1. Кој ја врши подготовката и планирањето на содржините за часот по физичко воспитание?

А) Наставникот

Б) Училиштето

В) Министерство за образование

Г) Владата

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво: Познавање**

2. Какви треба да бидат обемот и интензитетот на содржините по физичко воспитание?

А) Во функција на развојот со оптималното влијание

Б) Обемот да биде голем а интензитетот помал

В) Интензитетот е голем а обемот мал

Г) Во функција на развој на моториката

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво: Познавање**

3. Што се избегнува со избор на разни други содржини, средства, помагала, место и време на изведување и други фактори кои можат да обезбедат разновидност и нови иницијативи?

А) Монотонијата

Б) Повреди кај учениците

В) Избегнување на наставата

Г) Трошење на опремата, реквизитите и помагалата

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво: Познавање**

4. Планирањето на материјата посебно е поврзано со почитување на колку принципи?

А) 6

Б) 7

В) 8

Г) 10

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво: Познавање**

5. Кога при планирањето на материјата се користат сите можни методи и средства во педагошката работа насочена кон постигање на крајната цел., за кој принцип збориме?

А) Принцип на севкупност

Б) Принцип на конкретност

В) Принцип на свесност и активност

Г) Принцип на единственост

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво: Познавање**

6. Како се нарекува планирањето на глобалната артикулација на наставната материја

А) Макро планирање

Б) Микро планирање

В) Глобално планирање

Г) Мезо планирање

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво: Познавање**

7. Како се нарекува планирањето на секој поединечен час?

А) Микро планирање

Б) Макро планирање

В) Мезо планирање

Г) Месечно планирање

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво: Познавање**

8. Што ја зголемува можноста на телесните деформитети на рбетот кај девојчињата, под влијание на брзото растење?

А) Слаба грбна мускулатура

Б) Неактивност на часовите

В) Не доволна кардиоваскуларна активност

Г) Не доволна максимална снага

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво: Сваќање**

9. Како се избегнува монотонијата на часот по физичко воспитание?

А) Со избор на други средства, реквизити и помагала

Б) Со промена на наставникот

В) Со промена во развојот на моториката

Г) Со примена на едноставни содржини

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво: Сваќање**

10. Кои часови ги предвидува годишниот глобален план?

А) Часови за повторување, утврдување

Б) Часови кои не се одржуваат поради празници

В) Часови со помал број на тематски целини

Г) Часови со поголем број на тематски целини

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво: Сваќање**

11. Дефинирај го принципот кој обезбедува предвидените задачи, средства, методи и други дидактички мерки секогаш да се во сооднос со можностите и потребите на учениците, применувајќи конкретни содржини?

А) Принцип на конкретност

Б) Принцип на севкупност

В) Принцип на единственост

Г) Принцип на реалност

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво: Сваќање**

12. Оцена 2 ке добие ученик кој:

А) со грешки ја изведува телесната вежба а изведбата му е спора и несигурна

Б) при изведувањето прави грешки кои не пречат многу на целосниот изглед на вежбата.

В) не ја познава вежбата.

Г) е одустен од само еден час.

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво: Примена**

13. Тапинг со рака, нога и кратки спринтови се тестови за проценка на:

А) брзина.

Б) динамична сила.

В) експлозивна сила.

Г) спретност.

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво: Примена**

14. Куперов тест најчесто се користи за проценка на:

А) функционалните можности на учениците.

Б) брзинска издржливост.

В) вертикална експлозивност.

Г) хоризонтална експлозивност.

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво: Примена**

15. Скок во далечина од место е тест кој се користи за проценка на:

А) експлозивност.

Б) брзинска сила.

В) брзина.

Г) брзина на поединечни движења.

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво: Примена**

16. Во групната форма на работа групите кои се формираат за подолг временски период под одредени критериуми се нарекуваат?

А) Системски

Б) Импровизирани

В) Временски

Г) Критични

**Тема: Час по физичко образование : Познавање**

17. Како се наречени групите формирани да задоволат одредени временско-моментни потреби на одреден час?

А) Импровизирани

Б) Ситуациони

В) Системски

Г) Организирани

**Тема: Час по физичко образование : Познавање**

18. Како се наречени организационите формации каде учениците се со различни психофизички способности и интереси?

А) Хетерогени

Б) Хомогени

В) Групно соодветни

Г) Ситуационо соодветни

**Тема: Час по физичко образование : Познавање**

19. Преодната форма на работа помеѓу индивидуалната и групната работа е наречена?

А) Работа во двојки

Б) Преодна работа

В) Работа во ситуација

Г) Различна работа

**Тема: Час по физичко образование : Познавање**

20. Како се нарекува делот од часот каде што главна задача е да се смири организмот и да се доведе во нормална физиолошка и емоционална положба?

А) Завршен дел на часот

Б) Краен дел на часот

В) Смирувачки дел на часот

Г) Главен дел на часот

**Тема: Час по физичко образование : Познавање**

21. Колку трае завршниот дел на часот?

А) 3-5 минути

Б) 5-10 минути

В) 10-15 минути

Г) 15-20 минути

**Тема: Час по физичко образование : Познавање**

22. Која форма на работа му овозможува на наставникот најдобар преглед на целото оделение или група?

А) Фронтална форма

Б) Прегледна форма

В) Контролна форма

Г) Индивидуална форма

**Тема: Час по физичко образование : Познавање**

23. Со што треба да започне индивидуализацијата на наставната работа во физичкото воспитание?

А) Со идентификација на иницијалните способности на учениците

Б) Со поставување на своја појдовна основа

В) Со поставување на нормативи

Г) Со Формирање на групи

**Тема: Час по физичко образование : Познавање**

24. Структурата на часот гледано низ призма на неговата содржина и организација представува:

А) составен дел на часот по физичко воспитание.

Б) гаранција за контрола над часот.

В) опис на активностите.

Г) опис на опремата што се користи.

**Тема: Час по физичко образование : Сваќање**

25. Физолошкото оптоварување представува:

А) кардиоваскуларно и респираторно оптоварување.

Б) оптоварување на физикусот.

В) оптоварување на поедини мускулни групи.

Г) оптоварување на централниот нервен систем.

**Тема: Час по физичко образование : Сваќање**

26. Групна форма на работа може да се манифестира во:

А) наизменично извршување на истоветни моторички задачи.

Б) наизменична работа во парови.

В) наизменична индивидуална работа.

Г) извршување на задчите кои се однапред познати.

 **Тема: Час по физичко образование : Сваќање**

27. Системски групи на групна форма на работа се:

А) групите кои се формираат за подолг временски период под одредени критериуми.

Б) групите кои се формираат по некој систем.

В) групите кои се системски поврзани.

Г) групите кои се системски поврзани за пократок период.

**Тема: Час по физичко образование : Сваќање**

28. На часот се работат вежби за истегнување, и обликување на телото во траење од 5-10 минути, за кој дел од чаасот се зборува?

А) Воведен дел од часот

Б) Главен дел од часот

В) Завршен дел од часот

Г) Припремен дел од часот

**Тема: Час по физичко образование : Примена**

29. На часот по физичко воспитание е испланирано да се игра голем фудбал, мегутоа половина и повеке од учениците се кошаркари, тенисери, ракометари, борачи, каратисти, атлетичари. За каква група станува збор?

А) Хетерогена

Б) Хомогена

В) Групно соодветни

Г) Ситуационо соодветни

**Тема: Час по физичко образование : Примена**

30. Денешната настава ке се состои од група на ученици кои се бавеле со ракомет и ке вклучува и пријателски меч помеѓу учениците.За каква група се работи?

А) Хомогена

Б) Ситуационо соодветни

В) Групно соодветни

Г) Хетерогена

**Тема: Час по физичко образование : Примена**

1. Прикажи што представува тематската подготовка?

 А) натамошно конкретизирање на глобалниот план.

 Б) конкретизирање на наставниот план

.

 В) конкретизирање на дневната подготовка.

 Г) разработка на наставен план

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво: Примена**

1. Опиши на што се однесува микро планирањето:

 А) на временската и и тематската разработка

 Б) на разработка на мал дел од планот

 В) на техничко тактичките елементи

 Г) разработка на ануелен наставен план

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво:Познавање**

1. Дефинирај што врши наставникот на содржините на часот по физичко воспитание?

 А) план и подготовка

 Б) Ги запознава учениците со наставните содржини

 В) Ги предава во министерство за образование

 Г) Глобален план

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво:Разбирање**

1. Идентификувај кој фактор е ограничувачки фактор во примена на планираните содржини:

 А) Климатскиот фактор

 Б) Просторните услови

 В) Опремата која се користи на часот

 Г) Развиеноста на училиштето

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво:Примена**

1. Идентификувај ги вончасовните активности.

 А) Натпревари, излети.

 Б) Часови за контрола мерење.

 В) Вежби и примена на стекнатите знаења.

 Г) Специфично подготвителни часови

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво:Примена**

1. Кои часови се утврдуваат преку конкретизирање на програмско тематската целина?

 А) Воведни, подготвителни, часови за вежби

 Б) Екскурзии, скијање, пливање.

 В) Кросеви и натпревари

 Г) Излети.

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво:Примена**

1. Оцени ги ефектите од вон часовно воспитно образовните активности.

 А) Хуманизација и социјализација

 Б) Подобрување на физичката способност.

 В) Подобрување на индивидуалните моторички способности

 Г) Разбивање досада.

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво:Примена**

1. Што би се случило ако годишниот глобален план не е синхронизиран во распоредувањето и комбинирањето на часовите.

 А) Би се нарушил работниот ритам во училиштето.

 Б) Не ги исполнува условите за квалитетна настава

 В) Ке се повлече од употреба

 Г) ке се користи минатогодишниот план.

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво:Примена**

1. Селектирај која наставна целина се применува на големиот одмор.

 А) Активен одмор

 Б) Мерење на физичките способности.

 В) Теоретски образование.

 Г) Дополнитекна настава.

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво:Примена**

1. Класифицирај го дистрибуирањето на содржините во наставни единици:

 А) Обработка на наставна тема

 Б) Обработка на годишен план

 В) Обработка на “дневна подготовка„

 Г) Дополнителна обработка.

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво:Примена**

1. Што значи конкретизација на наставните единици.

 А) Подготовка за наставен час

 Б) Обработка на Спортско техничките задачи

 В) Обработка на глобалниот план.

 Г) Дополнителна обработка на материјалот за часовите.

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво:Примена**

1. Прикажи од што во најголема мера зависи ефектот на наставниот процес?

 А) Подготовка за наставен час

 Б) Обработка на Спортско техничките задачи

 В) Обработка на глобалниот план.

 Г) Дополнителна обработка на материјалот за часовите.

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво:Примена**

1. Од што зависи содржината и насоката на часот.

 А) Од целта и задачите на часот.

 Б) Од познавањето на материјата од страна на учениците.

 В) Од развиеноста на училиштетои квалитетната опрема.

 Г) Од квалитетот и образованието на професорот.

**Тема: Планирање и подготовка на настaвата по физичко образование**

**Ниво:Примена**

1. Идентификувај кој прв го применил наставниот час како планска единка.

 А) Ј.А.Коменски

 Б) Ј.Б.Анастасовски

 В) Жан Мишел Меромнски

 Г) Бранислав Нушиќ

**Тема: Час по физичко образование**

**Ниво:Примена**

1. Класифицирај го часот по физичко образование

 А) Час за Хармоничен раст и развој.

 Б) Час за деца со посебни потреби

 В) Час само за развој на мускулатурата

 Г) Час кој ги пополнува празнините на распоредот

**Тема: Час по физичко образование**

**Ниво:Примена**

1. Прикажи во колку фази се изведува часот по физичко воспитание.

 А) Воведен, главен и завршен дел од часот.

 Б) Главен и завршен дел на часот.

 В) Пред воведен, и главен дел на часот.

 Г) Само главен дел на часот поради временските рестрикции на наставата.

**Тема: Час по физичко образование**

**Ниво:Примена**

1. Идентификувај го оптеретувањето на кардиоваскуларниот систем:

 А) Физиолошко оптеретување

 Б) Интелектуално оптеретување.

 В) Емоционално оптеретување.

 Г) Целосно оптеретување.

**Тема: Час по физичко образование**

**Ниво:Примена**

1. Идентификувај ги вежбите кои се употребуваат во воведниот дел на часот.

 А) Вежби за обликување и растегнување.

 Б) Вежби за експлозивност, и лабавење.

 В) Вежби за снага на трупот.

 Г) Вежби за горниот дел на телото.

**Тема: Час по физичко образование**

**Ниво:Примена**

1. Оцени ги ефектите од примена на вежбите за растегнување.

 А) Зголемена амплитуда на движење во зглобовите

 Б) Зголемена циркулација

 В) Зголемен тонус во мускулите.

 Г) Зголемена брзина на реакција.

**Тема: Час по физичко образование**

**Ниво:Примена**

1. Што му обезбедува на ученикот главниот дел од часот.

 А) Формирање и усовршување на стекнатите знаења.

 Б) Формирање на целосна слика за елементите.

 В) усовршување на моторичките слабости.

 Г) Подобрување на моторичкиот статус.

**Тема: Час по физичко образование**

**Ниво:Примена**

21.Селектирај во кој дел од часот се развиваат творечките способности и волјевите особини на ученикот.

 А) Во воведниот дел на часот.

 Б) Во воведниот и подготвителниот дел на часот.

 В) Во завршниот дел на часот.

 Г) Во вон наставните активности.

**Тема: Час по физичко образование**

**Ниво:Примена**

1. Прикажи во кој дел од часот се регулира емоционалната положба на учениците и се доведува организмот до нормална физиолошка положба.

 А) Во завршниот дел на часот.

 Б) Во воведниот и подготвителниот дел на часот.

 В) Во главниот дел на часот.

 Г) Организмот сам се враќа во комотна положба..

**Тема: Час по физичко образование**

**Ниво:Примена**

1. Од што зависи кои вежби се применуваат во завршниот дел на часот?

 А) Од тежината и интензитетот во главниот дел на часот.

 Б) Од бројот на учениците во оделението.

 В) Од интелектуалното оптеретување

 Г) Не е важнно кои вежби се применуваат.

**Тема: Час по физичко образование**

**Ниво:Примена**

1. Прикажи кои вежби се применуваат во завршниот дел на часот.

 А) Вежби за лабавење и растегнување.

 Б) Вежби за експлозивност и концентрација.

 В) Истите вежби од главниот дел на часот но со смален интензитет.

 Г) Седечки вежби.

**54. Како се нарекува научната дисциплина што ги изучува севкупните резултати од практични или теоретски прашања од спортот?**

**А) Методика на спортот**

**Б) Спортска Статистика**

**В) Спортска Кинезиотерапија**

**Г) Методика на Физичкото воспитание**

**55. Што е Физичка култура?**

**А) Културна вредност за промена на човековите вредности и особини**

**Б) Културна вредност за промена на физикусот**

**В) Планска организирана активност на специфичен начин**

**Г) Смислено решавање на динамични задачи со цел подобрување на физичките вредности**

**56. Идентификувај кој процес е насочен кон оспособување на човекот за повисоки и покомплексни достигнувања:**

**А) Спортскиот тренинг**

**Б) Спортската рекреација**

**В) Играта**

**Г) Спортската кинезиотерапија**

**57. Кој е тој процес при кој со активност и вежбање се стекнуваат способности со кои можат да се изведуваат одредени моторички активности?**

**А) Моторно умеење**

**Б) Моторна вештина**

**В) Спортски тренинг**

**Г) Телеснo вежбање**

**58. Преку кој процес се остварува развитокот на моторните навики?**

**А) Процес на вежбање**

**Б) Процес на набљудување**

**В)Процес на созревање**

**Г) Процес на создавање**

**59. Одреди го процесот на учење на фазите на генерализација, концентрација и автоматизација,**

**А) Моторни навики**

**Б) Моторни вештини**

**В) Навики и вештини**

**Г) Моторни помагала**

**60. Секоја телесна вежба ја карактеризираат нејзините механички елементи и нејзината механичка структура на просторните и временските одлики.Тука спагаат:**

**А) Положба на вежбачот, насока на движењето, обем на вежбата**

**Б) Брзина на вежбањето, прецизност на вежбата**

**В) Сила и агилност во вежбањето**

**Г) Структура на брзината на движење**

**61. Со што може човекот да се спротивстави на надворешен отпор или да го раздвижи сопственото тело.**

**А) Со снага**

**Б) Со брзина**

**В) Со концентрација**

**Г) Со помошна стимулативни средства**

**62. Кога се подобрува издржливоста на снага?**

**А) При подолготрајно траење на вежбите**

**Б) При краткотрајно траење на вежбите**

**В) При повремено вежбање со кратки одмори**

**Г) При наизменично вежбање**

**63. Вежби кои се извдуваат импулсивно се користат за развој на:**

**А) Брзина**

**Б) Снага**

**В) Издржливост**

**Г) Флексибилност**

**64. Коефициент на вроденост кај брзината на поединачни движења изнесува:**

**А) .95**

**Б) .85**

**В) .87**

**Г) .75**

**65. Што е издржливост?**

**А) Способност на човекот да извршува некоја активност за подолго време без смалување на ефикасноста.**

**Б) Трчање во подолг временски период**

**В) Активност со максимален интензитет за подолго време**

**Г) Траење на некоја активност долго време со пократки одмори**

**66. Што значи телесна вежба?**

**А) Смислена насочена активност со цел да се постигне позитивна преобразба од постојаната кон саканата состојба**

**Б) Интегрален процес кон усвојување и усовршување на моториката.**

**В) Адаптивен процес на систематско поврзување на физичките вежби**

**Г) Начин на подучување и изведување на наставата.**

.**67. Што се дидактички принципи во наставата по Физичко воспитание?**

**А) Научно верифицирани начини и постапки на наставникот и на учениците во наставниот процес**

**Б) Збир на вежби кои му се на располагање на наставникот и на учениците**

**В) Воспитен процес на обука на наставници по физичко воспитание**

**Г) Тоа се начела кои треба да се избегнуваат во наставата**

**68. Кој принцип ја изразува потребата учениците да се вклопат во сите процеси на наставната работа и да бидат субјекти а не објекти во таа работа.**

**А) Принцип на свесност и активност**

**Б) Принцип на Трајност**

**В) Принцип на Здраствено воспитна насоченост**

**Г) Принцип на очигледност**

**69. Ако спортската специјализација е еднострана со специфични вежби за тој спорт, тогаш со кој принцип се спротивставува овој пристап?**

**А) Принцип на сестраност**

**Б) Принцип на специфичност**

**В) Со сите принципи**

**Г) Принцип на достапност и индивидуализација**

**70. Дефинирај методска постапка**

**а) Специфичен вид или начин на рационален пристап во разрешување на која било задача.**

**Б) Методска постапка е обука на телесна вежба на најбрз начин**

**В) Тоа е посебно истражување на методите**

**Г) Методска постапка е обука на нови елементи на најбрз начин**

**71. Кој метод овозможува покажување и обезбедување на нај едноставен и најбрз начин да се добијат информации врз база на кои се формира представа за движењето на телесната вежба која треба да се научи, усоврши и автоматизира?**

**А) Метод на демонстрација**

**Б) Метод на практично вежбање**

**В) метод на вербална комуникација**

**Г) метод на спортски тренинг**

**72. Кој е тој методски пристап со кој се остварува описот на изведување на вежбата преку „живиот збор„?**

**А) Метод на вербална комуникаација**

**Б) Метод на Демонстрација**

**В) Метод на здраствено воспитна насоченост**

**Г) Мeтод на свесност и активност**

**73. Која од следниве методи припаѓа во групата методи на телесно вежбање?**

**А) Метод на спортски тренинг**

**Б) Интервален метод**

**В) Mетод на континуирано оптоварување**

**Г) kружен метод**

**74. Што овозможува синтетичкиот метод?**

**А) Моторната активност да се вежба во целина**

**Б) Зголемена синтеза на протеините**

**В) Подобрување на психо-физички , морални и вољеви особини**

**Г) Активноста да се вежба повремено**

**75. Кој е тој метод што овозможува изучување на движењата во делови?**

**А) Аналитички метод**

**Б) Метод на демонстрација**

**В) Метод на очигледност**

**Г) Не постои таков метод**

**76. Кој метод го овозможува користењето на аналитичкиот и на синтетичкиот метод заедно?**

**А) Комбиниран метод**

**Б) Демонстративен метод**

**В) Натпреварувачки метод**

**Г) Информативен метод**

**II-** Тема – Сваќање

**77.Што значи планска и организирана активност во која на специфичен начин, со помош на телесната активнст дејствува врз остварувањето на целите и задачите на образованието во целост?**

**А) Физичко воспитание**

**Б) Спортски тренинг**

**В) Наставна тактика**

**Г) Наставна техника**

**78. Дефинирај го тренингот како процес?**

**А) Оспособување на човекот за повисоки и покомплексни спортски достигнувања**

**Б) Форма на слободна активност мотивирана од задоволство**

**В) Севкупна активност на човекот а при тоа ги задоволува неговите интереси за творештво**

**Г) Е процес при кој со вежбање се врши лекување на телото**

**79. Како може да се дефинира способноста на човекот да изведува максимален број на поворувања на едно движење во единица време?**

**А) Моторна способност за брзина**

**Б) Моторна способност за Снага**

**В) Моторна активност**

**Г) Моторна способност за агилност**

**80. Гледано низ процентот на ангажираност на мускулната маса во моторичка активност издржливоста може да биде:**

**А) Општ и локален и емоционален замор**

**Б) Замор во екстремитетите и трупот**

**В) Замор во вратните мускули**

**Г) Физички замор**

**81.Наброј ги методите за подобрување на идржливоста**

**А) Метод на долготрајна работа со умерен интензитет и интервален метод на работа.**

**Б) Метод на долго трчање во природа, без одмор**

**В) Метод на долготрајно истегнување, со интервали на одмор**

**Г) Долготрајна работа без одмор, со краткотрајно истегнување**

**82. Во креатин-фосфатниот алактатен механизам се работи само ако вежбите траат од:**

**А) 2-8 секунди**

**Б)12-20 секунди**

**В) 20-120 секунди**

**Г) 25-40 секунди**

**83. Оцени ги ефектите на развој на моторичката способност при користење на следниве методи: подигнување на максимален товар, подигнување на суб-максимален товар, подигнување на субмаксимален товар со максимална брзина.**

**А) Методика на зголемување на снага**

**Б) Методика на зголемување на брзина**

**В) Методикка на зголемување на репетативна снага**

**Г) Методика на зголемување на статичка снага**

**84. Дефинирај го латентното време на моторна реакција како:**

**А) Вид на искажување на брзина**

**Б) Вид на искажување на експлозивна снага**

**В) Вид на флексибилност**

**Г) Брза промена на положбата на телото**

**85.Прикажи во кој метод влегуваат објаснувањето и толкувањето**

**А) Метод на вербална комуникација**

**Б) Метод на демонстрација**

**В) Метод на практично вежбање**

**Г) Метод на спортски тренинг**

**86. Идентификувај го документот кој ја регулира воспитно-образовната работа во одредено училиште:**

**А) Наставен план**

**Б) Дневник за работа**

**В) Статут на училиштето**

**Г) Распоредот на училиштето**

**87. Значењето на овој принцип го истакнал уште Коменски кој вели: „Се што се учи мора така да биде објаснето,покажано, да биде јасно како прст пред очи„прикажи за кој принцип се работи:**

**А) Принцип на очигледност**

**Б) Принцип на систематичност**

**В) Принцип на постапност**

**Г) Принцип на свесност и активност**

**88. Ако ги обучуваме децата двочекор во кошарка, објасни со кој метод се случиме ако ја поделиме вежбата на фази и ги обучуваме одделно?**

**А) Аналитички метод**

**Б) Синтетички метод**

**В) Интервален метод**

**Г) Генерален метод**

**89. Ако во методскиот пристап ги користиме: стандардно повторување, наизменично вежбање, комбиниран метод, кружен метод и натпреварувачки метод, тогаш зборуваме за?**

 **А) Методи на спортскиот тренинг**

**Б) Методи на рекреација**

**В) Методи на кинезитерапија**

**Г) Методи за настава**

**90. Ако на часот имаме обука на сложени елементи,тогаш методската постапка ни наложува да се служиме, со анлитички и со синтетички метод кои во во комбинација го претставуваат?**

**А) Комплексен метод**

**Б) Двоен метод**

**В) Метод на демонстрација**

**Г) Аналитичко-синтетички метод**

**III-** Тема – Примена

**91. Која од следниве е автоматизирана форма на стекнати моторни активности или автоматизирано изведување на еден моторен чин,вежба или активност.**

**А) Моторно навика**

**Б) Моторен чин**

**В) Моторна активност**

**Г) Моторно умеење**

**92. Класифицирај ја методологијата:**

**А) Научна дисциплина на методи и постапки кои се користат во некоја активност**

**Б) Научна дисциплина на селектирање на телесните вежби**

**В) Наука за настанокот на телесните вежби**

**Г) Научна дисциплина посветена на рационалната телесна активност**

**93. Во кои услови флексибилноста е намалена**

**А) Со намалување на наворешната температура**

**Б) Со зголемување на надворешната температура**

**В) Со зголемување на температурата на телото**

**Г) Со зголемување на вежбањето**

**94. Оцени ги ефектите од долготрајна работа со суб-максимален и максимален интензитет.**

**А) Доага до исцрпување на енергетските резерви за брзо време**

**Б) Се подобрува брзинската издржливост**

**В) Доага до зголемена отпорност на замор**

**Г) Се подобрува метаболизмот**

**95. Што значи динамичка контракција на мускулите**

**А) Со скратување и издолжување на должината на мускулот**

**Б) Агресивно подигнување на товар**

**В) Динамички стречинг**

**Г) Контракција во мирување**

**96.Идентификувај ги вежбите за експлозивна силина**

**А) длабински скокови, и разни скокови и поскоци**

**Б) Кревање максимален товар, и вежби со ластици**

**В) Кревање на суб-максимален товар, и вежби за прецизност**

**Г) Вежби со умерен интензитет**

**97. Кои од прикажаниве компоненти ја сочинуваат агилноста**

**А) Координација, брзина, експлозивност**

**Б) Координација, флексибилност, снага**

**В) Координација, издржливост, флексибилност**

**Г) Експлозивност, флексибилност, снага**

**98. Процесот кој овозможува да се постигнат најдобри максимални спортски резултати се гради преку:**

**А) Спортски тренинг**

**Б) Пасивен тренинг**

**В) Активен одмор**

**Г) Спортски игри**

**99. Прогресивноста во физичкото воспитание може да биде:**

**А) Праволиниска, степенаста ,брановидна**

**Б) Долготрајна, краткотрајна**

**В) Дневна, неделна**

**Г) полугодишна годишна**

**100. Од полесно кон потешко, од просто кон сложено се дидактички правила применети во:**

**А) Принципот на постапност и систематичност**

**Б) Принципот на индивидуализација**

**В) Принцип на очигледност**

**Г) принцип на сестраност.**

**101. Вежбање на нов елемент во целина е пристап на:**

**А) Синтетичкиот метод**

**Б) Комбиниран метод**

**В) Аналитички метод**

**Г) Метод на континуирано вежбање**

**102. Класифицирај ги принципите на наставната работа**

**А) Општи насоки во воспитно образовниот систем**

**Б) Педагошки мерки за дисциплинирање на учениците**

**В) Општи начела во спортскиот систем**

**Г) Научни дисциплини во воспитанието**

**103. Наставата по физичко воспитание, гледано низ призма на био-психо-социјалните вредности придонесува кај учениците да се подобри:**

**А) Општата способност**

**Б) Финансиската состојба**

**В) Амплитудите на движењата**

**Г) Движечката способност**

\

1. Што се подразбира под планска организирана активност која дејствува врз остварувањето на целите и задачите на образованието во целост?
* Физичко воспитание
* Спортски тренинг
* Специјална настава
1. Моторни Навики се:
* движења без активно користење на свеста.
* активни движења.
* движења со активно користење на свеста.
1. Според механичката структура, колку карактеристики ја оддликуваат телесната вежба?
* 3
* 4
* 6
1. Како се дефинира снагата?
* Совладување на надворешен отпор со помшна мускулна контракција
* Способност да се подигне на субмаксимален товар
* Способност да се подигне на максимален товар
1. Снагата која се искажува со поедноставни движења за подолго време се нарекува:
* татичка снага
* репетативна снага
* изометриска снага
1. Импулсивно изведување на вежбите води кон развој на:
* снага
* брзина
* издржливост
1. Времето на импулсот на раздразнување до реактивната мускулна конракција може да се дефинира како:
* Импулс на брзина
* Рефлекс
* Латентно време на моторна реакција
1. Способност за поголема амплитуда во движењата се нарекува:
* Флексибилност
* Мобилност
* Спретност
1. Експлозивна снага подразбира изведување на вежбите во форма на:
* скокови поскоци длабински скокови
* вежби со мал отпор
* вежби кои се изведуваат релативно споро
1. Кога движењата се лесни, прецизни и рационални :
* укажува на развиена брзина
* укажува на развиена прецизност
* укажува на развиена координација
1. Способноста да се одржи една максимална контракција ја дефинира:
* репетативна снага
* статичка снага
* експлозивна снага
1. Дидактички принципи претставуваат:
* научно верифицирани начини и постапки на наставникот и на

учениците во наставниот процес.

* принципи од дидактиката кои се користат како педагошки мерки
* научни принципи за воспитување на процесот на обука.
1. Кој принцип ни укажува дека преку наставата по физичко воспитание може да се влијае на здравјето позитивно или негативно?
* принцип на свесност
* принцип на здраствено воспитна насоченост
* принцип на трајност
1. Спецификата во наставата со еднострани специфични вежби за даден спротиставува на:
* принципот на трајност
* принципот на сестраност.
* принцип на достапност и индивидуализација
1. Кој е тој документ кој ја регулира воспитно образовната работа во училиштата?
* дневник за работа.
* наставен план
* статутот на училиштето
1. Редоследот на вежбите и бројот на повторувањата се истакнуваат во:
* ринцип на постапност и систематичност
* принцип на сестраност
* принцип на трајност
1. Влијанието на физичкотот воспитание врз учениците од аспект на био-психо-социјалните вредности придонесува:
* општата способност.
* експлозивната силина.
* амплитудите на движењата
1. Кој принцип обезбедува зачувување на моторните навики?
* принципот на трајност
* принципот на достапност и индивидуализација
* принципот на сестраност
1. Кој метод го користиме ако сакаме нај едноставно и најбрзо да ја покажеме вежбата на учениците?
* метод на вербална комуникација
* метод на спортски тренинг
* метод на демонстрација
1. Вежбање на елемент во целина на часот по физичко воспитание е целосен пристап на:
* синтетичкиот метод
* комбиниран метод
* аналитички метод
1. Вежбите кои се користат за корекција на телесните деформитети се дел од?
* кинезитерапијата
* биомеханика
* кинезиологијата
1. Какви треба да бидат обемот и интензитетот на содржините по физичко воспитание?
* нтензитетот е голем а обемот мал
* во функиција на развојот со оптимално влијание
* во функција на развој на моториката
1. Што се избегнува со избор на разни други содржини, средства, помагала, место и време на изведување и други фактори кои можат да обезбедат разновидност и нови иницијативи?
* повреди кај учениците
* избегнување на наставата
* монотонијата
1. Како се нарекува планирањето на глобалната артикулација на наставната материја?
* макро планирање
* микро планирање
* глобално планирање
1. Што представува натамошно конкретизирање и разработување на годишниот глобалн план?
* Крајно планирање
* Дневна подготовка
* Тематска целина
1. Од што е составена секоја тематска целина?
2. Што представува натамошно разработување и логичко надоврзување на планот и подотовката на темата-целината?
3. Која оценка ке ја добие ученикот кој ке ги изведува вежбите технички правилно и естетски во најразлични променливи услови?
4. Кои тестови се применуваат за проценка на брзината
5. До која година од животот не постои суштинска разлика помеѓу телесната активност кај машките и девојчињата?
6. Што ја зголемува можноста на телесните деформитети на рбетот кај девојчињата, под влијание на брзото растење?
7. Просторните услови и климатските фактори се важен предуслов за:
8. Што треба да представува составен дел на часот по физичко воспитание гледано низ призма на неговата содржина и организација?
9. Како се претставува физиолошкото оптоварување во графичка форма?
10. Кое оптоварување на часот по физичко воспитание е зависно од самата тежина на вежбите и од бројот на новите и малку познати вежби?
11. Како се нарекува делот од часот кој има помошна улога и кој има за задача да ги подготви учениците за часот и воведе во работата?
12. Вежбите за растегнување, јакнење, и оформување спаѓаат во кој дел од часот?
13. Во која форма на работа постои ангажирање на учениците во решавање на исти работни задачи а наставникот воспоставува однос со целото оделение?
14. Со што треба да започне индивидуализацијата на наставната работа во физичкото воспитание?
15. Групна форма на работа може да се манифестира во: