а). директору школи;
- б). голові профспілки;
- в). керівнику методичного об'єднання учителів фізичної культури.

6. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ на організм:

- а). класифікація фізичних вправ;
- б) виховна функція;
- в). індивідуальні особливості.

7. З якими закономірностями пов'язана структура уроку фізичної культури:

- а). З м'язовою працездатністю;
- б). Характер виконуваних вправ;
- в). Розвиток рухових здібностей

8. Назвіть класифікацію фізичних вправ за їх значенням для вирішення освітніх завдань:

- а). підвідні;
- б). швидкісно-силові;
- в). легкоатлетичні.

9. Назвіть основні завдання які розв'язуються на уроці фізкультури:

- а). самоаналіз дій учня, самостійні заняття, контроль ЧСС;
- б). фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізична досконалість;
- в). освітні, оздоровчі, виховні.

10. Доповніть визначення «Сукупність елементів і з'єднань з чітко зазначеним початковим і кінцевим елементами» - це:

- а). Елемент
- б). З'єднання
- в). Комбінація
- г). Вправа

11. Моторна щільність тренувального уроку може сягати у %:

- а). 60-70 %;
- б). 80-90 %;
- в). 70-80 %.

12. Що таке «навантаження»?

- а). міра впливу фізичних вправ на організм учня;
- б). саморегуляція;
- в). інтенсивність.

13. Назвіть форми занять в режимі дня школяра:

- а). урок фізичної культури, фізкультпаузи, гігієнічна гімнастика;
- б) організовані перерви, фізкультурно-оздоровчі заходи, урок фізичної культури;
- в). гімнастика до занять, урок фізичної культури; спортивна година в ГПД.

14. Назвіть фізичні вправи на прояв та розвиток фізичних якостей:

- а). вправи для розвитку м'язів рук і плечового поясу;
- б). підвідні;
- в). швидкісно-силові.

15. Який основний принцип лежить в основі оцінювання діяльності учнів?

- а). принцип свідомості;
- б) принцип взаємоповаги і співпраці;
- 3). принцип міцності і прогресування.

16. Як класифікуються уроки залежно від завдань, що вирішуються?

- а). тренувальний;
- б). предметний;
- в). комплексний

17. Які практичні методи Ви знаєте?

- а). організація навчальної діяльності;
- б). навчання рухових дій;
- в). мобілізація індивідуальних функціональних можливостей

18. Яку роль відіграють міжпредметні зв'язки у засвоєнні знань з фізичної культури?

- а). виробленню вмінь і навичок працювати самостійно;
- б). основа для об'єднання дій усіх шкільних педагогів на користь фізичної культури;
- в). спосіб повідомлення теоретичної інформації.

19. Які способи перевірки домашніх завдань застосовують на практиці?

- а). пізнавальний, заохочувальний, позитивний;
- б). поточний, тематичний, всебічний;
- в). фронтальний, індивідуальний, вибірковий.

20. Дайте визначення поняття «фізична підготовленість»:

- а). результат фізичної підготовки, досягнутий людиною в результаті опанування руховими навичками, які необхідні для засвоєння певного виду діяльності;
- б). високі результати у професійній і спортивній діяльності;
- в). високий рівень працездатності у будь-якій сфері діяльності;
- г) закономірний процес змін морфофункціональних властивостей організму впродовж індивідуального життя.

21. Назвіть документи планування, що складаються вчителем

- а). конспект уроку, робочий план, план позаурочної роботи, план-графік;
- б). конспект уроку, план позашкільної роботи, план-графік, робочий план;
- в). конспект уроку, план фізкультурного контролю, план педагогічного контролю, робочий план.

22. Укажіть, що визначає техніка безпеки.

- а). виконання вправ без травм;
- б). комплекс заходів, спрямованих на навчання і виконання правил поведінки, правил страхівки і самострахівки, надання першої допомоги у разі травмування;
- в). знання правил безпечної поведінки на уроках фізичної культури та заняттях у позаурочний час.

23. Укажіть систему організму, якій належить виключне значення у процесі оволодіння руховими діями.

- а). нервова система;
- б). серцево-судинна система
- в). опорно-руховий апарат.

24. Укажіть, як називається положення на снаряді, при якому плечі знаходяться нижче хвату.

- а). вис
- б). упор
- в). мах
- г). хват

25. Укажіть розміри футбольних воріт.

- а). 7.00м x 2.50 м
- б) 7.40м x 2.50 м
- в). 7.32 м x 2.44 м

26. Назвіть основну причину порушення постави.

- а). слабкі м'язи спини
- б). звичка носити портфель в одній руці
- в). відсутність звички чергувати розумові навантаження з фізичним
- г). неправильне сидіння за партою.

27. Укажіть, яка послідовність виконання вправ для розвитку фізичних якостей у процесі заняття найбільш ефективна: 1) витривалість; 2). гнучкість; 3) швидкість; 4) сила.

- а). 1, 2, 3, 4
- б). 2, 3, 1, 4
- в). 3, 2, 4, 1
- г). 4, 2, 3, 1

28. Укажіть, з яких частин складається гра у волейбол.

- а). партій
- б). таймів
- в). періодів
- г). сетів

29. Укажіть документ, який містить усі аспекти організації змагання.

- а). календар змагань
- б). правила змагань
- в). положення про змагання
- г). програма змагань.

30. Укажіть розміри баскетбольного майданчика.

- а). 29 м x 16 м
- б). 28м x 18 м
- в). 28 м x 15 м