

Програма  
вступного фахового випробування  
**з теорії і методики фізичного виховання**

при вступі на навчання  
для здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня “Магістр”  
на базі освітньо-кваліфікаційного рівня “Бакалавр”, “Спеціаліст”

## **Пояснювальна записка**

Програма вступних екзаменів з теорії і методики фізичного виховання для освітньо-кваліфікаційних рівнів “Магістр” охоплює базову інформацію, яку дають основні сучасні науки з фізичного виховання.

На вступному екзамені з теорії і методики фізичного виховання здійснюється перевірка відповідності набутого рівня знань державним стандартам з фізичного виховання. За своїм змістом та методикою проведення цей екзамен повинен відрізнятися від курсових екзаменів з окремих предметів. Він, зокрема, 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. Екзамен проводиться у формі тестування. Тестові завдання складаються з 50 питань, на які є чотири варіанти відповідей, одна з яких вірна. За кожен правильну відповідь абітурієнт отримує 2 бали. Максимальна кількість балів становить 100. Стобальна система оцінювання переводиться на 200 бальну, за спеціальною таблицею. Таким чином, абітурієнт може набрати максимальну кількість балів 200.

На вступному екзамені студент 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 дисциплін фізичного виховання протягом чотирьох років навчання.

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.

Абітурієнт має також показати готовність до самостійної практичної діяльності. Необхідно встановити, як глибоко майбутні вчителі 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 школи. Розвиваючи провідні ідеї, поняття і закономірності, принципи, методи і засоби навчання фізичного виховання, студенти повинні тісно пов'язувати їх з практикою роботи школи, спираючись на власні спостереження та судження, сформовані під час теоретичних занять та педагогічної практики. На екзамені необхідно продемонструвати вміння мислити творчо і самостійно.

## Тестові завдання з «Теорії і методики фізичного виховання»

### 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 вольова підготовленість (нерішучість, невпевненість 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 швидкокісно-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 послідовним 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 навчальній 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) проімітувати 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 старты";
- 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; перекати 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 - перекаат назад - перекаатом вперед - ВП; ВП- руки вперед - упор стоячи на зігнутих руках (голову нахилити вперед); перекид вперед по похилій площині з допомогою; те ж 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

Екзамен проводиться у формі тестування. Тестові завдання складаються з 50 питань, на які є чотири варіанти відповідей, одна з яких вірна. За кожну правильну відповідь абітурієнт отримує 2 бали.

Кількість правильних відповідей	100 – бальна шкала університету	200 – бальна шкала університету
50	100	200
49	98	198
48	96	196
47	94	194
46	92	192
45	90	190
44	88	186
43	86	181
42	84	172
41	82	169
40	80	163
39	78	159
38	76	151
37	74	151
36	72	147
35	70	143
34	68	139
33	66	135
32	64	131
31	62	127
30	60	124
0-29	0-59	0-123