**Методичні вказівки та тематика контрольних робіт**

**з дисципліни «Теорія і методика масового спорту» для напряму підготовки 6.010202 «Спорт»**

1. **Передмова:**

Сучасна демографічна ситуація в Україні, зростання рівня захворюваності населення, зниження показників тривалості життя дають підставу для вирішення проблеми зміцнення здоров’я людини як найвищої соціальної цінності. Для нормального функціонування людського організму і збереження здоров’я необхідна певна «доза» рухової активності.

Основна мета контрольної роботи полягає у здійсненні моніторингу рівня знань студентів з дисципліни «Теорія і методика масового спорту».

*Структура контрольної роботи* складається з шести варіантів та включає теми зі змістовних модулів 1 та 2.

Підсумкові бали за відповіді нараховуються за:

* відповідь неправильна – 0 балів
* відповідь неповна – 1 бал
* повна відповідь – 3 бали

1. **Форма закріплення варіанта за студентом:**

таблиця, яка вказує номери варіантів з першими літерами прізвища студента

|  |  |
| --- | --- |
| Варіант 1 | А а Б б В в Ї ї Ґ ґ Ц ц |
| Варіант 2 | Д д Е е Є є Ж ж З з |
| Варіант 3 | Г г І і Й й К к Р р Ф ф |
| Варіант 4 | И и Я я М м Н н Ш ш |
| Варіант 5 | О о П п С с Ч ч Т т |
| Варіант 6 | У у Л л Х х Щ щ Ю ю |

1. **Методичні вказівки до виконання контрольної роботи:**

*Мета контрольної роботи* закріпити знання з теоретичних та методичних основ оздоровчої фізичної культури, системного підходу до профілактики та оздоровлення організму, формування уявлення про здоровий спосіб життя.

*Завдання роботи* полягає в поглибленню базису теоретичних знань для вирішення практичних питань організації оздоровчого тренування.

***Закріпити знання з розділу 1. Теоретично-методичні основи оздоровчої фізичної культури.***

**Тема 2**. Теорія і методика масового спорту як наукова та навчальна дисципліна.

**Тема 3.** Загальна характеристика оздоровчого тренування.

**Тема 5.** Ігрові методи в оздоровчому тренуванні.

**Тема 6.** Організація та методика проведення рухливих і національних ігор

**Тема 9.** Національні ігри різних народів світу в системі оздоровчої та фізкультурно-масової роботи.

***Студент повинен знати та вміти:*** основні поняття дисципліни; діяльність міжнародних організацій із підтримки спорту для всіх; стан спорту для всіх у країнах з високим рівнем залучення населення до рухової активності; основні засоби оздоровчих видів фізичної культури; ігрові методи в оздоровчому тренуванні; різновиди традиційних систем оздоровлення;

***Закріпити знання з розділу 2. Характеристика засобів спеціально оздоровчої направленості.***

**Тема 10.** Організація та проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів.

**Тема 12.** Масові види спорту.

**Тема 13.** Різновиди традиційних рухових систем оздоровлення.

***Студент повинен знати та вміти:*** науково обґрунтовувати умови використання традиційних систем оздоровлення; правильно вибирати місце при поясненні гри і в процесі її проведення; керувати процесом гри та діями окремих гравців, скласти сценарій спортивного свята, положення про змагання; визначати рівень фізичної підготовки людини.

1. **Зміст завдань**

**Контрольна робота з розділу 1. Теоретично-методичні основи оздоровчої фізичної культури.**

**Тема 2**. Теорія і методика масового спорту як наукова та навчальна дисципліна.

**Тема 3.** Загальна характеристика оздоровчого тренування.

**Тема 5.** Ігрові методи в оздоровчому тренуванні.

**Тема 6.** Організація та методика проведення рухливих і національних ігор

**Тема 9.** Національні ігри різних народів світу в системі оздоровчої та фізкультурно-масової роботи.

***Варіант 1***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(прізвище, ім’я, по батькові)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Запитання | Ба-ли |
|  | Дайте визначення поняттю «масовий спорт»   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
|  | Спорт для всіх у країнах з високим рівнем залучення населення до рухової активності (країна на вибір)   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
|  | Циклічні вправи аеробної спрямованості –   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
|  | Масові ігри слов’ян відбувалися...   1. в місцях обміну товарів; 2. після судових засідань; 3. на честь ушанування пам'яті загиблого воїна; 4. відповіді а), б) і в) | 0  1  3 |
|  | Діяльність міжнародних організацій на підтримку спорту для всіх   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Міжнародна організація | Час створення | Діяльність | Як підтримує СПОРТ для ВСІХ. | | ООН (Організації Об'єднаних Націй) |  |  |  | | 0  1  3 |
|  | Проаналізуйте гру «Гилка через сітку»   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | Вік |  | | |  | Розвиток фізичних якостей |  | | |  | Розвиток морально-вольових якостей |  | | |  | Гра якої рухливості |  | | |  | Спортивна спрямованість  Проаналізуй чи можна застосувати у виді спорту, яким ти займаєшся!! |  | | |  | | |  | Застосовувати на змаганнях |  |  | |  |  | |  | Шикування гравців при поясненні гри і місце керівника |  | | | 0  1  3 |
|  | Проаналізуйте гру   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Назва гри | Гра якого народу | Схематичне зображення майданчика (намалювати олівцем) |  |  |  | | Малайський волейбол |  |  |  |  |  | | 0  1  3 |
| Підсумкові бали за відповіді | |  |

***Варіант 2***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(прізвище, ім’я, по батькові)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | *Запитання* | Ба-ли |
|  | Спорт для всіх - це:  а) оздоровчий спорт;  б) професійний спорт;  в) елітний спорт | 0  1  3 |
|  | Спорт для всіх у країнах з високим рівнем залучення населення до рухової активності (країна на вибір)   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
|  | Ациклічні вправи -   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
|  | Якими чинниками обумовлений широкий спектр народних ігор у давніх українців?   1. релігійними і народними традиціями; 2. структурою етнічних обрядів і ритуалів; 3. рівнем розвитку знарядь праці; 4. відповіді а), б) і в) | 0  1  3 |
|  | Діяльність міжнародних організацій на підтримку спорту для всіх   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Міжнародна організація | Час створення | Діяльність | Як підтримує СПОРТ для ВСІХ | | МОК  (Міжнародний олімпійський комітет) |  |  |  | | 0  1  3 |
|  | Проаналізуйте гру «Ящірка»   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | Вік |  | | |  | Розвиток фізичних якостей |  | | |  | Розвиток морально-вольових якостей |  | | |  | Гра якої рухливості |  | | |  | Спортивна спрямованість  Проаналізуй чи можна застосувати у виді спорту, яким ти займаєшся!! |  | | |  | | |  | Застосовувати на змаганнях |  |  | |  |  | |  | Шикування гравців при поясненні гри і місце керівника |  | | | 0  1  3 |
|  | Проаналізуйте гру   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Назва гри | Гра якого народу | Схематичне зображення майданчика (намалювати олівцем) |  |  |  | | Лапта |  |  |  |  |  | | 0  1  3 |
| Підсумкові бали за відповіді | |  |

***Варіант 3***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(прізвище, ім’я, по батькові)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | *Запитання* | Ба-ли |
|  | Малорухомий спосіб життя, зумовлений недостатньою руховою активністю, - це:  а) гіпокенезія;  б) гіпердинамія;  в) кінезотерапія. | 0  1  3 |
|  | Спорт для всіх у країнах з високим рівнем залучення населення до рухової активності (країна на вибір)   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
|  | Ациклічні вправи -   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
|  | Які ігри сприяли формуванню у дітей необхідних умінь і навичок, а також максимально зближали їх з природою?   1. ігри з імітацією трудових процесів: землеробства, полювання, рибальства; 2. ігри з елементами весільного обряду; 3. ігри, присвячені народженню дитини; 4. ігри з елементами військових дій; 5. відповіді а), б), в) і г) | 0  1  3 |
|  | Діяльність міжнародних організацій на підтримку спорту для всіх   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Міжнародна організація | Час створення | Діяльність | Як підтримує СПОРТ для ВСІХ | | ВООЗ  ([Всесвітня організація охорони здоров'я](https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwjHi7LPm7LPAhVIkywKHUbACmwQFggcMAA&url=https%3A%2F%2Fuk.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2592%25D1%2581%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25B2%25D1%2596%25D1%2582%25D0%25BD%25D1%258F_%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25B3%25D0%25B0%25D0%25BD%25D1%2596%25D0%25B7%25D0%25B0%25D1%2586%25D1%2596%25D1%258F_%25D0%25BE%25D1%2585%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25BD%25D0%25B8_%25D0%25B7%25D0%25B4%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B2%27%25D1%258F&usg=AFQjCNHo-9_4KWvy54CSCMvmTZia6Q2qdQ)) |  |  |  | | 0  1  3 |
|  | Проаналізуйте гру «Боротьба за м’яч»   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | Вік |  | | |  | Розвиток фізичних якостей |  | | |  | Розвиток морально-вольових якостей |  | | |  | Гра якої рухливості |  | | |  | Спортивна спрямованість  Проаналізуй чи можна застосувати у виді спорту, яким ти займаєшся!! |  | | |  | | |  | Застосовувати на змаганнях |  |  | |  |  | |  | Шикування гравців при поясненні гри і місце керівника |  | | | 0  1  3 |
|  | Проаналізуйте гру   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Назва гри | Гра якого народу | Схематичне зображення майданчика (намалювати олівцем) |  |  |  | | Рінго |  |  |  |  |  | | 0  1  3 |
| Підсумкові бали за відповіді | |  |

**Перелік рекомендованої літератури**

Основна:

1. Бессарабова О.В. Курс лекцій з дисципліни «Загальна теорія спорту для всіх» для студентів фак. фіз. вих. напряму підг. : 6.010203 «Здоров’я людини» / уклад. О.В. Бессарабова, В.І. Кемкіна, О.І.Ванюк. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2016. – 88 с.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні : теорія і практика / М.В. Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
3. Гальченко Л.В. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-мет. пос. для студ. освіт.-кваліф. Рівня «бакалавр» напр.. підг. «Фізичне виховання», «Здоров’я людини», «Спорт». Ч. 1 / уклад. Л.В. Гальченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – 123 с.
4. Гальченко Л.В. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-метод. пос. для студ. освітньо-кваліф. Рівня «бакалавр» напр.. підгот. «Фізичне виховання», «Здоров’я людини», «Спорт». Ч. 2. / уклад. Л.В. Гальченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2013. – 116 с.

**Контрольна робота з розділу 2. Характеристика засобів спеціально оздоровчої направленості.**

**Тема 10.** Організація та проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів.

**Тема 12.** Масові види спорту.

**Тема 13.** Різновиди традиційних рухових систем оздоровлення.

***Варіант 4***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(прізвище, ім’я, по батькові)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | *Запитання* | Ба-ли |
|  | *Встановити відповідність*  Ігри Зміст  1) спортивні а) строго регламентоване суддівство;  2) рухливі б) спеціальна підготовка;  в) спеціалізація гравців;  г) присвоєння спортивних розрядів;  д) участь усіх бажаючих;  ж) можливість заміни інвентарю;  з) можливість припинення гри через суб'єктивні причини  Відповідь: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
|  | *Встановити відповідність*  Різновиди спортивних ігор Назви ігор   |  |  | | --- | --- | | 1) Індивідуальні | а) «Лакрос» | | 2) Закидання в кошик | б) «Сепак такро» | | 3) З ключкою | в) «Кемарі» | | 4) Із сіткою | г) «Пелота» | | 5) Футбол  6) З кулями  7) З літаючим диском  8) На дошці | д) «Бочче»  е) «Алтимат»  ж) «Слембол»  з) «Го» |   Відповідь: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
|  | Зона тренувального режиму при оздоровчій (прискореній) ходьбі становить:   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
|  | *Встановити відповідність*  Спортивні ігри з літаючим диском Ігрове поле   |  |  | | --- | --- | | 1) Дабл-диск-корт | а) необмежена територія | | 2) Дискогольф | б) гравці розміщуються | | 3) Гатс | один навпроти одного | | 4) Алтимат | на відстані 14 м | |  | в) 2 квадрати по 13 м на  відстані 17 м один від одного  г) прямокутне з гольовими зонами на кінцях; розміри центральної частини поля становлять 65х35 м, глибина зон - 22 м. |   Відповідь: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
|  | При проявах переохолодження у воді треба:   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
|  | Найбільш навантажувальна ходьба, з погляду витрат енергії,  - це:   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
| 7. | Як називається система фізичних вправ у воді, виконуваних під музику, що поєднує в собі елементи плавання, гімнастики, стретчингу, силові вправи:   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
| Підсумкові бали за відповіді | |  |

***Варіант 5***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(прізвище, ім’я, по батькові)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | *Запитання* | Ба-ли |
|  | Скільки ігор-естафет варто використовувати при проведенні змагань із комплексу рухливих ігор?   1. 6-10 ігор-естафет; 2. не менше ніж 12 ігор-естафет; 3. 5-7 ігор-естафет | 0  1  3 |
|  | *Встановити відповідність*  Спортивні ігри з ключкою Інвентар   |  |  | | --- | --- | | 1) Хокей із шайбою | а) ключка та м'яч | | 2) Хокей на траві | б) ключка та шайба | | 3) Хокей з м’ячем | в) роликові ковзани, | | 4) Флорбол | ключка й м’яч | | 5) Індорхокей  6) Хокей на роликових ковзанах | г) пластмасові ключки  та пластмасові м'ячі |   Відповідь: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
|  | Оздоровча ходьба надає оптимального тренувального ефекту для здорових людей при навантаженні:   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
|  | *Встановити відповідність*  Вид спорту Ігри   |  |  | | --- | --- | | 1) футбол | а) «Баскетбол-волейбол» | | 2) волейбол | б) «Кенгуру» | | 3) баскетбол | в)«Гілка через сітку» | | 4) гандбол | г) «Мяч капітанові» | | 5) регбі | д) «Гра з капітанами» | | 6) хокей | е) «Боротьба за мяч» |   Відповідь: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
|  | Яка середня оптимальна швидкість їзди на велосипеді, що забезпечує хороший тренувальний ефект?   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
|  | Частота занять оздоровчим бігом для початківців становить:   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
| 7. | Як називається система вправ у циклічних видах спорту, пов'язаних із проявом витривалості (ходьба, біг, плавання), спрямована на підвищення функціональних можливостей СС і дихальної систем?:   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
| Підсумкові бали за відповіді | |  |

***Варіант 6***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(прізвище, ім’я, по батькові)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | *Запитання* | Ба-ли |
|  | Як треба розподілити ігри, ігрові вправи і конкурси при проведенні змагань з комплексу рухливих ігор?   1. у такій послідовності, щоб не допустити перевтоми і надмірного збудження дітей; 2. забезпечити можливість для оптимального прояву їхніх здібностей; 3. відповіді а) і б) | 0  1  3 |
|  | *Встановити відповідність*  Спортивні ігри із кулями Країна, інвентар   |  |  | | --- | --- | | 1) Бочче | а) Франція | | 2) Крокет | б) Давня Греція та Єгипет | | 3) Керлінг | в) Шотландія | |  | г) молоток, дерев'яні кулі | |  | д) гранітні шайби, щітки  е) кулі з дерева або пластмаси |   Відповідь: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
|  | Протипоказанням до оздоровчого тренування є:   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
|  | *Встановити відповідність*  Інші види спортивних ігор Країна, інвентар   |  |  | | --- | --- | | 1) Бузкуші | а) пневматична зброя, | | 2) Кабадді | стріляє капсулами | | 3) Пейнтбол | в) Афганістан; кінь і козел | | 4) Велобóл | г) м’яч, окуляри | | 5) Во́дне по́ло  6) Пушбо́л  7) Улама  8) Рінго  9) Чоукбол | д) Індія  е) м’яч  ж) кільце  з) Німеччина; велосипед і м'яч |   Відповідь: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
|  | Який вид рухової діяльності, на думку вчених, дорівнює приблизно 90% ефективності тривалого бігу, оцінюючи за споживанням кисню і спалюваних калорій:   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
|  | Оздоровчий біг краще починати:   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
| 7. | Система фізичних вправ (переважно силових) для жінок, спрямована на корекцію фігури і поліпшення функціонального стану організму, - це:   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 0  1  3 |
| Підсумкові бали за відповіді | |  |

**Перелік рекомендованої літератури**

Основна:

1. Ивко И.А. Физкультурно-оздоровительные технологии : курс лекций / сост. И. А. Ивко. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2009. – 152 с.
2. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб.для студ. Вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003. – 526 с.
3. Гальченко Л.В. Спортивні ігри : навч.-мет. пос. для студ. освіт.-кваліф. рівня "бакалавр" напр. підг. «Соціальна педагогіка»/ Уклад. Л.В. Гальченко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 123 с.

Розроблені викладачем\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_