



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

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.

У першому повідомленні були розглянуті критерії оцінки першої складової інтегрованої оцінки знань студентів. Нижче будуть викладені тести для оцінки початкового рівня засвоєння матеріалу третього і четвертого модуля.

Модуль III. Теорія та методика розвитку рухових здібностей

III.1. Біологічні закономірності рухової діяльності

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Що розуміється під руховими здібностями?

- а) психомоторні властивості, що визначають ціль, якісні ознаки і робочу ефективність рухової діяльності людини;
- б) індивідуально-психічні особливості, що пояснюють легкість і швидкість придбання знань, умінь і навичок;
- в) особливості, що відрізняють одну людину від іншої.

2. Рухові здібності розвиваються на основі:

- а) задатків;
- б) фізичних якостей;
- в) рухової функції.

3. Функціональна система:

- а) одиниця інтеграції цілісного організму, що складається динамічно для досягнення пристосовчої діяльності і на основі

взаємовідносин об'єднує спеціальні центральні-периферійні утворення;

- б) організм людини;
 - в) реакція організму на навантаження.
4. Еферентний синтез є стадія цілеспрямованої поведінки під час якої утворюється:
- а) домінуюча мотивація;
 - б) взаємодія вегетативних, соматичних і гуморальних компонентів для досягнення необхідного результату;
 - в) прийняття рішення;
 - г) акцептор дії.
5. Яка з названих нижче систем погоджує активність скорочення мускульних груп:
- а) центральна нервова система;
 - б) вегетативна нервова система;
 - в) система енергозабезпечення;
 - г) м'язова система.
6. У яких режимах м'язи розвивають зусилля:
- а) в статичному;
 - б) в динамічному;
 - в) в статичному й динамічному.
7. Механічні умови роботи м'язів забезпечуються:
- а) структурою мускульної тканини;
 - б) структурою скелетних м'язів;
 - в) нервовою системою управління мускульними скороченнями;
 - г) енергозабезпеченням роботи м'язів.
8. Максимальна за потужністю м'язова робота забезпечується:

- а) креатинфосфатним механізмом енергоутворення;
 б) гліколітичним механізмом енергоутворення;
 в) окислювальним механізмом енергоутворення.
9. Спортсмен виконує роботу максимальної потужності на протязі 6—10 с. Який механізм енергоутворення задіяний:
 а) гліколітичний;
 б) креатинфосфатний;
 в) окислювальний.
10. До загальних закономірностей розвитку рухових здібностей відносяться:
 а) гетерохронність, різнонаправленість, наявність сенситивних періодів;
 б) наявність сенситивних періодів, індивідуальні особливості;
 в) адаптивні реакції, хвилеподібна форма підвищення навантаження.
11. Різнонаправленість розвитку рухових здібностей характеризується:
 а) наявністю критичних періодів розвитку;
 б) різночасністю дозрівання функціональних систем;
 в) інтенсивним розвитком одних здібностей і гальмуванням розвитку інших.
12. Принцип безперервності визначає:
 а) спадкоємність позитивного ефекту тренувальних занять;
 б) хвилеподібну форму підвищення навантаження;
 в) циклічність окремих занять, мікроциклів.
- в) прийняття рішення;
 г) акцептор дії.
5. Напругу м'язів регулює:
 а) вегетативна нервова система;
 б) м'язова система;
 в) система енергозабезпечення;
 г) центральна нервова система.
6. Яка з названих нижче систем регулює частоту імпульсації рухових одиниць?
 а) м'язова система;
 б) вегетативна нервова система;
 в) центральна нервова система;
 г) система енергозабезпечення.
7. Значні м'язові зусилля зв'язані зі скороченням:
 а) повільних м'язових волокон;
 б) швидких м'язових волокон;
 в) швидких і повільних м'язових волокон.
8. Який з механізмів енергоутворення має найбільшу потужність:
 а) гліколітичний;
 б) креатинфосфатний;
 в) окислювальний.
9. До загальних закономірностей розвитку рухових здібностей відносяться:
 а) гетерохронність, різнонаправленість, наявність сенситивних періодів;
 б) наявність сенситивних періодів, індивідуальні особливості;
 в) адаптивні реакції, хвилеподібна форма підвищення навантаження.
10. Різнонаправленість розвитку рухових здібностей характеризується:
 а) наявністю критичних періодів розвитку;
 б) різночасністю дозрівання функціональних систем;
 в) інтенсивним розвитком одних здібностей і гальмуванням розвитку інших.
11. Принцип вікової адекватності процесу фізичного виховання визначає:
 а) спрямовані педагогічні впливи в сенситивні періоди розвитку;
 б) індивідуальний підхід до розвитку рухових здібностей;
 в) спрямовані педагогічні впливи в сенситивні періоди розвитку й індивідуальний підхід до розвитку рухових здібностей.
12. До принципів розвитку рухових здібностей не відноситься принцип:
 а) безперервності;
 б) системного чергування навантаження і відпочинку;
 в) поступового збільшення тренувальних впливів;
 г) циклічної будови системи занять;
 д) свідомості і активності;

Варіант 2. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Рухові здібності розвиваються на основі:
 а) задатків;
 б) фізичних якостей;
 в) рухової функції.
2. До рухових здібностей не відносяться:
 а) прудкість;
 б) координація;
 в) сила;
 г) витривалість;
 д) гнучкість;
 е) надійність.
3. Моторну діяльність людини забезпечує:
 а) взаємодія вегетативних, соматичних і гуморальних компонентів;
 б) центральна нервова система;
 в) вегетативна система;
 г) нервово-мускульна система.
4. Еферентний синтез є стадія цілеспрямованої поведінки під час якої утворюється:
 а) домінуюча мотивація;
 б) взаємодія вегетативних, соматичних і гуморальних компонентів для досягнення необхідного результату;

е) вікової адекватності процесу фізичного виховання.

III.2. Прудкість

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Яке з наведених понять «прудкість» є найбільш правильним?

- а) це комплекс властивостей організму, які забезпечують швидкість рухів в просторі;
- б) це комплекс властивостей організму, які дозволяють швидко реагувати на сигнали і виконувати рухи із значною частотою.
- в) це здібність до високої швидкості рухів, що виконуються за відсутності значного зовнішнього опору і не вимагають великих енергозатрат;
- г) це можливості людини, які забезпечують виконання рухових дій в мінімальний для даних умов проміжок часу.

2. Відповідь заздалегідь відомим рухом на заздалегідь відомий сигнал (зоровий, слуховий, тактильний) називається:

- а) складною руховою реакцією;
- б) простою руховою реакцією;
- в) швидкістю одиночного руху;
- г) швидкісними здібностями.

3. Які вам відомі елементарні форми прояву бистроти?

- а) швидкість в бігу, швидкість одиночного руху, швидкий початок руху;
- б) частота рухів, темп рухів, ритм рухів, рухова реакція.
- в) швидкість простої реакції, швидкість складної реакції, швидкість одиночного руху, швидкість в локомоціях;
- г) швидкість реакції, швидкість одиночного руху, частота (темп) рухів.

4. До якого віку розвивається швидкість одиночного руху:

- а) до 9—10 років,
- б) до 13—14 років,
- в) до 15—17 років.

5. До якого віку розвивається швидкість бігу:

- а) до 9—10 років,
- б) до 13—14 років,
- в) до 16—18 років.

6. Який віковий період є найбільш сприятливий для розвитку рухової реакції:

- а) до 13—14 років,
- б) після 13—14 років.

7. Які засоби впливають на покращання рухової реакції?

- а) бігові вправи на короткі дистанції;
- б) вправи, які вимагають швидкого реагування;

в) вправи, у яких концентрується увага на швидкому початку рухової дії;

г) стрибки зі скакалкою протягом 10—15 с.

8. Які засоби впливають на швидкість одиночного руху?

- а) фізичні вправи локального характеру, які виконуються максимально швидко;
- б) бігові вправи на коротких відрізках;
- в) біг на місці протягом 5 с з максимальною частотою;
- г) вправи, які вимагають швидкого реагування.

9. Рухова реакція удосконалюється якщо використовуються:

- а) повторний метод;
- б) ігровий метод;
- в) змагальний метод;
- г) метод динамічних зусиль.

10. Який метод є основним для розвитку бистроти:

- а) повторний;
- б) інтервальний.

11. Для контролю над розвитком рухової реакції використовують тести:

- а) біг за 6 с.
- б) біг на місці зі сплесками долонь під колінами;
- в) хват падаючої палиці Дітріха;
- г) рефлексометрія.

12. Для контролю над розвитком швидкості одиночного руху використовують тести:

- а) біг за 6 с;
- б) біг на 30 м сходу;
- в) біг на місці;
- г) хват падаючої гімнастичної палиці.

Варіант 2. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Яке з наведених понять «прудкість» є найбільш правильним?

- а) це можливості людини, які забезпечують виконання рухових дій в мінімальний для даних умов проміжок часу;
- б) це комплекс властивостей організму, які забезпечують швидкість рухів в просторі;
- в) це здібність до високої швидкості рухів, що виконуються за відсутності значного зовнішнього опору і не вимагають великих енергозатрат;
- г) це комплекс властивостей організму, які дозволяють швидко реагувати на сигнали і виконувати рухи із значною частотою.

2. Відповідь заздалегідь невідомим рухом на заздалегідь невідомий сигнал (зоровий, слуховий, тактильний) називається:

- а) швидкістю одиночного руху;
- б) складною руховою реакцією;
- в) простою руховою реакцією;
- г) частотою рухів.

3. Число рухів в одиницю часу характеризує:
 - а) швидкісну витривалість;
 - б) просту рухову реакцію;
 - в) ритм рухів;
 - г) темп рухів.
4. До якого віку розвивається швидкість одиночного руху:
 - а) до 9—10 років,
 - б) до 13—14 років,
 - в) до 15—17 років.
5. До якого віку розвивається швидкість бігу:
 - а) до 9—10 років,
 - б) до 13—14 років,
 - в) до 16—18 років.
6. Який віковий період є найбільш сприятливий для розвитку рухової реакції:
 - а) до 13—14 років,
 - б) після 13—14 років.
7. Які засоби впливають на швидкість одиночного руху?
 - а) фізичні вправи локального характеру, які виконуються максимально швидко;
 - б) бігові вправи на коротких відрізках;
 - в) біг на місці протягом 5 с з максимальною частотою;
 - г) вправи, які вимагають швидкого реагування.
8. Частота руху підвищується, якщо використовується вага навантаження:
 - а) 5—10 %;
 - б) 15—20 %;
 - в) 25—30 %.
9. Рухова реакція удосконалюється якщо використовуються:
 - а) повторний метод;
 - б) змагальний метод;
 - в) ігровий метод;
 - г) метод динамічних зусиль.
10. Комплексний метод це ...
 - а) повторення вправи з навантаженням;
 - б) повторення вправи після роботи з навантаженням;
 - в) повторення вправи після повного відновлення функціонального стану.
11. Для контролю над розвитком швидкості одиночного руху використовують тести:
 - а) біг за 6 с;
 - б) біг на 30 м сходу;
 - в) біг на місці;
 - г) хват падаючої гімнастичної палиці.
12. Для контролю над розвитком частоти ненавантаженого руху використовують тести:
 - а) рефлексометрія;
 - б) біг на 60 м;
 - в) теплінг-тест;
 - г) біг на 30 м сходу.

III.3. Координація рухів

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Яке з наведених понять «координаційні здібності» є найбільш правильним?
 - а) це рухова якість людини, яка визначається в особливостях диференціювання просторово-часових та динамічних параметрів рухів;
 - б) це можливості індивіда, які визначають його готовність до оптимального управління і регулювання рухової дії;
 - в) це здібність людини раціонально організовувати рухи в просторі, за часом і ступенем м'язової рапруги, відтворювати або перестроювати їх в залежності від оперативної ситуації;
 - г) це психомоторна особливість людини змінювати і регулювати параметри рухів в спортивній і трудовій діяльності.
2. До загальних координаційних здібностей можна віднести:
 - а) здібність до диференціювання параметрів рухів, до збереження стійкості пози (рівноваги), до ритмічної діяльності;
 - б) здібність до орієнтування в просторі, до довільного розслаблення м'язів;
 - в) здібність до координованості рухів, до виконання пластичних рухів;
 - г) все вище перелічене.
3. В структурі КЗ розрізняють декілька видів здібностей до збереження пози (рівноваги). Це:
 - а) статична рівновага, динамічна рівновага, вестибулярна стійкість;
 - б) статична рівновага, вестибулярна стійкість, статокінетична рівновага;
 - в) динамічна рівновага, вестибулярна стійкість;
 - г) статична рівновага, динамічна рівновага.
4. Як на розвиток здібностей до диференціювання просторово-динамічних характеристик впливають спадкові і середовищні фактори?
 - а) 20 % і 80 %;
 - б) 30 % і 70 %;
 - в) 50 % і 50 %;
 - г) 80 % і 20 %.
5. Як на розвиток статичної рівноваги впливають спадкові і середовищні фактори?
 - а) 20 % і 80 %;
 - б) 30 % і 70 %;
 - в) 50 % і 50 %;
 - г) 80 % і 20 %.
6. Які засоби використовуються для розвитку здібності до відтворення нового руху?
 - а) бігові вправи;

- б) легкоатлетичні вправи;
в) загальнорозвиваючі вправи на координацію рухів різними частинами тіла;
г) вправи з незвичних вихідних положень.
7. Які засоби використовуються для розвитку здібності до управління рухами?
а) вправи з різною амплітудою руху;
б) вправи з контрастними завданнями на оцінку часових і силових характеристик руху;
в) гімнастичні вправи;
г) рівномірний біг.
8. Які вправи використовуються для розвитку вестибулярного аналізатора?
а) бігові вправи;
б) стрибкові вправи;
в) акробатичні вправи;
г) стрибки на батуті.
9. Який метод є головним при навчанні умінням управляти рухами?
а) цілісний;
б) розчленований;
в) метод термінової інформації;
г) метод поєднання.
10. Яка термінова інформація є найефективнішою?
а) бінарна;
б) тернарна;
в) числова;
г) словесна.
11. Який з наведених нижче тестів використовується для оцінки уміння управляти рухами?
а) човниковий біг;
б) переключення з одного руху на інший;
в) з упору присівши упор лежачи три повторення за 3 і 5 с;
г) після шести поворотів переступанням (на 360° кожний) виконати три перекиди уперед у темпі і встати в основну стійку.
12. Який з наведених нижче тестів використовується для оцінки вестибулярної стійкості?
а) поєднання рухів руками, тулубом і ногами;
б) човниковий біг;
в) проба Бондаревського;
г) після шести поворотів переступанням (на 360° кожний) стати спиною до стіни і пройти по прямій лінії 4 м.
- Варіант 2.** Виберіть вірну відповідь і запишіть:
1. Яке з наведених понять «координаційні здібності» є найбільш правильним?
а) це рухова якість людини, яка визначається в особливостях диференціювання просторово-часових та динамічних параметрів рухів;
б) це можливості індивіда, які визначають його готовність до оптимального управління і регулювання рухової дії;
- в) це здібність людини раціонально організувати рухи в просторі, за часом і ступенем м'язової рапруги, відтворювати або перестроювати їх в залежності від оперативної ситуації;
г) це психомоторна особливість людини змінювати і регулювати параметри рухів в спортивній і трудовій діяльності.
2. Яка з перерахованих здібностей не відноситься до групи координаційних?
а) здібність до збереження рівноваги;
б) здібність до точного дозування величини м'язових зусиль;
в) здібність до швидкого реагування на стартовий сигнал;
г) здібність до точного відтворення рухів у просторі.
3. Якими характеристиками визначається розвиток координованості рухів:
а) до перебудови рухової діяльності, до діяльності в екстремальних умовах, до навчання рухів;
б) до перебудови рухової діяльності, до погодження рухових дій, до навчання рухів, до регулювання рухів;
в) до навчання рухів, до регулювання рухів, до швидкого початку рухів, до швидкого закінчення рухів;
г) до погодження рухових дій, до навчання рухів, до формування специфічних відчуттів.
4. Який віковий період є найбільш сприятливий для розвитку координації рухів різними частинами тіла?
а) 7—13 роки;
б) 14—16 років;
в) 17—18 років;
г) 19—20 років.
5. Який віковий період є найбільш сприятливий для розвитку здібності до управління рухами?
а) 7—13 років;
б) 14—16 років;
в) 17—18 років;
г) 19—20 років.
6. Які м'язові зусилля оцінюються найкраще:
а) 25 %;
б) 50 %;
в) 75 %;
г) 95 %.
7. Чи можливо удосконалювати розвиток КЗ на фоні втоми?
а) можливо, тому що з настанням втоми об'єктивно виникає необхідність більш економно виконувати рухи;
б) не можна, в зв'язку з тим, що при втомі дуже знижується чіткість м'язових відчуттів;

- в) можливо, в зв'язку з тим, що втома знижує координаційну напруженість;
- г) можливо, тому що на фоні втоми підвищується чутливість сенсорних систем, які беруть участь в управлінні рухами.
8. Які засоби використовуються для розвитку здібності до відтворення нового руху?
- а) бігові вправи;
- б) легкоатлетичні вправи;
- в) загальнорозвиваючі вправи на координацію рухів різними частинами тіла;
- г) вправи з незвичних вихідних положень.
9. Який метод є головним при навчанні умінням координувати рухи різними частинами тіла?
- а) цілісний;
- б) розчленований;
- в) метод поєднання;
- г) метод програмування.
10. Яка термінова інформація є найефективнішою?
- а) бінарна;
- б) тернарна;
- в) числова;
- г) словесна.
11. Який з наведених нижче тестів характеризує загальний рівень розвитку координаційних здібностей?
- а) поєднання рухів руками, тулубом і ногами;
- б) переключення з одного руху на інший;
- в) човниковий біг;
- г) проба Бондаревського.
12. Який з наведених нижче тестів використовується для оцінки вестибулярної стійкості?
- а) поєднання рухів руками, тулубом і ногами;
- б) човниковий біг;
- в) проба Бондаревського;
- г) після шести поворотів переступанням (на 360° кожний) стати спиною до стіни і пройти по прямій лінії 4 м.

III.4. Силіві здібності

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Яке з наведених понять «силіві здібності» є найбільш правильним?
- а) це здібність долати зовнішній опір або протистояти йому за допомогою м'язових напружень;
- б) це можливість людини виконувати рухову і трудову діяльність за допомогою м'язових напружень;
- в) це здібність людини проявляти м'язові зусилля різної величини в короткий час.
2. Абсолютна сила — це:
- а) максимальна сила, що проявляє людина в будь-якому русі, незалежно від маси свого тіла;
- б) сила, що активізується за рахунок вольових зусиль людини;
- в) максимальна сила, що проявляється в статичному режимі роботи м'язів;
- г) максимальна сила, що проявляється в динамічному режимі роботи м'язів.
3. Який віковий період є найсприятливіший для розвитку максимальної сили?
- а) 7—12 років;
- б) 13—14 років;
- в) 16—18 років;
- г) 19—20 років.
4. Який віковий період є найсприятливішим для розвитку відносної сили?
- а) 7—11 років;
- б) 14—16 років;
- в) 17—18 років;
- г) 19—20 років.
5. Який механізм ресинтезу АТФ забезпечує енергією силову роботу?
- а) гліколітичний;
- б) креатинфосфатний;
- в) окислювальний;
- г) лактатний.
6. Для розвитку сили використовуються засоби:
- а) адекватні режиму роботи рухового апарата в умовах виконання основних вправ;
- б) загального впливу;
- в) статичні вправи;
- г) динамічні вправи.
7. До групи засобів силової підготовки «специфічні вправи» відносяться:
- а) різні варіанти виконання основної вправи;
- б) схожі вправи з основною за технікою і функціональними параметрами режиму роботи організму;
- в) вправи, що вибірково впливають на фізіологічні системи і функції організму.
8. Учні виконують вправу з невеликим обтяженням максимальну кількість раз. Який метод застосовується?
- а) метод повторних зусиль;
- б) метод максимальних зусиль;
- в) ізометричний метод;
- г) пліометричний метод.
9. Учні виконують вправу з максимальним напруженням 2—3 рази. Який метод застосовується?
- а) динамічних зусиль;
- б) максимальних зусиль;
- в) концентричний метод;
- г) ексцентричний метод.
10. Учні виконують максимальну кількість рухів за визначений час (5 с) в динамічному режимі. Який метод застосовується?

- а) максимальних зусиль;
 - б) динамічних зусиль;
 - в) повторних зусиль;
 - г) пліометричних зусиль.
11. За допомогою яких тестів і методик наведених нижче вимірюється абсолютна сила м'язів?
- а) згинання розгинання рук в упорі лежачи;
 - б) вис на зігнутих руках;
 - в) стрибок у довжину з місця;
 - г) динамометрія.
12. За допомогою яких тестів і методик наведених нижче визначається рівень швидкісної сили м'язів?
- а) згинання розгинання рук в упорі лежачи;
 - б) вис на зігнутих руках;
 - в) з положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с;
 - г) стрибок у довжину з місця.

Варіант 2. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Відносна сила — це:
- а) сила, яка визначається при порівнянні її прояву в двох різних вправах;
 - б) сила, яка припадає на 1 кг власної маси тіла;
 - в) сила, яка порівнюється у двох різних людей;
 - г) сила, яка припадає на 1 см² фізіологічного поперечника м'язу.
2. Яке з наведених понять «швидкісна сила» є найбільш правильним?
- а) це прояв силових здібностей на протязі 1 с;
 - б) це прояв силових здібностей в мінімальний для даних умов відрізок часу;
 - в) це прояв силових здібностей у рухах швидкісного характеру;
 - г) це прояв силових здібностей в стрибках.
3. Як на розвиток абсолютної сили впливають спадкові і середовищні фактори?
- а) 20 % і 80 %;
 - б) 30 % і 70 %;
 - в) 50 % і 50 %;
 - г) 80 % і 20 %.
4. Як на розвиток швидкісної сили впливають спадкові і середовищні фактори?
- а) 20 % і 80 %;
 - б) 30 % і 70 %;
 - в) 50 % і 50 %;
 - г) 80 % і 20 %.
5. До групи засобів силової підготовки «специфічні вправи» відносяться:
- а) різні варіанти виконання основної вправи;
 - б) схожі вправи з основною за технікою і функціональними параметрами режиму роботи організму;
 - в) вправи, що вибірково впливають на фізіологічні системи і функції організму.
6. До групи засобів силової підготовки «спеціалізовані вправи» відносяться:
- а) різні варіанти виконання основної вправи;
 - б) схожі вправи з основною за технікою і функціональними параметрами режиму роботи організму;
 - в) вправи, що вибірково впливають на фізіологічні системи і функції організму.
7. До групи засобів силової підготовки «неспецифічні вправи» відносяться:
- а) різні варіанти виконання основної вправи;
 - б) схожі вправи з основною за технікою і функціональними параметрами режиму роботи організму;
 - в) вправи, що вибірково впливають на фізіологічні системи і функції організму.
8. Учні виконують максимальну кількість рухів за визначений час (5 с) в динамічному режимі. Який метод застосовується?
- а) максимальних зусиль;
 - б) динамічних зусиль;
 - в) повторних зусиль;
 - г) пліометричних зусиль.
9. Учні виконують вправу в уступаючому режимі із зупинками і фіксацією суглобних кутів. Який метод застосовується?
- а) ізометричних зусиль;
 - б) динамічних зусиль;
 - в) повторних зусиль;
 - г) ізокінетичних зусиль.
10. Учні виконують вправи з чергуванням всіх методів розвитку сили для одних і тих груп м'язів по колу. Який метод застосовується?
- а) кругове тренування;
 - б) комбінований метод;
 - в) пліометричний метод;
 - г) ексцентричний метод.
11. За допомогою яких тестів і методик наведених нижче визначається рівень відносної сили м'язів?
- а) згинання і розгинання рук в упорі лежачи;
 - б) згинання і розгинання рук в упорі;
 - в) вис на зігнутих руках;
 - г) стрибок у довжину з місця.
12. Які динамометри використовуються для виміру сили різних груп м'язів?
- а) динамометр Коллена;
 - б) динамометр Абалакова;
 - в) становий динамометр.

III.5. Рухова витривалість

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Яке з наведених понять «здібності до витривалості» є найбільш правильним:
- а) це здібність протистояти втомі в процесі діяльності;
 - б) це здібність виконувати значний обсяг фізичної роботи із збереженням заданих параметрів рухів;

- в) це генетично обумовлена в розвитку здібність, яка дозволяє людині тривало виконувати будь-яку діяльність без зниження її ефективності;
- г) це генетично обумовлена в розвитку здібність, яка забезпечує можливість виконувати різноманітні фізичні навантаження.
2. Здібність людини до тривалої діяльності, яка визначається ефективністю роботи серцево-судинної і дихальної систем називається:
- загальною витривалістю;
 - спеціальною витривалістю;
 - глобальною витривалістю;
 - кардіореспіраторною витривалістю.
3. Який віковий період є найбільш сприятливий для розвитку рухової витривалості до роботи помірної інтенсивності?
- 9—12 років;
 - 14—16 років;
 - 17—18 років;
 - 19—21 років.
4. Який віковий період є найбільш сприятливий для розвитку рухової витривалості до роботи великої інтенсивності?
- 9—12 років;
 - 13—14 років;
 - 15—16 років;
 - 17—18 років.
5. Під час розвитку загальної витривалості інтенсивність виконання вправ повинна бути:
- 40—50 %;
 - 51—74 %;
 - 75—85 %;
 - 86—95 %.
6. Розвиток аеробної витривалості (найбільш інтенсивний ріст МСК) відбувається на частоті серцевих скорочень:
- 150—160 уд.хв-1;
 - 170—180 уд.хв-1;
 - 185—195 уд.хв-1;
 - понад 200 уд.хв-1
7. Який метод є головним при розвитку рухової витривалості?
- стандартно-повторної вправи;
 - динамічних зусиль;
 - комбінований метод;
 - кругове тренування.
8. Для розвитку витривалості в максимальній зоні навантажень використовується:
- повторний метод з ординарним інтервалом відпочинку;
 - ігровий метод;
 - метод кругового тренування;
 - рівномірний метод.
9. Для розвитку витривалості в субмаксимальній зоні навантажень провідним методом є:
- метод суворо-регламентованої вправи;
 - ігровий метод;
 - метод кругового тренування.
10. Найбільш інформативним показником аеробної витривалості є:
- частота серцевих скорочень;
 - поріг анаеробного обміну (ПАНО);
 - хвилинний об'єм дихання;
 - максимальне споживання кисню (МСК).
11. Які з названих нижче тестів характеризують розвиток загальної витривалості?
- 12-хвилинна ходьба з бігом;
 - біг протягом 5, 7, 9, 12 хв.;
 - вис на зігнутих руках;
 - з положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с.
12. За допомогою якого з названих нижче тестів визначається рівень фізичної працездатності?
- 12-хвилинний біг;
 - 12-хвилинна ходьба з бігом;
 - гарвардський степ-тест.
- Варіант 2.** Виберіть вірну відповідь і запишіть:
1. До загальної витривалості відносяться наступні види:
- кардіореспіраторна, тотальна, регіональна, локальна;
 - тотальна, регіональна;
 - швидкісна, кардіореспіраторна, силова;
 - кардіореспіраторна, координаційна, силова.
2. Витривалість до певної рухової діяльності, обраної в якості спортивної спеціалізації чи професійної роботи називається:
- анаеробною витривалістю;
 - спеціальною витривалістю;
 - специфічною витривалістю;
 - аеробною витривалістю.
3. Як на розвиток аеробної витривалості впливають спадкові і середовищні фактори?
- 70 % і 30 %;
 - 50 % і 50 %;
 - 30 % і 70 %.
4. Як на розвиток анаеробної витривалості впливають спадкові і середовищні фактори?
- 70 % і 30 %;
 - 60 % і 40 %;
 - 50 % і 50 %;
 - 40 % і 60 %;
 - 30 % і 70 %.
5. До основних засобів підвищення витривалості в помірній зоні навантажень відносяться циклічні вправи з навантаженням, що не перевищує (від максимального):
- 90—85 %;
 - 85—70 %;

- в) 70—65 %;
г) 65—60 %.
6. Для розвитку локальної м'язової витривалості використовуються:
- а) рівномірний біг;
б) вправи з тягарем;
в) стрибкові вправи;
г) вправи з тягарем, стрибкові вправи, біг з опором.
7. Для розвитку витривалості в максимальній зоні навантажень використовується:
- а) повторний метод з ординарним інтервалом відпочинку;
б) ігровий метод;
в) метод кругового тренування;
г) рівномірний метод.
8. Для розвитку витривалості в помірній зоні навантажень використовується:
- а) повторний метод;
б) рівномірний метод;
в) повторно-серійний метод;
г) інтервальний метод.
9. Для розвитку загальнофункціональної витривалості у складно-технічних видах спорту використовуються:
- а) ігровий метод;
б) рівномірний метод;
в) метод стандартно-повторної вправи;
г) інтервальний метод.
10. Найбільш інформативним показником аеробної витривалості є:
- а) частота серцевих скорочень;
б) поріг анаеробного обміну (ПАНО);
в) хвилинний об'єм дихання;
г) максимальне споживання кисню (МСК).
11. Які з названих нижче тестів характеризують розвиток загальної витривалості?
- а) 12-хвилинна ходьба з бігом;
б) біг протягом 5, 7, 9, 12 хв.;
в) вис на зігнутих руках;
г) з положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с.
12. За допомогою якого з названих нижче тестів визначається рівень фізичної працездатності?
- а) 12-хвилинний біг;
б) 12-хвилинна ходьба з бігом;
в) гарвардський степ-тест.
- б) це генетично обумовлена в розвитку здібність опорно-рухового апарату людини, яка дозволяє виконувати вправи з максимальною амплітудою;
в) це морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухомості його ланок;
г) це генетично обумовлена в розвитку властивість виконувати рухи з певною амплітудою.
2. За ознакою режиму роботи м'язів здібність до гнучкості класифікують:
- а) абсолютну, відносну;
б) активну, пасивну;
в) динамічну, статичну;
г) загальну, парціальну.
3. За ознакою наявності чи відсутності зовнішньої допомоги при виконанні вправ здібність до гнучкості класифікують:
- а) абсолютну, відносну;
б) активну, пасивну;
в) динамічну, статичну;
г) мінімальну, максимальну.
4. Під пасивною гнучкістю розуміють:
- а) здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок зовнішньої допомоги (зусиль партнера, зовнішнього обтяження і т.п.);
б) здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок особливостей будови опорно-м'язового апарату;
в) здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок м'язових зусиль;
г) здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою в стані втоми.
5. Який віковий період є найбільш сприятливим для розвитку гнучкості?
- а) 7—10 років;
б) 11—13 років;
в) 14—15 років
г) 16—18 років.
6. До якого віку у школярів відбувається зростання рухливості у суглобах плечового поясу?
- а) 9—10 років;
б) 10—11 років;
в) 12—13 років;
г) 13—14 років.
7. Учень багаторазово опускається в шпигат. Який засіб розвитку гнучкості застосовується?
- а) активних рухів;
б) пасивних рухів;
в) силові вправи;
г) статичні вправи.

III.6. Гнучкість

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Яке з наведених понять «гнучкість» є найбільш правильним?
- а) це здібність людини виконувати рухи з великою амплітудою;

8. Основними засобами розвитку гнучкості є:
 - а) вправи із збільшеною амплітудою руху;
 - б) активні вправи;
 - в) пасивні вправи;
 - г) змішані вправи.
 9. Основним методом розвитку здібності до гнучкості є:
 - а) повторний метод;
 - б) метод повторних зусиль;
 - в) перемінний метод;
 - г) метод статичних зусиль.
 10. Ефективність розвитку гнучкості може бути підвищена, якщо:
 - а) в одній серії повторюють вправу 10—12 раз, число серій — 4—8, інтервал відпочинку 40—60 с;
 - б) вправи виконуються в кінці тренування (уроку);
 - в) вправи виконуються після силової роботи максимальної потужності.
 11. Рухомість в суглобах вимірюється приладом:
 - а) спідометром;
 - б) реостатом;
 - в) гоніометром;
 - г) кардіографом.
 12. Які з названих тестів визначають рухливість в кульшових суглобах?
 - а) нахил тулуба вперед із положення сидячи;
 - б) міст з положення лежачи;
 - в) викрут у плечових суглобах з гімнастичною палицею.
- Варіант 2.** Виберіть вірну відповідь і запишіть:
1. Під активною гнучкістю розуміють:
 - а) здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою після виконання розминки;
 - б) здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок зовнішньої допомоги;
 - в) здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок використання стимулюючих препаратів;
 - г) здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок м'язових зусиль.
 2. Яка рухова здібність при надмірному розвитку негативно впливає на прояв рухомості в суглобах?
 - а) координаційні здібності;
 - б) силові здібності;
 - в) швидкісні здібності;
 - г) здібність до витривалості.
 3. Рухи в хребетному стовпі можуть відбуватись в площині:
 - а) сагітальній;
 - б) фронтальній;
 - в) поперечній;
 - г) в усіх вище перелічених.
 4. Що таке «стретчинг»?
 - а) система динамічних вправ, виконуваних поточним способом та зміною амплітуди рухів;
 - б) система статичних вправ з фіксацією частин тіла в крайньому положенні та наступним глибоким розслабленням м'язів;
 - в) система вправ, які дають змогу одночасно розвивати гнучкість і силові здібності;
 - г) система вправ, які дозволяють одночасно розвивати гнучкість і координаційні здібності.
 5. Розвиток активної гнучкості залежить від спадкових факторів на:
 - а) 70—85 %;
 - б) 55—70 %;
 - в) 40—55 %;
 - г) 25—40 %.
 6. Від спадковості в більшій ступені залежить розвиток:
 - а) пасивної гнучкості;
 - б) активної гнучкості.
 7. Вправи для розвитку гнучкості діляться на групи:
 - а) активні, пасивні;
 - б) активні змішані;
 - в) активні, пасивні, змішані.
 8. До активних вправ відносяться:
 - а) всі рухи, що виконуються за рахунок скорочування м'язів, які проходять через суглоб;
 - б) вправи, що виконуються за рахунок зовнішніх сил;
 - в) вправи в яких активні зусилля змінюються пасивними.
 9. Ефективність розвитку гнучкості може бути підвищена, якщо:
 - а) в одній серії повторюють вправу 10—12 раз, число серій — 4—8, інтервал відпочинку 40—60 с;
 - б) вправи виконуються в кінці тренування (уроку);
 - в) вправи виконуються після силової роботи максимальної потужності.
 10. Якщо вправа на гнучкість виконується серіями з фіксованим інтервалом відпочинку, то застосовується:
 - а) повторний метод;
 - б) перемінний метод;
 - в) рівномірний метод;
 - г) інтервальний метод.
 11. Які з названих тестів визначають рухливість хребетного стовпа?
 - а) сагітальній;
 - б) фронтальній;
 - в) поперечній;
 - г) в усіх вище перелічених.

- а) нахил тулуба вперед із положення сидячи;
 - б) міст з положення лежачи;
 - в) викрут у плечових суглобах з гімнастичною палицею.
12. У яких одиницях оцінюється рухливість хребтного стовпа:
- а) см;
 - б) в %;
 - в) балах;
 - г) індексах.

Модуль IV. Теорія і методика навчання фізичним вправам

IV.1. Теоретичні основи навчання фізичним вправам

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Освіта це...
 - а) спеціально організована пізнавальна діяльність з метою прискорення індивідуального психічного розвитку і оволодіння пізнаними закономірностями навколишнього світу;
 - б) визваний зовнішнім впливом процес засвоєння індивідуумом узагальненого, о'єктивного, суспільного досвіду, норм, цінностей в суб'єктивний світ особистості;
 - в) взаємодія викладача і учня;
 - г) сукупність засобів і методів навчання.
2. Дидактичні принципи це...
 - а) вихідні теоретичні положення, що визначають дії викладача й учня;
 - б) вихідні методичні положення, що визначають дії викладача й учня;
 - в) правила навчання;
 - г) методичні прийоми навчання.
3. Що є об'єктом теорії навчання?
 - а) навчальна діяльність;
 - б) пізнавальна діяльність;
 - в) розробка змісту освіти;
 - г) розробка методів навчання.
4. Що є предметом теорії навчання?
 - а) зміст освіти (чому учити?);
 - б) організація навчання (як учити?);
 - в) пізнавальна діяльність;
 - г) процес засвоєння знань.
5. Складна рухова навичка як система більш простих. Це положення обґрунтоване:
 - а) рефлексорною теорією;
 - б) теорією функціональних систем;
 - в) теорією побудови руху;
 - г) теорією «оперантного» рефлекса.
6. Аферентний синтез — основа для побудови довільного руху. Це положення обґрунтоване:
 - а) рефлексорною теорією;
 - б) теорією функціональних систем;

- в) теорією побудови руху;
 - г) теорією «оперантного» рефлекса.
7. Яка з теорій стала методологічною основою програмованого навчання:
- а) рефлексорна теорія;
 - б) теорія функціональних систем;
 - в) теорія «оперантного рефлексу»;
 - г) теорія «побудови руху».
8. На першій стадії формування рухової навички зовні спостерігається «надмірна скутість». У світі теорії побудови руху це пояснюється:
- а) іррадіацією збудження у руховій зоні великих півкуль головного мозку;
 - б) активним втручанням м'язів-антогоністів в рух;
 - в) концентрацією збудження у руховій зоні великих півкуль головного мозку;
 - г) зниженням долі участі активних м'язових зусиль у виконанні руху.
9. Орієнтовна основа руху це:
- а) програма руху, яка складається з основних опорних точок, що вимагають концентрації уваги;
 - б) техніка виконання руху;
 - в) підготовча, основна, заключна фаза руху.
10. У світлі теорії управління засвоєнням знань, формуванням дій і понять кожна дія має частини:
- а) орієнтовну;
 - б) силову;
 - в) фінальних зусиль;
 - г) орієнтовну, виконавчу, контрольну-коректувальну.
11. Який з принципів реалізується через вплив на аналізатори:
- а) принцип свідомості;
 - б) принцип активності;
 - в) принцип наочності;
 - г) принцип повторності.
12. Принцип повторності реалізується через:
- а) чергування повторення вправи і відпочинку;
 - б) ускладнення фізичних вправ;
 - в) виділення головних і супідрядних ланок руху;
 - г) розвиток рухової пам'яті.

Варіант 2. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Рухові навички характеризують:
 - а) контроль за рухом в усіх основних опорних точках;
 - б) мінімальна участь свідомості у виконанні вправи;
 - в) стабільний результат;
 - г) автоматизованість управління руховими діями.

2. Рухові уміння характеризують:
 - а) контроль за рухом в усіх основних опорних точках;
 - б) мінімальна участь свідомості у виконанні вправи;
 - в) стабільний результат;
 - г) автоматизованість управління руховими діями.
3. Методологічною основою теорії навчання на першому рівні є:
 - а) діалектика, теорія відображення, теорія пізнання;
 - б) системний підхід, моделювання, програмно-цільовий метод;
 - в) методика і техніка дослідження процесу навчання.
4. Методологія дослідження процесу навчання спрямована на отримання знань про:
 - а) закономірності визначення змісту освіти;
 - б) закономірності організації процесу навчання;
 - в) закономірності розробки методів навчання;
 - г) закономірності визначення оптимальних режимів навчання.
5. Яка з теорій вказує на те, що ефективність формування рухових навичок залежить від повноти впливу на аналізатори:
 - а) рефлексорна теорія;
 - б) теорія функціональних систем;
 - в) теорія побудови руху;
 - г) теорія «оперантного» рефлекса.
6. Формування рухової навички в світлі положень теорії умовних рефлексів проходить через такі стадії:
 - а) іррадіації, концентрації;
 - б) початкового навчання, розвитку рухової навички, завершення навчання;
 - в) концентрації, стабілізації;
 - г) іррадіації, концентрації, стабілізації.
7. Головними засадами формування рухових навичок у світлі теорії функціональних систем є:
 - а) достатній рівень працездатності;
 - б) концентрація уваги на параметри, які визначають аферентну інформацію про отримані результати;
 - в) беомеханічний аналіз вправи з метою визначення просторових, часових і силових характеристик руху;
 - г) попередній розвиток здібностей до управління рухами.
8. Сформована реакції на подразник за схемою «R—S» називається:
 - а) стимульний рефлекс;
 - б) оперантний рефлекс;
 - в) простий умовний рефлекс;
 - г) складний умовний рефлекс.
9. Кільцевий механізм управління це:
 - а) відповідь на подразник;
 - б) оцінка відповіді;
 - в) корекція руху;
 - г) все назване.
10. Реалізація теорії поетапного формування розумових дій може бути ефективною під час:
 - а) силової підготовки;
 - б) розвитку рухової навички;
 - в) завершення навчання;
 - г) створення уявлення про рух на протязі усіх етапів навчання.
11. Принцип свідомості зв'язаний:
 - а) принципом науковості;
 - б) принципом доступності;
 - в) принципом активності;
 - г) принципом повторності.
12. Доступність навчального матеріалу для визначеного контингенту учнів називається:
 - а) програмно-нормативна;
 - б) індивідуальна;
 - в) типова;
 - г) персональна.

IV.2. Характеристика процесу навчання руховим діям

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Визначіть мету навчання фізичним вправам:
 - а) формування рухових навичок;
 - б) формування умінь;
 - в) придбання спеціальних знань;
 - г) все вище перераховане.
2. Які основні завдання вирішуються в процесі навчання:
 - а) формування рухових навичок;
 - б) розвиток рухових здібностей;
 - в) формування професійно-педагогічних, інструкторських навичок;
 - г) підготовка до змагань.
3. Оцінка ступеня готовності учня здійснюється за такими параметрами:
 - а) рухова підготовка;
 - б) фізична підготовка;
 - в) розвиток психічних якостей;
 - г) технічна підготовка.
4. У руховій дії, спрямованій на рішення рухового завдання розрізняють:
 - а) ступінь раціональності техніки;
 - б) характер управління рухами;
 - в) структуру руху;
 - г) режим м'язової роботи.
5. Рухове уміння це:

- а) контроль рухів в усіх опорних точках;
б) відсутність стійкої системності рухів;
в) низький рівень технічного виконання;
г) високий рівень технічного виконання.
6. Рухова навичка це:
а) автоматизоване управління рухами за більшістю основних опорних точок;
б) стійка системність рухів;
в) низький рівень технічного виконання;
г) високий рівень технічного виконання.
7. На які періоди ділиться процес навчання:
а) підготовчий;
б) змагальний;
в) попередній;
г) основний.
8. Завданням попереднього періоду навчання є:
а) визначення мети навчання;
б) дослідження рухової структури і техніки вправи, яку вивчають;
в) дослідження дидактичної структури вправи;
г) розробка програми навчання;
д) оцінка підготовленості учнів;
е) попередня рухова підготовка учнів.
9. Негативний перенос навичок проявляється у випадках, якщо взаємодіють два рухи із:
а) схожими підготовчими ланками руху;
б) схожими головними ланками руху;
в) схожими підготовчими і різними головними ланками руху;
г) схожими силовими характеристиками руху.
10. Якщо навчати паралельно двом вправам з схожими підготовчими і різними головними ланками руху, то кількість занять:
а) скоротиться;
б) збільшиться.
11. Якщо перерва між заняттями становить 48 годин, то навчання продовжується:
а) з вищого рівня навченості;
б) з нижчого рівня навченості.
12. В процесі навчання рухам необхідно:
а) повторювати вправу 2—3 рази, 6—12 підходів, з інтервалом відпочинку 90—120 с;
б) повторювати вправу 1—2 рази, 12 підходів, з інтервалом відпочинку 180—240 с;
в) повторювати вправу 2—3 рази, 12 підходів, з інтервалом відпочинку 20—40 с.
- Варіант 2.** Виберіть вірну відповідь і запишіть:
1. Які умови забезпечують успішність навчання фізичним вправам:
а) готовність учня;
б) програма навчання;
в) управління процесом засвоєння вправ;
г) матеріальне і методичне забезпечення процесу навчання;
- д) кліматичні умови;
е) соціальні умови;
ж) метрологічні умови.
2. Програма навчання упорядковується на основі:
а) аналізу структури руху, індивідуальних особливостей, оцінки рухової підготовленості;
б) аналізу структури руху;
в) аналізу індивідуальних особливостей;
г) оцінки рухової підготовленості;
3. Тривалість і рівень засвоєння фізичної вправи залежить від:
а) особливостей вправи;
б) можливостей учня і викладача;
в) умов навчання;
г) всього вище перерахованого.
4. Рухові уміння і навички характеризують:
а) якість виконання рухової дії;
б) ступінь володіння руховою дією;
в) механізм управління рухами.
5. Первинна рухова навичка це:
а) здатність упевнено, якісно виконувати вправу в тренувальних умовах;
б) здатність виконувати вправу за наявності факторів, що збивають;
в) здатність диференціювати рух за основними його параметрами;
г) рівень засвоєння руху під час якого можливе виконання вправ, які можуть негативно впливати одна на одну.
6. Генералізована рухова навичка це:
а) здатність упевнено, якісно виконувати вправу в тренувальних умовах;
б) здатність виконувати вправу за наявності факторів, що збивають;
в) здатність диференціювати рух за основними його параметрами;
г) рівень засвоєння руху під час якого можливе виконання вправ, які можуть негативно впливати одна на одну.
7. Стадію початкового навчання характеризує рівень навченості:
а) 5—10 %;
б) 10—20 %;
в) 10—35 %;
г) 15—45 %.
8. Який рівень навченості дозволяє виконувати вправи після великих навантажень?
а) 10—35 %;
б) 40—75 %;
в) 80—100 %.
9. Якщо навчати темповому перевороту назад («фляк») і сальо назад паралельно, то кількість занять:
а) скоротиться;
б) збільшиться;

- в) не зміниться.
10. Якщо навчати підйому махом назад на брусах і перекладені паралельно, то кількість занять:
- а) скоротиться;
- б) збільшиться;
- в) не зміниться.
11. На які етапи формування рухової навички негативно впливають великі навантаження?
- а) початковий етап;
- б) етап розвитку рухової навички;
- в) етап завершення навчання.
12. Підкріпленням правильного виконання вправи є:
- а) інформація одержана від вчителя про вчинену дію;
- б) відчуття результату вірно виконаної вправи;
- в) концентрація уваги на помилках;
- г) уявний огляд пройденого.

Список літератури

1. Беспалько В.П. Учебник. Теория создания и применения. — М.: НИИ школьных технологий. 2006. — 193 с.
2. Іващенко О.В. Творчі роботи в системі підготовки вчителя фізичної культури / Іващенко 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.

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

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

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

Keywords: theory, methodology, physical education, evaluation.