

ПРИКЛАДИ ТЕСТОВИХ І ПРАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ

ПРИКЛАДИ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ:

Приклад 1

Який з наведених методів належить до емпіричних методів наукового дослідження у фізичній культурі?

- A) Аналіз літературних джерел
- B) Анкетування
- C) Математична статистика
- D) Узагальнення передового досвіду

Приклад 2

Яка мета фізичного виховання у закладах вищої освіти відповідно до сучасних концепцій?

- A) Підготовка до професійної діяльності у спорті
- B) Розвиток гнучкості та сили
- C) Формування здорового способу життя та фізичної підготовленості студентів
- D) Підготовка до участі у змаганнях

Приклад 3

Що є ключовим елементом при організації спортивного клубу в ринкових умовах?

- A) Залучення студентів
- B) Спонсорська підтримка
- C) Адміністративна підтримка вишу
- D) Забезпечення спортивного інвентарю

Приклад 4

До нетрадиційних засобів фізичної культури відноситься:

- A) Баскетбол
- B) Йога
- C) Плавання
- D) Легка атлетика

Приклад 5

Що з нижченаведеного є прикладом використання цифрових технологій у фізичному вихованні?

- A) Проведення занять на свіжому повітрі
- B) Використання фітнес-браслетів для моніторингу активності
- C) Вивчення теорії фізичного виховання
- D) Оцінювання нормативів вручну

Приклад 6

Яка структура наукової статті є правильною?

- A) Вступ – Гіпотеза – Методика – Таблиці – Висновки
- B) Тема – Обґрунтування – Література – Дискусія – Висновок
- C) Вступ – Методика – Результати – Обговорення – Висновки
- D) Анотація – Вступ – Діагностика – Рефлексія

Приклад 7

Основним принципом фізичного виховання у закладах вищої освіти є:

- A) Принцип тотальної фізичної активності
- B) Принцип змагальності
- C) Принцип свідомості та активності
- D) Принцип одноманітності

Приклад 8

Який документ регулює діяльність суб'єктів фізичної культури і спорту в Україні?

- A) Кодекс про освіту
- B) Закон України «Про фізичну культуру і спорт»
- C) Постанова Кабінету Міністрів про ЗВО
- D) Конституція України

Приклад 9

Фітбол-гімнастика в основному спрямована на:

- A) Розвиток витривалості
- B) Підвищення швидкісних якостей
- C) Поліпшення координації та роботи опорно-рухового апарату
- D) Формування змагальної практики

Приклад 10

Що є перевагою використання інтерактивних платформ у навчанні фізичної культури?

- A) Зменшення теоретичного навантаження
- B) Можливість дистанційного моніторингу активності студентів
- C) Відмова від практичних занять
- D) Формування змагальної мотивації

ПРИКЛАДИ ПРАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ:

Приклад 1

Тема: Розробка комплексу вправ для розвитку фізичних якостей студентів

Завдання:

1. Оберіть одну з основних фізичних якостей (сила, витривалість, гнучкість, швидкість, координація).
2. Розробіть комплекс вправ для розвитку цієї фізичної якості для студентів 1-го курсу.
3. Обґрунтуйте вибір кожної вправи та поясніть, як вона сприяє розвитку обраної якості.
4. Вкажіть, як можна адаптувати вправи для студентів з різним рівнем фізичної підготовленості.
5. Створіть план тренувального заняття тривалістю 45 хвилин, включаючи розминку, основну частину та заминку.

Приклад 2

Тема: Моніторинг фізичного стану студентів

Завдання:

1. Розробіть план контролю фізичної підготовленості студентів протягом семестру.
2. Оберіть 3-4 основних тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості (наприклад, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба з положення лежачи тощо).
3. Поясніть, чому саме ці тести обрані для моніторингу.
4. Розробіть таблицю оцінок для студентів на основі вікових та фізіологічних норм.

Приклад 3

Тема: Розробка програми з фізичного виховання для студентів з обмеженими фізичними можливостями

Завдання:

1. Визначте особливості фізичного виховання для студентів з певними обмеженнями у здоров'ї.
2. Розробіть індивідуальну програму занять для студентів з обмеженими фізичними можливостями з акцентом на реабілітацію та покращення функціональних можливостей.
3. Опишіть, які методи контролю та оцінки фізичного стану будуть використовуватися під час програми.
4. Поясніть, як можна інтегрувати цих студентів у загальний процес фізичного виховання у закладі вищої освіти.

Приклад 4

Тема: Оцінка впливу фізичних навантажень на навчальну діяльність студентів

Завдання:

1. Проведіть аналіз наукових джерел, які досліджують взаємозв'язок між фізичною активністю та успішністю студентів.
2. Розробіть анкету для оцінки впливу фізичних навантажень на навчальну діяльність студентів.

Приклад 5

Тема: Побудова дискусії

Завдання:

Студент отримав результати: нова методика тренувань дала приріст сили на 12% у футболістів, але у схожому дослідженні іншого автора ефект становив 20%.

Як правильно побудувати розділ «Дискусія»: які можливі причини розбіжностей потрібно проаналізувати?

Приклад 6

Тема: Вибір дизайну дослідження

Завдання:

Викладач хоче перевірити, чи впливає регулярна участь у спортивних іграх на рівень комунікативних навичок студентів.

Який дизайн дослідження буде доцільним: експериментальний, квазіекспериментальний чи кореляційний? Чому?

Приклад 9

Завдання:

Скласти бізнес-план приватного спортивного клубу або фітнес-центру.

Передбачити: місію та мету; цільову аудиторію; джерела фінансування; орієнтовний кошторис доходів і витрат; маркетингову стратегію.

Приклад 10

Завдання: Розробіть програму організації масового спортивно-оздоровчого заходу (наприклад, «День здоров'я у громаді»).

Вказати: мету і завдання; формат та етапи проведення; організаційну структуру команди; план фінансування (державні, спонсорські, учасницькі внески).

Приклад 11

Завдання: Розробити типологію нетрадиційних засобів фізичного виховання та спорту за різними критеріями (чинниками). Обґрунтувати вибір цих чинників, пояснити їх значення для класифікації та практичного застосування.

Приклад 12

Завдання: Складіть короткий комплекс вправ (3–5 асан) з інтеграцією дихання та концентрації для студентської групи. Опишіть очікуваний фізіологічний та психологічний ефект від виконання комплексу.

Приклад 13

Тема: Сучасні технології у роботі з різними віковими групами

Завдання: Розробіть міні-тренувальну програму для певної вікової або соціальної групи з використанням сучасних технологій. Обґрунтуйте вибір технологій та їх користь для групи.

Приклад 14

Тема: Класифікація сучасних технологій у фізичному вихованні та спорті

Завдання: Складіть класифікаційну таблицю сучасних технологій, що застосовуються у фізичному вихованні та спорті, з описом призначення та прикладів використання кожного виду технологій