

ДЕРЖАВНА ФІСКАЛЬНА СЛУЖБА УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ



«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Голова Приймальної комісії
Університету ДФС України

П.В. Пашко

«23» 05 2019 р.

Програма
фахового вступного випробування
з теорії і методики фізичного виховання

при вступі на навчання для здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» на основі здобутого ступеня бакалавра, магістра, ОКР спеціаліста

Ірпінь 2019

Пояснювальна записка

Програма фахового вступного випробування з теорії і методики фізичного виховання для освітнього рівня “Магістр” охоплює базову інформацію, яку дають основні сучасні науки з фізичного виховання.

На фаховому вступному випробуванні з теорії і методики фізичного виховання здійснюється перевірка відповідності набутого рівня знань державним стандартам з фізичного виховання. Зокрема, фахове вступне випробування має вищий ступінь узагальнення поставлених питань, більшу широту охоплюваних проблем у поєднанні з конкретними знаннями факторів наукового та практичного значення в межах вузівських програм з окремих дисциплін, що стосуються фізичного виховання. Фахове вступне випробування проводиться у формі тестування. Тестові завдання складаються з 50 питань, на які є чотири варіанти відповідей, одна з яких вірна. За кожну правильну відповідь вступник отримує 2 бали. Максимальна кількість балів становить 100. Стобальна система оцінювання переводиться на 200 бальну, за спеціальною таблицею. Таким чином, вступник може набрати максимальну кількість балів 200.

На фаховому вступному випробуванні вступник повинен виявити, перш за все, розуміння основних закономірностей, що розкриваються даною наукою та їх практичне значення. Одночасно він має показати рівень знань, довести своє вміння орієнтуватись у фактичному матеріалі, знати основні джерела і володіти методикою поповнення та оновлення цих знань. Програма зорієнтована на з'ясування науково-теоретичного і методичного рівня підготовки з фізичного виховання.

Фізична культура є одним із визначальних чинників суспільного життя світової спільноти, важливим елементом освіти, виховання, охорони здоров'я, військової справи, професійно-прикладної підготовки, соціальної сфери, політики, економіки, мистецтва тощо.

Вступник має також показати готовність до самостійної практичної діяльності. Необхідно встановити, як глибоко майбутні фахівці у сфері фізичної культури і спорту усвідомлюють структуру, зміст та основну мету фізичного виховання, рівень розуміння ними теоретичного матеріалу з методики викладання фізичного виховання, вміння застосовувати його для реалізації практичних завдань в тренерській діяльності.

Розвиваючі провідні ідеї, поняття, закономірності, принципи і методи засоби фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури та масового спорту. Студенти повинні тісно пов'язувати їх з практичної роботою в тренерсько-викладацької діяльності спираючись на власні спостереження та судження, сформовані під час теоретичних занять та тренерської практики. На екзамені необхідно продемонструвати вміння мислити творчо та самостійно.

ПРОГРАМА ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

Програма навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання»

Тема 1. Теорія та методика фізичного виховання як навчальна та наукова дисципліна.

Характеристика ТМФВ як наукової і навчальної дисциплін. Теорія фізичного виховання. Методика фізичного виховання. Джерела та етапи розвитку ТМФВ. Зв'язок ТМФВ з іншими науками та навчальними дисциплінами. Об'єкт, предмет вивчення і викладання. Структура навчальної дисципліни ТМФВ. Актуальні проблеми ТМФВ.

Тема 2. Основні поняття теорії та методики фізичного виховання.

Значення понятійного апарату теорії і методики фізичної культури. Базові поняття і їх взаємозв'язок: фізичний розвиток, фізична підготовка, фізична підготовленість, фізичне виховання, фізична культура, фізична освіта, рухова активність, спорт, фізична досконалість.

Тема 3. Методи дослідження ТМФВ.

Організація дослідження. Проблема або завдання. Предмет дослідження. Об'єкт і предмет дослідження. Робоча гіпотеза. Методи дослідження: теоретичний аналіз, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, тестування (контрольні тести), анкетування, інтерв'ю, бесіда, методи математичної статистики.

Тема 4. Характеристика і структура системи фізичного виховання.

Поняття про систему фізичного виховання, її засади. Мета і завдання фізичного виховання. Ідеологічні, науково-методичні, організаційні, методичні та програмно-нормативні основи системи фізичного виховання. Основні напрямки системи фізичного виховання. Умови функціонування системи фізичного виховання.

Тема 5. Загальні принципи системи фізичного виховання.

Загальні соціально-педагогічні принципи системи фізичного виховання. Принципи всебічного розвитку особистості: взаємозв'язок всіх аспектів виховання; забезпечення всебічного фізичного виховання; єдність загальної і спеціальної фізичної підготовки. Принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою і військовою практикою: забезпечення максимального прикладного ефекту фізичного виховання; створення широких передумов засвоєння різноманітних форм життєдіяльності; використання можливостей фізичного виховання для трудового і морального виховання. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання: забезпечення регулярності і єдності лікувального і педагогічного контролю.

Тема 6. Засоби фізичного виховання, їх характеристика та класифікація.

Визначення поняття. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Природні сили як допоміжний засіб фізичного виховання. Гігієнічні фактори як допоміжний засіб фізичного виховання. Зміст та форма фізичних вправ. Загальні поняття про техніку фізичних вправ. Компоненти техніки фізичних вправ. Фази виконання фізичних вправ. Характеристики рухів: просторові характеристики, часові характеристики рухів; просторово-часові характеристики; динамічні та ритмічні характеристики. Класифікація фізичних вправ. Утворення ефектів фізичних вправ. Поняття «ефект» фізичних вправ. Характеристика процесів зміни в організмі під впливом фізичних вправ: робоча фаза; фаза відносної нормалізації; редуційна фаза; кумулятивний ефект.

Тема 7. Фізичне навантаження і відпочинок під час виконання фізичних вправ.

Загальна характеристика фізичної загрузки. Регулювання зовнішньої сторони навантаження шляхом зміни її компонентів. Внутрішня сторона фізичного навантаження. Відпочинок між фізичними навантаженнями як фактор оптимізації тренуючих впливів. Негативний вплив фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості та здоров'я людини. Адаптація організму до навантаження. Дозування навантаження. Щільність уроку як умова досягнення необхідного навантаження

Тема 8. Принципи побудови процесу фізичного виховання

Визначення понять. Структура системи педагогічних принципів. Соціально-педагогічні принципи побудови процесу фізичного виховання: принцип формування фізичної культури людини, принцип гармонійного розвитку особистості; принцип зв'язку з життєдіяльністю; принцип оздоровчої спрямованості. Методичні принципи фізичного виховання: принцип свідомості й активності учнів; принцип наочності; принцип доступності й індивідуалізації; принцип систематичності. Принципи побудови занять у процесі фізичного виховання: принцип міцності і прогресування, принцип безперервності; принцип циклічності; принцип врахування вікових особливостей особистості.

Тема 9. Методи фізичного виховання

Визначення поняття: «метод», «методичний прийом», «методика», «методичний підхід». Практичні методи фізичного виховання: методи навчання рухових дій, методи вдосконалення та закріплення рухових дій, методи вдосконалення фізичних якостей. Загально педагогічні методи в фізичному вихованні. Вербальні методи: розповідь, пояснювання, інструктування, вказівки, команди, оцінки. Методи демонстрації. Методи наочності.

Тема 10. Урок як основна форма фізичного виховання

Риси уроку. Вимоги до проведення уроку фізичної культури. Зміст уроку фізичної культури. Класифікація уроків: за направленістю фізичного

виховання, за предметним змістом, за перевагою однієї із сторін фізичного виховання, за вирішенням основних завдань.

Методика проведення уроку. Типи уроків фізичної культури. Структура уроку фізичної культури. Методика проведення уроку. Правила побудови та проведення підготовчої, основної та заключної частини уроку. Залежність структури від вікових особливостей школярів та його місця в режимі навчального дня.

Методи організації діяльності учнів на уроці: фронтальний, груповий, індивідуальний, колового тренування. Підготовка вчителя до уроку.

Педагогічний аналіз уроку фізичної культури як спосіб підвищення його ефективності. Навантаження на уроці. Методика його визначення та прийоми регулювання. Пульсометрія.

Профілактика травматизму та техніки безпеки при проведенні уроку фізичної культури та спортивно-масових заходів.

Тема 11. Урок фізичного виховання у початковій школі.

Урок фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку — особливості методики, проведення та планування.

Навчальні програми з фізичної культури для 1-4 класів, їх структура та обґрунтованість.

Зміст розділів програми. Завдання фізичного виховання і засоби їх рішення. Особливості методики навчання руховим діям та розвитку рухових якостей. Роль вчителя на уроці фізичної культури.

Тема 12. Форми організації занять з фізичного виховання у початковій школі.

Фізкультурно-оздоровча робота в режимі навчального і повного дня школи. Значення різноманіття форм організації занять фізичними вправами в загальноосвітній школі. Завдання, зміст, організація та методика проведення наступних форм фізкультурно-оздоровчої роботи:

- гімнастика до занять;
- фізкультурні хвилини та фізкультурні паузи на загальноосвітніх уроках;
- заняття фізичними вправами на подовжених перервах;
- «спортивна година» в групах подовженого дня.

Характеристика умов та заходів, що забезпечують максимальний педагогічний та оздоровчий ефект фізкультурно-оздоровчої роботи:

- дотримання санітарно-гігієнічних вимог;
- раціональне використання матеріально-технічної бази;
- підтримка зацікавленості учнів.

Позакласна робота з фізичного виховання в школі. Значення та завдання позакласної роботи в системі фізичного виховання школярів. Особливості проведення та вимоги до організації позакласної роботи з фізичного виховання.

Форми позакласної роботи: гуртки фізичної культури, секції загальної фізичної підготовки (ЗФП), спортивні секції, масові фізкультурні заходи (спортивні змагання, спортивні вечори та свята, туристична робота, Дні здоров'я). Планування та облік позакласної роботи.

Тема 13. Загальна характеристика фізичних якостей.

Загальна характеристика рухових якостей людини. Перенос рухових якостей. Засоби розвитку рухових якостей. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність розвитку рухових якостей. Адаптація - як основа вдосконалення фізичних якостей. Алгоритм методики розвитку рухових якостей.

Тема 14. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.

Показники фізичного навантаження. Суперкомпенсація. Різновиди інтервалів відпочинку.

Тема 15. Основи методики розвитку сили.

Основи методики розвитку силових якостей. Загальна характеристика сили. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. Вікова динаміка розвитку сили. Методика розвитку максимальної, швидкісної, вибухової сили. Контроль за розвитком сили.

Тема 16. Основи методики розвитку пружкості.

Основи методики розвитку пружкості. Загальна характеристика пружкості. Фактори, що зумовлюють прояв пружкості. Методики розвитку пружкості. Контроль за розвитком пружкості. Вікова динаміка розвитку пружкості.

Тема 17. Основи методики розвитку витривалості.

Основи методики розвитку витривалості. Загальна характеристика витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість. Методики розвитку витривалості. Контроль за розвитком витривалості. Вікова динаміка розвитку витривалості.

Тема 18. Основи методики розвитку гнучкості.

Основи методики розвитку гнучкості. Загальна характеристика гнучкості. Фактори, що зумовлюють гнучкість. Завдання та засоби вдосконалення гнучкості. Активна і пасивна гнучкість та особливості методики спрямованого впливу на її розвиток. Контроль за розвитком гнучкості. Вікова динаміка розвитку гнучкості.

Тема 19. Загальна характеристика спритності.

Загальна характеристика спритності. Характеристика факторів, що визначають спритність. Різновиди координаційних здібностей. Їх характеристика та методи вдосконалення. Основні положення, методи та засоби поліпшення координаційних можливостей учнів. Контроль за розвитком спритності.

Тема 20. Методики розвитку спритності.

Основи методики розвитку спритності. Контроль за розвитком спритності. Вікова динаміка розвитку спритності.

Тема 21. Рухові уміння та навички. Механізм формування рухових

Рухові дії як предмет навчання. Рухове вміння та навичка. Закономірності і механізми формування рухових вмінь і навичок. Відмінні риси рухових вмінь та навичок. Перенос навичок.

Тема 22. Структура процесу навчання рухових дій.

Педагогічні основи процесу навчання руховим діям. Передумови та етапи навчання. Загальна характеристика процесу навчання. Етап розучування рухової дії. Етап поглибленого розучування рухової дії. Етапи засвоєння і закріплення рухової дії.

Тема 23. Урочні форми організації занять у середній та старшій Школі.

Характерні риси, зміст і побудова уроку. Риси уроку. Зміст уроку. Структура уроку фізичної культури. Визначення завдань уроку. Організація діяльності учнів на уроці. Підготовка вчителя до уроку. Проведення уроку. Щільність уроку як умова досягнення необхідного на умова досягнення необхідного навантаження. Оцінка діяльності учнів на уроках. Різновиди шкільних уроків фізичної культури.

Тема 24. Особливості проведення уроків у середніх та старших класах

Анатомо-фізіологічні особливості дітей 5-11 класів. Методи організації навчальної діяльності учнів на уроці. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури як спосіб підвищення його ефективності.

Тема 25. Позакласні форми фізичного виховання в школі.

Загальна характеристика позакласних форми організації занять. Гімнастика перед заняттям. Фізкультурні хвилинки й фізкультурні паузи. Година здоров'я. Спортивна година у групах продовженого дня.

Тема 26. Позаурочні форми організації занять в школі

Загальна характеристика позаурочних форм. Секційна робота з ФВ в школі. Роль сім'ї у фізичному виховання дітей. Індивідуальні самостійні заняття. Учитель - організатор розумного способу життя.

Тема 27. Технологія планування та його функції.

Поняття про планування, його види і зміст. Технологія планування та його функції. Підготовка до планування. Державні документи планування. Документи планування, що складаються вчителем.

Тема 28. Поняття контролю та обліку у процесі фізичного виховання.

Поняття контролю у процесі фізичного виховання. Педагогічний контроль. Фізкультурний самоконтроль. Поняття обліку у процесі фізичного виховання. Документи обліку.

Тема 29. Вікові особливості фізичного розвитку дітей дошкільного віку.

Мета та завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку. періодизація. Особливості розвитку м'язової, кісткової, серцево-судинної та дихальної систем.

Тема 30. Характеристика засобів і методів ФВ дітей дошкільного віку.

Загальні основи навчання рухових дій у дітей дошкільного віку. Загальні основи розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку. Фізкультурно оздоровчі заходи в режимі дня дошкільника.

Тема 31. Завдання фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям.

Руховий режим як фактор зміцнення здоров'я. Гіподинамія і її негативний вплив на зростаючий організм учнів. Лікарсько-педагогічна характеристика школярів з ослабленим здоров'ям.

Тема 32. Особливості методики занять зі спеціальними медичними групами.

Захворювання і терміни відновлення занять фізичною культурою. Принципи комплектування медичних груп. Урок - основна форма організації занять з учнями, віднесеними до спеціальної медичної групи. Завдання фізичного виховання і періодизація занять в спеціальних медичних групах.

Тема 33. Організаційно-правові засади діяльності спортивних шкіл.

Особливості роботи на різних етапах спортивної підготовки в ДЮСШ. Характеристика ДЮСШ Як навчального закладу (типи). Цілі, завдання, особливості роботи в ДЮСШ. Особливості роботи на різних етапах спортивної підготовки в ДЮСШ. Організація роботи в ДЮСШ.

Тема 34. Індивідуальні самостійні заняття.

Мета та завдання індивідуальних самостійних занять зі школярами. Вибір предмета самостійних занять. Контроль за виконанням самостійних занять. Дитячі громадські організації та фізичне виховання школярів.

Тема 35. Організація навчального процесу з ФВ у вищих навчальних закладах.

Мета і завдання ФВ у вищих навчальних закладах. Організація навчального процесу з ФВ в навчальних відділеннях ВНЗ. Актуальні проблеми з ФВ у ВНЗ України.

Тема 36. Основні напрями діяльності кафедри фізичного виховання, спортивного клубу та спортивно-оздоровчого центру.

Основні напрями діяльності кафедри фізичного виховання. Основні напрями діяльності спортивного клубу. Організація спартакіади у ВНЗ. Цілі і задачі роботи спортивно-оздоровчого центру у ВНЗ.

Тема 37. Характеристика умов праці майбутніх спеціалістів та вимоги до їх фізичної підготовленості.

Мета і завдання професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФІ) студентів. Засоби ПШФП. Професіограма.

Тема 38. Форми організації ППФП студентської молоді.

Спеціально організовані навчальні заняття. Самостійні і самодіяльні заняття. Масові оздоровчо-фізкультурно-спортивні заходи.

Тема 39. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини.

Вікові особливості фізичного розвитку дорослих людей. Особливості методики фізичної культури осіб зрілого віку. Особливості методики фізичної культури осіб старшого і похилого віку. Форми організації ФВ дорослого населення.

Тема 40. Зміст та методика різних видів фізкультурно-оздоровчих занять.

Кондиційне тренування. Оздоровча ходьба і біг. Аеробіка. Вправи на тренажерах. Плавання.

Тема 41. Варіанти індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять.

Методика складання індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять. Лікарсько-педагогічний контроль.

Тема 42. Раціональне харчування як фактор здорового способу життя.

Значення здорового харчування. Задачі і принципи здорового харчування. Використання вітамінів.

Тема 43. Особливості фізичного виховання в роботі з військовослужбовцями.

Зміст і структура фізичної підготовки у Збройних силах України. Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців. Принципи фізичної підготовки.

Тема 44. Методика проведення занять з військовослужбовцями.

Фізичне виховання у різних підрозділах Збройних Сил України. Фізичне виховання у сухопутних військах. Фізичне виховання у повітряних військах. Фізичне виховання у морських військах.

Тема 45. Форми фізичної підготовки у Збройних Силах України.

Особливості навчальних занять з ФВ. Ранкова фізична зарядка.

Тема 46. Організація спортивно-масової роботи у Збройних Силах України.

Задачі і зміст спортивно-масової роботи у Збройних Силах України. Форми спортивно-масової роботи. Документація зі спортивно-масової роботи.

**ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ З ДИСЦИПЛІНИ
«Теорія і методика фізичного виховання»**

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі: Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – 2-е Вид. перероб. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. – 384 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Вільчковський Е.С. Теорія і практика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С.Вільчковський. — Львів: ВНТЛ, 1998. – 336 с.
4. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. — К.: Здоров'я, 1981. – 116 с.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М.Линець. — Львів: "Штабар", 1997. – С.13-80.
6. Папуша В. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація | В.Папуша. — Тернопіль : Підручники і посібники, 2008. – 192 с.
7. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. — Тернопіль: підручники і посібники, 2011. – 128 с.
8. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 271 с.
9. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. — К.: Олімп. літ-ра, 2003. – Т.1. Т.2 – 392 с.
10. Теория и методика физического воспитания / Под ред. А.Д.Новикова, Л.П.Матвеева. – М., 1988. – Т.1. – 342 с. – Т.2. – 255 с.
11. Теория и методика физического воспитания / Под ред Б.М.Шияна. — М.,1988. – 225 с.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пособ. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. — М. : Академия, 2003. — 480 с.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : уч. пособ. ТЖ.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 144 с.
14. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання :

- навч. посібник / О.М. Худолій. — Вид. 2. Харків: ОВС, 2008. — 408 с.
15. Худолій О.М. Теорія і методика наукових досліджень : програма / О.М. Худолій. — Харків: ОВС, 2009. — 26 с.
 16. Цьось А.В. Основи знань з курсу «Теорія і методика фізичного виховання» : метод. реком. / А.В.Цьось, Т.В. Гнітецька. — Луцьк, 2005. — 65 с.
 17. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів : навч. посібник / Б.М.Шиян. — Львів: Світ, 1993. — 184 с.
 18. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М.Шиян. Частина 1, 2. — Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. — 272 с.
 19. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М.Шиян, В.Г.Папуша, Є.Н.Приступа. — Львів, 1996. — 218 с.

Зразок

тестових завдань з «Теорії і методики фізичного виховання» при вступі на навчання для здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» на основі здобутого ступеня бакалавра, магістра ОКР спеціаліста

1. Зміст поняття "фізичне виховання"

- а) педагогічний процес спрямований на розвиток рухових якостей
- б) педагогічний процес спрямований на формування спеціальних знань з фізичної культури, рухових вмінь і навичок, на розвиток рухових здібностей і виховання позитивних моральних та вольових якостей;
- в) сукупність спеціальних матеріальних і духовних цінностей, способів їх виробництва з метою фізичного удосконалення людини.

2. Головні показники визначення фізичного розвитку учнів

- а) рухові тести
- б) функціональні проби
- в) тотальні розміри тіла

3. Дидактичні принципи фізичного виховання

- а) - принцип всебічного гармонійного розвитку особистості
 - принцип оздоровчої спрямованості
 - принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою і захисною практикою
- б) - свідомості та активності
 - наочності
 - доступності
 - систематичності і послідовності
 - міцності
- в) - єдності загальної і спеціальної підготовки
 - неперервності процесу
 - циклічності
 - поступового збільшення фізичних навантажень

4. Засоби фізичного виховання

- а) - особиста гігієна
 - раціональне харчування
 - здоровий спосіб життя
- б) - спортивні споруди
 - спортивне обладнання
 - спортивний інвентар

- в) - фізичні вправи
- оздоровчі сили природи

5. Методи організації учнів на уроках фізичної культури

- а) - гімнастичний
 - змагальний
 - ігровий
- б) - серійний
 - коловий
 - інтервальний
- в) - фронтальний
 - груповий
 - індивідуальний
 - командний

6. Характерні ознаки уроку фізичної культури

- а) - підготовча частина
 - основна частина
 - заключна частина
- б) - спеціалізована фізична підготовка
 - тренувальний характер
 - спрямованість на максимальні для даного учня фізичні досягнення
- в) - постійний склад тих, хто займається
 - сталий розклад занять
 - провідна роль вчителя
 - відповідність навчального матеріалу державній програмі з фізичної

культури

7. Зміст поняття "рухова навичка"

- а) здатність правильно виконувати рухову дію при зосередженні уваги на способі виконання
- б) ступінь володіння технікою рухової дії, яка відрізняється високою надійністю та економічністю
- в) здатність правильно виконувати рухову дію в будь-яких складних умовах (змагальних, кліматичних тощо)

8. Основні причини помилок при навчанні фізичним вправам

- а) неправильна уява учнів про техніку виконання вправи
- б) недостатня фізична підготовленість
- в) недостатня воляова підготовленість (нерішучість, непевненість у своїх силах)

г) порушення послідовності навчання

9. Послідовність дії вчителя при розвитку фізичних якостей в учнів

а) - розповідь про значення рухових якостей для людини

- показ вправ для розвитку рухових якостей
- розповідь про техніку їх виконання
- виконання вправ учнями

б) - визначення вихідного стану фізичної підготовленості учнів

- диференційована фізична підготовка учнів з урахуванням їх рівня фізичної підготовленості

- періодична перевірка впливу вправ на рівень розвитку рухових якостей

в) - визначити різновид певної рухової якості, які планується розвивати

- підібрати відповідні фізичні вправи
- визначити спосіб їх виконання
- визначити спосіб їх повторення
- вибрати спосіб тренування на термін тижневого циклу і на чверть

10. Вправи для розвитку швидко-силових якостей

а) - багаторазове присідання

- віджимання "до відмови"
- підтягування
- підйом тулуба із положення лежачи на спині

б) - стрибки вгору та в довжину

- багатоскоки
- стрибки в глибину з послідувачим відштовхуванням

в) - швидке віджимання та підтягування

- присідання з обтяженням
- вправи з гантелями, еспандером

11. Раціональна послідовність розвитку фізичних якостей в основній частині уроку фізичної культури

а) витривалість - сила - гнучкість - спритність - швидкість

б) сила - спритність - витривалість - швидкість - гнучкість

в) спритність - швидкість - сила - гнучкість - витривалість

12. Фізичні вправи і методи їх виконання для розвитку швидкості у школярів молодших та середніх класів

- а) виконання контрольних для даного класу вправ на швидкість у максимальному темпі
- б) - біг на 100м та 200 м. з завданням пробігти як можна швидше
 - біг на фоні втоми
 - біг на середні дистанції у повільному темпі
- в) - біг на короткі дистанції з вище звичною, великою та близькою до максимальної швидкістю
 - естафети
 - рухливі ігри з відповідною спрямованістю
 - спортивні ігри

13. Характеристика перемінного методу розвитку витривалості

- а) перемінний метод розвитку витривалості характеризується тривалою безперервною роботою, але з планомірною зміною швидкості
- б) перемінний метод розвитку витривалості характеризується планомірною зміною фаз навантаження і відпочинку
- в) перемінний метод розвитку витривалості характеризується виконанням певних фізичних вправ (плавання, біг тощо) з постійною швидкістю

14. Методика підготовки учнів до складання нормативів у підтягуванні

- а) - підтягування у висі лежачи
 - підтягування зі стрибка з повільним опусканням у вис
 - вис на зігнутих руках
 - вис на зігнутих руках під кутом 90°
 - підтягування з допомогою
 - підтягування з вису хватом знизу та різнойменним хватом
- б) - віджимання в упорі лежачи, упорі
 - вправи з гантелями
 - силові вправи для розвитку м'язів тулуба
- в) - різнобічна силова підготовка
 - вправи на витривалість
 - раціональне харчування

15. Процес фізичного виховання передбачає комплексне вирішення трьох

груп завдань:

а) _____

б) _____

в) _____

16. Фізична культура визначається насамперед як ...

- а) лише навчальний предмет
- б) виконання вправ
- в) процес удосконалення можливостей людини
- г) частина людської культури

17. Фізичними вправами називаються ...

- а) рухові дії, з допомогою яких розвивають фізичні якості і зміцнюють здоров'я
- б) рухові дії, які дозують фізичне навантаження
- в) рухи, які виконуються на уроках фізичної культури і під час ранкової гімнастики
- г) рухові дії, які сприяють вирішенню задач фізичного виховання

18. Основним показником, що визначає вибір величини фізичного навантаження є...

- а) бажання учнів і стан їх здоров'я
- б) величина його впливу на організм
- в) час і кількість повторень рухових дій
- г) напруження певних м'язових груп

19. На уроках фізичної культури виділяють підготовчу, основну і заключну частини, тому що ...

- а) так вчителю найкраще розподілити різні за характером вправи,
- б) розподіл на частини обумовлений необхідністю управляти динамікою працездатності тих, хто займається
- в) розподіл уроку на частини вимагає Міністерство освіти і науки України
- г) перед уроком як правило ставляться три завдання і кожна частина призначена для вирішення одного із них

20. Під силою як руховою якістю розуміють ...

- а) здатність піднімати важкі предмети

- б) властивість людини протидіяти зовнішнім силам за рахунок м'язевих напружень
- в) властивість людини впливати на зовнішні сили за рахунок м'язевих напружень
- г) комплекс властивостей організму, який дозволяє долати зовнішній опір або протидіяти йому

21. Під гнучкістю як фізичною якістю людини розуміють ...

- а) комплекс морфофункціональних властивостей опорно-рухового апарату, визначаючих глибину нахилу
- б) здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок м'язевих скорочень
- в) комплекс властивостей рухового апарату, який визначає здатність виконувати рухи з великою амплітудою
- г) еластичність м'язів і зв'язок

22. Під витривалістю як фізичною якістю людини розуміється ...

- а) комплекс властивостей, що обумовлюють можливість виконувати різноманітні фізичні навантаження
- б) комплекс властивостей, що визначають здатність протистояти втомі
- в) здатність тривалий час здійснювати фізичну роботу практично не втомлюючись
- г) здатність зберігати задані параметри роботи

23. Технікою фізичних вправ прийнято називати ...

- а) спосіб доцільного вирішення рухового завдання
- б) спосіб організації рухів під час виконання вправ
- в) склад і послідовність рухів під час виконання вправ
- г) раціональну організацію рухових дій

24. Процес навчання рухової дії рекомендується починати із засвоєння...

- а) основи техніки
- б) визначальної ланки техніки

в) підвідних вправ

г) вихідного положення

25. Засвоєння фізичної вправи необхідно розпочинати з ...

а) формування уявлення про загальний зміст даного способу вирішення рухового завдання

б) виконання вправи у спрощеній формі і у сповільненому темпі

в) усунення помилок при виконанні підготовчих і підвідних вправ

г) формування зв'язків між руховими центрами, які беруть участь в даній вправі

26. Фізична підготовка визначається як ...

а) процес навчання рухам і розвитку фізичних якостей

б) процес спрямований переважно на розвиток фізичних якостей

в) рівень розвитку, який характеризує високу працездатність

г) процес зміцнення здоров'я і підвищення рухових можливостей

27. Яка задача сформульована вірно?

а) ознайомлення з технікою виконання перекиду вперед

б) перекид вперед

в) навчити групуванню при виконанні перекидів

г) розвиток рівноваги за допомогою перекидів

28. Розміри майданчика для гри у волейбол:

а) 18x8;

б) 20x1;

в) 16x9;

г) 18x9.

29. Розташуйте по черзі в правильному порядку вправи, які застосовуються при навчальні передачі м'яча двома руками зверху:

а) передача м'яча між двома партнерами,

б) прийняття відповідного вихідного положення;

в) в парах, один накидає м'яч другому - другий приймає вихідне положення для верхньої передачі і ловить м'яч;

г) в парах, один кидає м'яч другому - другий способом верхньої передачі відбиває його.

30. Для тих, хто проводить заняття з плавання, обов'язковим є:

а) володіння прийомами рятування та надання їм першої допомоги;

б) наявність високого спортивного розряду;

в) вміння визначати рівень фізичної підготовленості дітей.

31. Яка з наведених вправ, при навчанні плаванню, вивчається першою:

а) спливання;

б) лежання;

в) сковзання.

32. Методика пояснення техніки плавання

а) назвати вправу, проімітувати вихідне положення та основні рухи, вказати орієнтири, характер та ритм рухів, визначити дозування вправи (дати орієнтири припинення виконання);

б) назвати вправу, визначити основні фази, проімітувати вихідне положення, визначити дозування вправи (дати орієнтири припинення виконання);

в) про імітувати вихідне положення та основні рухи, визначити основні фази, визначити дозування вправи (дати орієнтири припинення виконання).

33. Яка країна вважається засновником гри в баскетбол?

а) Бразилія

б) Китай

в) Куба

г) США

34. Скільки гравців може змінюватись під час гри в баскетбол?

а) не більше 3 гравців

б) не більше 2 гравців

в) необмежена кількість

35. Який із технічних прийомів не входить до арсеналу техніки захисту?

- а) перехоплення м'яча
- б) передача м'яча
- в) вибивання м'яча
- г) відбір м'яча при кидку в кошик

36. Яка з цих дій не відноситься до індивідуальних?

- а) застосування ведення м'яча
- б) застосування передачі м'яча
- в) застосування кидків м'яча
- г) застосування перехвату м'яча

37. Який вид ведення м'яча в баскетболі не дозволяється?

- а) обома руками одночасно
- б) поперемінно обома руками
- в) однією рукою

38. Скільки надається секунд для володіння м'ячем у баскетболі?

- а) 20"
- б) 24"
- в) 25"
- г) 30"

39. Скільки гравців однієї команди повинно бути на початку гри баскетбол?

- а) 3 гравця
- б) 4 гравця
- в) 5 гравців
- г) 6 гравців

40. Колектив фізичної культури (КФК) це:

- а) спортивна організація, члени якої зобов'язані захищати честь колективу, на спортивних змаганнях;
- б) первинна організація, яка об'єднує всіх бажаючих займатись фізичною культурою і спортом;
- в) колектив, який об'єднує спортсменів різних розрядів.

41. Колектив фізичної культури (КФК) реєструється у:

- а) раді ДСТ та районному (міському) комітеті з фізичної культури та спорту;
- б) державній районній адміністрації;
- в) управлінні юстиції.

42. Вищим керівним органом колективу фізичної культури є:

- а) рада;
- б) загальні збори;
- в) правління.

43. Хто має право припинити проведення спортивних змагань, якщо їх проведенню перешкоджають погодні умови?

- а) головний секретар змагань;
- б) старший суддя на старті;
- в) головний суддя змагань.

44. Які вправи на рекомендується вводити у комплекс ранкової гімнастики?

- а) статичного характеру зі значним навантаженням та витривалістю;
- б) зі скакалкою, еспандером;
- в) на всі групи м'язів, вправи на гнучкість та відновлення дихання.

45. Найкращим часом для самостійних тренувальних занять є:

- а) перша половина дня, не раніше, ніж через 2-3 години після прийому їжі та не пізніше, ніж за 2 години до початку прийому їжі;
- б) друга половина дня, не раніше, ніж через 2-3 години після прийому їжі та не пізніше, ніж за 1 годину до початку прийому їжі;
- в) зранку, відразу після сну натщесерце.

46. Головний спортивно-масовий захід у спортивно-оздоровчому таборі це:

- а) "веселі старту";
- б) спартакіада табору;
- в) "свято Нептуна".

47. Назвіть основні засоби гімнастики

- а) ЗРВ, ВВ, опорні стрибки, акробатичні, хореографічні, танцювальні вправи;
- б) ЗРВ, баз предметів і з предметами, прикладні, акробатичні вправи, вправи на гімнастичних приладах, опорні і не опорні стрибки, вправи в рівновазі;
- в) ЗРВ, без предметів і з предметами, ВВ, прикладні, акробатичні вправи, вправи в висах і упорах, опорні і не опорні стрибки, вправи в рівновазі, танцювальні вправи.

48. Методика навчання лазіння по канату в 3 прийоми

- а) лазіння по канату довільним способом; лазіння в 3 прийоми по гімнастичній стінці; захват ногами канату в висі на канаті; лазіння по канату в 3 прийоми;
- б) лазіння в 3 прийоми по гімнастичній стінці; захват ногами мотузки сидячи на гімнастичній лаві; лазіння по канату в 3 прийоми;
- в) імітація лазіння на підлозі; лазіння в 3 прийоми по гімнастичній стінці; стоячи на підлозі захват мотузки; в висі на канаті захват ногами канату (тримати 3 сек); лазіння по канату в 3 прийоми.

49. Методика навчання перекиду вперед

- а) групування з різних вихідних положень; переكاتи вперед і назад з різних ВП; перекид вперед з допомогою; перекид вперед по похилій площині; самостійне виконання перекиду вперед;
- б) ВП - присід руки вперед - упор стоячи на зігнутих руках; перекид вперед по похилій площині; самостійне виконання перекиду вперед;
- в) ВП - присід в групуванні - переكات назад - перекатом вперед - ВП; ВП- руки вперед - упор стоячи на зігнутих руках (голову нахилити вперед); перекид вперед по похилій площині з допомогою; теж самостійно; самостійне виконання перекиду вперед.

50. Методика навчання стійки на голові

а) стійка на голові в групуванні з послідовним виправленням ніг; те ж біля опори; махом однієї поштовхом другої стійка на голові з допомогою; самостійне виконання стійки на голові;

б) стійка на голові в групуванні; махом однієї і поштовхом другої стійка на голові біля опори; стійка на голові в групуванні з послідовним випрямленням ніг; стійка на голові з допомогою; те ж саме самостійно;

в) з упору присівши упор стоячи на голові і руках; те ж саме з відривом носків ніг від підлоги; стійка на голові в групуванні; те ж с повільним випрямленням ніг з допомогою; махом однієї і поштовхом другої стійка на голові біля гімнастичної стійки; стійка на голові з допомогою; те ж саме самостійно.

Критерії оцінювання

Фахового вступного випробування проводиться у формі тестування.

Тестові завдання

складаються з 50 питань, на які є чотири варіанти відповідей, одна з яких вірна. За кожну правильну відповідь вступник отримує 2 бали.

Кількість правильних відповідей	100 – бальна шкала університету	200 – бальна шкала університету
50	100	200
49	98	196
48	96	192
47	94	188
46	92	184
45	90	180
44	88	176
43	86	172
42	84	168
41	82	164
40	80	160
39	78	156
38	76	152
37	74	148
36	72	144
35	70	140
34	68	136
33	66	132
32	64	128
31	62	124
30	60	120
29	58	116
28	56	112
27	54	108
26	52	104
25	50	100
0-24	0-48	0-96

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ

іспиту зі вступного випробування

Критерії оцінювання знань абітурієнтів за 100-бальною системою

Оцінка за національною шкалою	ЕКТС	Бали Критерії	Бали Критерії
I. Незадовільно	F	0-34	У відповіді абітурієнт не продемонстрував знання основного програмного матеріалу; не орієнтується в питаннях програми; не знає основної літератури.
	FX	35-49	У відповіді абітурієнт суттєві недоліки в знаннях основного програмного матеріалу; недостатньо орієнтується в питаннях програми; допустив принципові помилки; допустив помилки при формуванні основних положень відповіді; частково засвоїв програмний матеріал.
II. Задовільно	E	50-59	У відповіді абітурієнт продемонстрував знання основного програмного матеріалу, але допустив окремі помилки при формуванні основних положень відповіді; не повністю засвоїв програмний матеріал.
	D	60-69	Абітурієнт продемонстрував знання програмного матеріалу; засвоїв основну літературу; дещо неправильно побудував відповідь, допустив непослідовність у викладенні матеріалу, не підкреслив ключових моментів.
III. Добре	C	70-79	Абітурієнт продемонстрував знання програмного матеріалу; засвоїв основну літературу; правильно побудував відповідь, але допустив логічну непослідовність у викладенні матеріалу, або не підкреслив ключових моментів
	B	80-89	У відповіді абітурієнт продемонстрував знання програмного матеріалу; продемонстрував здатність до аналізу узагальнення ключових положень та знання основної літератури,

IV. Відмінно	А		поверхневі знання у додатковій літературі.
		90-100	У відповіді абітурієнт продемонстрував всебічні, з систематизовані, глибокі знання програмного матеріалу; продемонстрував здатність до творчого аналізу узагальнення ключових положень та знання основної й додаткової літератури.