

**Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**НАВЧАЛЬНО МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС**

**З ДИСЦИПЛІНИ МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Суми – 2017

## ЗМІСТ

### Навчально методичний комплекс з дисципліни «Методика викладання фізичного виховання у ВНЗ»

Зміст.....	2
Програма обов'язкової навчальної дисципліни «Методика викладання фізичного виховання у ВНЗ».....	3
Вступ.....	5
1. Мета та завдання навчальної дисципліни.....	5
2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни.....	6
3. Рекомендована література.....	7
4. Форма підсумкового контролю успішності навчання...	9
5. Засоби діагностики успішності навчання.....	9
Робоча програма навчальної дисципліни.....	10
1. Мета вивчення навчальної дисципліни.....	13
2. Передумови для вивчення дисципліни.....	13
3. Результати навчання за дисципліною.....	13
4. Критерії оцінювання результатів навчання.....	17
5. Засоби діагностики результатів навчання.....	19
6. Програма навчальної дисципліни.....	19
6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни....	19
6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни.....	21
7. Рекомендовані джерела інформації.....	25
8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.....	28
Матеріали до лекційного курсу.....	29
Інструктивно-методичні матеріали до семінарських занять.....	47
Інструктивно-методичні матеріали до самостійних занять.....	69
Питання та завдання для поточного контролю.....	111
Пакет комплексної контрольної роботи.....	119

**Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**ПРОГРАМА  
обов'язкової навчальної дисципліни**

**МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ**

**Підготовки магістра**

**Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)**

Суми -2017

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Сумським державним педагогічним університетом імені А.С.Макаренка

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: к. пед. н. професор кафедри теорії та методики фізичної культури Лоза Тетяна Олександрівна

Обговорено та рекомендовано до видання Вченою радою університету «26» грудня 2017 року, протокол № 6

## ВСТУП

Програма вивчення обов'язкової навчальної дисципліни «Методика викладання фізичного виховання у ВНЗ» складена відповідно до освітньо-професійної програми спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

**Предметом** вивчення є формування загального обсягу базових і спеціальних знань, пов'язаних з організацією та проведенням навчально-виховного процесу в професійному становленні викладача фізичного виховання, вчителя фізичної культури.

**Міждисциплінарні зв'язки з дисциплінами:** педагогіка вищої школи; психологія вищої школи; фізична культура, фізичне виховання різних груп населення; основи наукових досліджень; ТМФВ, професійна майстерність; професійна діяльність тощо.

Програма навчальної дисципліни складається з таких **розділів:**

1. Теоретико-методичні основи фізичного виховання у ВНЗ.
2. Методичні і дидактичні інновації систем організації та викладання ФВ у ВНЗ.
3. Особливості методики викладання фізичного виховання (модуль «Легка атлетика»).
4. Особливості методики викладання фізичного виховання (модуль «Гімнастика»).
5. Особливості методики викладання фізичного виховання (модуль «Лижна підготовка » та «Плавання»).
6. Особливості методики викладання фізичного виховання (модуль «Спортивні ігри»).
7. Оцінка та контроль рівня фізичної підготовленості студентської молоді.
8. Особливості ведення навчальної документації.

### **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**1.1. Мета вивчення навчальної дисципліни:** навчити знанням, умінням та навичкам, які необхідні для підготовки професійно компетентного, високо продуктивного спеціаліста, а також сформувати професійні якості, поведінкові та виконавчі дії на рівні посадових вимог викладача фізичного виховання та вчителя фізичної культури у вищій навчальних закладах.

### **1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни є:**

- забезпечити теоретичну і методичну підготовку магістрантів до професійної діяльності;
- визначити завдання у структурі навчальної діяльності викладача ВНЗ;
- розглянути педагогічні функції, уміння та техніку викладання;
- навчити проводити лекції, практичні заняття з різних модулів;

- ознайомити з робочою документацією викладача ФВ;
  - ознайомити з методами контролю фізичного виховання.
- 1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:
- знати:**
- теоретичні і методичні основи фізичного виховання у ВНЗ;
  - особливості проведення занять з фізичного виховання різних груп населення;
  - основи професійно-прикладної фізичної підготовки;
  - теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури;
  - технологію розробки документів планування та звітності викладача.

**Вміти:**

- моделювати конспекти занять з фізичного виховання різних груп населення;
- складати документацію згідно індивідуального плану викладача;
- самостійно організовувати і проводити навчальну, спортивно-масову роботу зі студентами;
- вміти оцінювати та контролювати стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів.

**На вивчення навчальної дисципліни відводиться 255 години / 8,5 кредитів ECTS.**

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### **Розділ 1. Теоретико-методичні основи фізичного виховання у ВНЗ**

Тема 1. Теоретичні і методичні основи фізичного виховання у ВНЗ.

Тема 2. Програмно-нормативні засади розвитку галузі фізичної культури і спорту.

Тема 3. Організаційні засади, структура і матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні та зарубіжних країнах.

Тема 4. Зміст і структура програм з предмету «Фізичне виховання» у ВНЗ.

### **Розділ 2. Методичні і дидактичні інновації систем організації та викладання фізичного виховання у ВНЗ**

Тема 5. Методичні і дидактичні інновації систем організації та викладання фізичного виховання у ВНЗ.

Тема 6. Особистісно-орієнтована професійна підготовка викладача фізичного виховання і спорту для ВНЗ.

### **Розділ 3. Особливості методики викладання фізичного виховання (модуль «Легка атлетика»)**

Тема 7. Особливості методики викладання предмету «Фізичне виховання у ВНЗ» з легкої атлетики.

### **Розділ 4. Особливості методики викладання дисципліни фізичне виховання (Модуль «Гімнастика»)**

Тема 8. Особливості методики викладання предмету «Фізичне виховання» у ВНЗ з гімнастики.

### **Розділ 5. Особливості методики викладання дисципліни фізичне виховання (модуль «Лижна підготовка» та «Плавання»)**

Тема 9. Особливості методики викладання предмету «Фізичне виховання у ВНЗ» з лижної підготовки та плавання.

### **Розділ 6. Особливості методики викладання фізичного виховання (модуль «Спортивні ігри»)**

Тема 10. Особливості методики викладання предмету «Фізичне виховання» у ВНЗ зі спортивних ігор.

### **Розділ 7. Оцінка та контроль рівня фізичної підготовленості студентської молоді**

Тема 11. Оцінка та контроль рівня фізичної підготовленості студентської молоді.

### **Розділ 8. Особливості ведення навчальної документації**

Тема 12. Навчально-педагогічна документація. Вимоги до планування та ведення документації з фізичного виховання у ВНЗ.

## **3. Рекомендована література**

### **Основна**

1. Абзалов Р.А. Размышление о физкультурологии /Р.А. Абдулов // Теория и практика физ. Культуры – 1999. - №8. с11 – 14
2. Андреев А.А. Определимся в понятиях /А. А.Андреев // Высшее образование в России. – 1998, - №4. – С.44 – 48
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания/ Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990.
4. Бердников И.Г. Массовая физическая культура в вузе/ И.Г.Бердников, А.В.Маглеваний, В.Н.Максимова и др. – М.: Просвещение 1991 – 240с.
5. Введение в теорию физической культуры / под общ. рек. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
6. Грицай О.А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури засобами інформаційних технологій /О. А.Грицай // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія. Педагогіка. – 2000. -№7 – С.136 – 138
7. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания/ А.Ц. Деминский – Донецк: Даминанта 1996. – 328с.
8. Державна національна програма „Освіта” (2016)
9. Єрмала А.М. Технологія організації науково-методичної роботи з педагогічними кадрами: навч. посібник/ А.М.Єрмала. – Харків: Т.О. Гімназія. 1999 – 127 с.

### **Додаткова**

10. Закон України „Про ВНЗ” // Освіта. – 2014. – 25 червня.

11. Закон України „Про фізичну культуру та спорт” , - К: ВППДКНТ, 1994 – 23с.
12. Кодекс законів про працю України, – К., 2002.
13. Круцевич Т.Ю. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання: лекція для студентів, аспірантів та слухачів підвищення кваліфікації, викладачів фіз. виховання/ Т.Ю.Круцевич. – К.: НУФВС, 2001 – 25с.
14. Лоза Т.О. Теорія і методика фіз. виховання: – Навч. посібник /Т.О.Лоза, В.В.Затилкін – Суми: СумДПУ ім.А.С.Макаренка – 2004. – 76с.
15. Лоза Т.О. Кредитно-модульна система оцінки знань студентів з теорії і методики фізичного виховання: практикум для студентів спеціальності «Фізична культура»/ Т.О.Лоза, Л.І.Прокопова. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2007. – 200 с.
16. Лоза Т.О. Програма державних екзаменів за професійно-освітнім рівнем підготовки магістра спец. «Фізична культура» / Т. О.Лоза, О.Я.Дубинська, В.В.Затилкін. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2011. – 52 с.
17. Массовая физическая культура в ВУЗе / под.ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высшая школа, 1991. – 240с.
18. Матвеев Л. П. Категории «развития» , «адаптация», «воспитание» в теории физической культуры и спорта (давние, но нестареющие и новые идеи) / Л.П. Матвеев // Новое в олимпийском спорте. – 1999. – с 20 – 30.
19. Матвеева В. Кадрова документація/ В.Матвеева. – Харків, 2001.
20. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ столітті Проект концепції розвитку освіти до 2025 року (2014)
21. Основы теории и методики физической культуры: учебник для техникумов физической культуры / Под. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт. 1986. – 352 с.
22. Проблеми освіти: Наук. – метод. збірник. – К. УЗМН, 1997. – вип. 8. с.81 – 87.
23. Прокопова Л.І. Оцінювання навчальної та наукової діяльності студентів з теорії і методики фізичного виховання за кредитно-модульною системою: практикум для студентів / Л.І.Прокопова, Т.О.Лоза. – Суми: СумДПУ ім. А.С.макаренка, 2007. – 160 с.
24. Типові правила внутрішнього трудового розпорядку працівників державних навчально-виховних закладів України: Наказ №455. МОН України від 20.12.93 р. //інноваційний збірник МОН України. 1994. – №21.
25. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания. Том 1. / Под. ред. Т. Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
26. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения. Том 2. / Под. ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.



27. Магістерська робота зі спеціальності «Фізичне виховання 2: навч. метод. посіб. За проф. напр.8.01020101 «Фізичне виховання» / [укл.: Т.О. Лоза]. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2013.- 56 с.

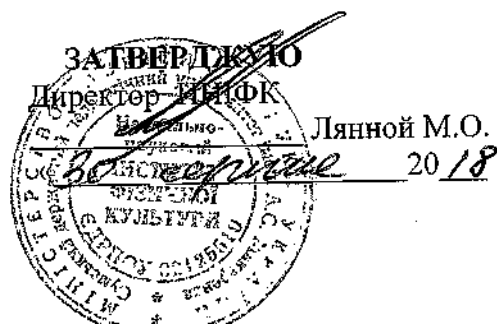
**4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:**  
залік.

**5. Засоби діагностики успішності навчання:** усне опитування, тестування, виконання комплексної контрольної роботи.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії і методики фізичної культури



## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Методика викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура)

другий

(магістерський) рівень

Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною комісією

Навчально-наукового інституту фізичної культури

Голова: Міщенко О.В., к. фіз. вих., доц.

*Міщенко*  
30 серпня 2018р

Суми - 2018

Розробник:

Лоза Тетяна Олександрівна - к.пед.н., професор, професор кафедри ТМФК

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри

---

Протокол № 1 від «30» серпня 2018 р.

Завідувач кафедри  
Томенко Олександр Анатолійович  
д. фіз. вих., професор \_\_\_\_\_



### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 8,5	<b>Магістр</b>	Обов'язкова/ вибіркова	
		<b>Рік підготовки:</b>	
1-й		1-й	
<b>Семестр</b>			
1-2-й		1-2-й	
<b>Лекції</b>			
16/18 год.		8/год год.	
<b>Практичні, семінарські</b>			
22/22 год.		2/6год.	
<b>Лабораторні</b>			
год.		год.	
<b>Самостійна робота</b>			
125/ 46год.		140/97год.	
<b>Консультації:</b>			
4/4год.		0/2год.	
Вид контролю: залік			
Загальна кількість годин - 255			

## 1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Формування уявлення про Вищу школу України особливості роботи викладача фізичної культури у ЗВО, про нормативно-правові, документи з фізичного виховання для закладів вищої освіти, про Програму фізичного виховання у ЗВО, про характеристику особливостей роботи викладача фізичного виховання, про права та обов'язки викладачів ЗВО, уявлення про зміст та організацію професійно-педагогічної освіти у ЗВО. Студенти повинні засвоїти знання з дисципліни «Методика викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти»; теорію та методику навчання студентів різних спеціальностей; вміти підбирати оптимальний вид активної діяльності для студентів різних спеціальностей; використовувати психологічні та адаптивні прийоми, підходи до розв'язання нестандартних ситуацій; форми організації навчального процесу у закладах вищої освіти; структуру закладу вищої освіти; реалізовувати права та обов'язки викладачів ЗВО; проводити лекційні та практичні заняття з фізичного виховання з студентами різних курсів; працювати та розробляти документи планування (навчальний план, навчальну програму, робочу програму тощо).

## 2. Передумови для вивчення дисципліни

Є застосування теорії і методів педагогіки, психології, фізичного виховання і спорту, медико-біологічних дисциплін, методик викладання різних модулів занять з фізичного виховання, основ наукових досліджень, та інших дисциплін для здійснення професійної діяльності.

## 3. Результати навчання за дисципліною

<b>Знання</b>	<b>ЗК 1.</b> Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний	<b>ПРН 1.</b> Знає теоретико-методичні основи фізичного виховання різних груп населення, технології розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури. <b>Методи навчання:</b>
---------------	---	--

	<p>рівень з високим рівнем самостійності.</p>	<p>пояснювально-ілюстративний, проблемного викладення (<i>розповідь, пояснення, вказівки, розбір, презентація</i>)  <b>Методи оцінювання:</b>  усне опитування, практична перевірка, презентація результатів виконання завдань (<i>усне опитування, захист індивідуальних завдань, презентації</i>)  <b>ПРН 5.</b> Демонструє знання методики підготовки і проведення лекцій та практичних занять, організації самостійної і роботи студентів, сучасної системою оцінювання їх знань, педагогічний такт і, як результат, вміння виконувати посадові обов'язки викладача.  <b>Методи навчання:</b>  пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, чатково-пошуковий, дослідницький (<i>розповідь, пояснення, вказівки, показ, демонстрація</i>)  <b>Методи оцінювання:</b>  усне опитування, письмове опитування, тестування (<i>усне опитування, аналіз, оцінка практичного завдання,</i></p>
<p><b>ЗК 2.</b> Здатність виявляти широке коло проблем, ставити мету та обирати ефективні шляхи її досягнення шляхом розуміння їх фундаментальних основ та використання як теоретичних, так і експериментальних методів.</p>		
<p><b>ЗК 5.</b> Здатність проявляти психолого-педагогічні вміння.</p>		
<p><b>ФК 1.</b> Здатність формувати розуміння теоретико-методичних основ фізичного виховання, технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури .</p>		

<b>Уміння</b>	<p><b>ФК 3.</b> Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології у фізичному вихованні для формування професійно важливих фізичних і психофізичних якостей у студентів різних спеціальностей для реалізації професійно орієнтованої моделі організації фізичного виховання учнів та студентів.</p>	<p><b>ПРН 10.</b> Вміє реалізовувати міждисциплінарні зв'язки залежно від завдань і змісту навчально-виховного процесу, перевіряти, уточнювати, поповнювати знання</p> <p><b>Методи навчання:</b> пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, дослідницький <i>(розповідь, пояснення, вказівки, показ, демонстрація)</i></p> <p><b>Методи оцінювання:</b> усне опитування, письмове опитування, тестування, реферат <i>(усне опитування, аналіз, тестування, перевірка реферату)</i></p>
	<p><b>ФК 4.</b> Здатність оцінювати зміни функціонального стану учнів та студентів в процесі фізичного виховання.</p>	<p><b>ПРН 11.</b> Володіє різноманітними методичними прийомами, що активізують пізнавальну діяльність учнів та студентів</p> <p><b>Методи навчання:</b> пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, частково-пошуковий, дослідницький <i>(розповідь, пояснення, вказівки, показ, демонстрація)</i></p> <p><b>Методи оцінювання:</b> усне опитування, письмове опитування, тестування, реферат <i>(усне опитування, аналіз, оцінка практичного завдання)</i></p>
	<p><b>ФК 6.</b> Здатність до аналізу, систематизації та оцінки передового педагогічного досвіду фізичного виховання студентів для подальшого використання на практиці його найкращих напрацювань і основних концепцій, включаючи можливість бути наставником молодших колег у вдосконаленні викладацької майстерності.</p>	<p><b>ПРН 4.</b> Володіє сучасними методами оцінювання змін функціонального стану людини в процесі занять з фізичного виховання</p> <p><b>Методи навчання:</b></p>

		<p>пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, дослідницький (розповідь, пояснення, вказівки, показ, демонстрація)</p> <p><b>Методи оцінювання:</b> усне опитування, письмове опитування, практична перевірка, презентації результатів виконаних завдань (усне опитування, аналіз, оцінка практичного завдання)</p>
<b>Комунікація</b>	<p><b>ФК 5.</b> Здатність до виконання посадових обов'язків викладача, володіння педагогічним тактом та високими моральними якостями, здатність застосовувати сучасні методики і освітні технології, з метою забезпечення якості навчально-виховного процесу у закладах загальної середньої та вищої освіти.</p>	<p><b>ПРН 12.</b> Вміє розробляти перспективні та оперативні плани й програми шкільних спортивних гуртків та секцій у ЗВО.</p> <p><b>Методи навчання:</b> пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, частково-пошуковий, дослідницький (розповідь, пояснення, вказівки, демонстрація)</p> <p><b>Методи оцінювання:</b> усне опитування, письмове опитування, тестування, реферат (усне опитування, аналіз, оцінка практичного завдання)</p>
<b>Автономія та відповідальність</b>	<p><b>ЗК 1.</b> Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності.</p> <p><b>ЗК 2.</b> Здатність виявляти широке коло проблем, ставити мету</p>	



	<p>та обирати ефективні шляхи її досягнення шляхом розуміння їх фундаментальних основ та використання як теоретичних, так і експериментальних методів.</p> <p><b>ФК 4.</b> Здатність оцінювати зміни функціонального стану учнів та студентів в процесі фізичного виховання.</p>	
--	--	--

#### 4. Критерії оцінювання результатів навчання

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	<p>Кредит зараховано. Контрольні заходи виконані лише з незначною кількістю помилок.</p> <p>Оцінка <b>«відмінно»</b> виставляється за повні, систематичні, логічно викладені знання. Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили. Має власну позицію по суті поставлених питань.</p>
82 - 89	<p>Кредит зараховано. Контрольні заходи виконані вище середнього рівня з кількома помилками.</p> <p>Оцінка <b>«добре»</b> передбачає, що, в цілому володіючи матеріалом, студент допускає незначні неточності та окремі помилки, виклад недостатньо систематизований, розуміння суті понять та категорій не завжди чітке.</p>
74 - 81	<p>Кредит зараховано. Контрольні заходи виконані вірно з певною кількістю суттєвих помилок.</p>

	Оцінка « <b>добре</b> » передбачає, що, в цілому володіючи матеріалом, студент допускає незначні неточності та окремі помилки, виклад недостатньо систематизований, розуміння суті понять та категорій не завжди чітке.
64 - 73	Кредит зараховано. Контрольні заходи виконані посередньо, зі значною кількістю недоліків. Оцінка « <b>задовільно</b> » виставляється студенту, який має суттєві недоліки у викладі навчального матеріалу, має прогалини у знаннях, потребує навідних питань і не може самостійно побудувати логіку відповіді. Разом з тим оцінка “задовільно” передбачає засвоєння вузлових питань, розуміння суті основних проблем курсу.
60 - 63	Кредит зараховано. Виконання контрольних заходів задовольняє мінімальним критеріям. Оцінка « <b>задовільно</b> » виставляється студенту, який має суттєві недоліки у викладі навчального матеріалу, має прогалини у знаннях, потребує навідних питань і не може самостійно побудувати логіку відповіді. Разом з тим оцінка “задовільно” передбачає засвоєння вузлових питань, розуміння суті основних проблем курсу.
35-59	Кредит не зараховано. Студенту надається можливість скласти оговорені контрольні заходи для поліпшення підсумкової оцінки. Оцінка « <b>незадовільно</b> » виставляється студенту, який не розуміє суті поставлених питань, не має знань основних проблем та понять, не орієнтується в змістові основних понять методики викладання фізичного виховання у ЗВО у якості викладача фізичного виховання
1 - 34	Кредит не зараховано. Студент повинен повторно освоювати навчальний матеріал дисципліни.

### Розподіл балів, які отримують студенти

Поточний контроль												Разом	Сума
P1				P2		P3	P4	P5	P6	P7	P8		
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12		
2	2	3	12	8	8	6	6	6	6	8	9		100
2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	3		
Контроль самостійної роботи													
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	<b>A</b>	<b>відмінно</b>
82 - 89	<b>B</b>	<b>добре</b>
74 - 81	<b>C</b>	
64 - 73	<b>D</b>	<b>задовільно</b>
60 - 63	<b>E</b>	
35-59	<b>FX</b>	<b>незадовільно з можливістю повторного складання</b>
1 - 34	<b>F</b>	<b>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</b>

### 5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання: є поточний контроль, комплексні, тести, аналітичні звіти, реферати, презентації результатів виконаних завдань та досліджень, якість виконання рухових дій, що є виразом рівня опанування техніки передбаченим програмою вправ різних модулів, на практичних заняттях контроль систематичності та активності, роботи студентів протягом семестру над вивченням програмного матеріалу дисципліни, інші види індивідуальних та групових завдань тощо.

### 6. Програма навчальної дисципліни

#### 6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

#### РОЗДІЛ I. Теоретико - методичні основи фізичного виховання в ЗВО

Тема 1. Теоретичні і методичні основи фізичного виховання в ЗВО.

Тема 2. Програмно-нормативні засади розвитку галузі фізичної культури.

Тема 3. Організаційні засади, структура і матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні та зарубіжних країнах.

Тема 4. Зміст і структура програм з предмету «Фізичне виховання» у ЗВО.

## **РОЗДІЛ II. Методичні і дидактичні інновації систем організації та викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти**

Тема 5. Методичні і дидактичні інновації систем організації та викладання фізичного виховання у ЗВО.

Тема 6. Особистісно-орієнтована професійна підготовка викладача фізичного виховання і спорту для ЗВО.

## **РОЗДІЛ III. Особливості методики викладання дисципліни фізичне виховання за модулями (легка атлетика)**

Тема 7. Особливості методики викладання предмету „Фізичне виховання в ЗВО ” з легкої атлетики.

## **РОЗДІЛ IV. Особливості методики викладання дисципліни фізичне виховання за модулями (гімнастика)**

Тема 8. Особливості методики викладання предмету «Фізичного виховання» у ЗВО з гімнастики.

## **РОЗДІЛ V. Особливості методики викладання дисципліни фізичне виховання за модулями (лижна підготовка).**

Тема 9. Особливості методики викладання предмету „Фізичне виховання в ЗВО ” з лижної підготовки та плавання.

## **РОЗДІЛ VI. Особливості методики викладання дисципліни фізичне виховання за модулями (плавання та спортивні ігри)**

Тема 10. Особливості методики викладання предмету «Фізичного виховання» у ЗВО зі спортивних ігор.

## **РОЗДІЛ VII. Оцінка та контроль за рівнем фізичної підготовленості студентської молоді**

Тема 11. Оцінка та контроль за рівнем фізичної підготовленості студентської молоді.

## **РОЗДІЛ VIII. Особливості ведення навчальної документації**

Тема 12. Навчально-педагогічна документація. Вимоги до планування та ведення документації з фізичного виховання у ЗВО.

## 6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма					Заочна форма						
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі					
		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.		Самост.р	Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост.р
<b>РОЗДІЛ І. Теоретико - методичні основи фізичного виховання в ВНЗ</b>												
<b>Тема 1.</b> Назва. Теоретичні і методичні основи фізичного виховання в ЗВО.	16	2				12	18,5	1	-			18
<b>Тема 2.</b> Назва. Програмно-нормативні засади розвитку галузі фізичної культури.	18	2	2			14	18					18
<b>Тема 3.</b> Назва. Організаційні засади, структура і матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні та зарубіжних країнах.	18	2	2			14	16					16
<b>Тема 4.</b> Назва. Зміст і структура програм з предмету «Фізичне виховання» у ЗВО.	25	4	6		2	3	25,5	1				20
<b>Разом</b>	77	10	12		2	53	73	2				72
<b>РОЗДІЛ ІІ Методичні і дидактичні інновації систем організації та викладання фізичного виховання у ЗВО</b>												
<b>Тема 5.</b> Назва. Методичні і дидактичні інновації систем організації та викладання фізичного виховання у ЗВО.	20	2	4			14	22,5	1	-			22

<b>Тема 6.</b> <b>Назва.</b> Особистісно - орієнтована професійна підготовка викладача фізичного	24	4	4			14	22,5	1	-			22
<b>Разом</b>	44	6	8			28	45	2	-			44
<b>РОЗДІЛ III. Особливості методики викладання дисципліни фізичне виховання за модулями (легка атлетика та гімнастика)</b>												
<b>Тема 7.</b> <b>Назва.</b> Особливості методики викладання предмету „Фізичне виховання в ЗВО ” з легкої атлетики.	18	2	4			14	21	0,5	0,5			20
<b>Разом</b>	18	2	4			12	21	0,5				20
<b>Розділ IV. Змістовний модуль 4. Особливості методики викладання дисципліни фізичне виховання за модулями (легка атлетика та гімнастика).</b>												
<b>Тема 8.</b> <b>Назва.</b> Особливості методики викладання предмету «Фізичного виховання» у ЗВО з гімнастики.	20	2	4			14	21	0,5	0,5			20
<b>Разом</b>	20	2	4			14	21	0,5	0,5			20
<b>Розділ V. Особливості методики викладання дисципліни фізичне виховання за модулями (лижна підготовка, плавання).</b>												
<b>Тема 9.</b> <b>Назва.</b> Особливості методики викладання предмету „Фізичне виховання в ЗВО ” з лижної підготовки та плавання.	20	2	4			14	18	0,5	0,5			17
<b>Розділ VI. Особливості методики викладання дисципліни фізичне виховання за модулями (спортивні ігри)</b>												
<b>Тема 10.</b> <b>Назва.</b> Особливості методики викладання предмету «Фізичного виховання» у ЗВО зі спортивних ігор.	20	2	4			14	16	0,5	0,5			15
<b>Разом</b>	20	2	4			14	21	0,5	0,5			20
<b>Розділ VII. Оцінка та контроль за рівнем фізичної підготовленості</b>												

студентської молоді.												
<b>Тема 11.</b> <b>Назва.</b> Оцінка та контроль за рівнем фізичної підготовленості студентської молоді.	24	4	2		2	16	24	2	2		0	20
<b>Разом</b>	24	4	2		2	16	24	2	2		0	20
Розділ VIII. Особливості ведення навчальної документації												
<b>Тема 12.</b> <b>Назва.</b> Навчально-педагогічна документація. Вимоги до планування та ведення документації з фізичного виховання у ЗВО.	20	2	2			14	22,5	0,5	0,5			29
<b>Разом</b>	20	2	2			14	222,5	0,5	0,5			29
<b>Усього годин</b>	255	34	42		8	171	255	10	8			237

#### Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	1.Теоретичні і методичні основи фізичного виховання в ЗВО.	2	1
2.	2.Програмно-нормативні засади розвитку галузі фізичної культури.	2	-
3.	3.Організаційні засади, структура і матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні та зарубіжних країнах.	2	-
4.	4.Зміст і структура програм з предмету «Фізичне виховання» у ЗВО	4	1
5.	5. Методичні і дидактичні інновації систем організації та викладання фізичного виховання у ЗВО.	2	1
6.	6.Особистісно-орієнтована професійна підготовка викладача фізичного виховання і	4	1

	спорту для ЗВО.		
7.	7.Особливості методики викладання предмету „Фізичне виховання в ЗВО ” з легкої атлетики.	2	0,5
8.	8.Особливості методики викладання предмету «Фізичного виховання» у ЗВО з гімнастики.	2	0,5
9.	9.Особливості методики викладання предмету „Фізичне виховання в ЗВО ” з лижної підготовки та плавання.	2	0,5
10	10.Особливості методики викладання предмету «Фізичного виховання» у ЗВО зі спортивних ігор.	2	0,5
11	11.Оцінка та контроль за рівнем фізичної підготовленості студентської молоді.	4	2
12	12.Навчально-педагогічна документація. Вимоги до планування та ведення документації з фізичного виховання у ЗВО.	6	2
	Всього	34	10

#### Теми практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Теоретичні і методичні основи фізичного виховання у ВНЗ.	2	
2	Програмно-нормативні засади розвитку галузі фізичної культури.	2	
3	Організаційні засади, структура і матеріальні основи розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні та зарубіжних країнах.	2	
4	Зміст і структура програм з дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО.	6	
5	Методичні і дидактичні інновації систем організації та викладання ФВ у ЗВО.	4	
6	Особистісно-орієнтовні професійна підготовка викладача фізичного виховання і спорту у ЗВО.	4	
7	Особливості методики викладання модулів «Легка атлетика» та «Гімнастика»	6	1
8	Особливості методики викладання модулів «Лижної підготовки» та «Плавання» та «Спортивних ігор»	6	1
9	Оцінка та контроль за станом здоров'я та рівнем фізичної підготовленості студентської	4	2



	молоді		
10	Навчально-педагогічна документація	4	2
		40	6

### Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Теоретичні і методичні основи фізичного виховання у ВНЗ.	12	18
2	Програмно-нормативні засади розвитку галузі фізичної культури.	14	18
3	Організаційні засади, структура і матеріальні основи розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні та зарубіжних країнах.	14	16
4	Зміст і структура програм з дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО.	13	20
5	Методичні і дидактичні інновації систем організації та викладання ФВ у ЗВО.	14	22
6	Особистісно-орієнтовні професійна підготовка викладача фізичного виховання і спорту у ЗВО.	14	22
7	Особливості методики викладання модулів «Легка атлетика» та «Гімнастика»	26	40
8	Особливості методики викладання модулів «Лижної підготовки» та «Плавання» та «Спортивних ігор»	28	32
9	Оцінка та контроль за станом здоров'я та рівнем фізичної підготовленості студентської молоді	16	20
10	Навчально-педагогічна документація	20	29
	<b>Разом</b>	<b>171</b>	<b>237</b>

### 7.Рекомендовані джерела інформації

#### Основні:

1. Верблюдов І.Б. Організація і методика оздоровчої фізичної культури/ І.Б.Верблюдов, Т.О.Лоза, С.В.Чередніченко: навч. посібник для студентів ВНЗ фізичної культури. – Суми: Видавництво СумДПУ імені А. С.Макаренка, 2011. – 244 с.

2. Дубинська О.Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення: навч.- метод. посібник. / О.Я. Дубинська. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2013. – 248с.
3. Кислий В.М. Організація наукових досліджень: навч. – посібник/ В.М. Кислий. – Суми: університетська книга, 2011. – 224с.
4. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту/ І.В. Іваній – Суми: Університетська книга, 2014. – 128с.
5. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Том 1. / Под. ред. Т.Ю.Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д.Кривчикова. – К.: Олімпійська література, 2017. – 384 с.
6. Теорія та методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Том 2. / Под. ред. Т. Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова – К.: Олімпійська література, 2017. – 448 с.
7. Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник / Б.М.Шиян, В. Г.Папуша. - Харків: «ОВС», 2005.- 208 с.

#### **Додаткові:**

1. Державна національна програма „Освіта” 2017 (Україна ХХІ століття) Постанова Кабінету Міністрів України
2. Закон України „Про освіту” // Освіта. – 2017. – 25 червня
3. Закон України „Про фізичну культуру та спорт” , - К: 2015. С.80
4. Круцевич Т.Ю. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання: лекції для студентів, аспірантів та слухачів підвищення кваліфікації, викладачів фіз. виховання/ Т.Ю.Круцевич. – К.: НУФВС, 2001 – 25с.
5. Томенко О.А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А.Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теор. Журнал. – ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 17-20.

### **Інформаційні ресурси:**

1. Закон України «Про вищу освіту».  
<http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
2. Національна рамка кваліфікацій. Додаток до постанови Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1341.  
<http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п>.
3. ESG – [http://ihed.org.ua/images/pdf/standards-and-guidelines\\_for\\_qa\\_in\\_the\\_ehea\\_2015.pdf](http://ihed.org.ua/images/pdf/standards-and-guidelines_for_qa_in_the_ehea_2015.pdf).
4. ISCED-F (МСКО-Г) 2013 –  
<http://www.uis.unesco.org/Education/Documents/isced-fields-of-education-training-2013.pdf>.
5. Наказ МОН України від 01.06.2016 за №600 «Про затвердження та введення в дію Методичних рекомендацій щодо розроблення стандартів вищої освіти» - [http://old.mon.gov.ua/files/normative/2016-06-01/5555/nmon\\_600.zip](http://old.mon.gov.ua/files/normative/2016-06-01/5555/nmon_600.zip)
6. Наказ МОН України від 31.05.2016 за №506 Про затвердження Переліку предметних спеціалізацій спеціальності 014 «Середня освіта (за предметними спеціалізаціями)», за якими здійснюється формування і розміщення державного замовлення та поєднання спеціальностей (предметних спеціалізацій) в системі підготовки педагогічних кадрів. -  
<http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0798-16>
7. Порядок внесення інформації, яка повинна міститися в документах про вищу освіту державного зразка . Постанова Кабінету міністрів України від 5 травня 2016 р. № 325:  
<http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=249014993/>

## **8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення**

Аудіовізуальні, технічні і комп'ютерні засоби навчання: комп'ютер, мультимедійний проект, екран.

Навчальні аудиторії, які обладнанні для проведення лекційних і семінарських занять, презентації лекцій в Power point, спортивний інвентар та обладнання.

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка**

**Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**Матеріали до лекційного курсу**

**з дисципліни : Методика викладання фізичного виховання ВНЗ  
для магістрантів 1 курсу**

галузь знань 01 «Освіта»

спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)

Розроблені: к.пед.н., професор кафедри ТМФК  
Лоза Т.О.

## Лекція №1

### Тема 1. Теоретичні і методичні основи фізичного виховання у ВНЗ

**Мета вивчення:** Визначити основні теоретичні і методичні основи фізичного виховання, які необхідні студентам для роботи в якості викладача в ВНЗ.

#### Література:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания/ Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990.
2. Дубинська О.Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення: навч.- метод. посібник./ О.Я. Дубинська. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2013. – 248с.
3. Кислий В.М. Організація наукових досліджень: навч. – посібник/
4. В.М. Кислий. – Суми: університетська книга, 2011. – 224с.
5. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту/ І.В. Іваній – Суми: Університетська книга, 2014. – 128с.
6. Лоза Т.О. Кредитно-модульна система оцінки знань студентів з теорії і методики фізичного виховання: практикум для студентів спеціальності «Фізична культура» / Т.О.Лоза, Л.І.Прокопова. – Суми: СумДПУ імені А.С.макаренка, 2007. – 200 с.
7. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания. Том 1. / Под. ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 424 с.
8. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения. Том 2. /Под. ред. Т. Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 392 с.
9. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Том 1. / Под. ред. Т.Ю.Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д.Кривчикова. – К.: Олимпийская литература, 2017. – 384 с.
10. Теорія та методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Том 2. / Под. ред. Т. Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова – К.: Олимпийская литература, 2017. – 448 с.
11. Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник / Б.М.Шиян, В. Г.Папуша. - Харків: «ОВС», 2005.- 208 с.

#### План

1. Структура фізичної культури студентів.
2. Мета та завдання дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ.
3. Загальні та специфічні принципи фізичного виховання студентів.
4. Засоби та форми фізичної діяльності студентів.

## **Основний зміст**

### **1. Структура фізичної культури студентів (фізичне виховання, студентський спорт та активне дозвілля).**

*Система фізичного виховання* – сукупність соціальних і педагогічних підсистем, функціонування яких ґрунтується на загальних закономірностях і направлена на досягнення мети фізичного виховання.

### **2. Мета та завдання дисципліни «Методика викладання фізичного виховання у ВНЗ».**

*Мета фізичного виховання* – є задоволення потреб окремих людей і суспільства в цілому у формуванні всебічного духовного і фізичного розвитку людини, сприяючи підвищенню його життєдіяльності.

*Завдання фізичного виховання :*

- укріплення здоров'я тих, що займаються;
- підвищення функціональних можливостей організму;
- оволодіння руховими вміннями і навичками;
- повідомлення про знання в області фізичної культури і навчання їх прикладному використанню;
- формування мотиваційних настанов на заняттях;
- формування світогляду, етичного, морального виховання.

#### **1. Загальні та специфічні принципи фізичного виховання студентів:**

*Загальні принципи* (принципи дидактики): свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності.

*Специфічні принципи:* гуманістичної орієнтації; пріоритету потребностей, мотивів й інтересів особистості; усестороннього розвитку особистості; оздоровчої направленості; індивідуалізації; принцип зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності і занятості людини.

#### **2. Засоби та форми фізичної діяльності студентів.**

*Засоби фізичного виховання:*

- загальнорозвиваючі, професійно-прикладні та військово-прикладні фізичні вправи;
- загально-педагогічні та валеологічні;
- основні вправи з легкої атлетики, гімнастики, плавання, спортивних ігор та інших видів спорту;
- нетрадиційні системи фізичних вправ і види спорту, обрані з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів студентів;
- загартування, гігієнічні природні фактори, реабілітаційні та рекреаційні засоби;
- психорегулюючі та психогігієнічні засоби.

*Форми занять (навчальний і позанавчальний час та активний дозвілля):*

- навчальний (груповий та індивідуальний, теоретичний, методичний, практичний) заняття;
- консультації з питань фізичної культури;

- робота спортивних секцій, оздоровчих груп, факультативні та самостійні заняття фізкультурою і спортом (за індивідуальним графіком);
- заняття фізичними вправами в режимі дня;
- спортивні змагання;
- фізкультурно-оздоровчі та рекреаційні заходи.

*Основні види навчальних занять з фізичного виховання у ВНЗ:*

- лекції (теоретична та методична підготовка);
- семінарські та практичні заняття;
- інструкторсько-судійська та тренерська практика;
- індивідуальні заняття;
- консультації;
- складання тестових випробувань та диференційованого заліку.

#### **Питання для самостійної роботи:**

1. Розглянути закони: «Про освіту», «Про вищу освіту».
2. «Вимогами до фізичного вихованнями при визначенні статусу вищих закладів освіти».
3. Положення «Про концепцію фізичного виховання у системі освіти України».

### **Лекція №2**

#### **Тема 2. Програмно-нормативні засади розвитку галузі фізичної культури**

**Мета вивчення:** вивчити основні документи які регламентують діяльність сфери фізичної культури і спорту.

#### **Література:**

1. Дубинська О.Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення: навч.- метод. посібник. / О.Я. Дубинська. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2013. – 248с.
2. Педагогічна майстерність: Підручник / І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін.; за ред. І.А. Зязюка. – К.: Вища шк., 2004. – 422с.
3. Державна національна програма „Освіта” 2017 (Україна ХХІ століття)  
Постанова Кабінету Міністрів України
4. Закон України „Про освіту” // Освіта. – 2017. – 25 червня
5. Закон України „Про фізичну культуру та спорт” , - К: 2015. С.80
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»/Книга вчителя фізичної культури /Упор.С.І.Операйло та ін. – Харків ТОРСІНГ ПЛЮС,2005. С.120
7. Круцевич Т.Ю. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання: лекція для студентів, аспірантів та слухачів підвищення кваліфікації, викладачів фіз. виховання/ Т.Ю.Круцевич. – К.: НУФВС, 2001 – 25с.
8. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ столітті // Програма підтримки вироблення стратегії реформування освіти. – 2001. Бюлетень №1. – с 14 – 22.



9. Типові правила внутрішнього трудового розпорядку працівників державних навчально-виховних закладів України: Наказ №455. МОН України від 20.12.93 р. // Інноваційний збірник МОН України. 1994. – №21.

10. Целева комплексна програма «Фізичне виховання - здоров'я нації» Книга вчителя фізичної культури /Упор.С.І.Операйло та ін. – Харків ТОРСІНГ ПЛЮС,2005. С.80

11. Закон «Про Вищу освіту» .- 2014

12. Кодекс законів про працю України, – К., 2002.

13. [http:// www.mzz.com.ua/](http://www.mzz.com.ua/)

### **План**

1. Законодавча база розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

2. Державні програми розвитку фізичної культури і спорту.

### **Основний зміст**

1. Законодавча база розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

- *програмно-нормативні документи*, які регламентують діяльність сфери фізичної культури і спорту: закони України і розроблені на їх підставі підзаконними актами: постановами, указами, рішеннями, програмами, наказами, інструкціями, статутами, положеннями тощо.

- Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (2015), положення Законів України «Про освіту» (2017), «Про вищу освіту» (2014), Укази Президента України «Про державну підтримку розвитку фізичної культури і спорту в Україні»(2016), Постанови Кабінету Міністрів України «Про підготовку спортсменів України до ігор Олімпіади та зимових Олімпійських ігор» та ін.

2. Державні програми розвитку фізичної культури і спорту.

- «Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання у системі освіти» (2016), Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (2005, 2014)

### **Питання для самостійної роботи:**

1. Розглянути та визначити особливості організаційних засад та матеріальну основу розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні

## **Лекція №3**

### **Тема 3. Організаційні засади, структура і матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні та зарубіжних країнах**

**Мета вивчення:** визначити структура і матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні та зарубіжних країнах.

### **Література:**

1. Дубинська О.Я. курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення: навч.- метод. посібник./ О.Я. Дубинська. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2013. – 248с.

2. Педагогічна майстерність: Підручник/ І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін.; за ред. І.А. Зязюка. – К.: Вища шк., 2004. – 422с.

3. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту/ І.В. Іваній – Суми: Університетська книга, 2014. – 128с.

4. Круцевич Т.Ю. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання: лекція для студентів, аспірантів та слухачів підвищення кваліфікації, викладачів фіз. виховання/ Т.Ю.Круцевич. – К.: НУФВС, 2001 – 25с.

5. Лоза Т.О. Теорія і методика фіз. виховання: – Навч. посібник /Т.О.Лоза, В.В.Затилкін – Суми: СумДПУ ім.А.С.Макаренка – 2004. – 76с.

6. Лоза Т.О. Кредитно-модульна система оцінки знань студентів з теорії і методики фізичного виховання: практикум для студентів спеціальності «Фізична культура»/ Т.О.Лоза, Л.І.Прокопова. – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2007. – 200 с.

7. Лоза Т.О. Програма державних екзаменів за професійно-освітнім рівнем підготовки магістра спец. «Фізична культура» / Т.О.Лоза, О.Я.Дубинська, В.В.Затилкін. – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2011. – 52 с.

8. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения. Том 2. /Под. ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

## **План**

1. Структура, взаємозв'язок і характер діяльності фізкультурно-
2. Матеріально-технічна база фізичної культури і спорту.
3. Джерела фінансування галузі:
4. Науково-інформаційне забезпечення фізкультурно-спортивного руху.
5. Науково-методичне забезпечення процесу фізичного виховання:

## **Оновний зміст**

1. Структура, взаємозв'язок і характер діяльності фізкультурно-спортивних організацій України та зарубіжних країн.

- державне управління здійснюється у формі спеціально створених міністерств, комітетів чи управлінь, на які покладено обов'язки щодо координації та управління оздоровчою і спортивною роботою. У деяких країнах функціонують спеціальні «Президентські ради» (наприклад, для підготовки до Олімпійських ігор).

2. Матеріально-технічна база фізичної культури і спорту.

- *Матеріальна база* – сукупність матеріальних цінностей (спортивні споруди, обладнання, спортивна форма, зброя, інвентар).

- *Вимоги до матеріально-технічної бази.*

3. Джерела фінансування галузі: кошти державного бюджету; кошти відомчих організацій; вступні внески; дотації державних органів; спонсорські внески; прибутки від комерційної діяльності; особисті кошти громадян.

Науково-інформаційне забезпечення фізкультурно-спортивного руху, підготовка висококваліфікованих кадрів, інформаційно-видавнича діяльність, наукові конференції, конгреси, семінари різних рівнів, сучасні інформаційні технології (дистанційне обслуговування: інформаційна мережа Інтернет).

Науково-методичне забезпечення процесу фізичного виховання:

- державні стандарти фізичного виховання;
- навчальні та робочі програми курсів фізичного виховання;
- підручники та навчальні посібники;
- науково-популярна література та сучасна інформація з фізичної культури і спорту;
- комп'ютерні технології для діагностики фізичного стану та розробки індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм;
- інструктивно-методичні матеріали з організації самостійних занять фізичною культурою;
- індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи студентів з фізкультурної освіти та фізичного вдосконалення;
- система тестів і нормативів для перевірки і оцінки фізичної підготовленості, знань і умінь у галузі фізичного виховання.

**Питання для самостійної роботи:**

1. Дослідити та визначити основи розвитку спортивного руху на Сумщині (на прикладі обраного виду спорту)

#### **Лекція №4**

**Тема 4. Зміст і структура програм з дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ**

**Мета вивчення:** ознайомити з державною програмою з дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ»

**Література:**

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт», 2009 – 56с
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ.вищ.навч.закл фізичного виховання і спорту у 2 Т. / Т.Ю. Круцевич , Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін. – К.: вид-во Олімп. л-ра, 2017 – Т.2., С. 168-240.
3. Лоза Т.О. Кредитно-модульна система оцінки знань студентів з теорії і методики фізичного виховання: Практикум для студентів спец:Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура / Т.О.Лоза, Л. І. Прокопова. – СумДПУ імені А.С.Макаренка,2007 – 200 с.
4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту.- К.:Держкомитет, 2004. – 16 с.
5. Носко М.О.Фізичне виховання і спорт у ЗВО при організації кредитно-модульної технології: підручник / М.О.Носко, О.О.Данілов В.М. Маслов. – К.: Вид.дім «Слово», 2011. – 264 с.
6. Шиян Б.М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у ВНЗ фізичного виховання і спорту: Навч.посібник / Б. М. Шиян, В.Г. Папуша. – Харків: «ОВС», 2005. - 208

## **План**

1. Розподіл студентів за станом здоров'я на заняттях з фізичного виховання
2. Структура програми з дисципліни „Фізичного виховання” у ВНЗ

## **Основний зміст**

1. Розподіл студентів за станом здоров'я на заняттях з фізичного виховання: студенти, які вдосконалюються в обраному виді спорту; груп загальної фізичної підготовки (ЗФП) та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП); спеціальної медичної групи – студентів з вадами здоров'я.
2. Аналіз змісту і структури програми з „Фізичного виховання” у ВНЗ для студентів програма теоретичної підготовки;
  - програма методичної підготовки;
  - програма практичної підготовки.

### **Питання для самостійної роботи:**

1. Розглянути зміст і структуру програми з дисципліни „Фізичного виховання” у ВНЗ на прикладі окремої спеціальності
2. Визначити зміст навчально-виховного процесу, навчальних нормативів, рівень знань рухових умінь і навичок, орієнтири і стимули ефективної фізичної і спортивної діяльності на прикладі окремої спеціальності ВНЗ.

## **Лекція №5**

### **Тема 5. Методичні і дидактичні інновації систем організації та викладання фізичного виховання у ВНЗ**

**Мета вивчення:** ознайомити з сучасними методиками та методичними інноваційними в сфері фізичного виховання і спорту

#### **Література:**

1. Дубинська О.Я. курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення: навч.- метод. посібник. / О.Я. Дубинська. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2013. – 248с.
2. Дубинська О.Я. Сучасні фітнес-технології у сучасному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка та особливості: [монографія] / О.Я.Дубинська, Н.В.Петренко. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. – 351 с.
3. Давидова В.И. Новые фитнес системы (новые направления методики, оборудывания и инвентарь): уч.пособ. / В. И. Давыдова.- Волгоград:ВГУ, 2005 -284 с.
4. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания. Том 1. /Под. ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
5. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения. Том 2. / Под. ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

6. Москаленко Н.В. Іноваційні технології у фізичному вихованні школярів. Навч. посібн. / Н.В.Москаленко, Ю.Ю. Борисова,2014. – 128 с.
7. Тхоревский В.П. Теорія і методика фітнес-тренінговки: уч.посobie / В. П. Тхоревский, Д. Г. Калашников. - М.ООО «Фантера»,2003.- 137 с.

#### **План**

1. Галузева термінологія: „метод”, „методика”, „методичний підготовка”, „методичні напрямлення”.
2. Сучасні методики та методичні інновації в сфері фізичного виховання і спорту.
3. Класифікація методів, які спрямовані на придбання та вдосконалення знань, умінь та навичок, а також розвиток рухових якостей.
4. Комплексна діяльність по створенню (розробці), освоєнню, використанню та розширенню методів в сфері фізичного виховання і спорту.

#### **Основний зміст**

1. Галузева термінологія: „метод”, „методика”, „методичний підготовка”, „методичні напрямлення”.
  - філософські засади та наукові підходи до визначення та їх суті.
  - характерні ознаки.
- 2.Сучасні методики та методичні інновації в сфері фізичного виховання і спорту: структури, зміст, принципи,тенденції і закономірності розвитку.
- 3.Класифікація методів, які спрямовані на придбання та вдосконалення знань, умінь та навичок, а також розвиток рухових якостей:
  - *Методи, спрямовані на придбання знань:* розповідь, бесіди, пояснення, опис та інші форми мовного впливу; ідіомоторне тренування.
  - *Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями та навичками:* методи розчленованого навчання; цілісного навчання.
  - *Методи, спрямовані на удосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей:* рівномірний метод; перемінний; повторний; інтервальний; ігровий; змагальний; колового тренування.
- 4.Комплексна діяльність по створенню (розробці), освоєнню, використанню та розширенню методів в сфері фізичного виховання і спорту:

#### **Питання для самостійної роботи:**

1. Визначити методи навчання для студентів різних груп за станом здоров'я (дидактичні)
2. Визначити методи організації студентів на заняттях з фізичного виховання.

#### **Лекція №6**

#### **Тема 6. Особистісно-орієнтована професійна підготовка викладача фізичного виховання і спорту для ВНЗ.**

**Мета вивчення:**Ознайомити з основними функціями викладача ФВ та структурой ВНЗ

## **Література.**

1. Грицай О.А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури засобами інформаційних технологій / О. А.Грицай // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія. Педагогіка. – 2000. -№7 – с 136 – 138
2. Лоза Т.О. Програма державних екзаменів за професійно-освітнім рівнем підготовки магістра спец. «Фізична культура» / Т.О.Лоза, О.Я. Дубинська, В. В.Затилкін. – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2011. – 52 с.
3. Прокопова Л.І. Оцінювання навчальної та наукової діяльності студентів з теорії і методики фізичного виховання за кредитно-модульною системою: практикум для студентів / Л.І.Прокопова, Т.О.Лоза. – Суми: Сум ДПУ імені А. С.Макаренка, 2007. – 160 с.
4. Шиян Б.М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник / Б.М.Шиян, В. Г.Папуша. - Харків: «ОВС», 2005.- 208 с.
5. Тимошенко О.В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної: Монографія / О.В. Тимошенко - К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. - 42 с.

## **План**

1. Фахові спеціальності, спеціалізації і посади фахівців у галузі фізичної культури і спорту.
2. Структура вищого навчального закладу.
3. Характеристика основних професійних функцій викладача фізичного виховання (професійний компонент).
4. Види професійної діяльності, якими повинен володіти викладач фізичного виховання і спорту (діючий компонент).
5. Види професійних знань (когнітивний компонент):.

## **Основний зміст**

1. Фахові спеціальності, спеціалізації і посади фахівців у галузі фізичної культури і спорту.
2. Напрямки підготовки (на прикладі СумДПУ імені А. С. Макаренка).
3. Структура вищого навчального закладу:  
*Форми організації навчального процесу у ректораті, інститутах на факультетах та кафедрах.*
4. Характеристика основних професійних функцій викладача фізичного виховання (професійний компонент).  
*Функції викладача фізичного виховання: світоглядна; інструментальна; культурологічна; інноваційна; комунікативна; мотиваційна; рухова.*
5. Види професійної діяльності, якими повинен володіти викладач фізичного виховання і спорту (діючий компонент).  
*Види професійної діяльності: діагностичний; спортивний; освітянський; організаційний; репродуктивний; профілактичний; реабілітаційний.*
6. Види професійних знань (когнітивний компонент):.

*Види професійних знань:* філософський; методологічний; історичний; теоретичний; технологічний; валеологічний; управлінський.

#### **Питання для самостійної роботи**

1. Скласти структуру професійної діяльності викладача фізичного виховання

### **Лекція №7-8**

**Тема 7-8. Особливості методики викладання предмету «Фізичне виховання» в ВНЗ з легкої атлетики, плавання та лижної підготовки**

**Мета вивчення:** ознайомити з методикою викладання різних модулів діяльності на заняттях з фізичного виховання.

#### **Література:**

1. Дубинська О.Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення: навч.- метод. посібник. / О.Я. Дубинська. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2013. – 248с.

2. Педагогічна майстерність: Підручник / І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін.; за ред. І.А. Зязюка. – К.: Вища шк., 2004. – 422с.

3. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник / Л.П. Сергієнко. - Миколаїв:УДМГУ, 2001.- 360 с.

4. Бутин І.М. Лижний спорт: Учебн. пособие для студ. высш. пед. уч. / И.М. Бутин. - М. Изд-во «Академия», 2000.- 368с.

5. Ратов А.М. Теорія і методика лижного спорту; навч. -метод.посіб.: для студ. ВНЗ / А.М. Ратов, В.В. Ворона.- Суми Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. - 188 с.

6. Мирошина Е.Н. Игровые задания на лыжах / Е.Н. Мирошина // Физическая культура в школе. - 2005. - №8 - С 14-15.

7. Сергієнко В.М. Основи теорії легкої атлетики: навчальний посібник для студентів / В.М. Сергієнко. - Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2007. - 228 с.

8. Викулов А.Д. Плавання : Учебн. пособие для студ. высш. учебн.заведений /А.Д. Викулов М.: Изд-во ВЛАДОС - ПРЕСС,2003. – 368 с.

9. Платонов В.М. Плавання / В.М. Платонов / В.М. Платонов. Посібник.- Київське акціонерне товариство «Книга».- 2000. - 495 с.

10. Бурла О. М. Плавання. Прискорений курс навчання: навчальний посібник. - О. М. Бурла. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка - 2010. – 156 с.

#### **План**

1. Методика викладання легкої атлетики зі студентами
2. Методика викладання лижної підготовки для студентів,
3. Методика викладання плавання зі студентами, які вдосконалюються в обраному виді спорту
4. Загальні вимоги до занять:
4. Індивідуалізація та диференціація навчального процесу студентів.
6. Використання нестандартного обладнання на заняттях.

### **Основний зміст**

1. Методика викладання легкої атлетики зі студентами, які вдосконалюються в обраному виді спорту; груп загальної фізичної підготовки (ЗФП) та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП); спеціальної медичної групи – студентів з вадами здоров'я.
2. Методика викладання лижної підготовки для студентів, які вдосконалюються в обраному виді спорту; груп загальної фізичної підготовки (ЗФП) та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП); спеціальної медичної групи – студентів з вадами здоров'я.
3. Методика викладання плавання зі студентами, які вдосконалюються в обраному виді спорту; груп загальної фізичної підготовки (ЗФП) та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП); спеціальної медичної групи – студентів з вадами здоров'я: завдання занять; форми організації занять; застосування різноманітних засобів; методи організації тих, що займаються; інструктування (система рекомендацій і указівок).
4. Загальні вимоги до занять: оздоровчий та виховний ефект кожного заняття; безперервність процесу фізичного виховання; взаємозв'язок з попередніми та наступними заняттями; самонавчання і самовиховання у процесі занять фізичними вправами; різноманітність діяльності студентів, засобів, методів і прийомів, що використовуються викладачем з урахуванням їх індивідуальних можливостей (індивідуалізація навчального процесу); досягнення оптимальної рухової активності всіх студентів протягом заняття; забезпечення функціонування системи контролю та оцінки занять умінь і навичок студентів.
5. Умови проведення занять: навчально-матеріальні, гігієнічні, естетичні та морально-психологічні.
6. Індивідуалізація та диференціація навчального процесу студентів: підбір засобів, методів і прийомів, що використовуються викладачем з урахуванням їх індивідуальних можливостей;

### **Питання для самостійної роботи**

1. Визначити нестандартне обладнання, які можливо використовувати на заняттях з легкої атлетики, плавання, лижної підготовки
2. Скласти план конспект з фізичного виховання модулів (на прикладі легкої атлетики, плавання, лижної підготовки)

### **Лекція №9-10**

**Тема 9-10. Особливості методики викладання предмету «Фізичного виховання» у ВНЗ з гімнастики та спортивних ігор**

**Мета вивчення:** ознайомити з методикою викладання різних модулів діяльності на заняттях з ФВ



## **Литература:**

1. Дубинська О. Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення: навч.- метод. посібник./ О.Я. Дубинська. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2013. – 248с.
2. Педагогічна майстерність: Підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін.; за ред. І.А. Зязюна. – К.: Вища шк., 2004. – 422с.
3. Ареф'єв В.Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник / В. Г. Ареф'єв. - Кам'янець-Подільський :ПП Буйницький О.Я., 2011.-368 с.
4. Ареф'єв В.Г. Теорія та методики викладання гімнастики: підручник / Ареф'єв В.Г., Шегімага І.А. - Кам'янець подільський: ПП «Видавництво « ОІЮМ», 2012.- 288с.
5. Дубинська О.Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення: навч.метод.посібник / О. Я. Дубинська, 2013 - 248 с.
6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения обучения: Учебник / Ю Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В., Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Изд.-во :Академия, 2002. - 520 с.
7. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту).Навч.посібник / В.М.Костюкевич. - Вінниця: Планер, 2014. - 616 с.

## **План**

1. Методика викладання оздоровчих видів гімнастики.
2. Методика викладання спортивних ігор (футболу, волейболу, гандболу та баскетболу).
3. Особливості розвитку фізичних якостей студентів на заняттях з гімнастики та спортивних ігор
4. Особливості організації проведення практичних занять з гімнастики та спортивних ігор.
5. Педагогічний аналіз знань з фізичного виховання як спосіб підвищення його ефективності
6. Техніка безпеки на заняттях гімнастики та спортивних ігор.

## **Основний зміст**

1. Методика викладання оздоровчих видів гімнастики: різновиди гімнастики; вправи основної, спортивної та інших видів гімнастики; організуючі вправи; оздоровчі види гімнастики.
2. Методика викладання різних модулів спортивних ігор: футболу, волейболу, гандболу та баскетболу(основи техніки різних видів спорт. ігор; підготовки
3. Особливості розвитку фізичних якостей студентів на заняттях з гімнастики та спортивних ігор
4. Особливості організації проведення практичних занять з гімнастики та спортивних ігор.

5. Педагогічний аналіз занять з фізичного виховання як спосіб підвищення його ефективності(загальні відомості; матеріально-технічне забезпечення занять; підготовленість викладача та студентів до занять; підбір методів навчання і виховання; використання методів організації навчальних робіт і їх поєднань; тип ,завдання і побудова занять; аналіз стилю діяльності викладача; аналіз організації пізнавальної діяльності студентів; висновки і пропозиції).

6. Техніка безпеки на заняттях гімнастики та спортивних ігор: дотримання правил організації занять фізичними вправами з використанням різноманітних технічних засобів; оволодіння студентами навичками страхівки і самострахівки; своєчасна перевірка устаткування, інвентарю та техніки, що використовується, дотримання санітарно-гігієнічних умов; проведення інструктажу з техніки безпеки, безпеки життєдіяльності; своєчасний медичний огляд студентів.

#### **Питання для самостійної роботи**

1. Визначити нестандартне обладнання, які можливо використовувати на заняттях з гімнастики та спортивних ігор.
2. Скласти план конспект з фізичного виховання модулів (на прикладі гімнастики та спортивних ігор)

### **Лекція № 11**

#### **Тема 11. Оцінка та контроль за рівнем фізичної підготовленості студентської молоді**

**Мета вивчення:** визначити вимоги до основних показників контролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів

#### **Література:**

1. Годик. М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М.А.Годик, В.К.Бальсевич, В.Н.Тимошкин // Теория и практика физ.культури. – 1994. - №5-6 – С.24-32.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред.М.Д.Зуболія. – К.,1997. – 35 с.
3. Круцевич Т. Ю. .Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібн./ Т. Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г. В.Безверхня. – К.:Олімп.л-ра,2011. – 224 с.: іл.. – Бібліограф: С.221-223.

#### **План**

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.
2. Загальні вимоги до організації по проведенню оцінки фізичної підготовленості студентів ВНЗ
3. Контроль в управлінні фізичним вихованням студентів
4. Критерії контролю:
5. Самоконтроль у фізичному вихованні студентів

## Основний зміст

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.

Тестування фізичної підготовленості студентів включає виконання комплексу рухових дій, що дозволяють визначити і оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей – витривалості, сили, гнучкості, спритності, швидкості, які мають суттєве значення для життєдіяльності людини і її фізичного стану і здоров'я.

2. Загальні вимоги до організації по проведенню оцінки фізичної підготовленості студентів ВНЗ.

Загальні вимоги висуваються до виконання окремих тестів згідно Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості з урахуванням віку студентів.

3. Контроль в управлінні фізичним вихованням студентів.

*Ціль контролю у фізичному вихованні* – виявлення адекватності педагогічно-спрямованих впливів і їх ефектів запланованим результатом і при появі невідповідності, прийняття необхідних рішень по корекції управлінських впливів.

*Види контролю* – попередній, оперативний, поточний і етапний.

*Основні документи контролю, обліку і звітності* – журнал обліку роботи навчальної групи (попередній, поточний та підсумковий обліку успішності), медична картка, навчальна картка, журнал обліку травм, книга обліку вищих спортивних досягнень, щоденник викладача.

4. Критерії контролю: суб'єктивні та об'єктивні.

5. Самоконтроль у фізичному вихованні студентів.

Самоконтроль в процесі фізичного виховання розуміє сукупність операцій (самоспостереження, аналіз, оцінка свого стану, поведінки, реагування), які виконуються індивідуально так і в процесі занять фізичними вправами, так і в загальному режимі життя.

*Методи самоконтролю:* самооцінка, контроль адекватності і інтенсивності навантажень і ефективності занять.

### ***Питання для самостійної роботи***

1. Скласти програму занять з фізичного виховання для різних груп студентів за станом здоров'я використанням різних раціональних засобів і методів фізичного виховання.

2. Написати реферат на тему «Контроль та оцінка фізичної підготовленості студентів з урахуванням стану здоров'я».

## Лекція №12

### Тема 12. Навчально-педагогічна документація. Вимоги до планування та ведення документації з фізичного виховання у ВНЗ

**Мета вивчення:** ознайомити з вимогами до планування та ведення документації

#### Література:

1. Грицай О.А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури засобами інформаційних технологій / О.А. Грицай // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія. Педагогіка. – 2000. -№7 – С. 136 – 138
2. Єрмала А. М. Технологія організації науково-методичної роботи з педагогічними кадрами: навч. посібник/ А. М.Єрмала. – Харків: Т.О. Гімназія. 1999 – 127 с.
3. Круцевич Т.Ю. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання: лекція для студентів, аспірантів та слухачів підвищення кваліфікації, викладачів фіз. виховання/ Т.Ю.Круцевич. – К.: НУФВС, 2001 – 25с.
4. Лоза Т.О. Теорія і методика фіз. виховання: – Навч. посібник / Т.О.Лоза, В.В.Затилкін – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка – 2004. – 76с.
5. Лоза Т.О. Кредитно-модульна система оцінки знань студентів з теорії і методики фізичного виховання: практикум для студентів спеціальності «Фізична культура»/ Т.О.Лоза, Л. І.Прокопова. – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2007. – 200 с.
6. Матвеева В. Кадрова документація/ В.Матвеева. – Харків, 2001.
7. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ столітті // Програма підтримки вироблення стратегії реформування освіти. – 2001. Бюлетень №1. – С. 14 – 22.
8. Типові правила внутрішнього трудового розпорядку працівників державних навчально-виховних закладів України: Наказ №455. МОН України від 20.12.93 р. // Інноваційний збірник МОН України. 1994. – №21.
9. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения. Том 2. /Под. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 392 с.
10. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Том 1. / Под. ред. Т.Ю.Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д.Кривчикова. – К.: Олимпийская литература, 2017. – 384 с.
11. Теорія та методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Том 2. / Под. ред. Т.Ю.Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д.Кривчикова – К.: Олимпийская литература, 2017. – 448 с.
12. Шиян Б.М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник / Б.М. Шиян, В.Г.Папуша. - Харків: «ОВС», 2005.- 208 с.

## **План**

1. Форми і види методичної роботи у ВНЗ.
2. Вимоги до планування та ведення ділової документації з фізичного виховання у ВНЗ.
3. Навчально-методична документація викладача з фізичного виховання.
4. Технологія планування ділової документації викладача.
5. Специфічні особливості роботи викладача фізичного виховання вуза.

## **Основний зміст**

1. Форми і види методичної роботи у ВНЗ: навчально-методична роботи, організаційно-методична роботи; науково-методична роботи.
2. Вимоги до планування та ведення ділової документації з фізичного виховання у ВНЗ.

Планування – це складання теоретично і методично обґрунтованої документації, що формує систему навчання і виховання, це проникненню в сутність явищ і закономірностей процесу фізичного виховання.

*Вимоги до планування та ведення ділової документації:* забезпечити можливість оперативного внесення коректив у плани; ґрунтуватися на методичні принципи фізичного виховання; забезпечити цілеспрямованість і перспективі планів на певний цикл (півріччя, рік); забезпечити реальність планів; бути конкретним.

3. Навчально-методична документація викладача з фізичного виховання.  
*Основні документи до планування:* програма з фізичного виховання, навчальний план, план-графік навчального процесу; робочий тематичний план; план-конспект занять.

*Програма з фізичного виховання*, на підставі якої організують і проводять навчальний процес з фізичного виховання може бути базисної, регіональної або авторською і її зміст повинен відповідати кліматичним умовам даного регіону, наявності матеріально-спортивної бази, традицій навчального закладу та кадрового забезпечення.

*У навчальних планах* з кожної спеціальності на предмет «Фізичне виховання має відводитися не менше, ніж 4 години на тиждень протягом усього терміну навчання.

*План-графік* навчального процесу розкриває організацію та порядок проведення занять за програмою занять з фізичного виховання, він складається на підставі розрахунку годин навчального плану.

*Робочий тематичний план* розкриває методику послідовного проходження програмного матеріалу відповідно до графіку циклів. Він повинен відтворювати кожен відрізок часу, протягом якого заняття проводяться на свіжому повітрі, в залі, в басейні тощо. Тривалість цих відрізків часу визначається графіком навчального процесу.

*План-конспект* (лекції, практичні, самостійні заняття) складається на кожне заняття, а всі конспекти в цілому повинні створити логічну послідовну систему загальної, спеціальної та професійно-прикладної фізичної підготовки.

#### 4. Технологія планування ділової документації викладача.

*Технологія* – ряд послідовних операцій: зіставлення мети-ідеалу, постановка низки конкретних завдань, визначення системи педагогічних впливів на студентів (засоби, методи та умови праці), врахування несприятливих факторів (порушення режиму, шкідливі звички та ін.)

#### 4. Специфічні особливості роботи викладача фізичного виховання вуза.

Викладача фізичного виховання здійснює цілий комплекс педагогічних, організаційних і управлінських завдань.

*Професійні обов'язки* викладача кафедри диференційовані у відповідності з його класифікації і статусом. В обов'язки викладача входять: проведення учбово-практичних занять, індивідуальна робота зі студентами, прийом контрольних нормативів та заліків, наукова робота, організаційна та інші види роботи. Викладач заповнює на кожний навчальний рік індивідуальний план роботи (види діяльності: навчальна, методична, наукова та організаційна).

*Викладач вуза* повинен систематично підвищувати рівень професійних занять умінь і навичок: вдосконалено володіти предметом спеціалізації (знати історію, техніку тактичної особливості і психологічні аспекти виду спорту); знати методику навчання і тренування, способи організації і управління педагогічним процесом; вміти складати необхідну документацію планування і звітності.

#### **Питання для самостійної роботи**

1. Розглянути на прикладах ефективність професійної діяльності викладача фізичного виховання.
2. Визначити міру відповідності до таких параметрів, як комунікабельність, екстравертність, доброзичливість, урівноваженість, організаційні здібності, рівень особистісної фізичної культури, які є предпосилкою формування його професійної компетенції і успішності педагогічної діяльності у вузі.

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка**

**Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**Інструктивно-методичні матеріали до семінарських занять**

з дисципліни : **Методика викладання фізичного виховання у ВНЗ**

для магістрантів 1 курсу

галузь знань 01 «Освіта»

спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)

Розроблені:

к.пед.н., професором кафедри ТМФК

Лоза Т.О.

## Семинарське заняття №1

**Тема 1.** Теоретичні і методичні основи фізичного виховання у ВНЗ

**Мета вивчення:** Визначити основні теоретичні і методичні основи фізичного виховання які необхідні студентам для роботи в якості викладача в ВНЗ.

### Литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания/ Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990.
2. Дубинська О.Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення: навч.- метод. посібник./ О.Я. Дубинська. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2013. – 248с.
3. Кислий В.М. Організація наукових досліджень: навч. – посібник /
4. В.М. Кислий. – Суми: Університетська книга, 2011. – 224с.
5. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту/ І.В. Іваній – Суми: Університетська книга, 2014. – 128с.
6. Лоза Т.О. Кредитно-модульна система оцінки знань студентів з теорії і методики фізичного виховання: практикум для студентів спеціальності «Фізична культура» / Т. О. Лоза, Л.І. Прокопова. – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2007. – 200 с.
7. Николаев Ю.М. О физической культуре, её теории и системе физкультурной деятельности/ Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуре – 1997 - №6 – С. 2 – 10.
8. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания. Том 1. / Под. ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 424 с.
9. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения. Том 2. /Под. ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 392 с.
10. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Том 1. / Под. ред. Т.Ю.Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д.Кривчикова. – К.: Олимпийская литература, 2017. – 384 с.
11. Теорія та методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Том 2. / Под. ред. Т.Ю.Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д.Кривчикова – К.: Олимпийская литература, 2017. – 448 с.
12. Шиян Б.М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник / Б.М.Шиян, В.Г.Папуша. - Харків: «ОВС», 2005.- 208 с.

### Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:



- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка **«відмінно»**. Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію.вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка **«добре»**. Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є сутєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка **«задовільно»**. Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка **«незадовільно»**. Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

**Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу.**

1. Провірити знання з теоретичних питань
2. Перевірити самостійне вивчення матеріалу по темі

**Хід практичної роботи:**

**Завдання 1.**

Перевірити знання : теоретична частина(2 бали)

1. Структура фізичної культури студентів (фізичне виховання, студентський спорт та активне дозвілля).
2. Мета та завдання дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО.
3. Загальні та специфічні принципи фізичного виховання студентів.
4. Засоби та форми фізичної діяльності студентів.

**Завдання 2.**

Перевірити самостійне вивчення матеріалу по темі:(2 бали)

- визначення функцій, які виконує фізична культура;
- визначення основних завдань фізичної культури;
- визначення та аналіз різних засобів фізичної культури;
- вивчення та аналіз різних форм занять з фізичного виховання у ВНЗ;

- вивчення основних термінологічних понять галузі;
  - вивчення структури ВНЗ (на прикладі СДПУ);
  - визначення нетрадиційних систем фізичних вправ і видів спорту, обраних з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів студентів.
- Підготувати інформацію.

**Критерії оцінювання: 4 (бала)**

### **Семинарське заняття №2**

**Тема 2.** Програмно-нормативні засади розвитку галузі фізичної культури.

**Мета вивчення:** вивчити основні документи які регламентують діяльність сфери фізичної культури і спорту.

#### **Література:**

1. Дубинська О.Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення: навч.- метод. посібник. / О.Я. Дубинська. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2013. – 248с.
2. Педагогічна майстерність: Підручник/ І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін.; за ред. І.А. Зязюка. – К.: Вища шк., 2004. – 422с.
3. Державна національна програма „Освіта” (Україна ХХІ століття) Постанова Кабінету Міністрів України від 03.11.93р. №896. – К.: Райдуга, 1994 – 62с.
4. Закон України „Про освіту” // Освіта. – 2017.
5. Закон України „Про фізичну культуру та спорт” , - К: ВППДКНТ, 2005– 23с.
6. Кодекс законів про працю України, – К., 2002.
7. Круцевич Т.Ю. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання: лекція для студентів, аспірантів та слухачів підвищення кваліфікації, викладачів фіз. виховання/ Т.Ю.Круцевич. – К.: НУФВС, 2001 – 25с.
8. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ столітті // Програма підтримки вироблення стратегії реформування освіти. – 2014. Бюлетень №1. – С. 14 – 22.
9. Типові правила внутрішнього трудового розпорядку працівників державних навчально-виховних закладів України: Наказ №455. МОН України від 20.12.93 р. // Інноваційний збірник МОН України. 1994. – №21.
10. Закон «Про Вищу освіту» (2014)
11. Закон «Про освіту» (2017)
12. Кодекс законів про працю України, – К., 2002.
13. <http://www.mzz.com.ua/>

### **Критерії оцінювання:**

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

**Оцінка «відмінно».** Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

**Оцінка «добре».** Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є сутєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

**Оцінка «задовільно».** Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

**Оцінка «незадовільно».** Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

**Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу.**

#### **Завдання 1.**

*Перевірити знання : теоретична частина.(1 бал)*

1. Законодавча база розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
2. Державні програми розвитку фізичної культури і спорту.

#### **Завдання 2.**

*Практична частина (аналіз практичних занять)(1бал)*

- вивчення основних програмно-нормативних засади діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

#### **Завдання 3.**

*Перевірити самостійне вивчення матеріалу по темі:(2 бала)*

Програмно-нормативні документи, які регламентують діяльність сфери фізичної культури і спорту, «Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання у системі освіти», Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», Положення Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту» та ін.

**Критерії оцінювання:** 4 бала

### **Семинарське заняття №3**

**Тема 3.** Організаційні засади, структура і матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні та зарубіжних країнах.

**Мета вивчення:** визначити структура і матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні та зарубіжних країнах.

#### **Література:**

1. Закон України «Про Вищу освіту»(2014)
2. Дубинська О.Я. курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення: навч.- метод. посібник./ О.Я. Дубинська. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2013. – 248с.
3. Круцевич Т.Ю. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання: лекція для студентів, аспірантів та слухачів підвищення кваліфікації, викладачів фіз. виховання/ Т. Ю.Круцевич. – К.: НУФВС, 2001 – 25с.
4. Лоза Т.О. Теорія і методика фіз. виховання: – Навч. посібник /Т.О.Лоза, В.В.Затилкін – Суми: СумДПУ імені .А.С. Макаренка – 2004. – 76с.
5. Лоза Т.О. Кредитно-модульна система оцінки знань студентів з теорії і методики фізичного виховання: практикум для студентів спеціальності «Фізична культура»/ Т.О.Лоза, Л.І.Прокопова. – Суми: Сум ДПУ імені А.С.Макаренка, 2007. – 200 с.
6. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Том 1. / Под. ред. Т.Ю.Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д.Кривчикова. – К.: Олимпийская литература, 2017. – 384 с.
7. Теорія та методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Том 2. / Под. ред. Т.Ю.Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д.Кривчикова – К.: Олимпийская литература, 2017. – 448 с.

#### **Критерії оцінювання:**

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «**відмінно**». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію.вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «**добре**». Студент вмі зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «**задовільно**». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «**незадовільно**». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

**Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:**

#### **Завдання 1.**

*Перевірити знання: Теоретична частина. (1 бал)*

1. Структура, взаємозв'язок і характер діяльності фізкультурно-спортивних організацій України та зарубіжних країн.
2. Матеріально-технічна база фізичної культури і спорту.
3. Джерела фінансування галузі.
4. Науково-інформаційне забезпечення фізкультурно-спортивного руху.

#### **Завдання 2.**

*Практична частина. (2 бала)*

1. аналіз різних форм організації органів управління в сфері ФК і С (державні, регіональні, муніципальні та ін.);
2. вивчення матеріально-технічної бази ВНЗ (спортивних споруд, обладнання, знаряддя, інвентаря та ін.);
3. вивчення джерел фінансування галузі фізичної культури і спорту у ВНЗ (кошти: державного бюджету, відомчих організацій, вступних внесків, дотацій, спонсорські внески, прибутки від комерційної діяльності та ін.);

#### **Завдання 3.**

*Перевірити самостійне вивчення матеріалу по темі: (2 бала)*

- вивчення основ науково-інформаційного забезпечення фізкультурно-спортивного руху в ВНЗ.
- підготувати інформацію.

**Критерії оцінювання: 5 балів**

## Семинарські заняття № 4-6 ( 6 годин)

Тема 4. Зміст і структура програм з дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ

**Мета вивчення:** ознайомити з державною програмою з дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ»

### Література:

1. Єрмала А.М. Технологія організації науково-методичної роботи з педагогічними кадрами: навч. посібник / А.М.Єрмала. – Харків: Т.О. Гімназія. 1999 – 127 с.

2. Матвеева В. Кадрова документація / В.Матвеева. – Харків, 2001.

3. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ столітті // Програма підтримки вироблення стратегії реформування освіти. – 2001. Бюлетень №1. – с 14 – 22.

4. Типові правила внутрішнього трудового розпорядку працівників державних навчально-виховних закладів України: Наказ №455. МОН України від 20.12.93 р. // інноваційний збірник МОН України. 1994. – №21.

5. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Том 1. / Под. ред. Т.Ю.Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д.Кривчикова. – К.: Олимпийская литература, 2017. – 384 с.

6. Теорія та методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Том 2. / Под. ред. Т.Ю.Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д.Кривчикова – К.: Олимпийская литература, 2017. – 448 с.

7. Магістерська робота зі спеціальності «Фізичне виховання2: навч. метод. посіб. За проф. напр.8.01020101 «Фізичне виховання» / [укл.: Т.О. Лоза ]. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2013.- 56 с.

### Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «**відмінно**». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію.вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «**добре**». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність;

виправляти помилки,. Серед яких є сутєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка **«задовільно»**. Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка **«незадовільно»**. Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу.

### **Хід практичної роботи**

#### **Завдання 1.**

*Перевірити знання: теоретична частина. (3 бала)*

Зміст і структура програм з „Фізичного виховання” у ВНЗ для студентів, які вдосконалюються в обраному виді спорту; груп загальної фізичної підготовки (ЗФП) та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП); спеціальної медичної групи – студентів з вадами здоров'я.

- зміст програми теоретичної підготовки;
- зміст програми методичної підготовки;
- зміст програми практичної підготовки.

#### **Завдання 2.**

*Практична частина: (9 балів)*

- огляд та аналіз теоретичної підготовки для студентів, які вдосконалюються в обраному виді спорту; груп загальної фізичної підготовки (ЗФП) та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП); спеціальної медичної групи – студентів з вадами здоров'я;
- огляд та аналіз методичної підготовки для студентів, які вдосконалюються в обраному виді спорту; груп загальної фізичної підготовки (ЗФП) та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП); спеціальної медичної групи – студентів з вадами здоров'я;
- огляд та аналіз практичної підготовки для студентів, які вдосконалюються в обраному виді спорту; груп загальної фізичної підготовки (ЗФП) та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП); спеціальної медичної групи – студентів з вадами здоров'я;

### **Завдання 3.**

*Самостійне вивчення матеріалу по темі: (3 бали)*

- визначення питань з теоретичної підготовки для студентів спеціальної медичної групи;
- дати характеристику програмі з «Фізичного виховання для студентів, які мають відхилення у стані здоров'я (підготовче та спеціальне медичне відділення)».

**Критерії оцінювання: 15 балів**

### **Семинарське заняття №7-8 (4 години)**

**Тема 5.** Методичні і дидактичні інновації систем організації та викладання фізичного виховання у ВНЗ.

**Мета вивчення:** ознайомити з сучасними методиками та методичними інноваційними в сфері фізичного виховання і спорту

#### **Література:**

1. Кислий В.М. Організація наукових досліджень: навч. – посібник/
2. В.М. Кислий. – Суми: університетська книга, 2011. – 224с.
3. Основи наукових досліджень. Організація самостійної та наукової роботи студента: навч. посібник/ Я. Я. Чорненький, Н. В. Чорненька, С. Б. Рибак [та ін.]. – к.: ВД «Професіонал», 2006. – 208 с.
4. Дубинська О.Я. курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення: навч.- метод. посібник. / О. Я. Дубинська. – Суми: Вид-во Сум ДПУ імені А.С. Макаренка, 2013. – 248с.
5. Педагогічна майстерність: Підручник/ І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін.; за ред. І.А. Зязюка. – К.: Вища шк., 2004. – 422с.
6. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту/ І.В. Іваній – Суми: Університетська книга, 2014. – 128с.
7. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Том 1. / Под. ред. Т.Ю.Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова. – К.: Олимпийская литература, 2017. – 384 с.
8. Теорія та методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Том 2. / Под. ред. Т.Ю.Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова – К.: Олимпийская литература, 2017. – 448 с.
9. Тхоревский В.П. Теорія і методика фітнес-треніровки: уч.пособие / В. П. Тхоревский, Д. Г. Калашников. - М.ООО «Фантера»,2003.- 137 с.



10. Шиян Б.М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник / Б.М.Шиян, В.Г.Папуша. - Харків: «ОВС», 2005.- 208 с.

### **Критерії оцінювання:**

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка **«відмінно»**. Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію.вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка **«добре»**. Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є сутєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка **«задовільно»**. Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка **«незадовільно»**. Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

**Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу.**

### **Хід практичної роботи**

#### **Завдання 1.**

*Перевірити знання: теоретична частина. (2 бала)*

1. Галузева термінологія: „метод”, „методика”, „методичний підготовка”, „методичні направи”.

2. Сучасні методики та методичні інновації в сфері фізичного виховання і спорту.

3. Класифікація методів, які спрямовані на придбання та вдосконалення знань, умінь та навичок, а також розвиток рухових якостей.

4. Комплексна діяльність по створенню (розробці), освоєнню, використанню та розширенню методів в сфері фізичного виховання і спорту.

## **Завдання 2.**

*Практична частина (аналіз практичних занять).(6 балів)*

- вивчення і аналіз різних методик і методичних інновацій у сфері фізичного виховання і спорту.

## **Завдання 3.**

*Самостійне вивчення матеріалу по темі: (2 бала)*

- визначення факторів та організаційно-педагогічних умов вибору методів для розвитку фізичної підготовленості студентської молоді;
- дослідження вербальних методів у процесі навчання студентів.

**Критерії оцінювання: 10 балів**

## **Семинарське заняття №9-10**

**Тема 6.** Особистісно-орієнтована професійна підготовка викладача фізичного виховання і спорту для ВНЗ

**Мета вивчення:** Ознайомити з основними функціями викладача ФВ та структурою ВНЗ

### **Література:**

1. Грицай О.А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури засобами інформаційних технологій /О.А.Грицай // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія. Педагогіка. – 2000. -№7 – с 136 – 138

2. Лоза Т.О. Програма державних екзаменів за професійно-освітнім рівнем підготовки магістра спец. «Фізична культура» / Т.О.Лоза, О. Я.Дубинська, В.В.Затилкін. – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2011. – 52 с.

3. Прокопова Л.І. Оцінювання навчальної та наукової діяльності студентів з теорії і методики фізичного виховання за кредитно-модульною системою: практикум для студентів / Л.І. Прокопова, Т.О. Лоза. – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2007. – 160 с.

4. Шиян Б.М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша. - Харків: «ОВС», 2005.- 208 с.

5. Тимошенко О.В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної: Монографія / О.В. Тимошенко - К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. - 42 с.

6. <http://www.mzz.com.ua>

7. <http://reftrend.ru/1131356>

### **Критерії оцінювання:**

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка **«відмінно»**. Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка **«добре»**. Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є сутєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка **«задовільно»**. Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка **«незадовільно»**. Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

**Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу.**

### **Завдання 1.**

*Перевірити знання: теоретична частина. (2 бали)*

1. Фахові спеціальності, спеціалізації і посади фахівців у галузі фізичної культури і спорту.
2. Характеристика основних професійних функцій викладача фізичного виховання (професійний компонент).
3. Види професійної діяльності, якими повинен володіти викладач фізичного виховання і спорту (діючий компонент).
4. Види професійних знань (когнітивний компонент).

### **Завдання 2.**

*Практична частина (6 балів)*

- вивчення особливості роботи викладача фізичного виховання в різних навчальних закладах;
- аналіз основних професійних функцій викладача фізичного виховання.

### **Завдання 3.**

*Самостійне вивчення матеріалу по темі: (2 бали)*

- розробка посадових інструкцій для працівників закладу освіти, їх функціональні обов'язки;
- скласти інструкції для працівників закладу освіти.
- аналіз різних видів професійної діяльності, якими повинен володіти викладач з фізичного виховання.

**Критерії оцінювання: 10 балів**

**Семинарське заняття №11-13(6 годин)**

**Тема 7, 8.** Особливості методики викладання дисципліни «Фізичне виховання ВНЗ з легкої атлетики, плавання та лижної підготовки.

**Мета вивчення:** ознайомити з методикою викладання різних модулів діяльності на заняттях з ФВ.

**Література:**

1. Дубинська О.Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення: навч.- метод. посібник. / О.Я. Дубинська. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2013. – 248с.
2. Педагогічна майстерність: Підручник / І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін.; за ред. І.А. Зязюка. – К.: Вища шк., 2004. – 422с.
3. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник / Л. П. Сергієнко. - Миколаїв:УДМГУ, 2001.- 360 с.
4. Бутин И. М. Лижний спорт: Учебн. пособие для студ. высш.пед.уч. / И.М. Бутин. - М. Изд-во «Академия», 2000.- 368с.
5. Ратов А.М. Теорія і методика лижного спорту; навч. -метод.посіб.: для студ. ВНЗ / А.М. Ратов, В.В. Ворона.- Суми Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. - 188 с.
6. Мирошина Е.Н. Игровые задания на лыжах / Е.Н. Мирошина // Физическая культура в школе. - 2005. - №8 - С 14-15.
7. Сергієнко В.М. Основи теорії легкої атлетики: навчальний посібник для студентів / В.М. Сергієнко. - .Суми: Сум ДПУ імені А.С.Макаренка, 2007. - 228 с.
8. Викулов А.Д. Плавання : Учебн. пособие для студ. высш. учебн.заведений /А. Д. Викулов М.: Изд-во ВЛАДОС - ПРЕСС,2003. - 368 с.
9. Платонов В.М. Плавання / В.М. Платонов / В.М. Платонов. Посібник.- Київське акціонерне товариство «Книга».- 2000. - 495 с.
10. Бурла О. М. Плавання. Прискорений курс навчання: навчальний посібник. - О. М. Бурла. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка - 2010. - 156 с.

**Критерії оцінювання:**

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «**відмінно**». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконаливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «**добре**». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є сутєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «**задовільно**». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «**незадовільно**». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

**Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:**

**Завдання 1.**

*Перевірити знання: теоретична частина. (3 бали)*

1. Методика викладання легкої атлетики зі студентами, які вдосконалюються в обраному виді спорту; груп загальної фізичної підготовки (ЗФП) та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП); спеціальної медичної групи – студентів з вадами здоров'я.

2. Методика викладання лижної підготовки для студентів, які вдосконалюються в обраному виді спорту; груп загальної фізичної підготовки (ЗФП) та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП); спеціальної медичної групи – студентів з вадами здоров'я.

3. Методика викладання плавання зі студентами, які вдосконалюються в обраному виді спорту; груп загальної фізичної підготовки (ЗФП) та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП); спеціальної медичної групи – студентів з вадами здоров'я.

4. Загальні вимоги до занять.

5. Індивідуалізація та диференціація навчального процесу студентів.

6. Використання нестандартного обладнання на заняттях.

## **Завдання 2.**

*Практична частина (9 балів)*

- проведення педагогічного аналізу занять з методики викладання легкої атлетики, лижної підготовки та плавання зі студентами, які вдосконалюються в обраному виді спорту; груп загальної фізичної підготовки (ЗФП) та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП); спеціальної медичної групи – студентів з вадами здоров'я;
- оцінка компонентів занять, що стосується всіх їх частин.

## **Завдання 3.**

*Самостійне вивчення матеріалу по темі (3 бала)*

1. аналіз матеріально-технічного та організаційно-методичного забезпечення занять з легкої атлетики, лижної підготовки та плавання для студентів різних груп підготовки;
2. складання конспектів занять з легкої атлетики, лижної підготовки та плавання
3. складання карток з розвитку рухових якостей студентів;
4. аналіз ситуаційних завдань.

**Критерії оцінювання: 15 балів**

**Семинарське заняття №14-16 (6 годин)**

**Тема 8.** Особливості методики викладання предмету «Фізичного виховання» у ВНЗ з гімнастики та спортивних ігор.

**Мета вивчення:** ознайомити з методикою викладання різних модулів діяльності на заняттях з ФВ.

**Література:**

1. Дубинська О.Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення: навч.- метод. посібник. / О.Я. Дубинська. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2013. – 248с.
2. Педагогічна майстерність: Підручник / І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін.; за ред. І.А. Зязюка. – К.: Вища шк., 2004. – 422с.
3. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник / Л.П. Сергієнко. - Миколаїв:УДМГУ, 2001.- 360 с.
4. Бутин И.М. Лижний спорт: Учебн. пособие для студ. высш.пед.уч. / И.М. Бутин. - М. Изд-во «Академия», 2000.- 368с.
5. Ратов А.М. Теорія і методика лижного спорту; навч. -медод.посіб.: для студ. ВНЗ / А.М. Ратов, В.В. Ворона.- Суми Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. - 188 с.
6. Мирошина Е.Н. Игровые задания на лыжах / Е.Н. Мирошина // Физическая культура в школе. - 2005. - №8 - С 14-15.
7. Сергієнко В.М. Основи теорії легкої атлетики: навчальний посібник для студентів / В.М. Сергієнко. - Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2007. - 228 с.

8. Викулов А.Д. Плавання : Учебн. пособие для студ. висш. учебн.заведений /А.Д. Викулов М.: Изд-во ВЛАДОС - ПРЕСС,2003. – 368 с.
9. Платонов В.М. Плавання / В.М. Платонов / В.М. Платонов. Посібник.- Київське акціонерне товариство «Книга».- 2000. - 495 с.
10. Бурла О. М. Плавання. Прискорений курс навчання: навчальний посібник. - О.М.Бурла. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка - 2010. – 156 с.

#### **Критерії оцінювання:**

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

**Оцінка «відмінно».** Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію.вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

**Оцінка «добре».** Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є сутєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

**Оцінка «задовільно».** Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

**Оцінка «незадовільно».** Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

**Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

#### **Завдання 1.**

*Перевітити знання.Теоретична частина. (3 бала)*

1. Методика викладання оздоровчих видів гімнастики.
2. Методика викладання спортивних ігор (футболу, волейболу, гандболу та баскетболу)
3. Особливості розвитку фізичних якостей студентів на заняттях з гімнастики та спортивних ігор
4. Особливості організації проведення практичних занять з гімнастики та спортивних ігор
5. Перегляд і педагогічний аналіз занять з фізичного виховання (гімнастики та спортивних ігор)
6. Техніка безпеки на заняттях гімнастики та спортивних ігор.

#### **Завдання 2.**

*Практична частина. (9 балів)*

- 1) перегляд і педагогічний аналіз занять з фізичного виховання (з гімнастики та спортивних ігор);
- 2) аналіз техніки безпеки на заняттях з гімнастики та спортивних ігор;
- 3) визначення організаційно-методичного забезпечення занять з гімнастики та спортивних ігор;
- 4) проведення практичних занять з гімнастики: строеві вправи, ЗРВ, вправи на колоді, опорних стрибках, брусах, перекладині (практична робота);
- 5) проведення практичних занять зі спортивних ігор: футболу, волейболу, баскетболу, гандболу (практична робота).

### **Завдання 3.**

*Самостійне вивчення матеріалу теми: (3 бали)*

- 6) вивчення організаційно-методичного забезпечення занять з гімнастики та спортивних ігор;
- 7) складання конспекту занять;
- 8) складання карток з розвитку рухових якостей студентів (практична робота);
- 9) аналіз ситуації;
- 10) складання інструктажу з техніки безпеки для занять з фізичного виховання.

### **Критерії оцінювання: 15 балів**

#### **Семинарське заняття №17-18 (4 години)**

**Тема 9.** Оцінка та контроль за рівнем фізичної підготовленості студентської молоді.

**Мета вивчення:** визначити вимоги до основних показників контролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів

#### **Література:**

1. Годик. М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М. А.Годик, В.К.Бальсевич, В.Н.Тимошкин // Теория и практика физ.культуры. – 1994. - №5-6 – С.24-32.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред.М. Д. Зуболія. – К.,1997. – 35 с.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібн./ Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В.Безверхня. – К.:Олімп.л-ра, 2011. – 224 с.: іл.. – Бібліограф: С.221-223.
4. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимп.лит., 1999. – 232 с.
5. Шиян Б.Н. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту/ Б.Н.Шиян., В.Г.Папуша.:Навч.посібник.- Харків: «ОВС», 2005. – 208 с.



### **Критерії оцінювання:**

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

**Оцінка «відмінно».** Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

**Оцінка «добре».** Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є сутєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

**Оцінка «задовільно».** Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

**Оцінка «незадовільно».** Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

### **Завдання 1.**

*Перевірити знання. Теоретична частина. (2 бала)*

Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.

Загальні вимоги до організації по проведенню оцінки фізичної підготовленості студентів ВНЗ.

Контроль в управлінні фізичним вихованням студентів.

Критерії контролю (суб'єктивні та об'єктивні).

Самоконтроль у фізичному вихованні студентів.

### **Завдання 2.**

*Практична частина. (6 балів)*

проведення та аналіз рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ

### **Завдання 3.**

*Самостійне вивчення матеріалу по темі: (2 бала)*

складання протоколів рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ;

підготувати інформацію;

складання карток для самоконтролю за рівнем фізичної підготовленості студентів.

**Критерії оцінювання: 10 балів**

## Семинарське заняття № 19-21

**Тема 10.** Навчально-педагогічна документація. Вимоги до планування та ведення документації з фізичного виховання у ВНЗ.

**Мета вивчення:** визначити основні документи планування та звітності викладача з фізичного виховання.

### Література:

1. Введение в теорию физической культуры / под общ. рек. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
2. Грицай О.А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури засобами інформаційних технологій /О.А.Грицай // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія. Педагогіка. – 2000. -№7 – С. 136 – 138
3. Єрмала А.М. Технологія організації науково-методичної роботи з педагогічними кадрами: навч. посібник/ А.М.Єрмала. – Харків: Т.О. Гімназія. 1999 – 127 с.
4. Круцевич Т.Ю. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання: лекція для студентів, аспірантів та слухачів підвищення кваліфікації, викладачів фіз. Виховання / Т.Ю.Круцевич. – К.: НУФВС, 2001 – 25с.
5. Лоза Т.О. Теорія і методика фіз. виховання: – Навч. посібник /Т.О.Лоза, В.В.Затилкін – Суми: СумДПУ ім.А.С. Макаренка – 2004. – 76с.
6. Лоза Т.О. Кредитно-модульна система оцінки знань студентів з теорії і методики фізичного виховання: практикум для студентів спеціальності «Фізична культура»/ Т.О.Лоза, Л.І.Прокопова. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2007. – 200 с.
7. Лоза Т.О. Програма державних екзаменів за професійно-освітнім рівнем підготовки магістра спец. «Фізична культура» / Т.О.Лоза, О.Я.Дубинська, В. В.Затилкін. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2011. – 52 с.
8. Матвеева В. Кадрова документація/ В.Матвеева. – Харків, 2001.
9. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ столітті // Програма підтримки вироблення стратегії реформування освіти. – 2001. Бюлетень №1. – с 14 – 22.
10. Прокопова Л.І. Оцінювання навчальної та наукової діяльності студентів з теорії і методики фізичного виховання за кредитно-модульною системою: практикум для студентів / Л.І. Прокопова, Т.О.Лоза. – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2007. – 160 с.
11. Типові правила внутрішнього трудового розпорядку працівників державних навчально-виховних закладів України: Наказ №455. МОН України від 20.12.93 р. // інноваційний збірник МОН України. 1994. – №21.
12. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Том 1. / Под. ред. Т.Ю.Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д.Кривчикова. – К.: Олимпийская литература, 2017. – 384 с.

13. Теорія та методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Том 2. / Под. ред. Т.Ю.Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д.Кривчикова – К.: Олимпийская литература, 2017. – 448 с.

14. Шиян Б.М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник / Б.М.Шиян, В.Г.Папуша. - Харків: «ОВС», 2005.- 208 с.

### **Критерії оцінювання:**

Під час оцінювання знань необхідно:

враховувати ступінь засвоєння матеріалу;

здійснювати індивідуальний підхід;

застосовувати гласність оцінки.

**Оцінка «відмінно».** Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію.вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконаливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

**Оцінка «добре».** Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є сутєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

**Оцінка «задовільно».** Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

**Оцінка «незадовільно».** Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

### **Завдання 1.**

*Провести опрос. Теоретична частина. (2 бала)*

Форми і види методичної роботи у ВНЗ.

Вимоги до планування та ведення ділової документації з фізичного виховання у ВНЗ.

Навчально-методична документація кафедр.

Технологія планування ділової документації викладача.

### **Завдання 2.**

*Практична частина. (7 балів)*

ознайомлення з пам'яткою вимог до ведення ділової документації у ВНЗ;

ознайомлення з переліком нормативних та правових актів МОН України з питань ведення ділової документації;

складання робочої програми з дисципліни «Фізичного виховання» (авторський варіант).

### **Завдання 3.**

*Самостійне вивчення матеріалу по темі: (3 бала)*

проведення роботи з ознайомленням державної та особистої документації викладача з фізичного виховання;

підготувати інформацію;

вивчення вимог до ведення ділової документації в установах та закладах освіти;

скласти пам'ятку до вимог до ведення ділової документації для викладачів;

складання робочої програми з дисципліни «Фізичного виховання» (авторський варіант);

підготувати реферат;

складання інструкції з техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання;

оформити ІНДЗ;

**Критерії оцінювання: 12 балів**

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка**

**Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**Інструктивно-методичні матеріали  
до самостійних занять**

**з дисципліни: Методика викладання фізичного виховання у ВНЗ**

**для магістрантів 1 курсу**

**спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)**

Розроблені:  
к.пед.н.професор кафедри ТМФК  
Лоза Т.О.

## **Тема 1. Теоретичні і методичні основи фізичного виховання у ВНЗ**

### **Питання:**

визначити функції, які виконує фізична культура;  
визначити основні завдання фізичної культури;  
визначити та проаналізувати різні засоби фізичної культури;  
визначити та проаналізувати різні форми занять з фізичного виховання у ВНЗ.  
визначити основні термінологічні поняття галузі;  
вивчення структури ВНЗ (на прикладі СДПУ);  
визначити нетрадиційні системи фізичних вправ і видів спорту, обраних з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів студентів.

**Методичні рекомендації:** використання надбані знання з дисципліни теорія і методика фізичного виховання та методики викладання ФВ у ВНЗ.

### **Література:**

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990.
2. Дубинська О.Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення: навч.- метод. посібник./ О.Я. Дубинська. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2013. – 248с.
3. Кислий В.М. Організація наукових досліджень: навч. – посібник/
4. В.М. Кислий. – Суми: університетська книга, 2011. – 224с.
5. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту/ І.В. Іваній – Суми: Університетська книга, 2014. – 128с.
6. Лоза Т.О. Кредитно-модульна система оцінки знань студентів з теорії і методики фізичного виховання: практикум для студентів спеціальності «Фізична культура» / Т. О.Лоза, Л. І. Прокопова. – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2007. – 200 с.
7. Николаев Ю. М. О физической культуре, её теории и системе физкультурной деятельности/ Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуре – 1997 - №6 – С. 2 – 10.
8. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания. Том 1. / Под. ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 424 с.
9. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения. Том 2. /Под. ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 392 с.
10. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Том 1. / Под. ред. Т. Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д.Кривчикова. – К.: Олимпийская литература, 2017. – 384 с.

11. Теорія та методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Том 2. / Под. ред. Т.Ю.Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д.Кривчикова – К.: Олимпийская литература, 2017. – 448 с.

12. Шиян Б.М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник / Б.М.Шиян, В.Г.Папуша. - Харків: «ОВС», 2005.- 208 с.

**Критерії оцінювання:** самостійна робота оцінюється – 2 бали.

## **Тема 2. Програмно-нормативні засади розвитку галузі фізичної культури.**

### **Питання:**

вивчити програмно-нормативні документи, які регламентують діяльність сфери фізичної культури і спорту, «Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання у системі освіти», Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», Положення Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту» та ін.

### **Література:**

1. Дубинська О.Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення: навч.- метод. посібник./ О.Я. Дубинська. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2013. – 248с.

2. Педагогічна майстерність: Підручник/ І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін.; за ред. І.А. Зязюка. – К.: Вища шк., 2004. – 422с.

3. Державна національна програма „Освіта” (Україна ХХІ століття) Постанова Кабінету Міністрів України від 03.11.93р. №896. – К.: Райдуга, 1994 – 62с.

4. Закон України „Про освіту” // Освіта. – 2017.

5. Закон України „Про фізичну культуру та спорт” , - К: ВППДКНТ, 2005– 23с.

6. Кодекс законів про працю України, – К., 2002.

7. Круцевич Т.Ю. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання: лекція для студентів, аспірантів та слухачів підвищення кваліфікації, викладачів фіз. виховання/ Т.Ю.Круцевич. – К.: НУФВС, 2001 – 25с.

8. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ столітті // Програма підтримки вироблення стратегії реформування освіти. – 2014. Бюлетень №1. – С. 14 – 22.

9. Типові правила внутрішнього трудового розпорядку працівників державних навчально-виховних закладів України: Наказ №455. МОН України від 20.12.93 р. // Інноваційний збірник МОН України. 1994. – №21.

10. Закон «Про Вищу освіту» (2014)

11. Закон «Про освіту» (2017)
12. Кодекс законів про працю України, – К., 2002.
13. <http://www.mzz.com.ua/>

**Критерії оцінювання:** самостійна робота оцінюється – 2 бали.

### **Тема 3. Організаційні засади, структура і матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні та зарубіжних країнах.**

#### **Питання:**

Назвати основні науково-інформаційні забезпечення фізкультурно-спортивного руху в ВНЗ.

#### **Література:**

1. Закон України «Про вищу освіту»(2014)
2. Дубинська О.Я. курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення: навч.- метод. посібник./ О.Я. Дубинська. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2013. – 248с.
3. Круцевич Т.Ю. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання: лекція для студентів, аспірантів та слухачів підвищення кваліфікації, викладачів фіз. виховання / Т.Ю.Круцевич. – К.: НУФВС, 2001 – 25с.
4. Лоза Т.О. Теорія і методика фіз. виховання: – Навч. посібник /Т.О.Лоза, В.В.Затилкін – Суми: СумДПУ ім.А.С. Макаренка – 2004. – 76с.
5. Лоза Т.О. Кредитно-модульна система оцінки знань студентів з теорії і методики фізичного виховання: практикум для студентів спеціальності «Фізична культура»/ Т.О.Лоза, Л.І.Прокопова. – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2007. – 200 с.
6. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения. Том 2. / Под. ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

**Критерії оцінювання:** самостійна робота оцінюється – 2 бали.

### **Тема 4. Зміст і структура програм з предмету «Фізичне виховання» у ВНЗ**

#### **Питання:**

Визначити питання з теоретичної підготовки для студентів спеціальної медичної групи;

Дати характеристику програми з «Фізичного виховання для студентів, які мають відхилення у стані здоров'я (підготовче та спеціальне медичне відділення)».



### **Література:**

1. Єрмала А.М. Технологія організації науково-методичної роботи з педагогічними кадрами: навч. посібник / А. М.Єрмала. – Харків: Т.О. Гімназія. 1999 – 127 с.
2. Матвеева В. Кадрова документація / В.Матвеева. – Харків, 2001.
3. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ столітті // Програма підтримки вироблення стратегії реформування освіти. – 2001. Бюлетень №1. – с 14 – 22.
4. Типові правила внутрішнього трудового розпорядку працівників державних навчально-виховних закладів України: Наказ №455. МОН України від 20.12.93 р. // інноваційний збірник МОН України. 1994. – №21.
5. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания. Том 1. / Под. ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
6. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения. Том 2. /Под. ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
7. Магістерська робота зі спеціальності «Фізичне виховання»: навч. метод. посіб. За проф. напр. 8.01020101 «Фізичне виховання» / [укл.: Т.О. Лоза ]. – Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2013.- 56 с.

**Критерії оцінювання:** самостійна робота оцінюється – 3 бала.

### **Тема 5. Методичні і дидактичні інновації систем організації та викладання фізичного виховання у ВНЗ.**

#### **Питання:**

Визначити фактори та організаційно-педагогічні умови вибору методів для розвитку фізичної підготовленості студентської молоді;  
дослідити використання вербальних методів у процесі навчання студентів.

#### **Література:**

1. Кислий В.М. Організація наукових досліджень: навч. – посібник/
2. В.М. Кислий. – Суми: університетська книга, 2011. – 224с.
3. Основи наукових досліджень. Організація самостійної та наукової роботи студента: навч. посібник/ Я. Я. Чорненький, Н.В. Чорненька, С.Б. Рибак [та ін.]. – к.: ВД «Професіонал», 2006. – 208 с.
4. Дубинська О.Я. курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення: навч.- метод. посібник./ О.Я. Дубинська. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2013. – 248с.

5. Педагогічна майстерність: Підручник / І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін.; за ред. І.А. Зязюка. – К.: Вища шк., 2004. – 422с.

6. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту / І.В. Іваній – Суми: Університетська книга, 2014. – 128с.

7. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания. Том 1. /Под. ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

8. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения. Том 2. /Под. ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

9. Тхоревский В.П. Теорія і методика фітнес-тренінговки: уч.посobie / В. П. Тхоревский, Д. Г. Калашников. - М.ООО «Фантера»,2003.- 137 с.

10. Шиян Б.М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник / Б.М.Шиян, В.Г.Папуша. - Харків: «ОВС», 2005.- 208 с.

**Критерії оцінювання:** самостійна робота оцінюється – 2 бали.

## **Тема 6. Особистісно-орієнтована професійна підготовка викладача фізичного виховання і спорту для ВНЗ**

### **Питання:**

Розглянути посадові інструкції для працівників закладу освіти та вивчити їх функціональні права та обов'язки.

Скласти інструкцію для працівника закладу освіти.

Провести аналіз різних видів професійної діяльності, якими повинен володіти викладач з фізичного виховання.

### **Література:**

1. Грицай О.А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури засобами інформаційних технологій / О. А. Грицай // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія. Педагогіка. – 2000. -№7 – с 136 – 138

2. Лоза Т.О. Програма державних екзаменів за професійно-освітнім рівнем підготовки магістра спец. «Фізична культура» / Т.О.Лоза, О.Я.Дубинська, В.В.Затилкін. – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2011. – 52 с.

3. Прокопова Л.І. Оцінювання навчальної та наукової діяльності студентів з теорії і методики фізичного виховання за кредитно-модульною системою: практикум для студентів / Л. І. Прокопова, Т.О. Лоза. – Суми: СумДПУ імені А.С.макаренка, 2007. – 160 с.

4. Шиян Б.М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник / Б. М. Шиян, В.Г.Папуша. - Харків: «ОВС», 2005.- 208 с.
5. Тимошенко О.В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної: Монографія / О.В. Тимошенко - К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. - 42 с.
6. [http: www.mzz.com.ua](http://www.mzz.com.ua)
7. [http: // reftrend.ru/1131356](http://reftrend.ru/1131356)

**Критерії оцінювання:** самостійна робота оцінюється – 2 бали.

## **Тема 7. Особливості методики викладання предмету «Фізичне виховання ВНЗ з легкої атлетики, плавання та лижної підготовки»**

### **Питання:**

Провести аналіз матеріально-технічного та організаційно-методичного забезпечення занять з легкої атлетики, лижної підготовки та плавання для студентів різних груп підготовки;

Скласти конспекти занять: з легкої атлетики, лижної підготовки та плавання

Скласти картки для розвитку рухових якостей студентів.

### **Література:**

1. Дубинська О.Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення: навч.- метод. посібник. / О.Я. Дубинська. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2013. – 248с.
2. Педагогічна майстерність: Підручник / І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін.; за ред. І.А. Зязюка. – К.: Вища шк., 2004. – 422с.
3. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник / Л. П. Сергієнко. - Миколаїв:УДМГУ, 2001.- 360с.
4. Бутин И. М. Лижний спорт: Учебн. пособие для студ. высш.пед.уч. / И.М. Бутин. - М. Изд-во «Академия», 2000.- 368с.
5. Ратов А.М. Теорія і методика лижного спорту; навч. -метод.посіб.: для студ. ВНЗ / А.М. Ратов, В.В. Ворона.- Суми Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. - 188 с.
6. Мирошина Е.Н. Игровые задания на лыжах / Е.Н. Мирошина // Физическая культура в школе. - 2005. - №8 - С 14-15.
7. Сергієнко В.М. Основи теорії легкої атлетики: навчальний посібник для студентів / В.М. Сергієнко. - Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2007. - 228 с.
8. Викулов А.Д. Плавання: Учебн. пособие для студ. высш. учебн.заведений /А. Д. Викулов М.: Изд-во ВЛАДОС - ПРЕСС,2003. - 368 с.

9. Платонов В.М. Плавання / В.М. Платонов / В.М. Платонов. Посібник.- Київське акціонерне товариство «Книга».- 2000. - 495 с.

10. Бурла О. М. Плавання. Прискорений курс навчання: навчальний посібник. - О.М.Бурла. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка - 2010. - 156 с.

**Критерії оцінювання:** самостійна робота оцінюється – 3 бала.

## **Тема 8. Особливості методики викладання дисципліни «Фізичного виховання» у ВНЗ з гімнастики та спортивних ігор**

### **Питання:**

Скласти конспекти занять з гімнастики та спортивних ігор;

Скласти картки з розвитку рухових якостей студентів (практична робота);

Проаналізувати ситуації, які необхідно вирішувати на заняттях з фізичного виховання.

Скласти інструктаж з техніки безпеки для занять з фізичного виховання.

### **Література:**

1. Дубинська О.Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення: навч.- метод. посібник. / О.Я. Дубинська. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2013. – 248с.

2. Педагогічна майстерність: Підручник / І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін.; за ред. І.А. Зязюка. – К.: Вища шк., 2004. – 422с.

3. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник / Л.П. Сергієнко. - Миколаїв:УДМГУ, 2001.- 360 с.

4. Бутин І.М.Лижний спорт: Учебн. пособие для студ. висш.пед.уч. / И.М. Бутин. - М. Изд-во «Академия», 2000.- 368с.

5. Ратов А.М. Теорія і методика лижного спорту; навч. -метод.посіб.: для студ. ВНЗ / А.М. Ратов, В.В. Ворона.- Суми Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. - 188 с.

6. Мирошина Е.Н. Игровые задания на лыжах / Е.Н. Мирошина // Физическая культура в школе. - 2005. - №8 - С 14-15.

7. Сергієнко В.М. Основи теорії легкої атлетики: навчальний посібник для студентів / В.М. Сергієнко. - Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2007. - 228с.

8. Викулов А.Д. Плавання : Учебн. пособие для студ. висш. учебн.заведений /А.Д. Викулов М.: Изд-во ВЛАДОС - ПРЕСС,2003. – 368 с.

9. Платонов В.М. Плавання / В.М. Платонов / В.М. Платонов. Посібник.- Київське акціонерне товариство «Книга».- 2000. - 495 с.

10. Бурла О. М. Плавання. Прискорений курс навчання: навчальний посібник. - О.М.Бурла. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка - 2010. – 156 с.

**Критерії оцінювання:** самостійна робота оцінюється – 3 бали.

## **Тема 9. Оцінка та контроль за рівнем фізичної підготовленості студентської молоді**

### **Питання:**

Скласти протоколи рівня фізичної підготовленості студентів;

Скласти картки для самоконтролю за рівнем фізичної підготовленості студентів.

### **Література:**

1. Годик. М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М. А.Годик, В.К.Бальсевич, В.Н.Тимошкин // Теория и практика физ.культури. – 1994. - №5-6 – С.24-32.

2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред.М.Д.Зуболя. – К.,1997. – 35 с.

3. Круцевич Т.Ю. . Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібн./ Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В.Безверхня. – К.:Олімп.л-ра,2011. – 224 с.: іл.. – Бібліограф: С.221-223.

**Критерії оцінювання:** самостійна робота оцінюється – 2 бали.

## **Тема 10. Навчально-педагогічна документація. Вимоги до планування та ведення документації з фізичного виховання у ВНЗ**

### **Питання:**

назвати державні та особисті документи викладача з фізичного виховання;

назвати основні вимоги до ведення ділової документації в установах та закладах освіти.

скласти пам'ятку до вимог до ведення ділової документації для викладачів;

скласти робочу програму з дисципліни «Фізичного виховання» (авторський варіант);

скласти інструкцію з техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання;

### **Література:**

1. Введение в теорию физической культуры / под общ. рек. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

2. Грицай О.А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури засобами інформаційних технологій /О.А.Грицай // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія. Педагогіка. – 2000. -№7 – с 136 – 138

3. Єрмала А.М. Технологія організації науково-методичної роботи з педагогічними кадрами: навч. посібник/ А.М.Єрмала. – Харків: Т.О. Гімназія. 1999 – 127 с.
4. Круцевич Т.Ю. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання: лекція для студентів, аспірантів та слухачів підвищення кваліфікації, викладачів фіз. виховання/ Т.Ю.Круцевич. – К.: НУФВС, 2001 – 25с.
5. Лоза Т.О. Теорія і методика фіз. виховання: – Навч. посібник /Т.О.Лоза, В.В.Затилкін – Суми: СумДПУ ім.А.С. Макаренка – 2004. – 76с.
6. Лоза Т.О. Кредитно-модульна система оцінки знань студентів з теорії і методики фізичного виховання: практикум для студентів спеціальності «Фізична культура»/ Т.О.Лоза, Л.І.Прокопова. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2007. – 200 с.
7. Лоза Т.О. Програма державних екзаменів за професійно-освітнім рівнем підготовки магістра спец. «Фізична культура» / Т.О.Лоза, О.Я.Дубинська, В. В.Затилкін. – Суми: СумДПУ ім. А.С.макаренка, 2011. – 52 с.
8. Матвеева В. Кадрова документація/ В.Матвеева. – Харків, 2001.
9. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ столітті // Програма підтримки вироблення стратегії реформування освіти. – 2001. Бюлетень №1. – с 14 – 22.
10. Прокопова Л.І. Оцінювання навчальної та наукової діяльності студентів з теорії і методики фізичного виховання за кредитно-модульною системою: практикум для студентів / Л.І. Прокопова, Т.О.Лоза. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2007. – 160 с.
11. Типові правила внутрішнього трудового розпорядку працівників державних навчально-виховних закладів України: Наказ №455. МОН України від 20.12.93 р. // інноваційний збірник МОН України. 1994. – №21.
12. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания. Том 1. /Под. ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2017. – 384 с.
13. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения. Том 2. /Под. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2017. – 448 с.
14. Шиян Б.М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник / Б.М.Шиян, В.Г.Папуша. - Харків: «ОВС», 2005.- 208 с.  
**Критерії оцінювання:** самостійна робота оцінюється – 3 бала.

Для закріплення, поглиблення і розширення знань з теоретико-методичних основ фізичного виховання даної дисципліни студентам пропонується самостійне виконання тестових завдань. Тести розроблені таким чином щоб більшою мірою виконувалася не контролююча, а навчальна функція.

**Зміст завдань:** прочитайте запитання із чотирьох наведених прикладів виберіть одну – правильну. Для перевірки знань користуйтеся кодовою таблицею.

### **Самостійна перевірка знань дисципліни: «Методика викладання фізичного виховання у ВНЗ»**

<b>1.</b>	<b>Загальна характеристика поняття «Фізична культура»:</b>	
	Процес становлення та зміст морфофункціональних можливостей організму протягом особистого життя.	а)
	Педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь та навичок.	б)
	Специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень.	в)
	Складова частина загальної культури, яка становить сукупність духових і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини.	г)
<b>2.</b>	<b>Загальна характеристика поняття «Фізичне виховання»:</b>	
	Педагогічний процес, спрямований на морфофункціональне вдосконалення людини, розвиток її фізичних якостей, формування спеціальних знань, умінь і навичок.	а)
	Процес становлення та зміцнення морфофункціональних можливостей людини.	б)
	Специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень.	в)
	Складова частина загальної культури, яка становить сукупність духовних та моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини.	г)
<b>3.</b>	<b>Загальна характеристика поняття «Фізичний розвиток»:</b>	
	Процес становлення та зміцнення морфофункціональних можливостей організму протягом особистого життя людини.	а)
	Педагогічний процес, спрямований на морфофункціональне удосконалення, розвиток фізичних якостей, формування спеціальних знань, умінь та навичок.	б)
	Специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку	в)

	людини до найвищих спортивних досягнень.	
	Педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань умінь та навичок.	г)
<b>4.</b>	<b>Сукупність яких факторів обумовлює рівень фізичного розвитку людини?</b>	
	Систематичність, поступовість, доступність наочність, свідомість, активність.	а)
	Спадковість, вікові особливості розвитку людини, вплив фізичних прав, соціальні, природні, кліматично-географічні.	б)
	Циклічність, чергування навантаження з відпочинком, єдність загальної та фізичної підготовки, максимальні навантаження.	в)
	Вправи: змагальні, підготовчі розвиваючі, підвідні, імітаційні	г)
<b>5.</b>	<b>Загальна характеристика поняття «Фізичне вдосконалення»:</b>	
	Спеціальний вид діяльності, спрямований на підготовку до найвищих спортивних результатів.	а)
	Оптимальний рівень фізичного розвитку та всебічної фізичної підготовки, який відповідає певному етапу історичного розвитку суспільства.	б)
	Вид виховання, спрямований на розвиток фізичних якостей та особистості людини.	в)
	Засвоєння людиною раціональних способів управління рухами, формування рухових навичок та вмінь.	г)
<b>6.</b>	<b>Загальна характеристика поняття «Національна система фізичного виховання»:</b>	
	Історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який є сукупністю соціально-економічних, науково-методичних, програмно-нормативних та організаційних основ.	а)
	Педагогічний процес формування спеціальних знань, наукових умінь та навичок.	б)
	Оптимальний рівень загальної фізичної підготовки та фізичного розвитку людини, характерний для певного етапу історичного розвитку суспільства.	в)
	Сукупність духовних та матеріальних цінностей, які створило суспільство для фізичного вдосконалення людини.	г)
<b>7.</b>	<b>До основ «Національної системи фізичного виховання» належать:</b>	
	Систематичність, свідомість, активність, послідовність.	а)
	Словесний, наочний, практичний.	б)
	Соціально-економічні, програмно-нормативні, науково-методичні, організаційні.	в)



	Педагогічні спостереження, теоретичний аналіз із літературних джерел, експериментальні, хронометрування.	г)
<b>8.</b>	<b>Завдання фізичного виховання:</b>	
	Словесні, наочні, практичні.	а)
	Освітні, оздоровчі, виховні.	б)
	Систематичність, свідомість, активність.	в)
	Програмно-нормативні, організаційні, науково-методичні.	г)
<b>9.</b>	<b>Які види виховання здійснюються у процесі фізичного виховання студентів?</b>	
	Словесні, наочні, практичні, теоретичні.	а)
	Розумове, трудове, моральне, естетичне, екологічне, патріотичне.	б)
	Ідеологічні, науково-методичні, організаційні, програмно-нормативні.	в)
	Оздоровчі, виховні, освітні, навчальні.	г)
<b>10.</b>	<b>До методичних принципів фізичного виховання належать:</b>	
	Всебічно гармонійно розвинутої особистості оздоровчої спрямованості, взаємозв'язку фізичного виховання з трудовою та військовою діяльністю.	а)
	Циклічності, безперервності, систематичного чергування навантаження з відпочинком, поступовість зі збільшенням тренувальних навантажень, єдності загальної та спеціальної підготовки.	б)
	Словесні, наочні, практичні.	в)
	Свідомості та активності, наочності, доступності та послідовності.	г)
<b>11.</b>	<b>До методів фізичного виховання належать:</b>	
	Словесні, наочні, практичні.	а)
	Оздоровчі, освітні, виховні.	б)
	Фізичні вправи, природні фактори, гігієнічні фактори.	в)
	Свідомість, активність, доступність, систематичність	г)
<b>12.</b>	<b>Загальна характеристика поняття «Фізичне навантаження»:</b>	
	Сукупність рухових дій, виконання яких забезпечує вирішення основних завдань фізичного виховання.	а)
	Ступінь змінювання функціональної активності організму людини під впливом фізичних вправ.	б)
	Підвищення функціональних можливостей організму людини.	в)
	Підвищення загальної працездатності людини.	г)
<b>13.</b>	<b>Екстремальний» інтервал відпочинку характеризується:</b>	
	Відновленням частоти серцевих скорочень до 120-140 уд/хв.	а)

	Відновленням частоти серцевих скорочень до 110-120 уд/хв.	б)
	Відновленням частоти серцевих скорочень до 140-160 уд/хв.	в)
	Відновленням частоти серцевих скорочень до 90-110 уд/хв.	г)
<b>14.</b>	<b>У якому віці краще відбуваються адаптаційні зміни під впливом тренувального процесу?</b>	
	Дошкільному.	а)
	Підлітковому, юнацькому.	б)
	Зрілому.	в)
	Похилому.	г)
<b>15.</b>	<b>До державних документів планування фізичного виховання належать:</b>	
	Навчальний план, навчальна програма.	а)
	План графік на рік.	б)
	Конспект уроків робочий план.	в)
	Календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій.	г)
<b>16.</b>	<b>В якому документі викладений навчальний матеріал із фізичного виховання учнів за класами?</b>	
	Навчальний план.	а)
	Річний план, план на семестр.	б)
	Навчальна програма.	в)
	Календар спортивно-масових заходів, розклад занять секції.	г)
<b>17.</b>	<b>Оновленими документами планування позаурочної роботи з фізичного виховання у школі є:</b>	
	Навчальний план.	а)
	Річний план-графік, розклад занять секцій.	б)
	Навчальний план, навчальна програма.	в)
	Загальношкільний план на рік, календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій.	г)
<b>18.</b>	<b>Оновленими документами планування урочної роботи з фізичного виховання у школі є:</b>	
	Навчальний план.	а)
	Річний план-графік, розклад занять секцій.	б)
	Навчальний план, навчальна програма.	в)
	Загальношкільний план на рік, календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій.	г)
<b>19.</b>	<b>Яка основна функція професійно-прикладної фізичної підготовки?</b>	
	Зміцнення здоров'я, підготовка до військової діяльності.	а)
	Розвиток загально-прикладних умінь і навичок, загартування організму.	б)
	Формування різнобічно розвиненої гармонійної особистості.	в)
	Розвиток спеціальних здібностей формування прикладних	г)

	умінь і навичок, необхідних у певній професії.	
20.	<b>На які відділення розподіляються студенти ВНЗ для проведення занять з фізичного виховання?</b>	
	Спортивна, основна, підготовча.	а)
	Гармонійного і дисгармонійного розвитку.	б)
	Основна, спортивна, спеціальна, медична.	в)
	За спортивними інтересами	г)
21.	<b>Кафедра фізичного виховання ВНЗ організовує:</b>	
	Заняття урочного типу.	а)
	Чемпіонати області з видів спорту серед студентської молоді.	б)
	Роботу ШВСМ.	в)
	Першості з видів спорту учнівської молоді.	г)
22.	<b>Який віковий період чоловіків належить до зрілого віку?</b>	
	21-60 років.	а)
	22-60 років.	б)
	19-45 років.	в)
	21-55 років.	г)
23.	<b>Із якою віковою різницею комплектуються групи здоров'я для дорослого населення ?</b>	
	1-3 роки.	а)
	3-5 років.	б)
	5-10 років.	в)
	10-15 років.	г)
24.	<b>Для оцінки теоретичних знань студентів (учнів) використання комп'ютерних програм дає змогу оцінити:</b>	
	Рівень фізичної підготовки.	а)
	Рівень психофізичної підготовки.	б)
	Якість навчання.	в)
	Рівень освоєння теоретичного матеріалу.	г)
25.	<b>Фізкультурно-оздоровча технологія це:</b>	
	Процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях.	а)
	Процес перевірки теоретичних знань в оздоровчих цілях.	б)
	Процес вдосконалення методичних знань в оздоровчих цілях.	в)
	Процес реалізації цілей професійно-прикладної фізичної підготовки.	г)
26.	<b>Дайте найбільш повне визначення поняття “Теорія і методика фізичного виховання”:</b>	
	це наукова і навчальна дисципліна, яка формує систему фундаментальних знань, необхідних для підготовки спеціаліста у сфері фізичної культури і спорту;	а)

	це основна профілююча дисципліна в системі підготовки спеціаліста з вищою фізкультурною освітою;	б)
	це процес виховання особистості, специфічним змістом якого є навчання рухам;	в)
	це дисципліна, яка забезпечує студентам рівень теоретичних і практичних знань про раціональні шляхи професійної діяльності.	г)
<b>27</b>	<b>До просторових характеристик рухів відносяться:</b>	
	вихідне положення, поза тіла;	а)
	траєкторія руху верхніх і нижніх кінцівок;	б)
	положення тіла, траєкторія руху частин тіла;	в)
	траєкторія руху частин тіла, поза тіла.	г)
<b>28</b>	<b>Яка мета навчання на етапі початкового розучування рухової дії:</b>	
	сформувані вміння використовувати рухову дію в загальному вигляді;	а)
	виконання рухової дії з помилками;	б)
	досягти злитності і стабільності виконання фаз і частин техніки рухової дії;	в)
	навчити основ техніки рухової дії.	г)
<b>29</b>	<b>Моторна щільність уроку при удосконаленні техніки рухових дій і розвитку фізичних якостей повинна наближатися до:</b>	
	30-40%;	а)
	40-50%;	б)
	50-60%;	в)
	100%.	г)
<b>30</b>	<b>Абсолютна сила – це:</b>	
	максимальна сила, яку проявляє людина у будь-якому русі, незалежно від маси свого тіла;	а)
	сила, що активізується за рахунок прикладання більших вольових зусиль;	б)
	максимальна сила, яка проявляється в статичному режимі роботи м'язів;	в)
	максимальна сила, яка проявляється в динамічному режимі роботи м'язів.	г)
<b>31</b>	<b>Що таке стретчинг?:</b>	
	морфофункціональні якості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухомості суглобів;	а)
	система статичних вправ, які розвивають гнучкість і сприяють покращенню еластичності м'язів;	б)

	гнучкість, яка проявляється в рухах;	в)
	гнучкість, яка розвивається за рахунок напруження м'язів.	г)
32	<b>До документів перспективного планування спортсменів відносять:</b>	
	навчальний план;	а)
	навчальну програму;	б)
	багаторічний план підготовки спортсменів;	в)
	план-конспект уроку фізичної культури.	г)
33	<b>Уроки фізичної культури у загальноосвітній школі в десятому класі повинні проводитися:</b>	
	одну годину на тиждень;	а)
	дві години на тиждень;	б)
	три години на тиждень;	в)
	дві з половиною години на тиждень.	г)
34	<b>Для оцінки ефективності фізичної підготовленості людей похилого і старшого віку можна рекомендувати вправи:</b>	
	12-ти хвилинний тест у плаванні і бігу;	а)
	2000 м без урахування часу або з урахуванням часу;	б)
	біг на лижах з урахуванням часу: 2 км (жінки), 5 км (чоловіки);	в)
	10 000 м бігу в середньому темпі.	г)
35	<b>Для тих, хто починає займатися оздоровчим бігом пульс (середньому) під час бігу не повинен перевищувати:</b>	
	90-100 уд/хв.;	а)
	100-110 уд/хв.;	б)
	110-120 уд/хв.;	в)
	180-190 уд/хв.	г)
36	<b>Види прогнозування в спорті:</b>	
	середньотермінове, короткочасне;	а)
	невизначене, середньотермінове;	б)
	короткочасне, довготривале, невизначене;	в)
	довготривале, середньотермінове, короткочасне.	г)
37	<b>За характером навантаження, які використовуються в спорті є:</b>	
	специфічні, неспецифічні, тренувальні;	а)
	тренувальні, специфічні, змагальні;	б)
	статичні і динамічні, неспецифічні, специфічні, змагальні;	в)
	статичні і динамічні, змагальні, тренувальні.	г)
38	<b>Технологія планування процесу спортивної підготовки – це сукупність:</b>	
	методологічних установок, методичних установок, організаційних установок;	а)

	психологічних установок, методологічних установок;	б)
	організаційних установок, методичних установок, психологічних установок;	в)
	методичних установок, психологічних установок.	г)
<b>39</b>	<b>Ознаки змагального методу (визначити неправильну відповідь):</b>	
	максимальний прояв фізичних і психічних сил, підвищення рівня фізичної підготовки;	а)
	максимальний прояв фізичних і психічних сил, обмежені можливості у регулюванні навантаження, обмежені можливості у керуванні учнями;	б)
	підвищення рівня фізичної підготовки, обмежені можливості у керуванні учнями;	в)
	обмежені можливості у регулюванні навантаження, підвищення рівня фізичної підготовки.	г)
<b>40</b>	<b>Педагогічний контроль у фізичному вихованні - це:</b>	
	система заходів, які забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки використаних засобів, методів і навантаження;	а)
	цілеспрямоване обстеження, яке проводиться в строго назначений час;	б)
	правильна оцінка знань, умінь і навичок;	в)
	виявлення усіх обставин протікання дидактичного процесу, точне визначення його результатів.	г)
<b>41</b>	<b>Виберіть основну причину виникнення “швидкісного бар’єру”:</b>	
	вік;	а)
	великий інтервал відпочинку між вправами на швидкість;	б)
	утворення достатньо стійких умовно-рефлекторних зв’язків між технікою рухової дії і зусиллям, яке при цьому проявляється;	в)
	недостатній об’єм вправ на одному занятті.	г)
<b>42</b>	<b>В системі фізичного виховання школярів фізкультхвилинки і фізкультпаузи проводяться:</b>	
	на загальноосвітніх уроках при появі перших ознак втоми;	а)
	на уроках фізичної культури при переході від однієї вправи до іншої;	б)
	у спортивних секціях, як засіб активного відпочинку;	в)
	на перервах, після закінчення кожного уроку.	г)
<b>43</b>	<b>Джерелами виникнення і розвитку ТМФВ є:</b>	
	практика суспільного життя, історичний розвиток суспільства;	а)
	історичний розвиток суспільства, практика фізичного	б)

	виховання;	
	результати наукових досліджень, історичний розвиток суспільства;	в)
	практика суспільного життя, практика фізичного виховання, результати наукових досліджень.	г)
<b>44</b>	<b>Індивідуальні особливості людини:</b>	
	навчання, вік;	а)
	вік, рівень підготовленості, стан здоров'я;	б)
	рівень підготовленості, навчання;	в)
	стан здоров'я, навчання.	г)
<b>45</b>	<b>Класифікація фізичних вправ за ознаками фізіологічних зон потужності:</b>	
	максимальної, значної, помірної;	а)
	значної, помірної, великої;	б)
	великої, помірної, максимальної;	в)
	помірної, значної.	г)
<b>46</b>	<b>Класифікація фізичних вправ за ознаками спортивної спеціалізації:</b>	
	змагальні, загально-підготовчі;	а)
	загально-підготовчі, спеціально-підготовчі;	б)
	змагальні, спеціально-підготовчі, комбіновані;	в)
	загально-підготовчі, комбіновані.	г)
<b>47</b>	<b>Методи забезпечення наочності:</b>	
	методи спортивного тренування, безпосередньої наочності;	а)
	безпосередньої наочності, опосередкованої наочності, методи спрямованої відчутності рухової дії;	б)
	опосередкованої наочності, методи спортивного тренування;	в)
	методи спрямованої відчутності рухової дії, методи спортивного тренування, безпосередньої наочності.	г)
<b>48</b>	<b>Засоби виховання силових здібностей:</b>	
	вправи на спритність, вправи з вагою зовнішніх предметів;	а)
	вправи з власною вагою тіла, вправи на витривалість, вправи на тренажерах загального типу;	б)
	вправи із зовнішньою вагою, вправи з власною вагою, з використанням тренажерних пристроїв загального типу;	в)
	вправи з використанням тренажерних пристроїв загального типу, вправи на спритність.	г)
<b>49</b>	<b>Додаткові засоби розвитку силових здібностей включають:</b>	
	вправи загального характеру, вправи на протидію зовнішньому середовищу;	а)
	вправи з використанням опору пружних предметів, вправи на протидію партнера, вправи на протидію зовнішньому	б)

	середовищу;	
	вправи з використанням опору пружних предметів, вправи загального характеру;	в)
	вправи на протидію партнера, вправи загального характеру	г)
<b>50</b>	<b>Групи вправ на розвиток швидкісних здібностей:</b>	
	вправи спрямованої дії, вправи спеціально-підготовчі, вправи комплексної дії;	а)
	вправи спеціально-підготовчі, вправи комплексної дії;	б)
	вправи спорідненої дії, вправи спеціально-підготовчі;	в)
	вправи спрямованої дії, вправи спорідненої дії. вправи комплексної дії.	г)
<b>51</b>	<b>Завданнями теорії і методики фізичного виховання є:</b>	
	розгляд закономірностей розвитку фізичного виховання, визначення психологічно-фізіологічних особливостей людини під час занять фізичними вправами;	а)
	розгляд закономірностей розвитку фізичного виховання, надати студентам глибокі теоретичні основи фізичного виховання і спорту;	б)
	визначення психологічно-фізіологічних особливостей людини під час занять фізичними вправами, надати студентам глибокі теоретичні основи фізичного виховання і спорту;	в)
	все невірне.	г)
<b>52</b>	<b>Ритм, як комплексна характеристика техніки фізичних вправ відображує:</b>	
	закономірний порядок розподілу зусиль в часі і просторі, послідовність і міру їх зміни (нарощування і зменшення) в динаміці руху;	а)
	частоту рухів в одиницю часу;	б)
	взаємодію зовнішніх і внутрішніх сил в процесі руху;	в)
	точність рухової дії і її кінцевий результат.	г)
<b>53</b>	<b>Яка мета навчання на другому етапі поглибленого розучування рухової дії:</b>	
	неекономічність у виконанні рухової дії;	а)
	добитися цілісного виконання рухової дії на основі свідомого контролю просторових, часових, і динамічних характеристик рухів;	б)
	довести до необхідного рівня ступінь удосконалення фізіологічних якостей людини;	в)
	забезпечити варіативне виконання рухової дії відповідно до конкретних умов.	г)
<b>54</b>	<b>Основною формою організації занять у загальноосвітній школі є:</b>	



	урок фізичної культури;	а)
	заняття урочного типу;	б)
	фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня;	в)
	тренувальні заняття в спортивній секції.	г)
<b>55</b>	<b>Загальна щільність уроку повинна наближатися до:</b>	
	70%;	а)
	80%;	б)
	90%;	в)
	100%.	г)
<b>56</b>	<b>В практиці фізичного виховання використовують прямий і непрямий способи вимірювання витривалості. Виберіть прямий спосіб вимірювання витривалості:</b>	
	час бігу на дистанцію (2000-3000м);	а)
	час бігу із заданою швидкістю (наприклад, 60, 70 чи 90% від максимальної) до початку її зниження;	б)
	граничний час педалювання на велоергометрі із заданою потужністю;	в)
	час відновлення ЧСС до вихідного рівня після стандартного навантаження.	г)
<b>57</b>	<b>Які фізичні якості позитивно впливають на розвиток гнучкості:</b>	
	активна гнучкість;	а)
	точність рухів;	б)
	спритність;	в)
	координація рухів.	г)
<b>58</b>	<b>Документи, які визначають зміст навчальної роботи з фізичного виховання в школі:</b>	
	загальний план роботи спортивної школи, план-конспект уроку, тематичний план;	а)
	план-конспект уроку, тематичний план, план-графік навчального процесу;	б)
	план-графік навчального процесу, загальний план роботи спортивної школи;	в)
	робочий (тематичний) план з фізичного виховання, загальний план роботи спортивної школи, план-конспект уроку з фізичної культури.	г)
<b>59</b>	<b>Фізичне навантаження на уроках фізичної культури у дітей з ослабленим здоров'ям контролюється:</b>	
	за пульсом, за внутрішньою спортивною формою;	а)
	за зовнішньою спортивною формою, за частотою дихання;	б)
	за зовнішніми ознаками стомлення, за видами спортивної форми;	в)

	за ЧСС, за частотою дихання, за зовнішніми ознаками стомлення.	г)
<b>60</b>	<b>Самоконтроль за станом організму з людьми похилого і старшого віку слід проводити:</b>	а)
	перед заняттям, у наступний період відновлення;	
	у наступний період відновлення, безпосередньо після заняття;	б)
	перед заняттям, безпосередньо після заняття. безпосередньо після заняття;	в)
	безпосередньо на заняттях, у наступний період відновлення, перед заняттям.	г)
<b>61</b>	<b>Вкажіть, які показники слід враховувати при оздоровчій ходьбі:</b>	
	інтервал і дистанцію під час ходьби, час ходьби;	а)
	швидкість ходьби, інтервал і дистанцію під час ходьби, ЧСС;	б)
	ЧСС, пройдену відстань, інтервал і дистанцію під час ходьби;	в)
	час ходьби, швидкість ходьби, пройдену відстань.	г)
<b>62</b>	<b>Методи спортивного тренування:</b>	
	інтервальний, неперервний, змагальний;	а)
	інтервальний, наочного сприйняття, змагальний;	б)
	змагальний, наочного сприйняття, неперервний;	в)
	змагальний, наочного сприйняття.	г)
<b>63</b>	<b>Функції моделювання в спорті:</b>	
	групові, індивідуальні, узагальнені;	а)
	узагальнені, практичні, індивідуальні;	б)
	практичні, групові, індивідуальні;	в)
	г) практичні, індивідуальні.	
<b>64</b>	<b>Ознаки змагального методу:</b>	
	максимальний прояв фізичних і психічних сил, підвищення рівня фізичної підготовки;	а)
	максимальний прояв фізичних і психічних сил, обмежені можливості у керуванні учнями, обмежені можливості у регулюванні навантаження;	б)
	підвищення рівня фізичної підготовки, обмежені можливості у керуванні учнями;	в)
	обмежені можливості у регулюванні навантаження, підвищення рівня фізичної підготовки.	г)
<b>65</b>	<b>Педагогічний контроль у фізичному вихованні - це:</b>	
	система заходів, які забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки використаних засобів, методів і навантаження;	а)
	цілеспрямоване обстеження, яке проводиться в строго	б)

	назначений час;	
	правильна оцінка знань, умінь і навичок;	в)
	виявлення усіх обставин протікання дидактичного процесу, точне визначення його результатів.	г)
<b>66</b>	<b>Для того, щоб добитися тренувального ефекту при стрибках на скакалці, необхідно стрибати за тренування не менше:</b>	
	хвилин;	5)
	15 хвилин;	б)
	30-40 хвилин;	в)
	1 годину.	г)
<b>67</b>	<b>До основних понять теорії і методики фізичного виховання відносять:</b>	
	фізичне виховання, спорт, фізичне удосконалення;	а)
	біохімія спорту, фізичне виховання, спорт;	б)
	спорт, фізіологія спорту, історія фізичної культури;	в)
	фізичне удосконалення, спорт, біохімія спорту.	г)
<b>68</b>	<b>Індивідуальні особливості людини:</b>	
	навчання, вік;	а)
	рівень фізичної підготовленості, вік, стан здоров'я;	б)
	рівень підготовленості, навчання і виховання;	в)
	стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості психічний стан.	г)
<b>69</b>	<b>Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує:</b>	а)
	планувати і регулювати тренувальні навантаження, визначати рівень спортивних досягнень;	
	визначати рівень спортивних досягнень, використовувати оздоровчі сили природи;	б)
	визначати рівень спортивних досягнень, забезпечувати регулярність і єдність лікарського і педагогічного контролю;	в)
	планувати і регулювати тренувальні навантаження, забезпечувати регулярність і єдність лікарського і педагогічного контролю, використовувати оздоровчі сили природи.	г)
<b>70</b>	<b>До гігієнічних факторів відносять:</b>	
	режим, суспільна і особиста гігієна, харчування;	а)
	режим, фізичні вправи, харчування;	б)
	фізичні вправи, харчування, суспільна і особиста гігієна;	в)
	суспільна і особиста гігієна, фізичні вправи.	г)
<b>71</b>	<b>Оволодіння рухової дією включає:</b>	
	створення повної уяви про вправу, що вивчається, формування позитивної навчальної мотивації, формування знань про сутність рухової дії;	а)
	формування позитивної навчальної мотивації, формування	б)

	рухових умінь і навичок;	
	формування рухових умінь і навичок, формування знань про сутність рухової дії;	в)
	створення повної уяви про вправу, що вивчається, формування рухових умінь і навичок.	г)
<b>72</b>	<b>Матеріальною основою розвитку фізичних здібностей є анатоμο-фізіологічні задатки:</b>	
	тілесні, анатоμο-морфологічні особливості мозку і нервової системи;	а)
	адаптивні, тілесні;	б)
	фізіологічні, тілесні;	в)
	анатоμο-морфологічні особливості мозку і нервової системи, фізіологічні, адаптивні.	г)
<b>73</b>	<b>До власне-силових факторів при розвитку силових здібностей відносяться:</b>	
	особисто-психічні властивості, скорочувальні властивості м'язів;	а)
	активність ферментів м'язового скорочення, особисто-психічні властивості;	б)
	потужність механізмів анаеробного енергозабезпечення роботи м'язів, особисто-психічні властивості;	в)
	активність ферментів м'язового скорочення, скорочувальні властивості м'язів, потужність механізмів анаеробного енергозабезпечення роботи м'язів.	г)
<b>74</b>	<b>Методи розвитку силових здібностей:</b>	
	метод слова, метод максимальних зусиль;	а)
	метод динамічних зусиль, метод слова;	б)
	метод слова, метод наочного сприйняття, метод колового тренування;	в)
	метод колового тренування, метод максимальних зусиль, метод динамічних зусиль.	г)
<b>75</b>	<b>Прояв форм швидкості залежить від факторів:</b>	
	стану ЦНС і нервово-м'язового апарату, спритності;	а)
	спритності, морфологічних особливостей м'язової тканини;	б)
	морфологічних особливостей м'язової тканини, стану ЦНС, нервово-м'язового апарату;	в)
	сили м'язів, спритності.	г)
<b>76</b>	<b>1. Технологія виховної діяльності педагога з фізичної культури - це:</b>	
	система організації виховної діяльності у навчальному закладі, на підприємстві і з конкретною людиною;	а)
	сукупність методологічних і організаційно-методичних	б)

	установок, які визначають підбір, компонування і порядок використання виховного інструментарію;	
	сукупність прийомів, операцій на інших дій педагога з фізичної культури з використання виховного інструментарію у професійній діяльності;	в)
	сукупність дій для використання елементів або окремих засобів виховання відповідно до конкретної педагогічної ситуації.	г)
<b>77</b>	<b>Чинники, які зумовили виникнення і розвиток фізичної культури:</b>	
	фізіологічні, біологічні, генетичні;	а)
	суб'єктивні, об'єктивні, генетичні;	б)
	біологічні, фізіологічні, суб'єктивні;	в)
	біологічні, об'єктивні, суб'єктивні.	г)
<b>78</b>	<b>Основними критеріями для включення учнів в спеціальну медичну групу є:</b>	
	ступінь порушення функцій організму, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження, рівень фізичного розвитку;	а)
	діагноз, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження;	б)
	рівень фізичного розвитку, індивідуальні особливості, ступінь порушення функцій організму, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження;	в)
	діагноз, ступінь порушення функцій організму, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження.	г)
<b>79</b>	<b>Критерії оцінки ефективності техніки фізичних вправ:</b>	
	різниця між реальним і можливим результатом; порівняння виконаної техніки з кращою технікою іншого учня; порівняння виконаної техніки з кращим результатом учня;	а)
	результативність фізичної вправи, параметри еталонної техніки; різниця між реальним і можливим результатом;	б)
	порівняння виконаної техніки з реально можливою; порівняння отриманого результату з нормативом; різниця між виконаною технікою і вихідним рівнем.	в)
	порівняння виконаної техніки із стандартною; порівняння результату неодноразового виконання вправи у процесі занять з реально можливи і, порівняння вихідного рівня техніки з реальним.	г)
<b>80</b>	<b>До специфічних принципів фізичного виховання відносяться:</b>	
	адаптованого збалансування динаміки навантаження, циклічної	а)

	побудови занять, динамічного стереотипу, вікової адекватності напрямів фізичного виховання;	
	циклічної побудови занять, вікової адекватності напрямів фізичного виховання, свідомості і активності;	б)
	чергування навантаження і відпочинку, свідомості і активності, поступовості, адаптованого збалансування динаміки навантаження, динамічного стереотипу;	в)
	неперервності, чергування навантаження і відпочинку, поступовості, адаптованого збалансування динаміки навантаження, циклічної побудови занять, вікової адекватності напрямів фізичного виховання.	г)
<b>81</b>	<b>Методами виховання фізичних якостей є:</b>	
	методи перервно-інтервальної вправи, стандартно-інтервальної вправи, стандартно-цільової вправи;	а)
	методи стандартної вправи, стандартно-цільової вправи, перервно-інтервальної вправи;	б)
	методи стандартної вправи, стандартно-неперервної вправи, стандартно-інтервальної вправи;	в)
	методи стандартно-інтервальної вправи, стандартно-цільової вправи, перервно-інтервальної вправи.	г)
<b>82</b>	<b>Рухове уміння - це:</b>	
	такий ступінь володіння руховою дією, що характеризується надійністю виконання та свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії;	а)
	такий ступінь володіння руховою дією, який характеризується надійністю виконання та свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії, нестійкістю до перешкоджаючих факторів;	б)
	такий ступінь володіння руховою дією, який характеризується свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії, нестійкістю до перешкоджаючих факторів та нестабільністю виконання руху;	в)
	такий ступінь володіння руховою дією, який характеризується нестійкістю до перешкоджаючих факторів, оптимальним володінням руховою дією, надійністю виконання та свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії.	г)
<b>83</b>	<b>Методами навчання руховим діям є:</b>	
	розчленовано-конструктивний метод; метод стандартної вправи; коловий метод;	а)
	коловий метод; цілісно-конструктивної вправи; спорідненої дії;	б)
	цілісно-конструктивної вправи; розчленовано-конструктивний; спорідненої дії;	в)
	метод стандартно-неперервної вправи; розчленовано-	г)

	конструктивний; цілісний.	
<b>84</b>	<b>Факторами, які впливають на розвиток силових здібностей школярів, є :</b>	
	особисто-психічні, генетичні, власне-м'язові, центрально-нервові, фізіологічні;	а)
	власне-м'язові, центрально-нервові, особисто-психічні, біомеханічні, біохімічні, фізіологічні;	б)
	біохімічні, генетичні, біохімічні, власне-м'язові, центрально-нервові, специфічні;	в)
	центрально-нервові, специфічні, особисто-психічні, біохімічні, генетичні.	г)
<b>85</b>	<b>Найбільші темпи приросту відносної сили різних груп м'язів у молодшому шкільному віці приходяться на:</b>	
	9-11 років;	а)
	8-10 років;	б)
	9-10 років;	в)
	10-11 років.	г)
<b>86</b>	<b>Формування рухової навички відбувається відповідно до низки законів:</b>	
	закон відсутності межі у розвитку навички, закон згасання, заю н перенесення навички;	а)
	закон стабілізації навички; закон згасання, закон перенесення навички, закон зміни швидкості у розвитку навички;	б)
	закон згасання, закон «плато», закон перенесення навички; закон концентрації навички;	в)
	закон зміни швидкості у розвитку навички, закон затримки у розвитку навички; закон відсутності межі у розвитку навички, закон згасання, закон перенесення навички.	г)
<b>87</b>	<b>Методами розвитку швидкості є:</b>	
	змагальний метод, ігровий метод, стандартно-повторної вправи;	а)
	ігровий метод, стандартно-повторної вправи, змагальний метод;	б)
	ігровий метод, строго регламентованої вправи, стандартно-повторної вправи;	в)
	строго регламентованої вправи, змагальний метод, ігровий метод.	г)
<b>88</b>	<b>Розвиток загальної витривалості здійснюється при ЧСС:</b>	
	150-180 уд/хв;	а)
	140-160 уд/хв;	б)
	в) 120-140 уд/хв;	в)

	г) 130-150 уд/хв.	г)
<b>89</b>	<b>Для розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованті і спорті використовують наступні методи:</b>	
	варіативної вправи, ігровий, змагальний, повторно-прогресуючий;	а)
	ігровий, змагальний, повторно-прогресуючий, стандартно-повторної вправи;	б)
	стандартно-повторної вправи, варіативної вправи, ігровий, змагальний;	в)
	варіативної вправи, повторно-прогресуючий, стандартно-повторної вправи, змагальний.	г)
<b>90</b>	<b>У 6-7 років тренувальний ефект забезпечують вправи, які дають ЧСС не менше:</b>	
	90-100 уд/хв.;	а)
	100-110 уд/хв.;	б)
	120-130 уд/хв.;	в)
	140-150 уд/хв.	г)
<b>91</b>	<b>Вправи з обтяженням не рекомендуються дітям до:</b>	
	10 років;	а)
	8 років;	б)
	14 років;	в)
	11 років.	г)
<b>92</b>	<b>Діяльність вчителя фізичної культури здійснюється за наступними рівнями ефективності:</b>	
	системно-моделюючий рухову активність і поведінку учнів; репродуктивний; системно-локальний; системно-адаптивний;	а)
	системно-моделюючий нове професійно-педагогічне рішення; адаптивний; системно-проектувальний;	б)
	репродуктивний; адаптивний; локально-моделюючий; системно-моделюючий; системно-моделюючий рухову активність і поведінку учнів;	в)
	системно-проектувальний; репродуктивний; системно-моделюючий нове професійно-педагогічне рішення.	г)
<b>93</b>	<b>Способи перевірки домашніх завдань:</b>	
	фронтальна перевірка, індивідуальна, перевірка в парах, колективна перевірка;	а)
	перевірка домашніх завдань школярем, індивідуальна перевірка, фронтальна, колективна перевірка;	б)
	індивідуальна перевірка, перевірка в парах, фронтальна, перевірка домашніх завдань школярем;	в)
	фронтальна перевірка, перевірка в парах, перевірка домашніх завдань, колективна перевірка.	г)



<b>94</b>	<b>У 3-4 річному віці тренувальний ефект забезпечують вправи ЧСС яких:</b>	
	не менше 110-120 уд./хв;	а)
	не менше 120-130 уд./хв.;	б)
	не менше 130-140 уд./хв;	в)
	не менше 140-150 уд./хв.	г)
<b>95</b>	<b>До спеціальної медичної групи відносяться учні:</b>	
	зі значними відхиленнями в стані здоров'я, фізичного розвитку і діяльності основних функціональних систем постійного або тимчасового характеру, що потребують суттєвого обмеження фізичного навантаження, ці учні навчаються за окремою програмою;	а)
	зі значними відхиленнями в стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, що потребують суттєвого обмеження фізичного навантаження, ці учні навчаються за навчальною програмою з фізичної культури;	б)
	зі значними відхиленнями в стані здоров'я, діяльності основних функціональних систем постійного або тимчасового характеру, що потребують обмеження фізичного навантаження, ці учні навчаються за скоригованою програмою;	в)
	зі значними відхиленнями фізичного розвитку і діяльності основних функціональних систем постійного або тимчасового характеру, що потребують обмеження фізичного навантаження, ці учні навчаються разом з іншими за індивідуальними завданнями.	г)
<b>96</b>	<b>Відповідно до природних можливостей організму людям до 50 років слід виконувати фізичні навантаження помірно розвивального характеру в межах:</b>	
	40-50% МПК;	а)
	70-80% МПК;	б)
	50% МПК;	в)
	60-75% МПК.	г)
<b>97</b>	<b>Фактори, які обумовлюють вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки:</b>	
	характер основних робочих рухів; вимоги до психічних і рухових якостей людини; умови зовнішнього середовища;	а)
	умови зовнішнього середовища; робочі рухи професійної діяльності; особливості інформаційного забезпечення;	б)
	сукупність моторних особливостей трудових дій; специфічні вимоги професії до фізичної підготовленості; особливі зовнішні умови трудової діяльності;	в)
	особливості інформаційного забезпечення; характер основних	г)

	робочих рухів; особливі зовнішні умови діяльності.	
98	<b>Основні форми фізичної культури, які може використовувати людина у побуті:</b>	
	масові фізкультурно-оздоровчі заняття, базово-продовжуюча ФК, оздоровчо-реабілітаційна ФК, базовий спорт;	а)
	базово-продовжуюча ФК, гігієнічна і рекреаційна ФК, оздоровчо- реабілітаційна ФК, базовий спорт;	б)
	спортивно-оздоровча ФК, гігієнічна і рекреаційна ФК, оздоровчо- реабілітаційна ФК, базовий спорт;	в)
	базово-продовжуюча ФК, гігієнічна і рекреаційна ФК, оздоровчо- реабілітаційна ФК, самостійні заняття ФК.	г)
99	<b>Форми занять з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів:</b>	
	самостійні тренувальні заняття за завданням викладача, академічні навчальні заняття, заняття в спеціальних медичних групах;	а)
	заняття в період навчальної практики, заняття в спеціальних медичних групах, спортивно-прикладні змагання, самостійні тренувальні заняття за завданням викладача;	б)
	академічні навчальні заняття, заняття в період навчальної практики, спортивно-прикладні змагання, самостійні тренувальні заняття за завданням викладача;	в)
	заняття в спеціальних медичних групах, академічні навчальні заняття, самостійні тренувальні заняття за завданням викладача.	г)
100	<b>В системі оздоровчої фізичної культури виділяють наступні основні напрями:</b>	
	оздоровчо-рекреаційний, оздоровчо-реабілітаційний, спортивно- реабілітаційний, гігієнічний;	а)
	фізкультурно-оздоровчий, оздоровчо-рекреаційний, оздоровчо-реабілітаційний, гігієнічний;	б)
	оздоровчо-рекреаційний, оздоровчо-реабілітаційний, тренувальний, гігієнічний;	в)
	гігієнічний, тренувальний, спортивно-реабілітаційний, оздоровчо- реабілітаційний.	г)
101	<b>Під формою занять у фізичному вихованні розуміють:</b>	
	упорядковані види діяльності викладача і учня, спрямовані на досягнення заданої мети навчання;	а)
	сукупність шляхів, способів досягнення мети, вирішення завдань освіти;	б)
	способи організації навчально-виховного процесу, кожен з яких характеризується повним типом взаємозв'язків викладача і	в)

	учня, а також відповідними умовами;	
	види навчальних занять з метою удосконалення рухових умінь, навичок і розвитку фізичних якостей.	г)
102	<b>Типи документів планування вчителя фізичної культури:</b>	
	документи, які визначають спортивно-масову діяльність; документи, які визначають порядок організації процесу фізичного виховання; документи методичного характеру;	а)
	документи, які визначають основну спрямованість і зміст навчального процесу, документи, які визначають спортивно-масову діяльність; документи, які визначають роботу спеціальної медичної групи;	б)
	документи, які визначають роботу спеціальної медичної групи; документи, які визначають порядок організації процесу фізичного виховання; документи методичного характеру;	в)
	документи, які визначають основну спрямованість і зміст навчального процесу; документи, які визначають порядок організації процесу фізичного виховання; документи методичного характеру.	г)
103	<b>Ергометричні і метаболічні показники фізичної працездатності у дорослих людей 30-39 років становлять:</b>	
	55-60 %;	а)
	65-70%;	б)
	75-80%;	в)
	85-90%.	г)
104	<b>Здатність до якого виду гальмування забезпечує можливість оволодіння складними фізичними вправами:</b>	
	поза межне;	а)
	згасальне;	б)
	індукційне;	в)
	диференціовальне.	г)
105	<b>Синтез якого гормону запобігає дегідратації під час виконання фізичного навантаження:</b>	
	вазопресин;	а)
	тироксин;	б)
	паратгормон;	в)
	тестостерон.	г)
106	<b>Пусковим моментом для скорочення скелетних м'язів є:</b>	
	зниження концентрації кальцію у саркоплазмі;	а)
	приєднання кальцію до актоміозину;	б)
	підвищення концентрації кальцію у саркоплазмі;	в)
	приєднання кальцію до кальмодуліну;	г)
107	<b>Як зміниться ширина анізотропного диску саркомера при</b>	

	<b>скороченні м'яза:</b>	
	не зміниться;	а)
	зменшиться;	б)
	збільшиться;	в)
	зменшиться на 10-20%.	г)
108	<b>Який метод, що дає можливість нарощувати фізичну силу, являється основним?</b>	
	метод колового тренування з виконанням фізичних вправ силового характеру на 8-10 станціях;	а)
	перемінний метод, який дає можливість варіювати інтервали відпочинку між підходами до нарядів, змінювати вагу і кількість повторень;	б)
	метод повторної вправи з використанням неграничного навантаження у вправах, які виконуються до відказу;	в)
	метод перемінної неперервної вправи.	г)
109	<b>Ознакою педагогічної технології, яка відрізняє її від методики навчання, є:</b>	
	наявність етапів, кожний з яких має свою задачу;	а)
	системність;	б)
	забезпечення гарантованого результату;	в)
	забезпечення комфортного мікроклімату в процесі застосування;	г)
110	<b>Обов'язковою передумовою індивідуалізації навчання є:</b>	
	особлива підготовка вчителя до цього виду діяльності;	а)
	створення матеріально-технічних умов, які необхідні для цієї роботи;	б)
	вивчення психологічних особливостей школярів;	в)
	створення особливих (які відрізняються від державних) програм навчання.	г)
111	<b>Виберіть правильне продовження фрази: Сутність методів строго регламентованої вправи полягає в тому, що...</b>	
	кожна вправа спрямована одночасно на удосконалення техніки руху і на розвиток фізичних здібностей;	а)
	вони являються сполучною ланкою між запроєктованою метою і кінцевим результатом фізичного виховання;	б)
	вони визначають строгу організацію зайняття фізичними вправами;	в)
	кожна вправа виконується в строго заданій формі і точно обумовленим навантаженням.	г)
112	<b>Вкажіть вірне визначення терміну "учбове завдання":</b>	
	учбове завдання - це повідомлення теми уроку.	а)
	учбове завдання - це конкретне завдання учню для виконання	б)

	на уроці.	
	учбове завдання - це мета, особово значима для учня, яка мотивує вивчення нового матеріалу.	в)
	учбове завдання - це рішення математичної задачі різними способами.	г)
113	<b>Ритм як комплексна характеристика техніки фізичних вправ відображує.</b>	
	закономірний порядок розподілу зусиль у часі і просторі, послідовність і міру їх зміни (нарощування і зменшення) в динаміці діяльності;	а)
	частоту рухів за одиницю часу;	б)
	взаємодію внутрішніх і зовнішніх сил у процесі руху;	в)
	точність рухової дії і її кінцевий результат.	г)
114	<b>Контроль результатів навчання - це:</b>	
	перевірка результатів засвоєння знань, умінь, навичок, а також розвитку певних компетенцій;	а)
	основний вид зворотного зв'язку учителя з учнем у процесі навчання;	б)
	система діяльності оцінної відмітини, яка спрямована на формування адекватної уяви про об'єктивно протікаючих процесах в соціальному континуумі;	в)
	механізм перевірки лише знань учнів.	г)
115	<b>До внутрішніх критеріїв сформованості навички відносять:</b>	
	підвищення швидкості виконання завдання;	а)
	підвищення самостійності при виконанні завдання;	б)
	зниження кількості помилок при виконанні завдання;	в)
	відсутність спрямованості свідомості на форму виконання завдання.	г)
116	<b>Вкажіть вірне визначення терміну "учбове завдання":</b>	
	учбове завдання - це повідомлення теми уроку.	а)
	учбове завдання - це конкретне завдання учню для виконання на уроці.	б)
	учбове завдання - це мета, особово значима для учня, яка мотивує вивчення нового матеріалу.	в)
	учбове завдання - це рішення математичної задачі різними способами.	г)
117	<b>Який метод, що дає можливість нарощувати фізичну силу, являється основним?</b>	
	метод колового тренування з виконанням фізичних вправ силового характеру на 8-10 станціях;	а)
	перемінний метод, який дає можливість варіювати інтервали відпочинку між підходами до нарядів, змінювати вагу і	б)

	кількість повторень;	
	метод повторної вправи з використанням неграничного навантаження у вправах, які виконуються до відказу;	в)
	метод перемінної неперервної вправи.	г)
<b>118</b>	<b>Під формою занять у фізичному вихованні розуміють:</b>	
	упорядковані види діяльності викладача і учня, спрямовані на досягнення заданої мети навчання;	а)
	сукупність шляхів, способів досягнення мети, вирішення завдань освіти;	б)
	способи організації навчально-виховного процесу, кожен з яких характеризується повним типом взаємозв'язків викладача і учня, а також відповідними умовами;	в)
	види навчальних занять з метою удосконалення рухових умінь, навичок і розвитку фізичних якостей.	г)
<b>119</b>	<b>Форми занять з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів:</b>	
	самостійні тренувальні заняття за завданням викладача, академічні навчальні заняття, заняття в спеціальних медичних групах;	а)
	заняття в період навчальної практики, заняття в спеціальних медичних групах, спортивно-прикладні змагання, самостійні тренувальні заняття за завданням викладача;	б)
	академічні навчальні заняття, заняття в період навчальної практики, спортивно-прикладні змагання, самостійні тренувальні заняття за завданням викладача;	в)
	заняття в спеціальних медичних групах, академічні навчальні заняття, самостійні тренувальні заняття за завданням викладача.	г)
<b>120</b>	<b>Вправи з обтяженням не рекомендуються дітям до:</b>	
	10 років;	а)
	8 років;	б)
	14 років;	в)
	11 років.	г)
<b>121</b>	<b>До внутрішніх критеріїв сформованості навички відносять:</b>	
	підвищення швидкості виконання завдання;	а)
	підвищення самостійності при виконанні завдання;	б)
	зниження кількості помилок при виконанні завдання;	в)
	відсутність спрямованості свідомості на форму виконання завдання.	г)
<b>122</b>	<b>Типи документів планування вчителя фізичної культури:</b>	
	документи, які визначають спортивно-масову діяльність;	а)

	документи, які визначають порядок організації процесу фізичного виховання; документи методичного характеру;	
	документи, які визначають основну спрямованість і зміст навчального процесу, документи, які визначають спортивно-масову діяльність; документи, які визначають роботу спеціальної медичної групи;	б)
	документи, які визначають роботу спеціальної медичної групи; документи, які визначають порядок організації процесу фізичного виховання; документи методичного характеру;	в)
	документи, які визначають основну спрямованість і зміст навчального процесу; документи, які визначають порядок організації процесу фізичного виховання; документи методичного характеру.	г)
<b>123</b>	<b>До спеціальної медичної групи відносяться студенти:</b>	
	зі значними відхиленнями в стані здоров'я, фізичного розвитку і діяльності основних функціональних систем постійного або тимчасового характеру, що потребують суттєвого обмеження фізичного навантаження, ці учні навчаються за окремою програмою;	а)
	зі значними відхиленнями в стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, що потребують суттєвого обмеження фізичного навантаження, ці учні навчаються за навчальною програмою з фізичної культури;	б)
	зі значними відхиленнями в стані здоров'я, діяльності основних функціональних систем постійного або тимчасового характеру, що потребують обмеження фізичного навантаження, ці учні навчаються за скоригованою програмою;	в)
	зі значними відхиленнями фізичного розвитку і діяльності основних функціональних систем постійного або тимчасового характеру, що потребують обмеження фізичного навантаження, ці учні навчаються разом з іншими за індивідуальними завданнями.	г)
<b>124</b>	<b>Контроль результатів навчання - це:</b>	
	перевірка результатів засвоєння знань, умінь, навичок, а також розвитку певних компетенцій;	а)
	основний вид зворотного зв'язку учителя з учнем у процесі навчання;	б)
	система діяльності оцінної відмітини, яка спрямована на формування адекватної уяви про об'єктивно протікаючих процесах в соціальному континуумі;	в)
	механізм перевірки лише знань учнів.	г)
<b>125</b>	<b>Способи перевірки домашніх завдань:</b>	
	фронтальна перевірка, індивідуальна, перевірка в парах,	а)

	колективна перевірка;	
	перевірка домашніх завдань школярем, індивідуальна перевірка, фронтальна, колективна перевірка;	б)
	індивідуальна перевірка, перевірка в парах, фронтальна, перевірка домашніх завдань школярем;	в)
	фронтальна перевірка, перевірка в парах, перевірка домашніх завдань, колективна перевірка.	г)
<b>126</b>	<b>Критерії оцінки ефективності техніки фізичних вправ:</b>	
	різниця між реальним і можливим результатом; порівняння виконаної техніки з кращою технікою іншого учня; порівняння виконаної техніки з кращим результатом учня;	а)
	результативність фізичної вправи, параметри еталонної техніки; різниця між реальним і можливим результатом;	б)
	порівняння виконаної техніки з реально можливою; порівняння отриманого результату з нормативом; різниця між виконаною технікою і вихідним рівнем.	в)
	порівняння виконаної техніки із стандартною; порівняння результату неодноразового виконання вправи у процесі занять з реально можливи і, порівняння вихідного рівня техніки з реальним.	г)
<b>127</b>	<b>Чинники, які зумовили виникнення і розвиток фізичної культури:</b>	
	фізіологічні, біологічні, генетичні;	а)
	суб'єктивні, об'єктивні, генетичні;	б)
	біологічні, фізіологічні, суб'єктивні;	в)
	біологічні, об'єктивні, суб'єктивні.	г)
<b>128</b>	<b>Рухове уміння - це:</b>	
	такий ступінь володіння руховою дією, що характеризується надійністю виконання та свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії;	а)
	такий ступінь володіння руховою дією, який характеризується надійністю виконання та свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії, нестійкістю до перешкоджаючих факторів;	б)
	такий ступінь володіння руховою дією, який характеризується свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії, нестійкістю до перешкоджаючих факторів та нестабільністю виконання руху;	в)
	такий ступінь володіння руховою дією, який характеризується нестійкістю до перешкоджаючих факторів, оптимальним володінням руховою дією, надійністю виконання та свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії.	г)
<b>129</b>	<b>В системі оздоровчої фізичної культури виділяють наступні</b>	



	<b>основні напрями:</b>	
	оздоровчо-рекреаційний, оздоровчо-реабілітаційний, спортивно-реабілітаційний, гігієнічний;	а)
	фізкультурно-оздоровчий, оздоровчо-рекреаційний, оздоровчо-реабілітаційний, гігієнічний;	б)
	оздоровчо-рекреаційний, тренувальний, гігієнічний;	в)
	гігієнічний, тренувальний, спортивно-реабілітаційний, оздоровчо-реабілітаційний.	г)
<b>130</b>	<b>Формування рухової навички відбувається відповідно до низки законів:</b>	
	закон відсутності межі у розвитку навички, закон згасання, закон перенесення навички;	а)
	закон стабілізації навички; закон згасання, закон перенесення навички, закон зміни швидкості у розвитку навички;	б)
	закон згасання, закон «плато», закон перенесення навички; закон концентрації навички;	в)
	закон зміни швидкості у розвитку навички, закон затримки у розвитку навички; закон відсутності межі у розвитку навички, закон згасання, закон перенесення навички.	г)
<b>131</b>	<b>Відповідно до природних можливостей організму людям до 50 років слід виконувати фізичні навантаження помірно розвивального характеру в межах:</b>	
	40-50% МПК;	а)
	70-80% МПК;	б)
	50% МПК;	в)
	60-75% МПК.	г)
<b>132</b>	<b>Як зміниться ширина анізотропного диску саркомера при скороченні м'яза:</b>	
	не зміниться;	а)
	зменшиться;	б)
	збільшиться;	в)
	зменшиться на 10-20%.	г)
<b>133</b>	<b>Виберіть правильне продовження фрази: Сутність методів регламентованої вправи полягає в тому, що...</b>	
	кожна вправа спрямована одночасно на удосконалення техніки руху і на розвиток фізичних здібностей;	а)
	вони являються сполучною ланкою між запроєктованою метою і кінцевим результатом фізичного виховання;	б)
	вони визначають строгу організацію зайняття фізичними вправами;	в)
	кожна вправа виконується в строго заданій формі і точно	г)

	обумовленим навантаженням.	
134	<b>Ритм як комплексна характеристика техніки фізичних вправ відображує.</b>	
	закономірний порядок розподілу зусиль у часі і просторі, послідовність і міру їх зміни (нарощування і зменшення) в динаміці діяльності;	а)
	частоту рухів за одиницю часу;	б)
	взаємодію внутрішніх і зовнішніх сил у процесі руху;	в)
	точність рухової дії і її кінцевий результат.	г)
135	<b>Методами виховання фізичних якостей є:</b>	
	методи перервно-інтервальної вправи, стандартно-інтервальної вправи, стандартно-цільової вправи;	а)
	методи стандартної вправи, стандартно-цільової вправи, перервно-інтервальної вправи;	б)
	методи стандартної вправи, стандартно-неперервної вправи, стандартно-інтервальної вправи;	в)
	методи стандартно-інтервальної вправи, стандартно-цільової вправи, перервно-інтервальної вправи.	г)
136	<b>Технологія виховної діяльності педагога з фізичної культури - це:</b>	
	система організації виховної діяльності у навчальному закладі, на підприємстві і з конкретною людиною;	а)
	сукупність методологічних і організаційно-методичних установок, які визначають підбір, komponування і порядок використання виховного інструментарію;	б)
	сукупність прийомів, операцій на інших дій педагога з фізичної культури з використання виховного інструментарію у професійній діяльності;	в)
	сукупність дій для використання елементів або окремих засобів виховання відповідно до конкретної педагогічної ситуації.	г)
137	<b>Діяльність вчителя фізичної культури здійснюється за наступними рівнями ефективності:</b>	
	системно-моделюючий рухову активність і поведінку учнів; репродуктивний; системно-локальний; системно-адаптивний;	а)
	системно-моделюючий нове професійно-педагогічне рішення; адаптивний; системно-проектувальний;	б)
	репродуктивний; адаптивний; локально-моделюючий; системно-моделюючий; системно-моделюючий рухову активність і поведінку учнів;	в)
	системно-проектувальний; репродуктивний; системно-моделюючий нове професійно-педагогічне рішення.	г)
138	<b>Найбільші темпи приросту відносної сили різних груп</b>	

	<b>м'язів у молодшому шкільному віці приходяться на:</b>	
	9-11 років;	а)
	8-10 років;	б)
	9-10 років;	в)
	10-11 років.	г)
<b>139</b>	<b>У 3-4 річному віці тренувальний ефект забезпечують вправи ЧСС яких:</b>	
	не менше 110-120 уд./хв;	а)
	не менше 120-130 уд./хв.;	б)
	не менше 130-140 уд./хв;	в)
	не менше 140-150 уд./хв.	г)
<b>140</b>	<b>Обов'язковою передумовою індивідуалізації навчання є:</b>	
	особлива підготовка вчителя до цього виду діяльності;	а)
	створення матеріально-технічних умов, які необхідні для щ:ї роботи;	б)
	вивчення психологічних особливостей школярів;	в)
	створення особливих (які відрізняються від державних) програм навчання.	г)
<b>141</b>	<b>До специфічних принципів фізичного виховання відносяться:</b>	
	адаптованого збалансування динаміки навантаження, циклічної побудови занять, динамічного стереотипу, вікової адекватності напрямів фізичного виховання;	а)
	циклічної побудови занять, вікової адекватності напрямів фізичного виховання, свідомості і активності;	б)
	чергування навантаження і відпочинку, свідомості і активності, поступовості, адаптованого збалансування динаміки навантаження, динамічного стереотипу;	в)
	неперервності, чергування навантаження і відпочинку, поступовості, адаптованого збалансування динаміки навантаження, циклічної побудови занять, вікової адекватності напрямів фізичного виховання.	г)
<b>142</b>	<b>Методами розвитку швидкості є:</b>	
	змагальний метод, ігровий метод, стандартно-повторної вправи;	а)
	ігровий метод, стандартно-повторної вправи, змагальний метод;	б)
	ігровий метод, строго регламентованої вправи, стандартно-повторної вправи;	в)
	строго регламентованої вправи, змагальний метод, ігровий метод.	г)
<b>143</b>	<b>Фактори, які обумовлюють вимоги до професійно-</b>	

	<b>прикладної фізичної підготовки:</b>	
	характер основних робочих рухів; вимоги до психічних і рухових якостей людини; умови зовнішнього середовища;	а)
	умови зовнішнього середовища; робочі рухи професійної діяльності; особливості інформаційного забезпечення;	б)
	сукупність моторних особливостей трудових дій; специфічні вимоги професії до фізичної підготовленості; особливі зовнішні умови трудової діяльності;	в)
	особливості інформаційного забезпечення; характер основних робочих рухів; особливі зовнішні умови діяльності.	г)
144	<b>Синтез якого гормону запобігає дегідратації під час виконання фізичного навантаження:</b>	
	вазопресин;	а)
	тироксин;	б) в)
	паратгормон;	
	тестостерон.	г)
145	<b>Для розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованті і спорті використовують наступні методи:</b>	
	варіативної вправи, ігровий, змагальний, повторно-прогресуючий;	а)
	ігровий, змагальний, повторно-прогресуючий, стандартно-повторної вправи;	б)
	стандартно-повторної вправи, варіативної вправи, ігровий, змагальний;	в)
	варіативної вправи, повторно-прогресуючий, стандартно-повторної вправи, змагальний.	г)
146	<b>Основними критеріями для включення учнів в спеціальну медичну групу є:</b>	
	ступінь порушення функцій організму, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження, рівень фізичного розвитку;	а)
	діагноз, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження;	б)
	рівень фізичного розвитку, індивідуальні особливості, ступінь порушення функцій організму, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження;	в)
	діагноз, ступінь порушення функцій організму, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження.	г)
147	<b>У 6-7 років тренувальний ефект забезпечують вправи, які дають ЧСС не менше:</b>	

	90-100 уд/хв.;	а)
	100-110 уд/хв.;	б)
	120-130 уд/хв.;	в)
	140-150 уд/хв.	г)
148	<b>Ознакою педагогічної технології, яка відрізняє її від методики навчання, є:</b>	
	наявність етапів, кожний з яких має свою задачу;	а)
	системність;	б)
	забезпечення гарантованого результату;	в)
	забезпечення комфортного мікроклімату в процесі застосування;	г)
149	<b>Основні форми фізичної культури, які може використовувати людина у побуті:</b>	
	масові фізкультурно-оздоровчі заняття, базово-продовжуюча ФК, оздоровчо-реабілітаційна ФК, базовий спорт;	а)
	базово-продовжуюча ФК, гігієнічна і рекреаційна ФК, оздоровчо-реабілітаційна ФК, базовий спорт;	б)
	спортивно-оздоровча ФК, гігієнічна і рекреаційна ФК, оздоровчо-реабілітаційна ФК, базовий спорт;	в)
	базово-продовжуюча ФК, гігієнічна і рекреаційна ФК, оздоровчо-реабілітаційна ФК, самостійні заняття ФК.	г)
150	<b>Метами навчання руховим діям є:</b>	
	розчленовано-конструктивний метод; метод стандартної вправи; коловий метод;	а)
	коловий метод; цілісно-конструктивної вправи; спорідненої дії;	б)
	цілісно-конструктивної вправи; розчленовано-конструктивний; спорідненої дії;	в)
	метод стандартно-неперервної вправи; розчленовано-конструктивний; цілісний.	г)
151	<b>Пусковим моментом для скорочення скелетних м'язів є:</b>	
	зниження концентрації кальцію у саркоплазмі;	а)
	приєднання кальцію до актоміозину;	б)
	підвищення концентрації кальцію у саркоплазмі;	в)
	приєднання кальцію до кальмодуліну.	г)
152	<b>Факторами, які впливають на розвиток силових здібностей школярів, є:</b>	
	особисто-психічні, генетичні, власне-м'язові, центрально-нервові, фізіологічні;	а)
	власне-м'язові, центрально-нервові, особисто-психічні, біомеханічні, біохімічні, фізіологічні;	б)
	біохімічні, генетичні, біохімічні, власне-м'язові, центрально-нервові, специфічні;	в)

	центрально-нервові, специфічні, особисто-психічні, біохімічні, генетичні.	г)
153	<b>Здатність до якого виду гальмування забезпечує можливість оволодіння складними фізичними вправами:</b>	
	поза межне;	а)
	згасальне;	б)
	індукційне;	в)
	диференціовальне.	г)
154	<b>Розвиток загальної витривалості здійснюється при ЧСС:</b>	
	150-180 уд/хв;	а)
	140-160 уд/хв;	б)
	120-140 уд/хв;	в)
	130-150 уд/хв.	г)
155	<b>Ергометричні і метаболічні показники фізичної працездатності у дорослих людей 30-39 років становлять:</b>	
	55-60 %;	а)
	65-70%;	б)
	75-80%;	в)
	85-90%.	г)

### Кодова система перевірки знань за тестовими завданнями

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1-г	2-а	3-а	4-б	5-б	6-а	7-в	8-б	9-б	10-г
11-а	12-б	13-в	14-б	15-а	16-в	17-г	18-б	19-г	20-в
21-а	22-б	23-в	24-г	25-а	26-б	27-б	28-а	29-в	30-г
31-б	32-б	33-г	34-г	35-в	36-б	37-а	38-б	39-а	40-в
41-а	42-г	43-в	44-г	45-а	46-а	47-а	48-б	49-а	50-а
51-б	52-г	53-г	54-г	55-г	56-в	57-б	58-г	59-а	60-а
61-г	62-г	63-в	64-в	65-в	66-а	67-в	68-б	69-г	70-г
71-б	72-в	73-б	74-а	75-г	76-б	77-г	78-г	79-б	80-г
81-в	82-в	83-в	84-б	85-а	86-г	87-г	88-б	89-в	90-г
91-а	92-в	93-г	94-в	95-а	96-г	97-г	98-б	99-в	100-а
101-в	102-г	103-г	104-г	105-а	106-в	107-а	108-б	109-в	110-в
111-г	112-б	113-б	114-а	115-г	116-б	117-б	118-в	119-в	120-а
121-г	122-г	123-а	124-а	125-г	126-б	127-г	128-в	129-а	130-г
131-г	132-а	133-г	134-б	135-в	136-б	137-в	138-а	139-в	140-в
141-г	142-г	143-г	144-а	145-в	146-г	147-г	148-в	149-б	150-в
151-в	152-б	153-г	154-б	155-г					

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка**

**Кафедра теорії і методики фізичної культури**

**ПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ**

з дисципліни: **Методика викладання фізичного виховання у ВНЗ**

для магістрантів 1 курсу

спеціальності 014 Середня освіта «Фізична культура»

Розроблені:  
к.пед.н.професор кафедри ТМФК  
Лоза Т.О.

Суми – 2017

## **Тема 1. Теоретичні і методичні основи фізичного виховання у ВНЗ**

### **Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу.**

Перевірити знання : теоретична частина(2 бала)

Назвати структуру фізичної культури студентів (фізичне виховання, студентський спорт та активне дозвілля).

Яка мета та завдання дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ.

Назвати загальні та специфічні принципи фізичного виховання студентів.

Які засоби та форми фізичної діяльності студентів.

Перевірити самостійне вивчення матеріалу по темі:(2бали)

Визначити функції, які виконує фізична культура.

Визначити основні завдання фізичної культури.

Визначити та проаналізувати різні засоби фізичної культури.

Проаналізувати різні форми занять з фізичного виховання у ВНЗ.

Назвати основні термінологічні поняття галузі.

Назвати структури ВНЗ (на прикладі СДПУ).

Визначити нетрадиційні системи фізичних вправ і видів спорту, обраних з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів студентів.

**Всього за заняття: 4 (бала)**

## **Тема 2. Програмно-нормативні засади розвитку галузі фізичної культури.**

### **Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу.**

*Перевірити знання : теоретична частина.(1 бал)*

Назвати основи законодавчої бази розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

2.Назвати Державні програми розвитку фізичної культури і спорту.

*Практична частина (аналіз практичних занять) (1 бал)*

На основі аналізу практичних занять назвати основні програмно-нормативні засади діяльності у сфері фізичної культури і спорту та визначити їх складові.

*Перевірити самостійне вивчення матеріалу по темі:(2 бала)*

Назвати програмно-нормативні документи, які регламентують діяльність сфери фізичної культури і спорту.

Які державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання у системі освіти.

Які завдання вирішує цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації».

Назвати основні положення Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту».



#### **Всього за заняття: 4 (балія)**

**Тема 3.** Організаційні засади, структура і матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні та зарубіжних країнах.

**Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:**

*Перевірити знання: Теоретична частина. (1 бал)*

Назвати структуру, взаємозв'язок і характер діяльності фізкультурно-спортивних організацій України та зарубіжних країн.

Назвати матеріально-технічну базу розвитку фізичної культури і спорту.

Які джерела фінансування галузі.

Назвати основи науково-інформаційного забезпечення фізкультурно-спортивного руху.

*Практична частина. (2 бала)*

Проаналізувати різні форм організації органів управління в сфері ФК і С (державні, регіональні, муніципальні та ін.)

Провести аналіз матеріально-технічної бази ВНЗ (спортивних споруд, обладнання, знаряддя, інвентаря та ін.);

Визначити джерела фінансування галузі фізичної культури і спорту у ВНЗ (кошти: державного бюджету, відомчих організацій, вступних внесків, дотацій, спонсорські внески, прибутки від комерційної діяльності та ін.);

*Перевірити самостійне вивчення матеріалу по темі: (2 бала)*

Назвати основи науково-інформаційного забезпечення фізкультурно-спортивного руху в ВНЗ.

#### **Всього за заняття: 5 (балів)**

**Тема 4.** Зміст і структура програм з предмету «Фізичне виховання» у ВНЗ

*Перевірити знання: теоретична частина. (3 бала)*

Назвати зміст і структуру програм з „Фізичного виховання” у ВНЗ для студентів, які вдосконалюються в обраному виді спорту; груп загальної фізичної підготовки (ЗФП) та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП); спеціальної медичної групи – студентів з вадами здоров'я.

Назвати :

зміст програми теоретичної підготовки;

зміст програми методичної підготовки;

зміст програми практичної підготовки.

*Практична частина: (9 балів)*

Провести огляд та аналіз теоретичної підготовки для студентів, які вдосконалюються в обраному виді спорту; груп загальної фізичної підготовки (ЗФП) та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП); спеціальної медичної групи – студентів з вадами здоров'я;

Провести огляд та аналіз методичної підготовки для студентів, які вдосконалюються в обраному виді спорту; груп загальної фізичної підготовки (ЗФП) та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП); спеціальної медичної групи – студентів з вадами здоров'я;

Провести огляд та аналіз практичної підготовки для студентів, які вдосконалюються в обраному виді спорту; груп загальної фізичної підготовки (ЗФП) та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП); спеціальної медичної групи – студентів з вадами здоров'я;

*Самостійне вивчення матеріалу по темі: (3 бала)*

Підготувати план-конспект з теоретичної підготовки для студентів спеціальної медичної групи;

Назвати основи структури програми з «Фізичного виховання для студентів, які мають відхилення у стані здоров'я (підготовче та спеціальне медичне відділення)».

**Всього за заняття: 15 (балів)**

**Тема 5.** Методичні і дидактичні інновації систем організації та викладання фізичного виховання у ВНЗ.

**Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:**

*Перевірити знання: теоретична частина. (2 бала)*

Надати визначення понять: „метод”, „методика”, „методичний підготовка”, „методичні направлення”.

Назвати сучасні методики та методичні інновації в сфері фізичного виховання і спорту.

Визначити методи, які спрямовані на придбання та вдосконалення знань, умінь та навичок, а також розвиток рухових якостей.

Назвати основи діяльності по створенню (розробці), освоєнню, використанню та розширенню методів в сфері фізичного виховання і спорту.

*Практична частина (аналіз практичних занять). (6 балів)*

Проаналізувати різні методики і методичні інновації у сфері фізичного виховання і спорту.

*Самостійне вивчення матеріалу по темі: (2 бала)*

Визначити фактори та організаційно-педагогічні умови вибору методів для розвитку фізичної підготовленості студентської молоді;

**Всього за заняття: 10 (балів)**

**Тема 6.** Особистісно-орієнтована професійна підготовка викладача фізичного виховання і спорту для ВНЗ

**Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу.**

*Перевірити знання: теоретична частина. (2 бала)*

Визначити які є фахові спеціальності, спеціалізації і посади фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

Назвати основні професійні функції викладача фізичного виховання (професійний компонент).

Назвати види професійної діяльності, якими повинен володіти викладач фізичного виховання і спорту (діючий компонент).

Назвати види професійних знань (когнітивний компонент).

*Практична частина (6 балів)*

Скласти індивідуальний план роботи викладача фізичного виховання.

Скласти інструкцію з техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання.

Проаналізувати основні професійні функції викладача фізичного виховання.

*Самостійне вивчення матеріалу по темі: (2 бала)*

Визначити якіг посадові інструкції для працівників закладу освіти, їх функціональні обов'язки;

Визначити які є види професійної діяльності, якими повинен володіти викладач з фізичного виховання.

**Всього за заняття: 10 (балів)**

**Тема 7.** Особливості методики викладання предмету «Фізичне виховання ВНЗ з легкої атлетики, плавання та лижної підготовки

**Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:**

*Перевірити знання: теоретична частина. (6 балів)*

Назвати основи методики викладання модуля «Легкої атлетики» зі студентами, які вдосконалюються в обраному виді спорту; груп загальної фізичної підготовки (ЗФП) та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП); спеціальної медичної групи – студентів з вадами здоров'я.

Назвати основи методики викладання модуля «Лижної» підготовки для студентів, які вдосконалюються в обраному виді спорту; груп загальної

фізичної підготовки (ЗФП) та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП); спеціальної медичної групи – студентів з вадами здоров'я.

Назвати основи методики викладання модуля «Плавання» зі студентами, які вдосконалюються в обраному виді спорту; груп загальної фізичної підготовки (ЗФП) та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП); спеціальної медичної групи – студентів з вадами здоров'я.

*Практична частина ( 6 балів)*

Скласти конспект педагогічного аналізу занять з легкої атлетики, лижної підготовки та плавання зі студентами, які вдосконалюються в обраному виді спорту; груп загальної фізичної підготовки (ЗФП) та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП); спеціальної медичної групи – студентів з вадами здоров'я;

Визначити щільність занять.

*Самостійне вивчення матеріалу по темі (3 бала)*

Проаналізувати матеріально-технічного та організаційно-методичного забезпечення занять з легкої атлетики, лижної підготовки та плавання для студентів різних груп підготовки;

Вміти складання конспектів занять з легкої атлетики, лижної підготовки та плавання

Вміти складання карток з розвитку рухових якостей студентів;

Вміти аналізувати різні ситуації.

**Всього за заняття: 15 (балів)**

**Тема 8.** Особливості методики викладання предмету «Фізичного виховання» у ЗВО з гімнастики та спортивних ігор.

**Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

*Перевітити знання. Теоретична частина. (3 бала)*

Назвати особливості розвитку фізичних якостей студентів на заняттях з гімнастики та спортивних ігор.

Які особливості організації проведення практичних занять з гімнастики та спортивних ігор.

Назвати основні види техніки безпеки на заняттях гімнастики та спортивних ігор.

*Практична частина. (9 балів)*

Назвати основні складові при проведенні педагогічного аналіз занять з фізичного виховання (з гімнастики та спортивних ігор);

Скласти план-конспект для проведення практичних занять з гімнастики: строеві вправи, ЗРВ, вправи на колоді, опорних стрибках, брусах, перекладині (практична робота);

Скласти план-конспект для проведення практичних занять зі спортивних ігор: футболу, волейболу, баскетболу, гандболу (практична робота).

*Самостійне вивчення матеріалу теми: (3 бала)*

вивчення організаційно-методичного забезпечення занять з гімнастики та спортивних ігор;

Вміти складати картки з розвитку рухових якостей студентів

Вміти складати інструктаж з техніки безпеки для занять з фізичного виховання для модулів «гімнастика», «спортивні ігри».

**Всього за заняття: 15 (балів)**

**Тема 9.** Оцінка та контроль за рівнем фізичної підготовленості студентської молоді.

*Перевірити знання. Теоретична частина. (2 бала)*

Назвати зміст «Державних тестів та нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України».

Назвати загальні вимоги до організації по проведенню оцінки фізичної підготовленості студентів ВНЗ.

Як здійснюється контроль в управлінні фізичним вихованням студентів.

Назвати критерії контролю (суб'єктивні та об'єктивні).

Які види самоконтролю у фізичному вихованні студентів.

*Практична частина. (6 балів)*

Описати тести та проби які слід використовувати при визначенні рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку студентів ВНЗ;

*Самостійне вивчення матеріалу по темі (2 бали)*

Вміти складати протоколи рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ;

Вміти складати протоколи рівня фізичного розвитку студентів ВНЗ.

Вміти складати картки для самоконтролю за рівнем фізичної підготовленості

**Всього за заняття: 10 (балів)**

**Тема 10.** Навчально-педагогічна документація. Вимоги до планування та ведення документації з фізичного виховання у ВНЗ

*Провести опрос. Теоретична частина. (2 бала)*

Назвати форми і види методичної роботи у ВНЗ.

Які вимоги до планування та ведення ділової документації з фізичного виховання у ВНЗ.

Назвати основну навчально-методичну документацію викладача.

Яка технологія планування ділової навчально-виховної документації викладача.

*Практична частина. (7 балів)*

ознайомлення з пам'яткою вимог до ведення ділової документації у ВНЗ;

ознайомлення з переліком нормативних та правових актів МОН України з питань ведення ділової документації;

складання робочої програми з дисципліни «Фізичного виховання» (авторський варіант).

*Самостійне вивчення матеріалу по темі: (3 бала)*

проведення роботи з ознайомленням державної та особистої документації викладача з фізичного виховання;

вивчення вимог до ведення ділової документації в установах та закладах освіти;

скласти пам'ятку до вимог до ведення ділової документації для викладачів;

складання робочої програми з дисципліни «Фізичного виховання» (авторський варіант);

**Всього за заняття: 12 (балів)**

**Міністерство освіти і науки України**  
**Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка**  
**Кафедра теорії та методики фізичної культури**

## **ПАКЕТ КОМПЛЕКСНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ**

**З дисципліни: Методика викладання фізичного виховання у ВНЗ**  
**Спеціальність:014 Середня освіта ( Фізична культура)**

Розглянуто на засіданні кафедри  
Теорії та методики фізичної культури  
Протокол № 1 від 31. 08. 2017 р.  
Завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_ О.А.Томенко

## Комплексна контрольна робота

з навчальної дисципліни «Методика викладання фізичного виховання  
у ВНЗ»

Спеціальність:014 Середня освіта ( Фізична культура)

### Варіант 1

---

Оцінка	Викладач	
	Прізвище	Підпис



## Варіант 1

<b>1. Загальна характеристика поняття «Фізична культура»:</b>	
А	процес становлення та зміст морфофункціональних можливостей організму протягом особистого життя;
Б	педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь та навичок;
В	специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень;
Г	складова частина загальної культури, яка становить сукупність духових і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини;
Е	правильна відповідь відсутня
<b>2. Загальна характеристика поняття «Фізичне виховання»:</b>	
А	педагогічний процес, спрямований на морфофункціональне вдосконалення людини, розвиток її фізичних якостей, формування спеціальних знань, умінь і навичок;
Б	процес становлення та зміцнення морфофункціональних можливостей людини;
В	специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень;
Г	складова частина загальної культури, яка становить сукупність духовних та моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>3. Загальна характеристика поняття «Фізичний розвиток»:</b>	
А	процес становлення та зміцнення морфофункціональних можливостей організму протягом особистого життя людини;
Б	педагогічний процес, спрямований на морфофункціональне удосконалення, розвиток фізичних якостей, формування спеціальних знань, умінь та навичок;
В	специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень;
Г	педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань умінь та навичок;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>4. Сукупність яких факторів обумовлює рівень фізичного розвитку людини?</b>	
А	систематичність, поступовість, доступність, наочність, свідомість, активність;
Б	спадковість, вікові особливості розвитку людини, вплив фізичних вправ, соціальні, природні, кліматично-географічні;
В	циклічність, чергування навантаження з відпочинком, єдність загальної та фізичної підготовки, максимальні навантаження;
Г	вправи: змагальні, підготовчі, розвиваючі, підвідні, імітаційні;
Е	правильна відповідь відсутня.

<b>5. Загальна характеристика поняття «Фізичне вдосконалення»:</b>	
А	спеціальний вид діяльності, спрямований на підготовку до найвищих спортивних результатів;
Б	оптимальний рівень фізичного розвитку та всебічної фізичної підготовленості, який відповідає певному етапу історичного розвитку суспільства;
В	вид виховання, спрямований на розвиток фізичних якостей та особистості людини;
Г	засвоєння людиною раціональних способів управління рухами, формування рухових навичок та вмінь;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>6. Загальна характеристика поняття «Національна система фізичного виховання»:</b>	
А	історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який є сукупністю соціально-економічних, науково-методичних, програмно-нормативних та організаційних основ;
Б	педагогічний процес формування спеціальних знань, наукових умінь та навичок;
В	оптимальний рівень загальної фізичної підготовки та фізичного розвитку людини, характерний для певного етапу історичного розвитку суспільства;
Г	сукупність духовних та матеріальних цінностей, які створило суспільство для фізичного вдосконалення людини;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>7. До основ «Національної системи фізичного виховання» належать:</b>	
А	систематичність, свідомість, активність, послідовність;
Б	словесний, наочний, практичний;
В	соціально-економічні, програмно-нормативні, науково-методичні, організаційні;
Г	педагогічні спостереження, теоретичний аналіз із літературних джерел, експериментальні, хронометрування;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>8. Завдання фізичного виховання:</b>	
А	словесні, наочні, практичні;
Б	освітні, оздоровчі, виховні;
В	систематичність, свідомість, активність;
Г	програмно-нормативні, організаційні, науково-методичні;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>9. Які види виховання здійснюються у процесі фізичного виховання студентів?</b>	
А	словесні, наочні, практичні, теоретичні;
Б	розумове, трудове, моральне, естетичне, екологічне, патріотичне;
В	ідеологічні, науково-методичні, організаційні, програмно-нормативні;
Г	оздоровчі, виховні, освітні, навчальні;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>10. До методичних принципів фізичного виховання належать:</b>	
А	всебічно гармонійно розвинутої особистості оздоровчої спрямованості, взаємозв'язку фізичного виховання з трудовою та військовою діяльністю;
Б	циклічності, безперервності, систематичного чергування навантаження з відпочинком, поступовість зі збільшенням тренувальних навантажень, єдності загальної та спеціальної підготовки;
В	словесні, наочні, практичні;

Г	свідомості та активності, наочності, доступності та послідовності;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>11. До методів фізичного виховання належать:</b>	
А	словесні, наочні, практичні;
Б	оздоровчі, освітні, виховні;
В	фізичні вправи, природні фактори, гігієнічні фактори;
Г	свідомість, активність, доступність, систематичність;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>12. Загальна характеристика поняття «Фізичне навантаження»:</b>	
А	сукупність рухових дій, виконання яких забезпечує вирішення основних завдань фізичного виховання;
Б	ступінь змінювання функціональної активності організму людини під впливом фізичних вправ;
В	підвищення функціональних можливостей організму людини;
Г	підвищення загальної працездатності людини;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>13. «Екстремальний» інтервал відпочинку характеризується:</b>	
А	відновленням частоти серцевих скорочень до 120-140 уд/хв;
Б	відновленням частоти серцевих скорочень до 110-120 уд/хв;
В	відновленням частоти серцевих скорочень до 140-160 уд/хв;
Г	відновленням частоти серцевих скорочень до 90-110 уд/хв;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>14. У якому віці краще відбуваються адаптаційні зміни під впливом тренувального процесу?</b>	
А	дошкільному;
Б	підлітковому, юнацькому;
В	зрілому;
Г	похилому;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>15. До державних документів планування фізичного виховання належать:</b>	
А	навчальний план, навчальна програма;
Б	план графік на рік;
В	конспект уроків робочий план;
Г	календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>16. В якому документі викладений навчальний матеріал із фізичного виховання студентів?</b>	
А	навчальний план;
Б	річний план, план на семестр;
В	навчальна програма;
Г	календар спортивно-масових заходів, розклад занять секції;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>17. Оновленими документами планування позаурочної роботи з фізичного виховання є:</b>	
А	навчальний план;
Б	річний план-графік, розклад занять секцій;
В	навчальний план, навчальна програма;
Г	загальний план на рік, календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій;

Е	правильна відповідь відсутня.
<b>18. Оновленими документами планування урочної роботи з фізичної культури у школі є:</b>	
А	навчальний план;
Б	річний план-графік;
В	навчальна програма;
Г	загальношкільний план на рік, календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій;
Е	правильна відповідь відсутня;
<b>19. Яка основна функція професійно-прикладної фізичної підготовки?</b>	
А	Зміцнення здоров'я, підготовка до військової діяльності;
Б	розвиток загально-прикладних умінь і навичок, загартування організму;
В	формування різнобічно розвиненої гармонійної особистості;
Г	розвиток спеціальних здібностей, формування прикладних умінь і навичок, необхідних у певній професії;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>20. На які відділення розподіляються студенти ВНЗ для проведення занять з фізичного виховання?</b>	
А	спортивна, основна, підготовча;
Б	гармонійного і дисгармонійного розвитку;
В	основна, спортивна, спеціальна медична, підготовча;
Г	за спортивними інтересами;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>21. Кафедра фізичного виховання ВНЗ організовує:</b>	
А	заняття урочного типу;
Б	чемпіонати області з видів спорту серед студентської молоді;
В	роботу ШВСМ;
Г	першості з видів спорту учнівської молоді;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>22. Який віковий період чоловіків належить до зрілого віку?</b>	
А	21-60 років;
Б	22-60 років;
В	19-45 років;
Г	21-55 років;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>23. Із якою віковою різницею комплектуються групи здоров'я для дорослого населення ?</b>	
А	1-3 роки;
Б	3-5 років;
В	5-10 років;
Г	10-15 років;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>24. Для оцінки теоретичних знань студентів використання комп'ютерних програм дає змогу оцінити:</b>	
А	рівень фізичної підготовки;
Б	рівень психофізичної підготовки;
В	якість навчання;
Г	рівень освоєння теоретичного матеріалу;
Е	правильна відповідь відсутня.

<b>25. Фізкультурно-оздоровча технологія це:</b>	
А	процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях;
Б	процес перевірки теоретичних знань в оздоровчих цілях;
В	процес вдосконалення методичних знань в оздоровчих цілях;
Г	процес реалізації цілей професійно-прикладної фізичної підготовки;
Е	правильна відповідь відсутня.

## Комплексна контрольна робота

з навчальної дисципліни «**Методика викладання фізичного виховання у ВНЗ**»

Спеціальність:014 Середня освіта ( Фізична культура)

### Варіант 2

---

Оцінка	Викладач	
	Прізвище	Підпис

## Варіант 2

<b>1. Фізичні вправи — це:</b>	
А	такі рухові дії, які спрямовані на формування рухових умінь і навичок;
Б	види рухових дій, спрямовані на морфологічні і функціональні перебудови організму, на рішення виховних і освітніх завдань фізичного виховання;
В	багатократне виконання рухових дій;
Г	види рухових дій, спрямовані на зміну психофізіологічного стану особи;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>2. На які відділення розподіляються студенти на заняттях з фізичного виховання:</b>	
А	основне, підготовче, спеціальне;
Б	підготовче, корекційне, спортивне;
В	основне, спортивне, спеціальне; медичне, підготовче;
Г	основне, корекційне, спеціальне;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>3. Генотипова адаптація - це:</b>	
А	безперервно протікаючі пристосовані зміни, що виникають у відповідь на безперервні зміни зовнішнього середовища;
Б	процес пристосування будови і функцій організмів та їх органів до умов середовища;
В	пристосування до умов середовища шляхом спадкових змін;
Г	рівень регулювання процесів в організмі, при якому забезпечується їх оптимальне протікання;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>4. Адаптація - це:</b>	
А	безперервно протікаючі пристосовані зміни, що виникають у окремої особи в перебігу життя у відповідь на дію чинників навколишньої середовища;
Б	процес пристосування будови і функцій організмів та їх органів до умов середовища;
В	пристосування до умов середовища популяцій шляхом спадкових змін;
Г	рівень регулювання процесів в організмі, при якому забезпечується їх оптимальне протікання;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>5. Під технікою фізичних вправ розуміють:</b>	
А	способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується доцільно з відносно великою ефективністю;
Б	способи виконання рухової дії, що залишають естетично сприятливе враження;
В	певну впорядкованість і узгодженість, як процесів, так і елементів змісту даної вправи;
Г	видиму форму, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних (силових) параметрів руху;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>6. Просторові характеристики техніки фізичних вправ включають:</b>	
А	тривалість і темп руху;
Б	швидкість руху;
В	положення тіла, траєкторію;
Г	силу руху;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>7. Якщо ЧСС після виконання вправ відновлюються до рівня, який був на початку занять за 60 сек., то це свідчить що навантаження...</b>	

А	недостатнє та його треба збільшити;
Б	переноситься організмом відносно легко;
В	достатньо велике, але його можна повторити;
Г	дуже велике та його треба зменшити;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>8. Під простою руховою реакцією людини розуміють:</b>	
А	здатність за можливістю швидше здійснювати вибір адекватної відповіді на різноманітні подразники в умовах дефіциту часу і простору;
Б	здатність за можливістю швидше і точніше реагувати на нестандартні переміщення певного об'єкту в умовах дефіциту часу і простору;
В	здатність швидко відповідати наперед обумовленою руховою дією на стандартний, наперед обумовлений сигнал;
Г	здатність до термінового реагування на подразники і до високої швидкості рухів, які виконуються за відсутності значного зовнішнього опору;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>9. Заміна одних видів діяльності іншими, яке регулюється режимом дня, дозволяє підтримувати працездатність протягом доби тому, що...</b>	
А	позитивно позначається на фізичному та психологічному станах;
Б	знимає втому нервових клітин головного мозку;
В	ритмічно чергує роботу з відпочинком та попереджує перенавантаження;
Г	притуплюється відчуття загальної втоми та підвищується тонус організму;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>10. Під терміном спеціальна витривалість розуміють:</b>	
А	здібність до ефективного виконання роботи і подолання стомлення в умовах детермінованих вимогами конкретних видів діяльності;
Б	здатність, якомога ефективніше, для конкретних умов виробничої, спортивної або іншої рухової діяльності, долати помірний зовнішній опір;
В	здатність долати найбільший опір або протидіяти йому довільною м'язовою напругою;
Г	здатність за можливістю швидше здійснювати вибір адекватної відповіді на різноманітні подразники в умовах дефіциту часу і простору;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>11. Фізіологічними особливостями першої фази формування рухової навички є:</b>	
А	широка іррадіація процесів збудження в корі головного мозку;
Б	стабілізація процесу збудження і чітке узгодження процесів збудження і гальмування;
В	активна участь в управлінні рухами вищих відділів центральної нервової системи;
Г	розвиток процесів гальмування і поступова концентрація збудження, урівноваження процесів збудження і гальмування;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>12. Програма з фізичного виховання, прийнята в Україні, передбачає обов'язкових занять на тиждень.</b>	

А	два;
Б	один;
В	три;
Г	чотири;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>13. Природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими чинниками і умовами зовнішнього середовища - це:</b>	
А	фізичне здоров'я;
Б	фізичні якості;
В	фізичний розвиток;
Г	фізичний стан;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>14. Потенційні можливості людини виконувати фізичне зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, його серцево-судинної і дихальної систем - це:</b>	
А	фізична працездатність;
Б	фізична підготовленість;
В	фізичні якості;
Г	фізичний стан;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>15. Динамічний стан, що характеризується резервом функцій і систем організму і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій - це:</b>	
А	фізичне здоров'я;
Б	фізичний стан;
В	фізична підготовленість;
Г	фізичний розвиток;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>16. Шляхи первинного засвоєння рухових дій необхідно починати з ...</b>	
А	формування уявлення про загальний зміст даного способу рішення рухового завдання;
Б	виконань рухових дій в спрощеній формі і в сповільненому темпі;
В	усунення помилок при виконання підготовчих вправ, та вправ що підводять;
Г	формування зв'язків між руховими центрами, які беруть участь в даній дії;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>17. Фактори, що не мають значного впливу на зміст професійно-прикладної фізичної підготовки:</b>	
А	форми і види праці (розумова, фізична);
Б	умови праці (тривалість робочого часу);
В	характер праці (емоційне навантаження);
Г	умови освіти;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>18. Рухова навичка - це:</b>	
А	автоматизований спосіб управління рухами в цілісній руховій дії;
Б	придбана на основі знань і досвіду здатність не автоматизовано керувати рухами в процесі рухової діяльності;
В	нестабільне виконання вправ (розкид), велика кількість зайвих рухів;



Г	виконання рухів з відхиленнями від моделі техніки, які роблять відчутний вплив на результат дії;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>19. Педагогічний контроль у фізичному вихованні - це:</b>	
А	система заходів, що забезпечують перевірку запланованих результатів фізичного виховання для оцінки засобів, які використовувались;
Б	прояснення всіх обставин протікання дидактичного процесу, точне визначення його результатів;
В	правильне (за встановленими критеріями) оцінювання знань, рухових умінь і навичок;
Г	цілеспрямоване, однакове обстеження учнів, що дозволяє об'єктивно вимірювати характеристики педагогічного процесу;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>20. Для біомеханічних особливостей третьої фази формування рухових навичок характерні:</b>	
А	неточність і зайва скутість в рухах, поганий розподіл і координація зусиль, відсутність злитості рухів, нестійкий ритм;
Б	збереження постійного ритму, темпу і величини зусиль, природність, плавність, пластичність рухів;
В	точно узгоджені рухи;
Г	стабілізація процесу збудження і чітке узгодження процесів збудження і гальмування;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>21. Показник раціонального використання часу занять до всього часу, відведеного на заняття - це:</b>	
А	моторна щільність уроку;
Б	ідеомоторна щільність уроку;
В	загальна щільність уроку;
Г	комбінована щільність уроку;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>22. Основним документом, на основі якого здійснюється навчальна багатогранна робота з фізичного виховання є:</b>	
А	учбова програма з фізичного виховання, учбовий план;
Б	учбовий план, план педагогічного контролю і обліку;
В	поурочний робочий (тематичний) план;
Г	план конспекту уроку;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>23. Оптимальна міра гармонійного фізичного розвитку і різносторонньої фізичної підготовленості людини до сфер життєдіяльності це:</b>	
А	рухова активність;
Б	фізична досконалість;
В	фізичний стан;
Г	фізична підготовленість;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>24. Які проби використовуються в практиці фізичного виховання для оцінки фізичної працездатності людини:</b>	
А	частота дихання, життєва ємність легень;

Б	проба Штанге, проба Генча;
В	проба Руф'є, PWC – 170;
Г	експрес-оцінка фізичного здоров'я за Хрущевим С.В.;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>25. Охарактеризувати термін - фізична підготовленість:</b>	
А	рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок в результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання;
Б	комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «м'язове зусилля»;
В	заняття, спрямовані на досягнення належного рівня фізичного стану;
Г	здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль;
Е	правильна відповідь відсутня.

## **Комплексна контрольна робота**

**з навчальної дисципліни «Методика викладання фізичного виховання  
у ВНЗ»**

**Спеціальність:014 Середня освіта ( Фізична культура)**

### **Варіант 3**

---

Оцінка	Викладач	
	Прізвище	Підпис

### Вариант 3

<b>1. Здатність людини раціонально погоджувати рухи ланок тіла при рішенні конкретних рухових задач - це:</b>	
А	гнучкість;
Б-	швидкість;
В	координація;
Г	рухова навичка;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>2. Який комплекс завдань вирішує викладач фізичного виховання при організації занять у ВНЗ:</b>	
А	оздоровчі, підготовчі, виховні;
Б	організаційні, корекційні, управлінські;
В	виховні, освітні, оздоровчі;
Г	освітні, оздоровчі, спеціальні;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>3. Способи реалізації того чи іншого методу в конкретній педагогічній ситуації це - ...</b>	
А	методика;
Б	методичний прийом;
В	метод;
Г	методичний підхід;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>4. На занятті з фізичного виховання вправи на витривалість завжди слід виконувати в якій частині уроку.</b>	
А	початку основної;
Б	середині основної;
В	кінці основної;
Г	завершальній;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>5. Що є метою професійно-прикладної фізичної підготовки студентів</b>	
А	психофізична готовність до успішної професійної діяльності;
Б	нерозривна складова частина вищої гуманітарної освіти;
В	організація навчально-виховного процесу та контролю за якістю проведення навчальних занять;
Г	організація наукових досліджень для розв'язання прикладних задач фізичного виховання студентів;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>6. Під витривалістю як фізичною якістю людини розуміють:</b>	
А	комплекс ознак, які визначають можливість виконувати різні фізичні навантаження;
Б	здібність до ефективного виконання вправи, долаючи стомлення, що розвивається;
В	здатність тривалий час здійснювати фізичну роботу, не втомлюючись;
Г	здатність зберігати задані параметри роботи;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>7. Під час яких занять створюються найкращі умови для розвитку складної рухової реакції :</b>	
А	рухливими і спортивними іграми;

Б	«човниковим бігом»;
В	спринтерським бігом;
Г	видами боротьби;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>8. Чому заняття є основною формою занять у фізичному вихованні:</b>	
А	тому, що характеризується відносно обмеженим змістом та спрощеною структурою, але потребує прояву особистої ініціативи та самостійності;
Б	тому, що складаються найліпші умови для вирішення навчальних, оздоровчих та виховних завдань фізичного виховання;
В	тому, що мета та завдання значною ступеню визначаються інтересами та схильністю учнів;
Г	тому, що зміст визначається завданнями, які відображають предмет, спрямованість занять, а також характер діяльності вчителя та учнів;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>9. Дати визначення терміну "бистрота":</b>	
А	здатність виконувати вправу за найменший проміжок часу;
Б	здатність швидше і точніше реагувати на нестандартні переміщення об'єкту, в умовах дефіциту часу і простору;
В	здатність за можливістю швидше здійснювати вибір адекватної відповіді на різноманітні подразники в умовах дефіциту часу і простору;
Г	прості, не обтяжені рухи;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>10. Під гнучкістю як фізичною якістю людини розуміють:</b>	
А	комплекс морфо-функціональних ознак опорно-рухового апарату, що визначає глибину нахилу;
Б	комплекс ознак рухового апарату, який визначає здатність виконувати рухи з мінімальною амплітудою;
В	здатність виконувати рухи в суглобах, з максимально можливо більшою для даної людини амплітудою;
Г	еластичність м'язів і зв'язок;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>11. Відмінною ознакою фізичних вправ, що використовуються для розвитку максимальної сили є те, що...</b>	
А	в якості обтяження використовується власна маса людини;
Б	вони виконуються до втоми;
В	в якості обтяження використовується вага різних спортивних снарядів;
Г	вони викликають значне напруження м'язів;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>12. Яка послідовність впливу на фізичні якості найбільш ефективна в основній частині уроку з загальної фізичної підготовки:</b>	
А	на бистроту, на силу, на гнучкість, на витривалість;
Б	на гнучкість, на силу, на бистроту, на витривалість;
В	на силу, на гнучкість, на витривалість, на бистроту;
Г	на витривалість, на гнучкість, на силу, на бистроту;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>13. При розвитку витривалості використовують режими навантаження, які розділяють на оздоровчий, підтримуючий, розвиваючий та тренуючий. Оздоровчий режим викликає підвищення ЧСС до...</b>	
А	120уд/хв.;

Б	140уд/хв.;
В	160уд/хв.;
Г	160уд/хв. и більше ударів на хв.;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>14. Порядок прояву м'язових сил, узгодження рухів у просторі та у часі, необхідні для вирішення рухового завдання визначеним засобом, що складають техніку рухових дій – це:</b>	
А	.... модель...;
Б	.... деталі ...;
В	.... головна ланка...;
Г	..... основа ...;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>15. Активне віддалення загального центру маси тіла або окремих його ланок від опори називають...</b>	
А	переміщенням;
Б	відштовхуванням;
В	рухом;
Г	махом;
Е	Правильна відповідь відсутня.
<b>16. Для нормальної діяльності центральної нервової системи, регуляції вуглеводного обміну і амінокислот, необхідно...</b>	
А	вітамін А;
Б	вітамін В1;
В	вітамін С;
Г	вітамін Д;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>17. Рух в суглобі навколо фронтальної осі, спрямований на збільшення суглобного кута називають...</b>	
А	згинанням;
Б	розгинанням;
В	пронацією;
Г	супінацією;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>18. Ізометричні вправи переважно застосовуються при вдосконаленні...</b>	
А	власно - силових здібностей;
Б	швидкісних здібностей;
В	швидкісно-силових здібностей;
Г	загальної витривалості;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>19. Методи злитної (безперервної) вправи з помірною та перемінною інтенсивністю особливо швидко використовуються для підвищення...</b>	
А	аеробних можливостей організму;
Б	спеціальної витривалості в циклічних видах діяльності;
В	вибірковості впливу на фактори спеціальної витривалості;
Г	гліколітичних можливостей організму;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>20. До ендогенних факторів індивідуального розвитку людини відносяться...</b>	
А	бальнеологічні фактори;
Б	висоту над рівнем моря;

В	тип конституції тіла;
Г	заняття фізичними вправами;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>21. Засоби та прийоми вибіркового впливу на якості сенсорних систем як правило використовуються для вдосконалення...</b>	
А	функцій вестибулярного апарату;
Б	координаційних здібностей;
В	швидкісних здібностей;
Г	швидкості реакції;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>22. Основною відмінною ознакою рухової навички є:</b>	
А	нестабільність у виконанні рухової дії;
Б	постійна зосередженість уваги на техніці виконання рухової дії;
В	автоматизація управління руховими діями;
Г	стійкість до дії відволікаючих чинників (вітер, дощ);
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>23. Поточним документом планування учбової роботи з фізичного виховання є:</b>	
А	графічний робочий план;
Б	план – конспект заняття;
В	поурочний робочий план;
Г	план педагогічного контролю і обліку;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>24. Поточний контроль використовується з метою:</b>	
А	забезпечення послідовності в рішенні задач;
Б	виявлення конкретних результатів учбової роботи за темою або розділом учбової програми;
В	для визначення результативності навчання і оперативного управління учбово-пізнавальної діяльності студентів, проводиться на ввідних заняттях перед вивченням конкретної теми або розділу;
Г	вивчення конкретної теми або розділу;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>25. При складанні комплексів вправ для зниження маси тіла з використанням силових вправ рекомендується...</b>	
А	використовувати вправу з невеликим обтяженням та великою кількістю повторень;
Б-	повністю пропрацювати одну групу м'язів і тільки потім переходити до вправ, які навантажують іншу групу м'язів;
В	локально впливати на окремі групи м'язів, що знаходяться ближче всього до місць жирових відкладень;
Г	- планувати більшу кількість підходів та обмежити кількість повторень в одному підході;
Е	- правильна відповідь відсутня.

## Комплексна контрольна робота

з навчальної дисципліни «Методика викладання фізичного виховання  
у ВНЗ»

Спеціальність:014 Середня освіта ( Фізична культура)

### Варіант 4

---

Оцінка	Викладач	
	Прізвище	Підпис



## Варіант 4

<b>1. Технологія виховної діяльності педагога з фізичного виховання-це:</b>	
А	система організації виховної діяльності у навчальному закладі, на підприємстві і з конкретною людиною;
Б	сукупність методологічних і організаційно-методичних установок, які визначають підбір, компонування і порядок використання виховного інструментарію;
В	сукупність прийомів, операцій на інших дій педагога з фізичної культури з використання виховного інструментарію у професійній діяльності;
Г	сукупність дій для використання елементів або окремих засобів виховання відповідно до конкретної педагогічної ситуації;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>2. Чинники, які зумовили виникнення і розвиток фізичної культури:</b>	
А	фізіологічні, біологічні, генетичні;
Б	суб'єктивні, об'єктивні, генетичні;
В	біологічні, фізіологічні, суб'єктивні;
Г	біологічні, об'єктивні, суб'єктивні;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>3. Основними критеріями для включення студентів спеціальної медичної групи є:</b>	
А	ступінь порушення функцій організму, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження, рівень фізичного розвитку;
Б	діагноз, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження;
В	рівень фізичного розвитку, індивідуальні особливості, ступінь порушення функцій організму, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження;
Г	діагноз, ступінь порушення функцій організму, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>4. Критерії оцінки ефективності техніки фізичних вправ:</b>	
А	різниця між реальним і можливим результатом; порівняння виконаної техніки з кращою технікою іншого учня; порівняння виконаної техніки з кращим результатом учня;
Б	результати виступу фізичної вправи, параметри еталонної техніки; різниця між реальним і можливим результатом;
В	порівняння виконаної техніки з реально можливою; порівняння отриманого результату з нормативом; різниця між виконаною технікою і вихідним рівнем;
Г	порівняння виконаної техніки із стандартною; порівняння результату не одноразового виконання вправи у процесі занять з реально можливим, і порівняння вихідного рівня техніки з реальним;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>5. До специфічних принципів фізичного виховання відносяться:</b>	
А	адаптованого збалансування динаміки навантаження, циклічної побудови занять, динамічного стереотипу, вікової адекватності напрямів фізичного виховання;
Б	циклічної побудови занять, вікової адекватності напрямів фізичного виховання, свідомості і активності;
В	чергування навантаження і відпочинку, свідомості і активності, поступовості, адаптованого збалансування динаміки навантаження, динамічного стереотипу;

Г	неперервності, чергування навантаження і відпочинку, поступовості, адаптованого збалансування динаміки навантаження, циклічної побудови занять, вікової адекватності напрям і в фізичного виховання;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>6. Методами виховання фізичних якостей є:</b>	
А	методиперервно-інтервальної вправи, стандартно-інтервальної вправи, стандартно-цільової вправи;
Б	методи стандартної вправи, стандартно-цільової вправи, перервно-інтервальної вправи;
В	методи стандартної вправи, стандартно-неперервної вправи, стандартно-інтервальної вправи;
Г	методи стандартно-інтервальної вправи, стандартно-цільової вправи, перервно-інтервальної вправи;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>7. Методами розвитку швидкості є:</b>	
А	змагальний метод, ігровий метод, стандартно-повторної вправи;
Б	ігровий метод, стандартно-повторної вправи, змагальний метод;
В	ігровий метод, строго регламентованої вправи, стандартно-повторної вправи;
Г	строго регламентованої вправи, змагальний метод, ігровий метод;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>8. Розвиток загальної витривалості здійснюється при ЧСС:</b>	
А	150-180 уд/хв;
Б	140-160 уд/хв;
В	120-140 уд/хв;
Г	130-150 уд/хв;
Е	Правильна відповідь відсутня.
<b>9. Для розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні і спорті використовують наступні методи:</b>	
А	варіативної вправи, ігровий, змагальний, повторно-прогресуючий;
Б	ігровий, змагальний, повторно-прогресуючий, стандартно-повторної вправи;
В	стандартно-повторної вправи, варіативної вправи, ігровий, змагальний;
Г	варіативної вправи, повторно-прогресуючий, стандартно-повторної вправи, змагальний;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>10. Діяльність викладача фізичного виховання здійснюється за наступними рівнями ефективності:</b>	
А	системно-моделюючий рухову активність і поведінку студентів; репродуктивний; системно-локальний; системно-адаптивний;
Б	системно-моделюючий нове професійно-педагогічне рішення; адаптивний; системно-проектувальний;
В	репродуктивний; адаптивний; локально-моделюючий; системно-моделюючий; системно-моделюючий рухову активність і поведінку учнів;
Г	системно-проектувальний; репродуктивний; системно-моделюючий нове професійно-педагогічне рішення;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>11. Відповідно до природних можливостей організму людям до 50 років слід виконувати фізичні навантаження помірно розвивального характеру в межах:</b>	
А	40-50% МПК;

Б	70-80% МПК;
В	50% МПК;
Г	60-75% МПК;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>12. Фактори, які обумовлюють вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки:</b>	
А	характер основних робочих рухів; вимоги до психічних і рухових якостей людини; умови зовнішнього середовища;
Б	умови зовнішнього середовища; робочі рухи професійної діяльності; особливості інформаційного забезпечення;
В	сукупність моторних особливостей трудових дій; специфічні вимоги професії до фізичної підготовленості; особливі зовнішні умови трудової діяльності;
Г	особливості інформаційного забезпечення; характер основних робочих рухів; особливі зовнішні умови діяльності;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>13. Форми занять з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів:</b>	
А	самостійні тренувальні заняття за завданням викладача, академічні навчальні заняття, заняття в спеціальних медичних групах;
Б	заняття в період навчальної практики, заняття в спеціальних медичних групах, спортивно-прикладні змагання, самостійні тренувальні заняття за завданням викладача;
В	академічні навчальні заняття, заняття в період навчальної практики, спортивно-прикладні змагання, самостійні тренувальні заняття за завданням викладача;
Г	заняття в спеціальних медичних групах, академічні навчальні заняття, самостійні тренувальні заняття за завданням викладача;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>14. В системі оздоровчої фізичної культури виділяють наступні основні напрями:</b>	
А	оздоровчо-рекреаційний, оздоровчо-реабілітаційний, спортивно-реабілітаційний, гігієнічний;
Б	фізкультурно-оздоровчий, оздоровчо-рекреаційний, оздоровчо-реабілітаційний, гігієнічний;
В	оздоровчо-рекреаційний, оздоровчо-реабілітаційний, тренувальний, гігієнічний;
Г	гігієнічний, тренувальний, спортивно-реабілітаційний, оздоровчо-реабілітаційний;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>15. Під формою занять у фізичному вихованні розуміють:</b>	
А	упорядковані види діяльності викладача і учня, спрямовані на досягнення заданої мети навчання;
Б	сукупність шляхів, способів досягнення мети, вирішення завдань освіти;
В	способи організації навчально-виховного процесу, кожен з яких характеризується повним типом взаємозв'язків викладача і учня, а також в ідповідними умовами;
Г	види навчальних занять з метою удосконалення рухових умінь, навичок і розвитку фізичних якостей;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>16. Типи документів планування вчителя фізичної культури:</b>	
А	документи, які визначають спортивно-масову діяльність; документи, які визначають порядок організації процесу фізичного виховання; документи методичного характеру;
Б	документи, які визначають основну спрямованість і зміст навчального процесу,

	документи, які визначають спортивно-масову діяльність; документи, які визначають роботу спеціальної медичної групи;
В	документи, які визначають роботу спеціальної медичної групи; документи, які визначають порядок організації процесу фізичного виховання; документи методичного характеру;
Г	документи, які визначають основну спрямованість і зміст навчального процесу; документи, які визначають порядок організації процесу фізичного виховання; документи методичного характеру;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>17. Здатність до якого виду гальмування забезпечує можливість оволодіння складними фізичними вправами:</b>	
А	поза межне;
Б	згасальне;
В	індукційне;
Г	диференційовальне;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>18. Який метод, що дає можливість нарощувати фізичну силу, являється основним?</b>	
А	метод колового тренування з виконанням фізичних вправ силового характеру на 8-10 станціях;
Б	перемінний метод, який дає можливість варіювати інтервали відпочинку між підходами до нарядів, змінювати вагу і кількість повторень;
В	метод повторної вправи з використанням не граничного навантаження у вправах, які виконуються до відказу;
Г	метод перемінної неперервної вправи;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>19. Ознакою педагогічної технології, яка відрізняє її від методики навчання, є:</b>	
А	наявність етапів, кожний з яких має свою задачу;
Б	системність;
В	забезпечення гарантованого результату;
Г	забезпечення комфортного мікроклімату в процесі застосування;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>20. Об'язковою передумовою індивідуалізації навчання є:</b>	
А	особлива підготовка викладача до цього виду діяльності;
Б	створення матеріально-технічних умов, які необхідні для цієї роботи;
В	вивчення психологічних та фізіологічних особливостей школярів;
Г	створення особливих (які відрізняються від державних) програм навчання;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>21. Виберіть правильне продовження фрази: Сутність методів строго регламентованої вправи полягає в тому, що...</b>	
А	кожна вправа спрямована одночасно на удосконалення техніки руху і на розвиток фізичних здібностей;
Б	вони являються сполучною ланкою між запроєктованою метою і кінцевим результатом фізичного виховання;
В	вони визначають строгу організацію зайняття фізичними вправами;
Г	кожна вправа виконується в строго заданій формі і з точно обумовленим навантаженням;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>22. Вкажіть вірне визначення терміну "учбове завдання":</b>	

А	учбовезавдання - цеповідомлення теми заняття;
Б	учбовезавдання - це конкретне завдання для виконання на занятті;
В	учбове завдання - це мета, особливо значима для студентів, яка мотивує вивчення нового матеріалу;
Г	учбове завдання – це рішення математичної задачі різними способами;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>23. Ритм як комплексна характеристика техніки фізичних вправ відображує.</b>	
А	закономірний порядок розподілу зусиль у часі і просторі, послідовність і міру їх зміни (нарощування і зменшення) в динаміці діяльності;
Б	частоту рухів за одиницю часу;
В	взаємодію внутрішніх і зовнішніх сил у процесі руху;
Г	точність рухової дії і її кінцевий результат;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>24. Контроль результатів навчання - це:</b>	
А	перевірка результатів засвоєння знань, умінь, навичок, а також розвитку певних компетенцій;
Б	основний вид зворотного зв'язку учителя з учнем у процесі навчання;
В	система діяльності оцінної відмітини, яка спрямована на формування адекватної уяви про об'єктивно протікаючих процесах в соціальному континуумі;
Г	механізм перевірки лише знань студентів;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>25. До внутрішніх критеріїв сформованості навички відносять:</b>	
А	підвищення швидкості виконання завдання;
Б	підвищення самостійності при виконанні завдання;
В	зниження кількості помилок при виконанні завдання;
Г	відсутність спрямованості свідомості на форму виконання завдання;
Е	правильна відповідь відсутня.

**Тестування результатів навчання дисципліни: Методика викладання  
ФВ у ВНЗ (Правильні відповіді)**

**Варіант 1**

1.	<b>Загальна характеристика поняття «Фізична культура»:</b>	
	Процес становлення та зміст морфофункціональних можливостей організму протягом особистого життя	а)
	Педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь та навичок	б)
	Специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень	в)
	<i>Складова частина загальної культури, яка становить сукупність духових і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини</i>	г)
2.	<b>Загальна характеристика поняття «Фізичне виховання»:</b>	
	<i>Педагогічний процес, спрямований на морфофункціональне вдосконалення людини, розвиток її фізичних якостей, формування спеціальних знань, умінь і навичок</i>	а)
	Процес становлення та зміцнення морфофункціональних можливостей людини	б)
	Специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень	в)
	Складова частина загальної культури, яка становить сукупність духовних та моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини	г)
3.	<b>Загальна характеристика поняття «Фізичний розвиток»:</b>	
	<i>Процес становлення та зміцнення морфофункціональних можливостей організму протягом особистого життя людини</i>	а)
	Педагогічний процес, спрямований на морфофункціональне удосконалення, розвиток фізичних якостей, формування спеціальних знань, умінь та навичок	б)
	Специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень	в)
	Педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань умінь та навичок	г)

4.	<b>Сукупність яких факторів обумовлює рівень фізичного розвитку людини?</b>	
	Систематичність, поступовість, доступність, наочність, свідомість, активність	а)
	<i>Спадковість, вікові особливості розвитку людини, вплив фізичних прав, соціальні, природні, кліматично-географічні</i>	б)
	Циклічність, чергування навантаження з відпочинком, єдність загальної та фізичної підготовки, максимальні навантаження	в)
	Вправи: змагальні, підготовчі розвиваючі, підвідні, імітаційні	г)
5.	<b>Загальна характеристика поняття «Фізичне вдосконалення»:</b>	
	Спеціальний вид діяльності, спрямований на підготовку до найвищих спортивних результатів	а)
	<i>Оптимальний рівень фізичного розвитку та всебічної фізичної підготовки, який відповідає певному етапу історичного розвитку суспільства</i>	б)
	Вид виховання, спрямований на розвиток фізичних якостей та особистості людини	в)
	Засвоєння людиною раціональних способів управління рухами, формування рухових навичок та вмінь	г)
6.	<b>Загальна характеристика поняття «Національна система фізичного виховання»:</b>	
	<i>Історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який є сукупністю соціально-економічних, науково-методичних, програмно-нормативних та організаційних основ</i>	а)
	Педагогічний процес формування спеціальних знань, наукових умінь та навичок	б)
	Оптимальний рівень загальної фізичної підготовки та фізичного розвитку людини, характерний для певного етапу історичного розвитку суспільства	в)
	Сукупність духовних та матеріальних цінностей, які створило суспільство для фізичного вдосконалення людини;	г)
7.	<b>До основ «Національної системи фізичного виховання» належать:</b>	
	Систематичність, свідомість, активність, послідовність	а)
	Словесний, наочний, практичний	б)
	<i>Соціально-економічні, програмно-нормативні, науково-методичні, організаційні</i>	в)
	Педагогічні спостереження, теоретичний аналіз із літературних джерел, експериментальні, хронометрування	г)
8.	<b>Завдання фізичного виховання:</b>	
	Словесні, наочні, практичні	а)

	<i>Освітні, оздоровчі, виховні</i>	<b>б)</b>
	Систематичність, свідомість, активність	в)
	Програмно-нормативні, організаційні, науково-методичні	г)
<b>9.</b>	<b>Які види виховання здійснюються у процесі фізичного виховання студентів?</b>	
	Словесні, наочні, практичні, теоретичні	а)
	<i>Розумове, трудове, моральне, естетичне, екологічне, патріотичне</i>	<b>б)</b>
	Ідеологічні, науково-методичні, організаційні, програмно-нормативні	в)
	Оздоровчі, виховні, освітні, навчальні	г)
<b>10.</b>	<b>До методичних принципів фізичного виховання належать:</b>	
	Всебічно гармонійно розвинутої особистості оздоровчої спрямованості, взаємозв'язку фізичного виховання з трудовою та військовою діяльністю	а)
	Циклічності, безперервності, систематичного чергування навантаження з відпочинком, поступовість зі збільшенням тренувальних навантажень, єдності загальної та спеціальної підготовки	<b>б)</b>
	Словесні, наочні, практичні	в)
	<i>Свідомості та активності, наочності, доступності та послідовності</i>	г)
<b>11.</b>	<b>До методів фізичного виховання належать:</b>	
	<i>Словесні, наочні, практичні</i>	<b>а)</b>
	Оздоровчі, освітні, виховні	<b>б)</b>
	Фізичні <i>вправи</i> , природні фактори, гігієнічні фактори	в)
	Свідомість, активність, доступність, систематичність	г)
<b>12.</b>	<b>Загальна характеристика поняття «Фізичне навантаження»:</b>	
	Сукупність рухових дій, виконання яких забезпечує вирішення основних завдань фізичного виховання	а)
	<i>Ступінь змінювання функціональної активності організму людини під впливом фізичних вправ</i>	<b>б)</b>
	Підвищення функціональних можливостей організму людини	в)
	Підвищення загальної працездатності людини	г)
<b>13.</b>	<b>«Екстремальний» інтервал відпочинку характеризується:</b>	
	Відновленням частоти серцевих скорочень до 120-140 уд/хв	а)
	Відновленням частоти серцевих скорочень до 110-120 уд/хв	<b>б)</b>
	<i>Відновленням частоти серцевих скорочень до 140-160 уд/хв</i>	<b>в)</b>
	Відновленням частоти серцевих скорочень до 90-110 уд/хв	г)
<b>14.</b>	<b>У якому віці краще відбуваються адаптаційні зміни під</b>	



	<b>впливом тренувального процесу?</b>	
	Дошкільному	а)
	<i>Підлітковому, юнацькому</i>	<b>б)</b>
	Зрілому	в)
	Похилому	г)
<b>15.</b>	<b>До державних документів планування фізичного виховання належать:</b>	
	<i>Навчальний план, навчальна програма</i>	<b>а)</b>
	План графік на рік	б)
	Конспект уроків робочий план	в)
	Календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій	г)
<b>16.</b>	<b>В якому документі викладений навчальний матеріал із фізичного виховання учнів за класами?</b>	
	Навчальний план	а)
	Річний план, план на семестр	б)
	<i>Навчальна програма</i>	<b>в)</b>
	Календар спортивно-масових заходів, розклад занять секції	г)
<b>17.</b>	<b>Оновленими документами планування позаурочної роботи з фізичного виховання у школі є:</b>	
	Навчальний план;	а)
	Річний план-графік, розклад занять секцій	б)
	Навчальний план, навчальна програма	в)
	<i>Загальношкільний план на рік, календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій</i>	<b>г)</b>
<b>18.</b>	<b>Оновленими документами планування урочної роботи з фізичного виховання у школі є:</b>	
	Навчальний план;	а)
	<i>Річний план-графік, розклад занять секцій</i>	<b>б)</b>
	Навчальний план, навчальна програма	в)
	Загальношкільний план на рік, календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій	г)
<b>19.</b>	<b>Яка основна функція професійно-прикладної фізичної підготовки?</b>	
	Зміцнення здоров'я, підготовка до військової діяльності;	а)
	Розвиток загально-прикладних умінь і навичок, загартування організму	б)
	Формування різнобічно розвиненої гармонійної особистості	в)
	<i>Розвиток спеціальних здібностей формування прикладних умінь і навичок, необхідних у певній професії</i>	<b>г)</b>
<b>20.</b>	<b>На які відділення розподіляються студенти ВНЗ для проведення занять з фізичного виховання?</b>	
	Спортивна, основна, підготовча	а)

	Гармонійного і дисгармонійного розвитку	б)
	<i>Основна, спортивна, спеціальна, медична</i>	в)
	За спортивними інтересами	г)
<b>21.</b>	<b>Кафедра фізичного виховання ВНЗ організовує:</b>	
	<i>Заняття урочного типу</i>	а)
	Чемпіонати області з видів спорту серед студентської молоді	б)
	Роботу ШВСМ	в)
	Першості з видів спорту учнівської молоді	г)
<b>22.</b>	<b>Який віковий період чоловіків належить до зрілого віку?</b>	
	<i>21-60 років</i>	а)
	22-60 років	б)
	19-45 років	в)
	21-55 років	г)
<b>23.</b>	<b>Із якою віковою різницею комплектуються групи здоров'я для дорослого населення ?</b>	
	1-3 роки	а)
	3-5 років	б)
	<i>5-10 років</i>	в)
	10-15 років	г)
<b>24.</b>	<b>Для оцінки теоретичних знань студентів (учнів) використання комп'ютерних програм дає змогу оцінити:</b>	
	Рівень фізичної підготовки	а)
	Рівень психофізичної підготовки	б)
	Якість навчання	в)
	<i>Рівень освоєння теоретичного матеріалу;</i>	г)
<b>25.</b>	<b>Фізкультурно-оздоровча технологія це:</b>	
	<i>Процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях</i>	а)
	Процес перевірки теоретичних знань в оздоровчих цілях	б)
	Процес вдосконалення методичних знань в оздоровчих цілях	в)
	Процес реалізації цілей професійно-прикладної фізичної підготовки	г)

## Варіант 2

1.	<b>Дайте найбільш повне визначення поняття “Теорія і методика фізичного виховання”:</b>	
	це наукова і навчальна дисципліна, яка формує систему фундаментальних знань, необхідних для підготовки спеціаліста у сфері фізичної культури і спорту;	а)
	<i>це основна профільююча дисципліна в системі підготовки спеціаліста з вищою фізкультурною освітою;</i>	<b>б)</b>
	це процес виховання особистості, специфічним змістом якого є навчання рухам;	в)
	це дисципліна, яка забезпечує студентам рівень теоретичних і практичних знань про раціональні шляхи професійної діяльності.	г)
2.	<b>До просторових характеристик рухів відносяться:</b>	
	вихідне положення, поза тіла;	а)
	<i>траєкторія руху верхніх і нижніх кінцівок;</i>	<b>б)</b>
	положення тіла, траєкторія руху частин тіла;	в)
	траєкторія руху частин тіла, поза тіла.	г)
3.	<b>Яка мета навчання на етапі початкового розучування рухової дії:</b>	
	<i>сформуванню вміння використовувати рухову дію в загальному вигляді;</i>	<b>а)</b>
	виконання рухової дії з помилками;	б)
	досягти злитності і стабільності виконання фаз і частин техніки рухової дії;	в)
	навчити основ техніки рухової дії.	г)
4.	<b>Моторна щільність уроку при удосконаленні техніки рухових дій і розвитку фізичних якостей повинна наближатися до:</b>	
	30-40%;	а)
	40-50%;	б)
	50-60%;	<b>в)</b>
	100%.	г)
5.	<b>Абсолютна сила – це:</b>	
	максимальна сила, яку проявляє людина у будь-якому русі, незалежно від маси свого тіла;	а)
	сила, що активізується за рахунок прикладання більших	<b>б)</b>

	вольових зусиль;	
	максимальна сила, яка проявляється в статичному режимі роботи м'язів;	в)
	<i>максимальна сила, яка проявляється в динамічному режимі роботи м'язів.</i>	г)
<b>6.</b>	<b>Що таке стретчинг?:</b>	
	морфофункціональні якості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухомості суглобів;	а)
	<i>система статичних вправ, які розвивають гнучкість і сприяють покращенню еластичності м'язів;</i>	б)
	гнучкість, яка проявляється в рухах;	в)
	гнучкість, яка розвивається за рахунок напруження м'язів.	г)
<b>7.</b>	<b>До документів перспективного планування спортсменів відносять:</b>	
	навчальний план;	а)
	<i>навчальну програму;</i>	б)
	багаторічний план підготовки спортсменів;	в)
	план-конспект уроку фізичної культури.	г)
<b>8.</b>	<b>Уроки фізичної культури у загальноосвітній школі в десятому класі повинні проводитися:</b>	
	одну годину на тиждень;	а)
	дві години на тиждень;	б)
	три години на тиждень;	в)
	<i>дві з половиною години на тиждень.</i>	г)
<b>9.</b>	<b>Для оцінки ефективності фізичної підготовленості людей похилого і старшого віку можна рекомендувати вправи:</b>	
	12-ти хвилинний тест у плаванні і бігу;	а)
	2000 м без урахування часу або з урахуванням часу;	б)
	біг на лижах з урахуванням часу: 2 км (жінки), 5 км (чоловіки);	в)
	<i>10 000 м бігу в середньому темпі.</i>	г)
<b>10.</b>	<b>Для тих, хто починає займатися оздоровчим бігом пульс (середньому) під час бігу не повинен перевищувати:</b>	
	90-100 уд/хв.;	а)
	100-110 уд/хв.;	б)
	<i>110-120 уд/хв.;</i>	в)
	180-190 уд/хв.	г)
<b>11.</b>	<b>Види прогнозування в спорті:</b>	

	середньотермінове, короткочасне;	а)
	<i>невизначене, середньотермінове;</i>	<b>б)</b>
	короткочасне, довготривале, невизначене;	в)
	довготривале, середньотермінове, короткочасне.	г)
<b>12.</b>	<b>За характером навантаження, які використовуються в спорті є:</b>	
	<i>специфічні, неспецифічні, тренувальні;</i>	<b>а)</b>
	тренувальні, специфічні, змагальні;	б)
	статичні і динамічні, неспецифічні, специфічні, змагальні;	в)
	статичні і динамічні, змагальні, тренувальні.	г)
<b>13.</b>	<b>Технологія планування процесу спортивної підготовки – це сукупність:</b>	
	методологічних установок, методичних установок, організаційних установок;	а)
	<i>психологічних установок, методологічних установок;</i>	<b>б)</b>
	організаційних установок, методичних установок, психологічних установок;	в)
	методичних установок, психологічних установок.	г)
<b>14.</b>	<b>Ознаки змагального методу (визначити неправильну відповідь):</b>	
	<i>максимальний прояв фізичних і психічних сил, підвищення рівня фізичної підготовки;</i>	<b>а)</b>
	максимальний прояв фізичних і психічних сил, обмежені можливості у регулюванні навантаження, обмежені можливості у керуванні учнями;	б)
	підвищення рівня фізичної підготовки, обмежені можливості у керуванні учнями;	в)
	обмежені можливості у регулюванні навантаження, підвищення рівня фізичної підготовки.	г)
<b>15.</b>	<b>Педагогічний контроль у фізичному вихованні - це:</b>	
	система заходів, які забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки використаних засобів, методів і навантаження;	а)
	цілеспрямоване обстеження, яке проводиться в строго назначений час;	б)
	<i>правильна оцінка знань, умінь і навичок;</i>	<b>в)</b>
	виявлення усіх обставин протікання дидактичного процесу, точне визначення його результатів.	г)
<b>16.</b>	<b>Виберіть основну причину виникнення “швидкісного</b>	

	<b>бар'єру”:</b>	
	<i>вік;</i>	<b>а)</b>
	великий інтервал відпочинку між вправами на швидкість;	<b>б)</b>
	утворення достатньо стійких умовно-рефлекторних зв'язків між технікою рухової дії і зусиллям, яке при цьому проявляється;	<b>в)</b>
	недостатній об'єм вправ на одному занятті.	<b>г)</b>
<b>17.</b>	<b>В системі фізичного виховання школярів фізкультхвилинки і фізкультпаузи проводяться:</b>	
	на загальноосвітніх уроках при появі перших ознак втоми;	<b>а)</b>
	на уроках фізичної культури при переході від однієї вправи до іншої;	<b>б)</b>
	у спортивних секціях, як засіб активного відпочинку;	<b>в)</b>
	<i>на перервах, після закінчення кожного уроку.</i>	<b>г)</b>
<b>18.</b>	<b>Джерелами виникнення і розвитку ТМФВ є:</b>	
	практика суспільного життя, історичний розвиток суспільства;	<b>а)</b>
	історичний розвиток суспільства, практика фізичного виховання;	<b>б)</b>
	<i>результати наукових досліджень, історичний розвиток суспільства;</i>	<b>в)</b>
	практика суспільного життя, практика фізичного виховання, результати наукових досліджень.	<b>г)</b>
<b>19.</b>	<b>Індивідуальні особливості людини:</b>	
	навчання, вік;	<b>а)</b>
	вік, рівень підготовленості, стан здоров'я;	<b>б)</b>
	рівень підготовленості, навчання;	<b>в)</b>
	<i>стан здоров'я, навчання.</i>	<b>г)</b>
<b>20.</b>	<b>Класифікація фізичних вправ за ознаками фізіологічних зон потужності:</b>	
	<i>максимальної, значної, помірної;</i>	<b>а)</b>
	значної, помірної, великої;	<b>б)</b>
	великої, помірної, максимальної;	<b>в)</b>
	помірної, значної.	<b>г)</b>
<b>21.</b>	<b>Класифікація фізичних вправ за ознаками спортивної спеціалізації:</b>	
	<i>змагальні, загально-підготовчі;</i>	<b>а)</b>
	загально-підготовчі, спеціально-підготовчі;	<b>б)</b>
	змагальні, спеціально-підготовчі, комбіновані;	<b>в)</b>

	загально-підготовчі, комбіновані.	г)
<b>22.</b>	<b>Методи забезпечення наочності:</b>	
	<i>методи спортивного тренування, безпосередньої наочності;</i>	<b>а)</b>
	безпосередньої наочності, опосередкованої наочності, методи спрямованої відчутності рухової дії;	б)
	опосередкованої наочності, методи спортивного тренування;	в)
	методи спрямованої відчутності рухової дії, методи спортивного тренування, безпосередньої наочності.	г)
<b>23.</b>	<b>Засоби виховання силових здібностей:</b>	
	вправи на спритність, вправи з вагою зовнішніх предметів;	а)
	<i>вправи з власною вагою тіла, вправи на витривалість, вправи на тренажерах загального типу;</i>	<b>б)</b>
	вправи із зовнішньою вагою, вправи з власною вагою, з використанням тренажерних пристроїв загального типу;	в)
	вправи з використанням тренажерних пристроїв загального типу, вправи на спритність.	г)
<b>24.</b>	<b>Додаткові засоби розвитку силових здібностей включають:</b>	
	<i>вправи загального характеру, вправи на протидію зовнішньому середовищу;</i>	<b>а)</b>
	вправи з використанням опору пружних предметів, вправи на протидію партнера, вправи на протидію зовнішньому середовищу;	б)
	вправи з використанням опору пружних предметів, вправи загального характеру;	в)
	вправи на протидію партнера, вправи загального характеру	г)
<b>25.</b>	<b>Групи вправ на розвиток швидкісних здібностей:</b>	
	<i>вправи спрямованої дії, вправи спеціально-підготовчі, вправи комплексної дії;</i>	<b>а)</b>
	вправи спеціально-підготовчі, вправи комплексної дії;	б)
	вправи спорідненої дії, вправи спеціально-підготовчі;	в)
	вправи спрямованої дії, вправи спорідненої дії. вправи комплексної дії.	г)

### Варіант 3

1.	<b>Завданнями теорії і методики фізичного виховання є:</b>	
	розгляд закономірностей розвитку фізичного виховання, визначення психологічно-фізіологічних особливостей людини під час занять фізичними вправами;	а)
	<i>розгляд закономірностей розвитку фізичного виховання, надати студентам глибокі теоретичні основи фізичного виховання і спорту;</i>	<b>б)</b>
	визначення психологічно-фізіологічних особливостей людини під час занять фізичними вправами, надати студентам глибокі теоретичні основи фізичного виховання і спорту;	в)
	все невірне.	г)
2.	<b>Ритм, як комплексна характеристика техніки фізичних вправ відображує:</b>	
	закономірний порядок розподілу зусиль в часі і просторі, послідовність і міру їх зміни (нарощування і зменшення) в динаміці руху;	а)
	частоту рухів в одиницю часу;	б)
	взаємодію зовнішніх і внутрішніх сил в процесі руху;	в)
	<i>точність рухової дії і її кінцевий результат.</i>	г)
3.	<b>Яка мета навчання на другому етапі поглибленого розучування рухової дії:</b>	
	неекономічність у виконанні рухової дії;	а)
	добитися цілісного виконання рухової дії на основі свідомого контролю просторових, часових, і динамічних характеристик рухів;	б)
	довести до необхідного рівня ступінь удосконалення фізіологічних якостей людини;	в)
	<i>забезпечити варіативне виконання рухової дії відповідно до конкретних умов.</i>	г)
4.	<b>Основною формою організації занять у загальноосвітній школі є:</b>	
	урок фізичної культури;	а)
	заняття урочного типу;	б)
	фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня;	в)
	<i>тренувальні заняття в спортивній секції.</i>	г)
5.	<b>Загальна щільність уроку повинна наближатися до:</b>	
	70%;	а)
	80%;	б)



	90%;	в)
	100%.	г)
<b>6.</b>	<b>В практиці фізичного виховання використовують прямий і непрямий способи вимірювання витривалості. Виберіть прямий спосіб вимірювання витривалості:</b>	
	час бігу на дистанцію (2000-3000м);	а)
	час бігу із заданою швидкістю (наприклад, 60, 70 чи 90% від максимальної) до початку її зниження;	б)
	<i>граничний час педалювання на велоергометрі із заданою потужністю;</i>	в)
	час відновлення ЧСС до вихідного рівня після стандартного навантаження.	г)
<b>7.</b>	<b>Які фізичні якості позитивно впливають на розвиток гнучкості:</b>	
	активна гнучкість;	а)
	<i>точність рухів;</i>	б)
	спритність;	в)
	координація рухів.	г)
<b>8.</b>	<b>Документи, які визначають зміст навчальної роботи з фізичного виховання в школі:</b>	
	загальний план роботи спортивної школи, план-конспект уроку, тематичний план;	а)
	план-конспект уроку, тематичний план, план-графік навчального процесу;	б)
	план-графік навчального процесу, загальний план роботи спортивної школи;	в)
	<i>робочий (тематичний) план з фізичного виховання, загальний план роботи спортивної школи, план-конспект уроку з фізичної культури.</i>	г)
<b>9.</b>	<b>Фізичне навантаження на уроках фізичної культури у дітей з ослабленим здоров'ям контролюється:</b>	
	<i>за пульсом, за внутрішньою спортивною формою;</i>	а)
	за зовнішньою спортивною формою, за частотою дихання;	б)
	за зовнішніми ознаками стомлення, за видами спортивної форми;	в)
	за ЧСС, за частотою дихання, за зовнішніми ознаками стомлення.	г)
<b>10.</b>	<b>Самоконтроль за станом організму з людьми похилого і старшого віку слід проводити:</b>	
	<i>перед заняттям, у наступний період відновлення;</i>	а)
	у наступний період відновлення, безпосередньо після заняття;	б)

	перед заняттям, безпосередньо після заняття. безпосередньо після заняття;	в)
	безпосередньо на заняттях, у наступний період відновлення, перед заняттям.	г)
<b>11.</b>	<b>Вкажіть, які показники слід враховувати при оздоровчій ходьбі:</b>	
	інтервал і дистанцію під час ходьби, час ходьби;	а)
	швидкість ходьби, інтервал і дистанцію під час ходьби, ЧСС;	б)
	ЧСС, пройдену відстань, інтервал і дистанцію під час ходьби;	в)
	<i>час ходьби, швидкість ходьби, пройдену відстань.</i>	г)
<b>12.</b>	<b>Методи спортивного тренування:</b>	
	інтервальний, неперервний, змагальний;	а)
	інтервальний, наочного сприйняття, змагальний;	б)
	змагальний, наочного сприйняття, неперервний;	в)
	<i>змагальний, наочного сприйняття.</i>	г)
<b>13.</b>	<b>Функції моделювання в спорті:</b>	
	групові, індивідуальні, узагальнені;	а)
	узагальнені, практичні, індивідуальні;	б)
	<i>практичні, групові, індивідуальні;</i>	в)
	г) практичні, індивідуальні.	
<b>14.</b>	<b>Ознаки змагального методу:</b>	
	максимальний прояв фізичних і психічних сил, підвищення рівня фізичної підготовки;	а)
	максимальний прояв фізичних і психічних сил, обмежені можливості у керуванні учнями, обмежені можливості у регулюванні навантаження;	б)
	<i>підвищення рівня фізичної підготовки, обмежені можливості у керуванні учнями;</i>	в)
	обмежені можливості у регулюванні навантаження, підвищення рівня фізичної підготовки.	г)
<b>15.</b>	<b>Педагогічний контроль у фізичному вихованні - це:</b>	
	система заходів, які забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки використаних засобів, методів і навантаження;	а)
	цілеспрямоване обстеження, яке проводиться в строго назначений час;	б)
	<i>правильна оцінка знань, умінь і навичок;</i>	в)
	виявлення усіх обставин протікання дидактичного процесу, точне визначення його результатів.	г)

16.	<b>Для того, щоб добитися тренувального ефекту при стрибках на скакалці, необхідно стрибати за тренування не менше:</b>	
	20 хвилин;	а)
	15 хвилин;	б)
	30-40 хвилин;	в)
	1 годину.	г)
17.	<b>До основних понять теорії і методики фізичного виховання відносять:</b>	
	фізичне виховання, спорт, фізичне удосконалення;	а)
	біохімія спорту, фізичне виховання, спорт;	б)
	<i>спорт, фізіологія спорту, історія фізичної культури;</i>	в)
	<i>фізичне удосконалення, спорт, біохімія спорту.</i>	г)
18.	<b>Індивідуальні особливості людини:</b>	
	навчання, вік;	а)
	<i>рівень фізичної підготовленості, вік, стан здоров'я;</i>	б)
	рівень підготовленості, навчання і виховання;	в)
	стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості психічний стан.	г)
19.	<b>Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує:</b>	а)
	планувати і регулювати тренувальні навантаження, визначати рівень спортивних досягнень;	
	визначати рівень спортивних досягнень, використовувати оздоровчі сили природи;	б)
	визначати рівень спортивних досягнень, забезпечувати регулярність і єдність лікарського і педагогічного контролю;	в)
	<i>планувати і регулювати тренувальні навантаження, забезпечувати регулярність і єдність лікарського і педагогічного контролю, використовувати оздоровчі сили природи.</i>	г)
20.	<b>До гігієнічних факторів відносять:</b>	
	режим, суспільна і особиста гігієна, харчування;	а)
	режим, фізичні вправи, харчування;	б)
	фізичні вправи, харчування, суспільна і особиста гігієна;	в)
	<i>суспільна і особиста гігієна, фізичні вправи.</i>	г)
21.	<b>Оволодіння рухової дією включає:</b>	
	створення повної уяви про вправу, що вивчається, формування позитивної навчальної мотивації, формування знань про сутність рухової дії;	а)
	<i>формування позитивної навчальної мотивації, формування</i>	б)

	<i>рухових умінь і навичок;</i>	
	формування рухових умінь і навичок, формування знань про сутність рухової дії;	в)
	створення повної уяви про вправу, що вивчається, формування рухових умінь і навичок.	г)
<b>22.</b>	<b>Матеріальною основою розвитку фізичних здібностей є анатоμο-фізіологічні задатки:</b>	
	тілесні, анатоμο-морфологічні особливості мозку і нервової системи;	а)
	адаптивні, тілесні;	б)
	<i>фізіологічні, тілесні;</i>	<b>в)</b>
	анатоμο-морфологічні особливості мозку і нервової системи, фізіологічні, адаптивні.	г)
<b>23.</b>	<b>До власне-силових факторів при розвитку силових здібностей відносяться:</b>	
	особисто-психічні властивості, скорочувальні властивості м'язів;	а)
	<i>активність ферментів м'язового скорочення, особисто-психічні властивості;</i>	<b>б)</b>
	потужність механізмів анаеробного енергозабезпечення роботи м'язів, особисто-психічні властивості;	в)
	активність ферментів м'язового скорочення, скорочувальні властивості м'язів, потужність механізмів анаеробного енергозабезпечення роботи м'язів.	г)
<b>24.</b>	<b>Методи розвитку силових здібностей:</b>	
	<i>метод слова, метод максимальних зусиль;</i>	<b>а)</b>
	метод динамічних зусиль, метод слова;	б)
	метод слова, метод наочного сприйняття, метод колового тренування;	в)
	метод колового тренування, метод максимальних зусиль, метод динамічних зусиль.	г)
<b>25.</b>	<b>Прояв форм швидкості залежить від факторів:</b>	
	стану ЦНС і нервово-м'язового апарату, спритності;	а)
	спритності, морфологічних особливостей м'язової тканини;	б)
	морфологічних особливостей м'язової тканини, стану ЦНС, нервово-м'язового апарату;	в)
	<i>сили м'язів, спритності.</i>	<b>г)</b>

## Варіант 4

1.	<b>1. Технологія виховної діяльності педагога з фізичної культури - це:</b>	
	система організації виховної діяльності у навчальному закладі, на підприємстві і з конкретною людиною;	а)
	<i>сукупність методологічних і організаційно-методичних установок, які визначають підбір, komponування і порядок використання виховного інструментарію;</i>	б)
	сукупність прийомів, операцій на інших дій педагога з фізичної культури з використання виховного інструментарію у професійній діяльності;	в)
	сукупність дій для використання елементів або окремих засобів виховання відповідно до конкретної педагогічної ситуації.	г)
2.	<b>Чинники, які зумовили виникнення і розвиток фізичної культури:</b>	
	фізіологічні, біологічні, генетичні;	а)
	суб'єктивні, об'єктивні, генетичні;	б)
	біологічні, фізіологічні, суб'єктивні;	в)
	<i>біологічні, об'єктивні, суб'єктивні.</i>	г)
3.	<b>Основними критеріями для включення учнів в спеціальну медичну групу є:</b>	
	ступінь порушення функцій організму, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження, рівень фізичного розвитку;	а)
	діагноз, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження;	б)
	рівень фізичного розвитку, індивідуальні особливості, ступінь порушення функцій організму, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження;	в)
	<i>діагноз, ступінь порушення функцій організму, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження.</i>	г)
4.	<b>Критерії оцінки ефективності техніки фізичних вправ:</b>	
	різниця між реальним і можливим результатом; порівняння виконаної техніки з кращою технікою іншого учня; порівняння виконаної техніки з кращим результатом учня;	а)
	<i>результативність фізичної вправи, параметри еталонної техніки; різниця між реальним і можливим результатом;</i>	б)
	порівняння виконаної техніки з реально можливою;	в)

	порівняння отриманого результату з нормативом; різниця між виконаною технікою і вихідним рівнем.	
	порівняння виконаної техніки із стандартною; порівняння результату неодноразового виконання вправи у процесі занять з реально можливи і, порівняння вихідного рівня техніки з реальним.	г)
<b>5.</b>	<b>До специфічних принципів фізичного виховання відносяться:</b>	
	адаптованого збалансування динаміки навантаження, циклічної побудови занять, динамічного стереотипу, вікової адекватності напрямів фізичного виховання;	а)
	циклічної побудови занять, вікової адекватності напрямів фізичного виховання, свідомості і активності;	б)
	чергування навантаження і відпочинку, свідомості і активності, поступовості, адаптованого збалансування динаміки навантаження, динамічного стереотипу;	в)
	<i>неперервності, чергування навантаження і відпочинку, поступовості, адаптованого збалансування динаміки навантаження, циклічної побудови занять, вікової адекватності напрямів фізичного виховання.</i>	г)
<b>6.</b>	<b>Методами виховання фізичних якостей є:</b>	
	методи перервно-інтервальної вправи, стандартно-інтервальної вправи, стандартно-цільової вправи;	а)
	методи стандартної вправи, стандартно-цільової вправи, перервно-інтервальної вправи;	б)
	<i>методи стандартної вправи, стандартно-неперервної вправи, стандартно-інтервальної вправи;</i>	в)
	методи стандартно-інтервальної вправи, стандартно-цільової вправи, перервно-інтервальної вправи.	г)
<b>7.</b>	<b>Рухове уміння - це:</b>	
	такий ступінь володіння руховою дією, що характеризується надійністю виконання та свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії;	а)
	такий ступінь володіння руховою дією, який характеризується надійністю виконання та свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії, нестійкістю до перешкоджаючих факторів;	б)
	<i>такий ступінь володіння руховою дією, який характеризується свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії, нестійкістю до перешкоджаючих факторів та нестабільністю виконання руху;</i>	в)
	такий ступінь володіння руховою дією, який характеризується нестійкістю до перешкоджаючих факторів, оптимальним	г)

	володінням руховою дією, надійністю виконання та свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії.	
8.	<b>Методами навчання руховим діям є:</b>	
	розчленовано-конструктивний метод; метод стандартної вправи; коловий метод;	а)
	коловий метод; цілісно-конструктивної вправи; спорідненої дії;	б)
	<i>цілісно-конструктивної вправи; розчленовано-конструктивний; спорідненої дії;</i>	в)
	метод стандартно-неперервної вправи; розчленовано-конструктивний; цілісний.	г)
9.	<b>Факторами, які впливають на розвиток силових здібностей школярів, є :</b>	
	особисто-психічні, генетичні, власне-м'язові, центрально-нервові, фізіологічні;	а)
	<i>власне-м'язові, центрально-нервові, особисто-психічні, біомеханічні, біохімічні, фізіологічні;</i>	б)
	біохімічні, генетичні, біохімічні, власне-м'язові, центрально-нервові, специфічні;	в)
	центрально-нервові, специфічні, особисто-психічні, біохімічні, генетичні.	г)
10.	<b>Найбільші темпи приросту відносної сили різних груп м'язів у молодшому шкільному віці приходяться на:</b>	
	<i>9-11 років;</i>	а)
	8-10 років;	б)
	9-10 років;	в)
	10-11 років.	г)
11.	<b>Формування рухової навички відбувається відповідно до низки законів:</b>	
	закон відсутності межі у розвитку навички, закон згасання, закон перенесення навички;	а)
	закон стабілізації навички; закон згасання, закон перенесення навички, закон зміни швидкості у розвитку навички;	б)
	закон згасання, закон «плато», закон перенесення навички; закон концентрації навички;	в)
	<i>закон зміни швидкості у розвитку навички, закон затримки у розвитку навички; закон відсутності межі у розвитку навички, закон згасання, закон перенесення навички.</i>	г)
12.	<b>Методами розвитку швидкості є:</b>	
змагальний метод, ігровий метод, стандартно-повторної вправи;	а)	

	ігровий метод, стандартно-повторної вправи, змагальний метод;	б)
	ігровий метод, строго регламентованої вправи, стандартно-повторної вправи;	в)
	<i>строго регламентованої вправи, змагальний метод, ігровий метод.</i>	г)
<b>13.</b>	<b>Розвиток загальної витривалості здійснюється при ЧСС:</b>	
	150-180 уд/хв;	а)
	<i>140-160 уд/хв;</i>	<b>б)</b>
	120-140 уд/хв;	в)
	130-150 уд/хв.	г)
<b>14.</b>	<b>Для розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованті і спорті використовують наступні методи:</b>	
	варіативної вправи, ігровий, змагальний, повторно-прогресуючий;	а)
	ігровий, змагальний, повторно-прогресуючий, стандартно-повторної вправи;	б)
	<i>стандартно-повторної вправи, варіативної вправи, ігровий, змагальний;</i>	<b>в)</b>
	варіативної вправи, повторно-прогресуючий, стандартно-повторної вправи, змагальний.	г)
<b>15.</b>	<b>У 6-7 років тренувальний ефект забезпечують вправи, які дають ЧСС не менше:</b>	
	90-100 уд/хв.;	а)
	100-110 уд/хв;	б)
	120-130 уд/хв;	в)
	<i>140-150 уд/хв</i>	г)
<b>16.</b>	<b>Вправи з обтяженням не рекомендуються дітям до:</b>	
	<i>10 років;</i>	<b>а)</b>
	8 років;	б)
	14 років;	в)
	11 років.	г)
<b>17.</b>	<b>Діяльність вчителя фізичної культури здійснюється за наступними рівнями ефективності:</b>	
	системно-моделюючий рухову активність і поведінку учнів; репродуктивний; системно-локальний; системно-адаптивний;	а)
	системно-моделюючий нове професійно-педагогічне рішення; адаптивний; системно-проектувальний;	б)
	<i>репродуктивний; адаптивний; локально-моделюючий; системно-моделюючий; системно-моделюючий рухову активність і поведінку учнів;</i>	<b>в)</b>



	системно-проектувальний; репродуктивний; системно-моделюючий нове професійно-педагогічне рішення.	г)
<b>18.</b>	<b>Способи перевірки домашніх завдань:</b>	
	фронтальна перевірка, індивідуальна, перевірка в парах, колективна перевірка;	а)
	перевірка домашніх завдань школярем, індивідуальна перевірка, фронтальна, колективна перевірка;	б)
	індивідуальна перевірка, перевірка в парах, фронтальна, перевірка домашніх завдань школярем;	в)
	<i>фронтальна перевірка, перевірка в парах, перевірка домашніх завдань, колективна перевірка.</i>	г)
<b>19.</b>	<b>У 3-4 річному віці тренувальний ефект забезпечують вправи ЧСС яких:</b>	
	не менше 110-120 уд./хв;	а)
	не менше 120-130 уд./хв.;	б)
	<i>не менше 130-140 уд./хв;</i>	в)
	не менше 140-150 уд./хв.	г)
<b>20.</b>	<b>До спеціальної медичної групи відносяться учні:</b>	
	<i>зі значними відхиленнями в стані здоров'я, фізичного розвитку і діяльності основних функціональних систем постійного або тимчасового характеру, що потребують суттєвого обмеження фізичного навантаження, ці учні навчаються за окремою програмою;</i>	а)
	зі значними відхиленнями в стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, що потребують суттєвого обмеження фізичного навантаження, ці учні навчаються за навчальною програмою з фізичної культури;	б)
	зі значними відхиленнями в стані здоров'я, діяльності основних функціональних систем постійного або тимчасового характеру, що потребують обмеження фізичного навантаження, ці учні навчаються за скоригованою програмою;	в)
	зі значними відхиленнями фізичного розвитку і діяльності основних функціональних систем постійного або тимчасового характеру, що потребують обмеження фізичного навантаження, ці учні навчаються разом з іншими за індивідуальними завданнями.	г)
<b>21.</b>	<b>Відповідно до природних можливостей організму людям до 50 років слід виконувати фізичні навантаження помірно розвивального характеру в межах:</b>	
	40-50% МПК;	а)
	70-80% МПК;	б)

	50% МПК;	в)
	60-75% МПК.	г)
<b>22.</b>	<b>Фактори, які обумовлюють вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки:</b>	
	характер основних робочих рухів; вимоги до психічних і рухових якостей людини; умови зовнішнього середовища;	а)
	умови зовнішнього середовища; робочі рухи професійної діяльності; особливості інформаційного забезпечення;	б)
	сукупність моторних особливостей трудових дій; специфічні вимоги професії до фізичної підготовленості; особливі зовнішні умови трудової діяльності;	в)
	<i>особливості інформаційного забезпечення; характер основних робочих рухів; особливі зовнішні умови діяльності.</i>	г)
<b>23.</b>	<b>Основні форми фізичної культури, які може використовувати людина у побуті:</b>	
	масові фізкультурно-оздоровчі заняття, базово-продовжуюча ФК, оздоровчо-реабілітаційна ФК, базовий спорт;	а)
	<i>базово-продовжуюча ФК, гігієнічна і рекреаційна ФК, оздоровчо- реабілітаційна ФК, базовий спорт;</i>	б)
	спортивно-оздоровча ФК, гігієнічна і рекреаційна ФК, оздоровчо- реабілітаційна ФК, базовий спорт;	в)
	базово-продовжуюча ФК, гігієнічна і рекреаційна ФК, оздоровчо- реабілітаційна ФК, самостійні заняття ФК.	г)
<b>24.</b>	<b>Форми занять з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів:</b>	
	самостійні тренувальні заняття за завданням викладача, академічні навчальні заняття, заняття в спеціальних медичних групах;	а)
	заняття в період навчальної практики, заняття в спеціальних медичних групах, спортивно-прикладні змагання, самостійні тренувальні заняття за завданням викладача;	б)
	академічні навчальні заняття, заняття в період навчальної практики, спортивно-прикладні змагання, самостійні тренувальні заняття за завданням викладача;	в)
	заняття в спеціальних медичних групах, академічні навчальні заняття, самостійні тренувальні заняття за завданням викладача.	г)
<b>25.</b>	<b>В системі оздоровчої фізичної культури виділяють наступні основні напрями:</b>	
	<i>оздоровчо-рекреаційний, оздоровчо-реабілітаційний, спортивно- реабілітаційний, гігієнічний;</i>	а)
	фізкультурно-оздоровчий, оздоровчо-рекреаційний,	б)

	оздоровчо- реабілітаційний, гігієнічний;	
	оздоровчо-рекреаційний, оздоровчо-реабілітаційний, тренувальний, гігієнічний;	в)
	гігієнічний, тренувальний, спортивно-реабілітаційний, оздоровчо- реабілітаційний.	г)
26	<b>Під формою занять у фізичному вихованні розуміють:</b>	
	упорядковані види діяльності викладача і учня, спрямовані на досягнення заданої мети навчання;	а)
	сукупність шляхів, способів досягнення мети, вирішення завдань освіти;	б)
	<i>способи організації навчально-виховного процесу, кожен з яких характеризується повним типом взаємозв'язків викладача і учня, а також відповідними умовами;</i>	в)
	види навчальних занять з метою удосконалення рухових умінь, навичок і розвитку фізичних якостей.	г)
27	<b>Типи документів планування вчителя фізичної культури:</b>	
	документи, які визначають спортивно-масову діяльність; документи, які визначають порядок організації процесу фізичного виховання; документи методичного характеру;	а)
	документи, які визначають основну спрямованість і зміст навчального процесу, документи, які визначають спортивно-масову діяльність; документи, які визначають роботу спеціальної медичної групи;	б)
	документи, які визначають роботу спеціальної медичної групи; документи, які визначають порядок організації процесу фізичного виховання; документи методичного характеру;	в)
	<i>документи, які визначають основну спрямованість і зміст навчального процесу; документи, які визначають порядок організації процесу фізичного виховання; документи методичного характеру.</i>	г)
28	<b>Ергометричні і метаболічні показники фізичної працездатності у дорослих людей 30-39 років становлять:</b>	
	55-60 %;	а)
	65-70%;	б)
	75-80%;	в)
	85-90%.	г)
29	<b>Здатність до якого виду гальмування забезпечує можливість оволодіння складними фізичними вправами:</b>	
	поза межне;	а)
	згасальне;	б)
	індукційне;	в)

	<i>диференціювальне.</i>	г)
30	<b>Синтез якого гормону запобігає дегідратації під час виконання фізичного навантаження:</b>	
	<i>вазопресин;</i>	а)
	тироксин;	б)
	паратгормон;	в)
	тестостерон.	г)
31	<b>Пусковим моментом для скорочення скелетних м'язів є:</b>	
	зниження концентрації кальцію у саркоплазмі;	а)
	приєднання кальцію до актоміозину;	б)
	<i>підвищення концентрації кальцію у саркоплазмі;</i>	в)
	приєднання кальцію до кальмодуліну;	г)
32	<b>Як зміниться ширина анізотропного диску саркомера при скороченні м'яза:</b>	
	<i>не зміниться;</i>	а)
	зменшиться;	б)
	збільшиться;	в)
	зменшиться на 10-20%.	г)
33	<b>Який метод, що дає можливість нарощувати фізичну силу, являється основним?</b>	
	метод колового тренування з виконанням фізичних вправ силового характеру на 8-10 станціях;	а)
	<i>перемінний метод, який дає можливість варіювати інтервали відпочинку між підходами до нарядів, змінювати вагу і кількість повторень;</i>	б)
	метод повторної вправи з використанням неграничного навантаження у вправах, які виконуються до відказу;	в)
	метод перемінної неперервної вправи.	г)
34	<b>Ознакою педагогічної технології, яка відрізняє її від методики навчання, є:</b>	
	наявність етапів, кожний з яких має свою задачу;	а)
	системність;	б)
	<i>забезпечення гарантованого результату;</i>	в)
	забезпечення комфортного мікроклімату в процесі застосування;	г)
35	<b>Обов'язковою передумовою індивідуалізації навчання є:</b>	
	особлива підготовка вчителя до цього виду діяльності;	а)
	створення матеріально-технічних умов, які необхідні для щоденної роботи;	б)
	<i>вивчення психологічних особливостей школярів;</i>	в)
	створення особливих (які відрізняються від державних) програм навчання.	г)

36	<b>Виберіть правильне продовження фрази: Сутність методів строго регламентованої вправи полягає в тому, що...</b>	
	кожна вправа спрямована одночасно на удосконалення техніки руху і на розвиток фізичних здібностей;	а)
	вони являються сполучною ланкою між запроєктованою метою і кінцевим результатом фізичного виховання;	б)
	вони визначають строгую організацію зайняття фізичними вправами;	в)
	<i>кожна вправа виконується в строго заданій формі і точно обумовленим навантаженням.</i>	г)
37	<b>Вкажіть вірне визначення терміну "учбове завдання":</b>	
	учбове завдання - це повідомлення теми уроку.	а)
	учбове завдання - це конкретне завдання учню для виконання на уроці.	б)
	учбове завдання - це мета, особово значима для учня, яка мотивує вивчення нового матеріалу.	в)
	учбове завдання - це рішення математичної задачі різними способами.	г)
38	<b>Ритм як комплексна характеристика техніки фізичних вправ відображує.</b>	
	закономірний порядок розподілу зусиль у часі і просторі, послідовність і міру їх зміни (нарощування і зменшення) в динаміці діяльності;	а)
	<i>частоту рухів за одиницю часу;</i>	б)
	взаємодію внутрішніх і зовнішніх сил у процесі руху;	в)
	точність рухової дії і її кінцевий результат.	г)
39	<b>Контроль результатів навчання - це:</b>	
	<i>перевірка результатів засвоєння знань, умінь, навичок, а також розвитку певних компетенцій;</i>	а)
	основний вид зворотного зв'язку учителя з учнем у процесі навчання;	б)
	система діяльності оцінної відмітини, яка спрямована на формування адекватної уяви про об'єктивно протікаючих процесах в соціальному континуумі;	в)
	механізм перевірки лише знань учнів.	г)
40	<b>До внутрішніх критеріїв сформованості навички відносять:</b>	
	підвищення швидкості виконання завдання;	а)
	підвищення самостійності при виконанні завдання;	б)
	зниження кількості помилок при виконанні завдання;	в)
	<i>відсутність спрямованості свідомості на форму виконання завдання.</i>	г)

## Варіант 5

1.	<b>Вкажіть вірне визначення терміну "учбове завдання":</b>	
	учбове завдання - це повідомлення теми уроку.	а)
	<i>учбове завдання - це конкретне завдання учню для виконання на уроці.</i>	<b>б)</b>
	учбове завдання - це мета, особово значима для учня, яка мотивує вивчення нового матеріалу.	в)
	учбове завдання - це рішення математичної задачі різними способами.	г)
2.	<b>Який метод, що дає можливість нарощувати фізичну силу, являється основним?</b>	
	метод колового тренування з виконанням фізичних вправ силового характеру на 8-10 станціях;	а)
	<i>перемінний метод, який дає можливість варіювати інтервали відпочинку між підходами до нарядів, змінювати вагу і кількість повторень;</i>	<b>б)</b>
	метод повторної вправи з використанням неграничного навантаження у вправах, які виконуються до відказу;	в)
	метод перемінної неперервної вправи.	г)
3.	<b>Під формою занять у фізичному вихованні розуміють:</b>	
	упорядковані види діяльності викладача і учня, спрямовані на досягнення заданої мети навчання;	а)
	сукупність шляхів, способів досягнення мети, вирішення завдань освіти;	б)
	<i>способи організації навчально-виховного процесу, кожен з яких характеризується повним типом взаємозв'язків викладача і учня, а також відповідними умовами;</i>	<b>в)</b>
	види навчальних занять з метою удосконалення рухових умінь, навичок і розвитку фізичних якостей.	г)
4.	<b>Форми занять з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів:</b>	
	самостійні тренувальні заняття за завданням викладача, академічні навчальні заняття, заняття в спеціальних медичних групах;	а)
	заняття в період навчальної практики, заняття в спеціальних медичних групах, спортивно-прикладні змагання, самостійні тренувальні заняття за завданням викладача;	б)
	<i>академічні навчальні заняття, заняття в період навчальної практики, спортивно-прикладні змагання, самостійні тренувальні заняття за завданням викладача;</i>	<b>в)</b>
	заняття в спеціальних медичних групах, академічні навчальні	г)

	заняття, самостійні тренувальні заняття за завданням викладача.	
5.	<b>Вправи з обтяженням не рекомендуються дітям до:</b>	
	<i>10 років;</i>	а)
	8 років;	б)
	14 років;	в)
	11 років.	г)
6.	<b>До внутрішніх критеріїв сформованості навички відносять:</b>	
	підвищення швидкості виконання завдання;	а)
	підвищення самостійності при виконанні завдання;	б)
	зниження кількості помилок при виконанні завдання;	в)
	<i>відсутність спрямованості свідомості на форму виконання завдання.</i>	г)
7.	<b>Типи документів планування вчителя фізичної культури:</b>	
	документи, які визначають спортивно-масову діяльність; документи, які визначають порядок організації процесу фізичного виховання; документи методичного характеру;	а)
	документи, які визначають основну спрямованість і зміст навчального процесу, документи, які визначають спортивно-масову діяльність; документи, які визначають роботу спеціальної медичної групи;	б)
	документи, які визначають роботу спеціальної медичної групи; документи, які визначають порядок організації процесу фізичного виховання; документи методичного характеру;	в)
	<i>документи, які визначають основну спрямованість і зміст навчального процесу; документи, які визначають порядок організації процесу фізичного виховання; документи методичного характеру.</i>	г)
8.	<b>До спеціальної медичної групи відносяться студенти:</b>	
	<i>зі значними відхиленнями в стані здоров'я, фізичного розвитку і діяльності основних функціональних систем постійного або тимчасового характеру, що потребують суттєвого обмеження фізичного навантаження, ці учні навчаються за окремою програмою;</i>	а)
	зі значними відхиленнями в стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, що потребують суттєвого обмеження фізичного навантаження, ці учні навчаються за навчальною програмою з фізичної культури;	б)
	зі значними відхиленнями в стані здоров'я, діяльності основних функціональних систем постійного або тимчасового	в)

	характеру, що потребують обмеження фізичного навантаження, ці учні навчаються за скоригованою програмою;	
	зі значними відхиленнями фізичного розвитку і діяльності основних функціональних систем постійного або тимчасового характеру, що потребують обмеження фізичного навантаження, ці учні навчаються разом з іншими за індивідуальними завданнями.	г)
<b>9.</b>	<b>Контроль результатів навчання - це:</b>	
	<i>перевірка результатів засвоєння знань, умінь, навичок, а також розвитку певних компетенцій;</i>	а)
	основний вид зворотного зв'язку учителя з учнем у процесі навчання;	б)
	система діяльності оцінної відмітини, яка спрямована на формування адекватної уяви про об'єктивно протікаючих процесах в соціальному континуумі;	в)
	механізм перевірки лише знань учнів.	г)
<b>10.</b>	<b>Способи перевірки домашніх завдань:</b>	
	фронтальна перевірка, індивідуальна, перевірка в парах, колективна перевірка;	а)
	перевірка домашніх завдань школярем, індивідуальна перевірка, фронтальна, колективна перевірка;	б)
	індивідуальна перевірка, перевірка в парах, фронтальна, перевірка домашніх завдань школярем;	в)
	<i>фронтальна перевірка, перевірка в парах, перевірка домашніх завдань, колективна перевірка.</i>	г)
<b>11.</b>	<b>Критерії оцінки ефективності техніки фізичних вправ:</b>	
	різниця між реальним і можливим результатом; порівняння виконаної техніки з кращою технікою іншого учня; порівняння виконаної техніки з кращим результатом учня;	а)
	<i>результативність фізичної вправи, параметри еталонної техніки; різниця між реальним і можливим результатом;</i>	б)
	порівняння виконаної техніки з реально можливою; порівняння отриманого результату з нормативом; різниця між виконаною технікою і вихідним рівнем.	в)
	порівняння виконаної техніки із стандартною; порівняння результату неодноразового виконання вправи у процесі занять з реально можливи і, порівняння вихідного рівня техніки з реальним.	г)



<b>12.</b>	<b>Чинники, які зумовили виникнення і розвиток фізичної культури:</b>	
	фізіологічні, біологічні, генетичні;	а)
	суб'єктивні, об'єктивні, генетичні;	б)
	біологічні, фізіологічні, суб'єктивні;	в)
	<i>біологічні, об'єктивні, суб'єктивні.</i>	г)
<b>13.</b>	<b>Рухове вміння - це:</b>	
	такий ступінь володіння руховою дією, що характеризується надійністю виконання та свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії;	а)
	такий ступінь володіння руховою дією, який характеризується надійністю виконання та свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії, нестійкістю до перешкоджаючих факторів;	б)
	<i>такий ступінь володіння руховою дією, який характеризується свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії, нестійкістю до перешкоджаючих факторів та нестабільністю виконання руху;</i>	в)
	такий ступінь володіння руховою дією, який характеризується нестійкістю до перешкоджаючих факторів, оптимальним володінням руховою дією, надійністю виконання та свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії.	г)
<b>14.</b>	<b>В системі оздоровчої фізичної культури виділяють наступні основні напрями:</b>	
	<i>оздоровчо-рекреаційний, оздоровчо-реабілітаційний, спортивно-реабілітаційний, гігієнічний;</i>	а)
	фізкультурно-оздоровчий, оздоровчо-рекреаційний, оздоровчо-реабілітаційний, гігієнічний;	б)
	оздоровчо-рекреаційний, тренувальний, гігієнічний;	в)
	гігієнічний, тренувальний, спортивно-реабілітаційний, оздоровчо-реабілітаційний.	г)
<b>15.</b>	<b>Формування рухової навички відбувається відповідно до низки законів:</b>	
	закон відсутності межі у розвитку навички, закон згасання, заю н перенесення навички;	а)
	закон стабілізації навички; закон згасання, закон перенесення навички, закон зміни швидкості у розвитку навички;	б)
	закон згасання, закон «плато», закон перенесення навички; закон концентрації навички;	в)
	<i>закон зміни швидкості у розвитку навички, закон затримки у</i>	г)

	<i>розвитку навички; закон відсутності межі у розвитку навички, закон згасання, закон перенесення навички.</i>	
<b>16.</b>	<b>Відповідно до природних можливостей організму людям до 50 років слід виконувати фізичні навантаження помірно розвивального характеру в межах:</b>	
	40-50% МПК;	а)
	70-80% МПК;	б)
	50% МПК;	в)
	60-75% МПК.	г)
<b>17.</b>	<b>Як зміниться ширина анізотропного диску саркомера при скороченні м'яза:</b>	
	<i>не зміниться;</i>	а)
	зменшиться;	б)
	збільшиться;	в)
	зменшиться на 10-20%.	г)
<b>18.</b>	<b>Виберіть правильне продовження фрази: Сутність методів регламентованої вправи полягає в тому, що...</b>	
	кожна вправа спрямована одночасно на удосконалення техніки руху і на розвиток фізичних здібностей;	а)
	вони являються сполучною ланкою між запроєктованою метою і кінцевим результатом фізичного виховання;	б)
	вони визначають строгу організацію зайняття фізичними вправами;	в)
	<i>кожна вправа виконується в строго заданій формі і точно обумовленим навантаженням.</i>	г)
<b>19.</b>	<b>Ритм як комплексна характеристика техніки фізичних вправ відображує.</b>	
	закономірний порядок розподілу зусиль у часі і просторі, послідовність і міру їх зміни (нарощування і зменшення) в динаміці діяльності;	а)
	<i>частоту рухів за одиницю часу;</i>	б)
	взаємодію внутрішніх і зовнішніх сил у процесі руху;	в)
	точність рухової дії і її кінцевий результат.	г)
<b>20.</b>	<b>Методами виховання фізичних якостей є:</b>	
	методи перервно-інтервальної вправи, стандартно-інтервальної вправи, стандартно-цільової вправи;	а)
	методи стандартної вправи, стандартно-цільової вправи, перервно-інтервальної вправи;	б)
	<i>методи стандартної вправи, стандартно-неперервної вправи, стандартно-інтервальної вправи;</i>	в)

	методи стандартно-інтервальної вправи, стандартно-цільової вправи, перервно-інтервальної вправи.	г)
<b>21.</b>	<b>Технологія виховної діяльності педагога з фізичної культури - це:</b>	
	система організації виховної діяльності у навчальному закладі, на підприємстві і з конкретною людиною;	а)
	<i>сукупність методологічних і організаційно-методичних установок, які визначають підбір, komponування і порядок використання виховного інструментарію;</i>	<b>б)</b>
	сукупність прийомів, операцій на інших дій педагога з фізичної культури з використання виховного інструментарію у професійній діяльності;	в)
	сукупність дій для використання елементів або окремих засобів виховання відповідно до конкретної педагогічної ситуації.	г)
<b>22.</b>	<b>Діяльність вчителя фізичної культури здійснюється за наступними рівнями ефективності:</b>	
	системно-моделюючий рухову активність і поведінку учнів; репродуктивний; системно-локальний; системно-адаптивний;	а)
	системно-моделюючий нове професійно-педагогічне рішення; адаптивний; системно-проектувальний;	б)
	<i>репродуктивний; адаптивний; локально-моделюючий; системно-моделюючий; системно-моделюючий рухову активність і поведінку учнів;</i>	<b>в)</b>
	системно-проектувальний; репродуктивний; системно-моделюючий нове професійно-педагогічне рішення.	г)
<b>23.</b>	<b>Найбільші темпи приросту відносної сили різних груп м'язів у молодшому шкільному віці приходяться на:</b>	
	<i>9-11 років;</i>	<b>а)</b>
	8-10 років;	б)
	9-10 років;	в)
	10-11 років.	г)
<b>24.</b>	<b>У 3-4 річному віці тренувальний ефект забезпечують вправи ЧСС яких:</b>	
	не менше 110-120 уд./хв;	а)
	не менше 120-130 уд./хв.;	б)
	<i>не менше 130-140 уд./хв;</i>	<b>в)</b>
	не менше 140-150 уд./хв.	г)

25.	<b>1. Обов'язковою передумовою індивідуалізації навчання є:</b>	
	особлива підготовка вчителя до цього виду діяльності;	а)
	створення матеріально-технічних умов, які необхідні для щ:ї роботи;	б)
	<i>вивчення психологічних особливостей школярів;</i>	в)
	створення особливих (які відрізняються від державних) програм навчання.	г)
26	<b>До специфічних принципів фізичного виховання відносяться:</b>	
	адаптованого збалансування динаміки навантаження, циклічної побудови занять, динамічного стереотипу, вікової адекватності напрямів фізичного виховання;	а)
	циклічної побудови занять, вікової адекватності напрямів фізичного виховання, свідомості і активності;	б)
	чергування навантаження і відпочинку, свідомості і активності, поступовості, адаптованого збалансування динаміки навантаження, динамічного стереотипу;	в)
	<i>неперервності, чергування навантаження і відпочинку, поступовості, адаптованого збалансування динаміки навантаження, циклічної побудови занять, вікової адекватності напрямів фізичного виховання.</i>	г)
27	<b>Методами розвитку швидкості є:</b>	
	змагальний метод, ігровий метод, стандартно-повторної вправи;	а)
	ігровий метод, стандартно-повторної вправи, змагальний метод;	б)
	ігровий метод, строго регламентованої вправи, стандартно-повторної вправи;	в)
	<i>строго регламентованої вправи, змагальний метод, ігровий метод.</i>	г)
28	<b>Фактори, які обумовлюють вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки:</b>	
	характер основних робочих рухів; вимоги до психічних і рухових якостей людини; умови зовнішнього середовища;	а)
	умови зовнішнього середовища; робочі рухи професійної діяльності; особливості інформаційного забезпечення;	б)
	сукупність моторних особливостей трудових дій; специфічні вимоги професії до фізичної підготовленості; особливі зовнішні умови трудової діяльності;	в)
	<i>особливості інформаційного забезпечення; характер основних робочих рухів; особливі зовнішні умови діяльності.</i>	г)

29	<b>Синтез якого гормону запобігає дегідратації під час виконання фізичного навантаження:</b>	
	<i>вазопресин;</i>	а)
	тироксин;	б)
	паратгормон;	в)
	тестостерон.	г)
30	<b>Для розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованті і спорті використовують наступні методи:</b>	
	варіативної вправи, ігровий, змагальний, повторно-прогресуючий;	а)
	ігровий, змагальний, повторно-прогресуючий, стандартно-повторної вправи;	б)
	<i>стандартно-повторної вправи, варіативної вправи, ігровий, змагальний;</i>	в)
	варіативної вправи, повторно-прогресуючий, стандартно-повторної вправи, змагальний.	г)
31	<b>Основними критеріями для включення учнів в спеціальну медичну групу є:</b>	
	ступінь порушення функцій організму, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження, рівень фізичного розвитку;	а)
	діагноз, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження;	б)
	рівень фізичного розвитку, індивідуальні особливості, ступінь порушення функцій організму, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження;	в)
	<i>діагноз, ступінь порушення функцій організму, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження.</i>	г)
32	<b>У 6-7 років тренувальний ефект забезпечують вправи, які дають ЧСС не менше:</b>	
	90-100 уд/хв.;	а)
	100-110 уд/хв.;	б)
	120-130 уд/хв.;	в)
	<i>140-150 уд/хв.</i>	г)
33	<b>Ознакою педагогічної технології, яка відрізняє її від методики навчання, є:</b>	
	наявність етапів, кожний з яких має свою задачу;	а)
	системність;	б)
	<i>забезпечення гарантованого результату;</i>	в)
	забезпечення комфортного мікроклімату в процесі	г)

	застосування;	
34	<b>Основні форми фізичної культури, які може використовувати людина у побуті:</b>	
	масові фізкультурно-оздоровчі заняття, базово-продовжуюча ФК, оздоровчо-реабілітаційна ФК, базовий спорт;	а)
	<i>базово-продовжуюча ФК, гігієнічна і рекреаційна ФК, оздоровчо-реабілітаційна ФК, базовий спорт;</i>	б)
	спортивно-оздоровча ФК, гігієнічна і рекреаційна ФК, оздоровчо-реабілітаційна ФК, базовий спорт;	в)
	базово-продовжуюча ФК, гігієнічна і рекреаційна ФК, оздоровчо-реабілітаційна ФК, самостійні заняття ФК.	г)
35	<b>Методами навчання руховим діям є:</b>	
	розчленовано-конструктивний метод; метод стандартної вправи; коловий метод;	а)
	коловий метод; цілісно-конструктивної вправи; спорідненої дії;	б)
	<i>цілісно-конструктивної вправи; розчленовано-конструктивний; спорідненої дії;</i>	в)
	метод стандартно-неперервної вправи; розчленовано-конструктивний; цілісний.	г)
36	<b>Пусковим моментом для скорочення скелетних м'язів є:</b>	
	зниження концентрації кальцію у саркоплазмі;	а)
	приєднання кальцію до актоміозину;	б)
	<i>підвищення концентрації кальцію у саркоплазмі;</i>	в)
	приєднання кальцію до кальмодуліну.	г)
37	<b>Факторами, які впливають на розвиток силових здібностей школярів, є:</b>	
	особисто-психічні, генетичні, власне-м'язові, центрально-нервові, фізіологічні;	а)
	<i>власне-м'язові, центрально-нервові, особисто-психічні, біомеханічні, біохімічні, фізіологічні;</i>	б)
	біохімічні, генетичні, біохімічні, власне-м'язові, центрально-нервові, специфічні;	в)
	центрально-нервові, специфічні, особисто-психічні, біохімічні, генетичні.	г)
38	<b>Здатність до якого виду гальмування забезпечує можливість оволодіння складними фізичними вправами:</b>	
	поза межне;	а)
	згасальне;	б)
	індукційне;	в)
	<i>диференційовальне.</i>	г)

39	<b>Розвиток загальної витривалості здійснюється при ЧСС:</b>	
	150-180 уд/хв;	а)
	<i>140-160 уд/хв;</i>	<b>б)</b>
	120-140 уд/хв;	в)
	130-150 уд/хв.	г)
40	<b>Ергометричні і метаболічні показники фізичної працездатності у дорослих людей 30-39 років становлять:</b>	
	55-60 %;	а)
	65-70%;	б)
	75-80%;	в)
	85-90%.	г)

**Тестування результатів навчання з дисципліни «Методика викладання ФВ у ВНЗ»**

**Ключ правильних відповідей: (25 питань)**

Варіант 1		Варіант 2		Варіант 3	
1	г	1	б	1	б
2	а	2	б	2	г
3	а	3	а	3	г
4	б	4	в	4	г
5	б	5	г	5	г
6	а	6	б	6	в
7	в	7	б	7	б
8	б	8	г	8	г
9	б	9	г	9	а
10	г	10	в	10	а
11	а	11	б	11	г
12	б	12	а	12	г
13	в	13	б	13	в
14	б	14	а	14	в
15	а	15	в	15	в
16	в	16	а	16	а
17	г	17	г	17	в
18	б	18	в	18	б
19	г	19	г	19	г
20	в	20	а	20	г
21	а	21	а	21	б
22	б	22	а	22	в
23	в	23	б	23	б
24	г	24	а	24	а
25	а	25	а	25	г

**Тестування результатів навчання з дисципліни «Методика  
викладання ФВ у ВНЗ»**

**Ключі правильних відповідей: (40 питань)**

<b>Варіант 4</b>		<b>Варіант 5</b>	
1	б	1	б
2	г	2	б
3	г	3	в
4	б	4	в
5	г	5	а
6	в	6	г
7	в	7	г
8	в	8	а
9	б	9	а
10	а	10	г
11	г	11	б
12	г	12	г
13	б	13	в
14	в	14	а
15	г	15	г
16	а	16	г
17	в	17	а
18	г	18	г
19	в	19	б
20	а	20	в
21	г	21	б
22	г	22	в
23	б	23	а
24	в	24	в
25	а	25	в
26	в	26	г
27	г	27	г
28	г	28	г
29	г	29	а
30	а	30	в
31	в	31	г
32	а	32	г
33	б	33	в
34	в	34	б
35	в	35	в
36	г	36	в
37	б	37	б
38	б	38	г
39	а	39	б
40	г	40	г



**Комплексна контрольна робота з дисципліни  
«Методика викладання ФВ у ВНЗ»**

**Варіант 1**

<b>1. Загальна характеристика поняття «Фізична культура»:</b>	
А	процес становлення та зміст морфофункціональних можливостей організму протягом особистого життя;
Б	педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь та навичок;
В	специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень;
Г	складова частина загальної культури, яка становить сукупність духовних і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини;
Е	правильна відповідь відсутня
<b>2. Загальна характеристика поняття «Фізичне виховання»:</b>	
А	педагогічний процес, спрямований на морфофункціональне вдосконалення людини, розвиток її фізичних якостей, формування спеціальних знань, умінь і навичок;
Б	процес становлення та зміцнення морфофункціональних можливостей людини;
В	специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень;
Г	складова частина загальної культури, яка становить сукупність духовних та моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>3. Загальна характеристика поняття «Фізичний розвиток»:</b>	
А	процес становлення та зміцнення морфофункціональних можливостей організму протягом особистого життя людини;
Б	педагогічний процес, спрямований на морфофункціональне удосконалення, розвиток фізичних якостей, формування спеціальних знань, умінь та навичок;
В	специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень;
Г	педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань умінь та навичок;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>4. Сукупність яких факторів обумовлює рівень фізичного розвитку людини?</b>	
А	систематичність, поступовість, доступність, наочність, свідомість,

	активність;
Б	спадковість, вікові особливості розвитку людини, вплив фізичних вправ, соціальні, природні, кліматично-географічні;
В	циклічність, чергування навантаження з відпочинком, єдність загальної та фізичної підготовки, максимальні навантаження;
Г	вправи: змагальні, підготовчі розвиваючі, підвідні, імітаційні;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>5. Загальна характеристика поняття «Фізичне вдосконалення»:</b>	
А	спеціальний вид діяльності, спрямований на підготовку до найвищих спортивних результатів;
Б	оптимальний рівень фізичного розвитку та всебічної фізичної підготовленості, який відповідає певному етапу історичного розвитку суспільства;
В	вид виховання, спрямований на розвиток фізичних якостей та особистості людини;
Г	засвоєння людиною раціональних способів управління рухами, формування рухових навичок та вмінь;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>6. Загальна характеристика поняття «Національна система фізичного виховання»:</b>	
А	історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який є сукупністю соціально-економічних, науково-методичних, програмно-нормативних та організаційних основ;
Б	педагогічний процес формування спеціальних знань, наукових умінь та навичок;
В	оптимальний рівень загальної фізичної підготовки та фізичного розвитку людини, характерний для певного етапу історичного розвитку суспільства;
Г	сукупність духовних та матеріальних цінностей, які створило суспільство для фізичного вдосконалення людини;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>7. До основ «Національної системи фізичного виховання» належать:</b>	
А	систематичність, свідомість, активність, послідовність;
Б	словесний, наочний, практичний;
В	соціально-економічні, програмно-нормативні, науково-методичні, організаційні;
Г	педагогічні спостереження, теоретичний аналіз із літературних джерел, експериментальні, хронометрування;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>8. Завдання фізичного виховання:</b>	
А	словесні, наочні, практичні;
Б	освітні, оздоровчі, виховні;

В	систематичність, свідомість, активність;
Г	програмно-нормативні, організаційні, науково-методичні;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>9. Які види виховання здійснюються у процесі фізичного виховання студентів?</b>	
А	словесні, наочні, практичні, теоретичні;
Б	розумове, трудове, моральне, естетичне, екологічне, патріотичне;
В	ідеологічні, науково-методичні, організаційні, програмно-нормативні;
Г	оздоровчі, виховні, освітні, навчальні;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>10. До методичних принципів фізичного виховання належать:</b>	
А	всесторонньо гармонійно розвинутої особистості оздоровчої спрямованості, взаємозв'язку фізичного виховання з трудовою та військовою діяльністю;
Б	циклічності, безперервності, систематичного чергування навантаження з відпочинком, поступовість зі збільшенням тренувальних навантажень, єдності загальної та спеціальної підготовки;
В	словесні, наочні, практичні;
Г	свідомості та активності, наочності, доступності та послідовності;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>11. До методів фізичного виховання належать:</b>	
А	словесні, наочні, практичні;
Б	оздоровчі, освітні, виховні;
В	фізичні вправи, природні фактори, гігієнічні фактори;
Г	свідомість, активність, доступність, систематичність;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>12. Загальна характеристика поняття «Фізичне навантаження»:</b>	
А	сукупність рухових дій, виконання яких забезпечує вирішення основних завдань фізичного виховання;
Б	ступінь змінювання функціональної активності організму людини під впливом фізичних вправ;
В	підвищення функціональних можливостей організму людини;
Г	підвищення загальної працездатності людини;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>13. «Екстремальний» інтервал відпочинку характеризується:</b>	
А	відновленням частоти серцевих скорочень до 120-140 уд/хв;
Б	відновленням частоти серцевих скорочень до 110-120 уд/хв;
В	відновленням частоти серцевих скорочень до 140-160 уд/хв;
Г	відновленням частоти серцевих скорочень до 90-110 уд/хв;
Е	правильна відповідь відсутня.

<b>14. У якому віці краще відбуваються адаптаційні зміни під впливом тренувального процесу?</b>	
А	дошкільному;
Б	підлітковому, юнацькому;
В	зрілому;
Г	похилому;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>15. До державних документів планування фізичного виховання належать:</b>	
А	навчальний план, навчальна програма;
Б	план графік на рік;
В	конспект уроків робочий план;
Г	календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>16. В якому документі викладений навчальний матеріал із фізичного виховання студентів?</b>	
А	навчальний план;
Б	річний план, план на семестр;
В	навчальна програма;
Г	календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>17. Оновленими документами планування позаурочної роботи з фізичного виховання є:</b>	
А	навчальний план;
Б	річний план-графік, розклад занять секцій;
В	навчальний план, навчальна програма;
Г	загальний план на рік, календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>18. Оновленими документами планування урочної роботи з фізичної культури у школі є:</b>	
А	навчальний план;
Б	річний план-графік;
В	навчальна програма;
Г	загальношкільний план на рік, календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій;
Е	правильна відповідь відсутня;
<b>19. Яка основна функція професійно-прикладної фізичної підготовки?</b>	
А	Зміцнення здоров'я, підготовка до військової діяльності;
Б	розвиток загально-прикладних умінь і навичок, загартування організму;

В	формування різнобічно розвиненої гармонійної особистості;
Г	розвиток спеціальних здібностей, формування прикладних умінь і навичок, необхідних у певній професії;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>20. На які відділення розподіляються студенти ЗВО для проведення занять з фізичного виховання?</b>	
А	спортивна, основна, підготовча;
Б	гармонійного і дисгармонійного розвитку;
В	основна, спортивна, спеціальна медична, підготовча;
Г	за спортивними інтересами;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>21. Кафедра фізичного виховання ЗВО організовує:</b>	
А	заняття урочного типу;
Б	чемпіонати області з видів спорту серед студентської молоді;
В	роботу ШВСМ;
Г	першості з видів спорту учнівської молоді;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>22. Який віковий період чоловіків належить до зрілого віку?</b>	
А	21-60 років;
Б	22-60 років;
В	19-45 років;
Г	21-55 років;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>23. Із якою віковою різницею комплектуються групи здоров'я для дорослого населення ?</b>	
А	1-3 роки;
Б	3-5 років;
В	5-10 років;
Г	10-15 років;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>24. Для оцінки теоретичних знань студентів використання комп'ютерних програм дає змогу оцінити:</b>	
А	рівень фізичної підготовки;
Б	рівень психофізичної підготовки;
В	якість навчання;
Г	рівень освоєння теоретичного матеріалу;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>25. Фізкультурно-оздоровча технологія це:</b>	
А	процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях;
Б	процес перевірки теоретичних знань в оздоровчих цілях;
В	процес вдосконалення методичних знань в оздоровчих цілях;

Г	процес реалізації цілей професійно-прикладної фізичної підготовки;
Е	правильна відповідь відсутня.

## Варіант 2

<b>1. Фізичні вправи — це:</b>	
А	такі рухові дії, які спрямовані на формування рухових умінь і навичок;
Б	види рухових дій, спрямовані на морфологічні і функціональні перебудови організму, на рішення виховних і освітніх завдань фізичного виховання;
В	багатократне виконання рухових дій;
Г	види рухових дій, спрямовані на зміну психофізіологічного стану особи;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>2. На які відділення розподіляються студенти на заняттях з фізичного виховання:</b>	
А	основне, підготовче, спеціальне;
Б	підготовче, корекційне, спортивне;
В	основне, спортивне, спеціальне; медичне, підготовче;
Г	основне, корекційне, спеціальне;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>3. Генотипова адаптація - це:</b>	
А	безперервно протікаючі пристосовані зміни, що виникають у відповідь на безперервні зміни зовнішнього середовища;
Б	процес пристосування будови і функцій організмів та їх органів до умов середовища;
В	пристосування до умов середовища шляхом спадкових змін;
Г	рівень регулювання процесів в організмі, при якому забезпечується їх оптимальне протікання;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>4. Адаптація - це:</b>	
А	безперервно протікаючі пристосовані зміни, що виникають у окремої особи в перебігу життя у відповідь на дію чинників навколишньої середовища;
Б	процес пристосування будови і функцій організмів та їх органів до умов середовища;
В	пристосування до умов середовища популяцій шляхом спадкових змін;
Г	рівень регулювання процесів в організмі, при якому забезпечується їх оптимальне протікання;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>5. Під технікою фізичних вправ розуміють:</b>	
А	способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується доцільно з відносно великою ефективністю;
Б	способи виконання рухової дії, що залишають естетично сприятливе

	враження;
В	певну впорядкованість і узгодженість, як процесів, так і елементів змісту даної вправи;
Г	видиму форму, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних (силових) параметрів руху;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>6. Просторові характеристики техніки фізичних вправ включають:</b>	
А	тривалість і темп руху;
Б	швидкість руху;
В	положення тіла, траєкторію;
Г	силу руху;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>7. Якщо ЧСС після виконання вправ відновлюються до рівня, який був на початку занять за 60 сек., то це свідчить що навантаження...</b>	
А	недостатнє та його треба збільшити;
Б	переноситься організмом відносно легко;
В	достатньо велике, але його можна повторити;
Г	дуже велике та його треба зменшити;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>8. Під простою руховою реакцією людини розуміють:</b>	
А	здатність за можливістю швидше здійснювати вибір адекватної відповіді на різноманітні подразники в умовах дефіциту часу і простору;
Б	здатність за можливістю швидше і точніше реагувати на нестандартні переміщення певного об'єкту в умовах дефіциту часу і простору;
В	здатність швидко відповідати наперед обумовленою руховою дією на стандартний, наперед обумовлений сигнал;
Г	здатність до термінового реагування на подразники і до високої швидкості рухів, які виконуються за відсутності значного зовнішнього опору;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>9. Заміна одних видів діяльності іншими, яке регулюється режимом дня, дозволяє підтримувати працездатність протягом доби тому, що...</b>	
А	позитивно позначається на фізичному та психологічному станах;
Б	знимає втому нервових клітин головного мозку;
В	ритмічно чергує роботу з відпочинком та попереджує перенавантаження;
Г	притупляється відчуття загальної втоми та підвищується тонус організму;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>10. Під терміном спеціальна витривалість розуміють:</b>	
А	здібність до ефективного виконання роботи і подолання стомлення в



	умовах детермінованих вимогами конкретних видів діяльності;
Б	здатність, якомога ефективніше, для конкретних умов виробничої, спортивної або іншої рухової діяльності, долати помірний зовнішній опір;
В	здатність долати найбільший опір або протидіяти йому довільною м'язовою напругою;
Г	здатність за можливістю швидше здійснювати вибір адекватної відповіді на різноманітні подразники в умовах дефіциту часу і простору;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>11. Фізіологічними особливостями першої фази формування рухової навички є:</b>	
А	широка іррадіація процесів збудження в корі головного мозку;
Б	стабілізація процесу збудження і чітке узгодження процесів збудження і гальмування;
В	активна участь в управлінні рухами вищих відділів центральної нервової системи;
Г	розвиток процесів гальмування і поступова концентрація збудження, урівноваження процесів збудження і гальмування;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>12. Програма з фізичного виховання, прийнята в Україні, передбачає обов'язкових занять на тиждень:</b>	
А	два;
Б	один;
В	три;
Г	чотири;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>13. Природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими чинниками і умовами зовнішнього середовища - це:</b>	
А	фізичне здоров'я;
Б	фізичні якості;
В	фізичний розвиток;
Г	фізичний стан;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>14. Потенційні можливості людини виконувати фізичне зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, його серцево-судинної і дихальної систем - це:</b>	
А	фізична працездатність;
Б	фізична підготовленість;
В	фізичні якості;
Г	фізичний стан;

Е	правильна відповідь відсутня.
<b>15. Динамічний стан, що характеризується резервом функцій і систем організму і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій - це:</b>	
А	фізичне здоров'я;
Б	фізичний стан;
В	фізична підготовленість;
Г	фізичний розвиток;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>16. Шляхи первинного засвоєння рухових дій необхідно починати з ...</b>	
А	формування уявлення про загальний зміст даного способу рішення рухового завдання;
Б	виконань рухових дій в спрощеній формі і в сповільненому темпі;
В	усунення помилок при виконання підготовчих вправ, та вправ що підводять;
Г	формування зв'язків між руховими центрами, які беруть участь в даній дії;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>17. Фактори, що не мають значного впливу на зміст професійно-прикладної фізичної підготовки:</b>	
А	форми і види праці (розумова, фізична);
Б	умови праці (тривалість робочого часу);
В	характер праці (емоційне навантаження);
Г	умови освіти;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>18. Рухова навичка - це:</b>	
А	автоматизований спосіб управління рухами в цілісній руховій дії;
Б	придбана на основі знань і досвіду здатність не автоматизовано керувати рухами в процесі рухової діяльності;
В	нестабільне виконання вправ (розкид), велика кількість зайвих рухів;
Г	виконання рухів з відхиленнями від моделі техніки, які роблять відчутний вплив на результат дії;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>19. Педагогічний контроль у фізичному вихованні - це:</b>	
А	система заходів, що забезпечують перевірку запланованих результатів фізичного виховання для оцінки засобів, які використовувались;
Б	прояснення всіх обставин протікання дидактичного процесу, точне визначення його результатів;
В	правильне (за встановленими критеріями) оцінювання знань, рухових умінь і навичок;
Г	цілеспрямоване, однакове обстеження учнів, що дозволяє об'єктивно

	вимірювати характеристики педагогічного процесу;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>20. Для біомеханічних особливостей третьої фази формування рухових навичок характерні:</b>	
А	неточність і зайва скутість в рухах, поганий розподіл і координація зусиль, відсутність злитості рухів, нестійкий ритм;
Б	збереження постійного ритму, темпу і величини зусиль, природність, плавність, пластичність рухів;
В	точно узгоджені рухи;
Г	стабілізація процесу збудження і чітке узгодження процесів збудження і гальмування;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>21. Показник раціонального використання часу занять до всього часу, відведеного на заняття - це:</b>	
А	моторна щільність уроку;
Б	ідеомоторна щільність уроку;
В	загальна щільність уроку;
Г	комбінована щільність уроку;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>22. Основним документом, на основі якого здійснюється навчальна багатогранна робота з фізичного виховання є:</b>	
А	учбова програма з фізичного виховання, учбовий план;
Б	учбовий план, план педагогічного контролю і обліку;
В	поурочний робочий (тематичний) план;
Г	план конспекту уроку;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>23. Оптимальна міра гармонійного фізичного розвитку і різносторонньої фізичної підготовленості людини до сфер життєдіяльності це:</b>	
А	рухова активність;
Б	фізична досконалість;
В	фізичний стан;
Г	фізична підготовленість;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>24. Які проби використовуються в практиці фізичного виховання для оцінки фізичної працездатності людини:</b>	
А	частота дихання, життєва ємність легень;
Б	проба Штанге, проба Генча;
В	проба Руф'є, PWC – 170;
Г	експрес-оцінка фізичного здоров'я за Хрущевим С.В.;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>25. Охарактеризувати термін - фізична підготовленість:</b>	

А	рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок в результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання;
Б	комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «м'язове зусилля»;
В	заняття, спрямовані на досягнення належного рівня фізичного стану;
Г	здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль;
Е	правильна відповідь відсутня.

### Варіант 3.

<b>1. Здатність людини раціонально погоджувати рухи ланок тіла при рішенні конкретних рухових задач - це:</b>	
А	гнучкість;
Б-	швидкість;
В	координація;
Г	рухова навичка;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>2. Який комплекс завдань вирішує викладач фізичного виховання при організації занять у ВНЗ:</b>	
А	оздоровчі, підготовчі, виховні;
Б	організаційні, корекційні, управлінські;
В	виховні, освітні, оздоровчі;
Г	освітні, оздоровчі, спеціальні;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>3. Способи реалізації того чи іншого методу в конкретній педагогічній ситуації це - ...</b>	
А	методика;
Б	методичний прийом;
В	метод;
Г	методичний підхід;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>4. На занятті з фізичного виховання вправи на витривалість завжди слід виконувати в якій частині уроку.</b>	
А	початку основної;
Б	середині основної;
В	кінці основної;
Г	завершальній;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>5. Що є метою професійно-прикладної фізичної підготовки студентів</b>	
А	психофізична готовність до успішної професійної діяльності;
Б	нерозривна складова частина вищої гуманітарної освіти;
В	організація навчально-виховного процесу та контролю за якістю проведення навчальних занять;
Г	організація наукових досліджень для розв'язання прикладних задач фізичного виховання студентів;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>6. Під витривалістю як фізичною якістю людини розуміють:</b>	
А	комплекс ознак, які визначають можливість виконувати різні фізичні навантаження;
Б	здібність до ефективного виконання вправи, долаючи стомлення,

	що розвивається;
В	здатність тривалий час здійснювати фізичну роботу, не втомлюючись;
Г	здатність зберігати задані параметри роботи;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>7. Під час яких занять створюються найкращі умови для розвитку складної рухової реакції :</b>	
А	рухливими і спортивними іграми;
Б	«човниковим бігом»;
В	спринтерським бігом;
Г	видами боротьби;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>8. Чому заняття є основною формою занять у фізичному вихованні:</b>	
А	тому, що характеризується відносно обмеженим змістом та спрощеною структурою, але потребує прояву особистої ініціативи та самостійності;
Б	тому, що складаються найліпші умови для вирішення навчальних, оздоровчих та виховних завдань фізичного виховання;
В	тому, що мета та завдання значною ступеню визначаються інтересами та схильністю учнів;
Г	тому, що зміст визначається завданнями, які відображають предмет, спрямованість занять, а також характер діяльності вчителя та учнів;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>9. Дати визначення терміну "бистрота":</b>	
А	здатність виконувати вправу за найменший проміжок часу;
Б	здатність швидше і точніше реагувати на нестандартні переміщення об'єкту, в умовах дефіциту часу і простору;
В	здатність за можливістю швидше здійснювати вибір адекватної відповіді на різноманітні подразники в умовах дефіциту часу і простору;
Г	прості, не обтяжені рухи;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>10. Під гнучкістю як фізичною якістю людини розуміють:</b>	
А	комплекс морфо-функціональних ознак опорно-рухового апарату, що визначає глибину нахилу;
Б	комплекс ознак рухового апарату, який визначає здатність виконувати рухи з мінімальною амплітудою;
В	здатність виконувати рухи в суглобах, з максимально можливо більшою для даної людини амплітудою;
Г	еластичність м'язів і зв'язок;
Е	правильна відповідь відсутня.

<b>11. Відмінною ознакою фізичних вправ, що використовуються для розвитку максимальної сили є те, що...</b>	
А	в якості обтяження використовується власна маса людини;
Б	вони виконуються до втоми;
В	в якості обтяження використовується вага різних спортивних снарядів;
Г	вони викликають значне напруження м'язів;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>12. Яка послідовність впливу на фізичні якості найбільш ефективна в основній частині уроку з загальної фізичної підготовки:</b>	
А	на бистроту, на силу, на гнучкість, на витривалість;
Б	на гнучкість, на силу, на бистроту, на витривалість;
В	на силу, на гнучкість, на витривалість, на бистроту;
Г	на витривалість, на гнучкість, на силу, на бистроту;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>13. При розвитку витривалості використовують режими навантаження, які розділяють на оздоровчий, підтримуючий, розвиваючий та тренуючий. Оздоровчий режим викликає підвищення ЧСС до...</b>	
А	120уд/хв.;
Б	140уд/хв.;
В	160уд/хв.;
Г	160уд/хв. и більше ударів на хв.;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>14. Порядок прояву м'язових сил, узгодження рухів у просторі та у часі, необхідні для вирішення рухового завдання визначеним засобом, що складають техніку рухових дій – це:</b>	
А	.... модель...;
Б	.... деталі ...;
В	.... головна ланка...;
Г	..... основа ...;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>15. Активне віддалення загального центру маси тіла або окремих його ланок від опори називають...</b>	
А	переміщенням;
Б	відштовхуванням;
В	рухом;
Г	махом;
Е	Правильна відповідь відсутня.
<b>16. Для нормальної діяльності центральної нервової системи, регуляції вуглеводного обміну і амінокислот, необхідно...</b>	
А	вітамін А;
Б	вітамін В1;

В	вітамін С;
Г	вітамін Д;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>17. Рух в суглобі навколо фронтальної осі, спрямований на збільшення суглобного кута називають...</b>	
А	згинанням;
Б	розгинанням;
В	пронацією;
Г	супінацією;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>18. Ізометричні вправи переважно застосовуються при вдосконаленні...</b>	
А	власно - силових здібностей;
Б	швидкісних здібностей;
В	швидкісно-силових здібностей;
Г	загальної витривалості;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>19. Методи злитної (безперервної) вправи з помірною та перемінною інтенсивністю особливо швидко використовуються для підвищення...</b>	
А	аеробних можливостей організму;
Б	спеціальної витривалості в циклічних видах діяльності;
В	вибірковості впливу на фактори спеціальної витривалості;
Г	гліколітичних можливостей організму;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>20. До ендогенних факторів індивідуального розвитку людини відносяться...</b>	
А	бальнеологічні фактори;
Б	висоту над рівнем моря;
В	тип конституції тіла;
Г	Заняття фізичними вправами;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>21. Засоби та прийоми вибіркового впливу на якості сенсорних систем як правило використовуються для вдосконалення...</b>	
А	функцій вестибулярного апарату;
Б	координаційних здібностей;
В	швидкісних здібностей;
Г	швидкості реакції;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>22. Основною відмінною ознакою рухової навички є:</b>	
А	нестабільність у виконанні рухової дії;
Б	постійна зосередженість уваги на техніці виконання рухової дії;
В	автоматизація управління руховими діями;
Г	стійкість до дії відволікаючих чинників (вітер, дощ);



Е	правильна відповідь відсутня.
<b>23. Поточним документом планування учбової роботи з фізичного виховання є:</b>	
А	графічний робочий план;
Б	план – конспект заняття;
В	поурочний робочий план;
Г	план педагогічного контролю і обліку;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>24. Поточний контроль використовується з метою:</b>	
А	забезпечення послідовності в рішенні задач;
Б	виявлення конкретних результатів учбової роботи за темою або розділом учбової програми;
В	для визначення результативності навчання і оперативного управління учбово-пізнавальної діяльності студентів, проводиться на ввідних заняттях перед вивченням конкретної теми або розділу;
Г	вивчення конкретної теми або розділу;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>25. При складанні комплексів вправ для зниження маси тіла з використанням силових вправ рекомендується...</b>	
А	використовувати вправу з невеликим обтяженням та великою кількістю повторень;
Б-	повністю пропрацювати одну групу м'язів і тільки потім переходити до вправ, які навантажують іншу групу м'язів;
В	локально впливати на окремі групи м'язів, що знаходяться ближче всього до місць жирових відкладень;
Г	планувати більшу кількість підходів та обмежити кількість повторень в одному підході;
Е	правильна відповідь відсутня.

## Варіант 4

<b>1. Технологія виховної діяльності педагога з фізичного виховання-це:</b>	
А	система організації виховної діяльності у навчальному закладі, на підприємстві і з конкретною людиною;
Б	сукупність методологічних і організаційно-методичних установок, які визначають підбір, компонування і порядок використання виховного інструментарію;
В	сукупність прийомів, операцій на інших дій педагога з фізичної культури з використання виховного інструментарію у професійній діяльності;
Г	Сукупність дій для використання елементів або окремих засобів виховання відповідно до конкретної педагогічної ситуації;
Е	Правильна відповідь відсутня.
<b>2. Чинники, які зумовили виникнення і розвиток фізичної культури:</b>	
А	фізіологічні, біологічні, генетичні;
Б	суб'єктивні, об'єктивні, генетичні;
В	біологічні, фізіологічні, суб'єктивні;
Г	біологічні, об'єктивні, суб'єктивні;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>3. Основними критеріями для включення студентів спеціальну медичну групу є:</b>	
А	ступінь порушення функцій організму, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження, рівень фізичного розвитку;
Б	діагноз, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження;
В	рівень фізичного розвитку, індивідуальні особливості, ступінь порушення функцій організму, рівень підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження;
Г	діагноз, ступінь порушення функцій організму, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>4. Критерії оцінки ефективності техніки фізичних вправ:</b>	
А	різниця між реальним і можливим результатом; порівняння виконаної техніки з кращою технікою іншого учня; порівняння виконаної техніки з кращим результатом учня;
Б	результати ефективності фізичної вправи, параметри еталонної техніки; різниця між реальним і можливим результатом;
В	порівняння виконаної техніки з реально можливою; порівняння

	отриманого результату з нормативом; різниця між виконаною технікою і вихідним рівнем;
Г	порівняння виконаної техніки із стандартною; порівняння результату не одноразового виконання вправи у процесі занять з реально можливим, і порівняння вихідного рівня техніки з реальним;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>5. До специфічних принципів фізичного виховання відносяться:</b>	
А	адаптованого збалансування динаміки навантаження, циклічної побудови занять, динамічного стереотипу, вікової адекватності напрямів фізичного виховання;
Б	циклічної побудови занять, вікової адекватності напрямів фізичного виховання, свідомості і активності;
В	чергування навантаження і відпочинку, свідомості і активності, поступовості, адаптованого збалансування динаміки навантаження, динамічного стереотипу;
Г	неперервності, чергування навантаження і відпочинку, поступовості, адаптованого збалансування динаміки навантаження, циклічної побудови занять, вікової адекватності напрямів і в фізичного виховання;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>6. Методами виховання фізичних якостей є:</b>	
А	методи перервно-інтервальної вправи, стандартно-інтервальної вправи, стандартно-цільової вправи;
Б	методи стандартної вправи, стандартно-цільової вправи, перервно-інтервальної вправи;
В	методи стандартної вправи, стандартно-неперервної вправи, стандартно-інтервальної вправи;
Г	методи стандартно-інтервальної вправи, стандартно-цільової вправи, перервно-інтервальної вправи;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>7. Методами розвитку швидкості є:</b>	
А	змагальний метод, ігровий метод, стандартно-повторної вправи;
Б	ігровий метод, стандартно-повторної вправи, змагальний метод;
В	ігровий метод, строго регламентованої вправи, стандартно-повторної вправи;
Г	строго регламентованої вправи, змагальний метод, ігровий метод;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>8. Розвиток загальної витривалості здійснюється при ЧСС:</b>	
А	150-180 уд/хв;
Б	140-160 уд/хв;
В	120-140 уд/хв;
Г	130-150 уд/хв;

Е	Правильна відповідь відсутня.
<b>9. Для розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні і спорті використовують наступні методи:</b>	
А	Варіативної вправи, ігровий, змагальний, повторно-прогресуючий;
Б	ігровий, змагальний, повторно-прогресуючий, стандартно-повторної вправи;
В	стандартно-повторної вправи, варіативної вправи, ігровий, змагальний;
Г	варіативної вправи, повторно-прогресуючий, стандартно-повторної вправи, змагальний;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>10. Діяльність викладача фізичного виховання здійснюється за наступними рівнями ефективності:</b>	
А	системно-моделюючий рухову активність і поведінку студентів; репродуктивний; системно-локальний; системно-адаптивний;
Б	системно-моделюючий нове професійно-педагогічне рішення; адаптивний; системно-проектувальний;
В	репродуктивний; адаптивний; локально-моделюючий; системно-моделюючий; системно-моделюючий рухову активність і поведінку учнів;
Г	системно-проектувальний; репродуктивний; системно-моделюючий новепрофесійно-педагогічне рішення;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>11. Відповідно до природних можливостей організму людям до 50 років слід виконувати фізичні навантаження помірно розвивального характеру в межах:</b>	
А	40-50% МПК;
Б	70-80% МПК;
В	50% МПК;
Г	60-75% МПК;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>12. Фактори, які обумовлюють вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки:</b>	
А	характер основних робочих рухів; вимоги до психічних і рухових якостей людини; умови зовнішнього середовища;
Б	умови зовнішнього середовища; робочі рухи професійної діяльності; особливості інформаційного забезпечення;
В	сукупність моторних особливостей трудових дій; специфічні вимоги професії до фізичної підготовленості; особливі зовнішні умови трудової діяльності;
Г	особливості інформаційного забезпечення; характер основних робочих рухів; особливі зовнішні умови діяльності;

Е	правильна відповідь відсутня.
<b>13.Форми занять з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів:</b>	
А	самостійні тренувальні заняття за завданням викладача, академічні навчальні заняття, заняття в спеціальних медичних групах;
Б	заняття в період навчальної практики, заняття в спеціальних медичних групах, спортивно-прикладні змагання, самостійні тренувальні заняття за завданням викладача;
В	академічні навчальні заняття, заняття в період навчальної практики, спортивно-прикладні змагання, самостійні тренувальні заняття за завданням викладача;
Г	заняття в спеціальних медичних групах, академічні навчальні заняття, самостійні тренувальні заняття за завданням викладача;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>14.В системі оздоровчої фізичної культури виділяють наступні основні напрями:</b>	
А	оздоровчо-рекреаційний, оздоровчо-реабілітаційний, спортивно-реабілітаційний, гігієнічний;
Б	фізкультурно-оздоровчий, оздоровчо-рекреаційний, оздоровчо-реабілітаційний, гігієнічний;
В	оздоровчо-рекреаційний, оздоровчо-реабілітаційний, тренувальний, гігієнічний;
Г	гігієнічний, тренувальний, спортивно-реабілітаційний, оздоровчо-реабілітаційний;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>15.Під формою занять у фізичному вихованні розуміють:</b>	
А	упорядковані види діяльності викладача і учня, спрямовані на досягнення заданої мети навчання;
Б	сукупність шляхів, способів досягнення мети, вирішення завдань освіти;
В	способи організації навчально-виховного процесу, кожен з яких характеризується повним типом взаємозв'язків викладача і учня, а також в ідповідними умовами;
Г	види навчальних занять з метою удосконалення рухових умінь, навичок і розвитку фізичних якостей;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>16.Типи документів планування вчителя фізичної культури:</b>	
А	документи, які визначають спортивно-масову діяльність; документи, які визначають порядок організації процесу фізичного виховання; документи методичного характеру;
Б	документи, які визначають основну спрямованість і зміст навчального процесу, документи, які визначають спортивно-масову діяльність;

	документи, які визначають роботу спеціальної медичної групи;
В	документи, які визначають роботу спеціальної медичної групи; документи, які визначають порядок організації процесу фізичного виховання; документи методичного характеру;
Г	документи, які визначають основну спрямованість і зміст навчального процесу; документи, які визначають порядок організації процесу фізичного виховання; документи методичного характеру;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>17. Здатність до якого виду гальмування забезпечує можливість оволодіння складними фізичними вправами:</b>	
А	поза межне;
Б	згасальне;
В	індукційне;
Г	диференціальне;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>18. Який метод, що дає можливість нарощувати фізичну силу, являється основним?</b>	
А	метод колового тренування з виконанням фізичних вправ силового характеру на 8-10 станціях;
Б	перемінний метод, який дає можливість варіювати інтервали відпочинку між підходами до нарядів, змінювати вагу і кількість повторень;
В	метод повторної вправи з використанням не граничного навантаження у вправах, які виконуються до відказу;
Г	метод перемінної неперервної вправи;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>19. Ознакою педагогічної технології, яка відрізняє її від методики навчання, є:</b>	
А	наявність етапів, кожний з яких має свою задачу;
Б	системність;
В	забезпечення гарантованого результату;
Г	забезпечення комфортного мікроклімату в процесі застосування;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>20. Об'язковою передумовою індивідуалізації навчання є:</b>	
А	особлива підготовка викладача до цього виду діяльності;
Б	створення матеріально-технічних умов, які необхідні для цієї роботи;
В	вивчення психологічних та фізіологічних особливостей школярів;
Г	створення особливих (які відрізняються від державних) програм навчання;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>21. Виберіть правильне продовження фрази: Сутність методів строго регламентованої вправи полягає в тому, що...</b>	

А	кожна вправа спрямована одночасно на удосконалення техніки руху і на розвиток фізичних здібностей;
Б	вони являються сполучною ланкою між запроєктованою метою і кінцевим результатом фізичного виховання;
В	вони визначають строгу організацію зайняття фізичними вправами;
Г	кожна вправа виконується в строго заданій формі і зточно обумовленим навантаженням;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>22. Вкажіть вірне визначення терміну "учбове завдання":</b>	
А	учбовезавдання – це повідомлення теми заняття;
Б	учбове завдання - це конкретне завдання для виконання на занятті;
В	учбове завдання - це мета, особливо значима для студентів, яка мотивує вивчення нового матеріалу;
Г	учбове завдання – це рішення математичної задачі різними способами;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>23. Ритм як комплексна характеристика техніки фізичних вправ відображує.</b>	
А	закономірний порядок розподілу зусиль у часі і просторі, послідовність і міру їх зміни (нарощування і зменшення) в динаміці діяльності;
Б	частоту рухів за одиницю часу;
В	взаємодію внутрішніх і зовнішніх сил у процесі руху;
Г	точність рухової дії і її кінцевий результат;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>24. Контроль результатів навчання - це:</b>	
А	Перевірка результатів засвоєння знань, умінь, навичок, а також розвитку певних компетенцій;
Б	основний вид зворотного зв'язку учителя з учнем у процесі навчання;
В	система діяльності оцінної відмітини, яка спрямована на формування адекватної уяви про об'єктивно протікаючих процесах в соціальному континуумі;
Г	механізм перевірки лише знань студентів;
Е	правильна відповідь відсутня.
<b>25. До внутрішніх критеріїв сформованості навички відносять:</b>	
А	підвищення швидкості виконання завдання;
Б	Підвищення самостійності при виконанні завдання;
В	зниження кількості помилок при виконанні завдання;
Г	відсутність спрямованості свідомості на форму виконання завдання;
Е	правильна відповідь відсутня.