

**Лоза Т. О.**

**Прокопова Л.І.**

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ  
МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ  
ВИЩОЇ ОСВІТИ**

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

**Суми 2019**

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

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС**  
**З ДИСЦИПЛІНИ МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО**  
**ВИХОВАННЯ У ЗВО**  
**для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)**

Суми - 2019

УДК 796.011.3(072.057.875)  
Л72

*Рекомендовано вченою радою  
Навчально-наукового інституту фізично культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
(протокол № 5 від 26.12. 2018 р.)*

**Рецензенти:**

**М. О. Лянной**, к. фіз. вих., директор Навчально-наукового інституту фізичної культури, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка;

**Д. В. Бермудес**, к. пед. н., ст. викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

**Лоза Т. О., Прокопова Л.І.**

**Л72 Навчально-методичний комплекс з дисципліни Методика викладання фізичного виховання у ЗВО / для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) : Навчально-методичний посібник. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. – 148 с.**

Програма дає повну уяву про систему підготовки висококваліфікованого, конкурентоспроможного фахівця для закладів вищої освіти. Посібник передбачає планове, поетапне засвоєння студентами практичних та професійних знань, які передбачають системність і структурування навчально-виховного процесу і базуються на індивідуалізації та диференціації навчання, забезпечують стимулюючу і розвивальну функції отриманих знань, їх самостійність і мобільність у процесі особистісно-орієнтовного навчання.

Навчально-методичний посібник – це навчально-методичний комплекс, який розрахований на магістрів, викладачів закладів вищої освіти.

УДК 796.011.3(072.057.875)

© Лоза Т.О., Прокопова Л.І., 2019  
© СумДПУ імені А. С. Макаренка,  
2019

## ЗМІСТ

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Програма обов'язкової навчальної дисципліни «Методика викладання фізичного виховання у ЗВО»..... | 3  |
| Вступ.....                                                                                       | 5  |
| 1. Мета та завдання навчальної дисципліни.....                                                   | 5  |
| 2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни .....                                               | 6  |
| 4. Рекомендована література.....                                                                 | 7  |
| 5. Форма підсумкового контролю успішності.....                                                   | 9  |
| 6. Засоби діагностики успішності навчання.....                                                   | 9  |
| Робоча програма навчальної дисципліни.....                                                       | 10 |
| 1. Опис навчальної дисципліни.....                                                               | 12 |
| 2. Мета та завдання навчальної дисципліни.....                                                   | 13 |
| 3. Програма навчальної дисципліни.....                                                           | 13 |
| 4. Структура навчальної дисципліни.....                                                          | 15 |
| 5. Теми лекційних занять.....                                                                    | 17 |
| 6. Теми практичних занять.....                                                                   | 18 |
| 7. Самостійна робота.....                                                                        | 18 |
| 8. Розподіл балів, які отримують студенти.....                                                   | 19 |
| 9. Шкала оцінювання: національна та ECTS.....                                                    | 19 |
| 10. Методичне забезпечення.....                                                                  | 20 |
| 11. Рекомендована література.....                                                                | 20 |
| Матеріали до лекційного курсу.....                                                               | 23 |
| Інструктивно-методичні матеріали до семінарських занять.....                                     | 42 |
| Інструктивно-методичні матеріали до самостійних занять.....                                      | 62 |
| Питання та завдання для поточного контролю.....                                                  | 72 |
| Пакет комплексної контрольної роботи.....                                                        | 79 |

**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 ЗВО  
для студентів спеціальності 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; ст. викл. Прокопова Л.І.

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

## **ВСТУП**

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

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є ознайомлення та підготовка магістрантів до викладання різних модулів дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ».

**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 змістових 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 дисципліни фізичного виховання за модулями «легка атлетика».
4. Особливості методики викладання дисципліни фізичного виховання за модулями «гімнастика».
5. Особливості методики викладання дисципліни фізичного виховання за модулями «лижна підготовка » та «плавання».
6. Особливості методики викладання дисципліни фізичного виховання за модулями «спортивні ігри».
7. Оцінка та контроль за рівнем фізичної підготовленості студентської молоді.
8. Особливості ведення навчальної документації.

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

#### **1.1. Метою викладання навчальної дисципліни**

Методика викладання фізичного виховання у ВНЗ є формування загального обсягу базових і спеціальних знань пов'язаних з організацією та проведенням навчально-виховного процесу в професійному ставленні викладача фізичного виховання та спорту.

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

- забезпечити теоретичну і методичну підготовку магістрантів до професійної діяльності;
- визначити навчальні завдання в структурі навчальної діяльності викладача ВНЗ;
- розглянути педагогічні функції, уміння та техніку викладання;
- навчити проводити лекції, практичні завдання з різних модулів занять з фізичного виховання;
- ознайомити з робочою документацією викладача ФВ;

- ознайомити з методами контролю за фізичною підготовленістю студентів.

### **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 викладач

#### **вміти:**

- моделювати конспекти занять з фізичного виховання з різними групами населення;
- складати документацію, згідно індивідуального плану викладача;
- самостійно організовувати і проводити учбову, 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 кредита ECTS.**

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

### **РОЗДІЛ I. Теоретико - методичні основи фізичного виховання в ВНЗ**

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

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 ВНЗ.

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

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

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



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

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

Тема 9. Особливості методики викладання предмету „Фізичне виховання в ВНЗ” 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 ВНЗ 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 ВНЗ.

### **3. Рекомендована література**

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.
10. Закон України „Про ВНЗ” // Освіта. – 2014. – 25 червня
11. Закон України „Про фізичну культуру та спорт” , - К: ВПІДКНТ, 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.

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

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ**

**Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)**  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Европейська кредитно-трансферна система  
організації освітнього процесу

Суми - 2017

**Робоча програма з дисципліни: «Методика викладання фізичного виховання у ВНЗ»**

для студентів за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура)  
«30»серпня, 2017 р. - 145с.

Розробники: Лоза Тетяна Олександрівна, к. пед. н. професор кафедри теорії та методики фізичної культури; ст. викл. Прокопова Л.І.

Робоча програма розглянута на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол № 1 від. «31» серпня 2017 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ **(Томенко О.А.)**  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
«31» серпня 2017 р

Затверджено вченою радою НН ІФК

Протокол № 1 від. «31» серпня 2017 р.

Голова \_\_\_\_\_ ( Лянной М.О.)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

©Лоза Т.О., Прокопова  
Л.І., 2017  
© СумДПУ, 2017

### Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників                                                                        | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень                           | Характеристика навчальної дисципліни |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
|                                                                                                |                                                                                            | денна форма навчання                 | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів –<br><br>8,5                                                                | Галузь знань<br><b>01 Освіта</b><br>(шифр і назва)                                         | Обов'язкова<br>(варіативна)          |                       |
|                                                                                                | Спеціальність<br><b>014 Середня освіта</b><br>(шифр і назва)                               |                                      |                       |
|                                                                                                | Спеціальність<br>(професійне спрямування):<br><br>014 Середня освіта<br>(Фізична культура) | <b>Рік підготовки:</b>               |                       |
|                                                                                                |                                                                                            | 1-й                                  | 1-й                   |
| Загальна кількість годин - 255                                                                 |                                                                                            | <b>Семестр</b>                       |                       |
|                                                                                                |                                                                                            | 9 / 10                               | 9 / 10                |
| Тижневих годин для денної форми навчання:<br>аудиторних - 4<br>самостійної роботи студента - 4 | Освітній ступінь:<br>магістр                                                               | <b>Лекції</b>                        |                       |
|                                                                                                |                                                                                            | 16 / 18 год.                         | 8 / год.              |
|                                                                                                |                                                                                            | <b>Практичні, семінарські</b>        |                       |
|                                                                                                |                                                                                            | 20 / 22 год.                         | 2/6 год.              |
|                                                                                                |                                                                                            | <b>Лабораторні</b>                   |                       |
|                                                                                                |                                                                                            |                                      |                       |
|                                                                                                |                                                                                            | <b>Самостійна робота</b>             |                       |
|                                                                                                |                                                                                            | 125/46 год.                          | 140/97 год.           |
|                                                                                                |                                                                                            | <b>Консультації:</b>                 |                       |
|                                                                                                |                                                                                            | 4/4 год.                             | 0/ 2 год.             |
|                                                                                                |                                                                                            | Вид контролю: залік                  |                       |

## 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** вивчення дисципліни «Методика викладання фізичного виховання у ВНЗ» є формування загального обсягу базових і спеціальних знань пов'язаних з організацією та проведенням навчально-виховного процесу в професійному ставленні викладача фізичного виховання та спорту.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни

- забезпечити теоретичну і методичну підготовку магістрантів до професійної діяльності.
- визначити навчальні завдання в структурі навчальної діяльності викладача ВНЗ
- розглянути педагогічні функції, уміння та техніку викладання
- навчити проводити лекції, практичні завдання з різних модулів занять з фізичного виховання
- ознайомити з робочою документацією викладача ФВ
- ознайомити з методами контролю за фізичною підготовленістю студентів

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 викладач

**вміти:**

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

- На вивчення навчальної дисципліни відводиться 255 годин /8,5кредитів

## 3. Програма навчальної дисципліни

### РОЗДІЛ І. Теоретико - методичні основи фізичного виховання в ВНЗ

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

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 ВНЗ.

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

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

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

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

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

Тема 9. Особливості методики викладання предмету „Фізичне виховання в ВНЗ” 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 ВНЗ 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 ВНЗ.



#### 4. Структура навчальної дисципліни

| Назви<br>розділів і тем                                                                                                                       | Кількість годин |              |        |        |       |             |              |              |        |        |       |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|--------|--------|-------|-------------|--------------|--------------|--------|--------|-------|-------------|
|                                                                                                                                               | Денна форма     |              |        |        |       |             | Заочна форма |              |        |        |       |             |
|                                                                                                                                               | Усього          | у тому числі |        |        |       |             | Усього       | у тому числі |        |        |       |             |
|                                                                                                                                               |                 | Лекції       | Практ. | Лабор. | Конс. | Самос. т.р. |              | Лекції       | Практ. | Лабор. | Конс. | Самос. т.р. |
| РОЗДІЛ І. Теоретико - методичні основи фізичного виховання в ВНЗ                                                                              |                 |              |        |        |       |             |              |              |        |        |       |             |
| Тема 1.<br>Назва.Теоретичні і методичні основи фізичного виховання в ВНЗ.                                                                     | 16              | 2            |        |        |       | 12          | 18,5         | 1            | -      |        |       | 18          |
| Тема 2.<br>Назва. Програмно-нормативні засади розвитку галузі фізичної культури.                                                              | 18              | 2            | 2      |        |       | 14          | 18           |              |        |        |       | 18          |
| Тема 3.<br>Назва.Організаційні засади, структура і матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні та зарубіжних країнах. | 18              | 2            | 2      |        |       | 14          | 16           |              |        |        |       | 16          |
| Тема 4.<br>Назва.Зміст і структура програм з предмету «Фізичне виховання» у ВНЗ.                                                              | 25              | 4            | 6      |        | 2     | 3           | 25,5         | 1            |        |        |       | 20          |
| Разом                                                                                                                                         | 77              | 10           | 12     |        | 2     | 53          | 73           | 2            |        |        |       | 72          |
| РОЗДІЛ ІІ Методичні і дидактичні інновації систем організації та викладання фізичного виховання у ВНЗ                                         |                 |              |        |        |       |             |              |              |        |        |       |             |
| Тема 5.<br>Назва.Методичні і дидактичні інновації систем організації та викладання фізичного виховання у ВНЗ.                                 | 20              | 2            | 4      |        |       | 14          | 22,5         | 1            | -      |        |       | 22          |
| Тема 6.<br>Назва. Особистісно-орієнтована професійна підготовка                                                                               | 24              | 4            | 4      |        |       | 14          | 22,5         | 1            | -      |        |       | 22          |

|                                                                                                                                                |    |   |   |  |  |    |    |     |     |  |  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|--|----|----|-----|-----|--|--|----|
| викладача фізичного                                                                                                                            |    |   |   |  |  |    |    |     |     |  |  |    |
| <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><br><b>Назва.</b> Особливості методики викладання предмету „Фізичне виховання в ВНЗ” 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><br><b>Назва.</b> Особливості методики викладання предмету «Фізичного виховання» у ВНЗ 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><br><b>Назва.</b> Особливості методики викладання предмету „Фізичне виховання в ВНЗ” 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><br><b>Назва.</b> Особливості методики викладання предмету «Фізичного виховання» у ВНЗ 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 студентської молоді</b>                                                   |     |    |    |  |   |     |      |     |     |   |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|--|---|-----|------|-----|-----|---|-----|
| <b>Тема 11.</b><br><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  |
| <b>Розділ VIII. Особливості ведення навчальної документації</b>                                                                                |     |    |    |  |   |     |      |     |     |   |     |
| <b>Тема 12.</b><br><b>Назва.</b> Навчально-педагогічна документація. Вимоги до планування та ведення документації з фізичного виховання у ВНЗ. | 20  | 2  | 2  |  |   | 14  | 22,5 | 0,5 | 0,5 |   | 29  |
| <b>Разом</b>                                                                                                                                   | 20  | 2  | 2  |  |   | 14  | 22,5 | 0,5 | 0,5 |   | 29  |
| <b>Усього годин</b>                                                                                                                            | 255 | 34 | 42 |  | 8 | 171 | 255  | 10  | 8   |   | 237 |

### 5. Теми лекційних занять

| <b>№ з/п</b> | <b>Назва теми</b>                                                                                                              | <b>Кількість годин</b> |                     |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------|
|              |                                                                                                                                | <b>Денна форма</b>     | <b>Заочна форма</b> |
| 1.           | 1.Теоретичні і методичні основи фізичного виховання в ВНЗ.                                                                     | 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 ВНЗ                                                               | 4                      | 1                   |
| 5.           | 5. Методичні і дидактичні інновації систем організації та викладання фізичного виховання у ВНЗ.                                | 2                      | 1                   |
| 6.           | 6.Особистісно-орієнтована професійна підготовка викладача фізичного виховання і спорту для ВНЗ.                                | 4                      | 1                   |
| 7.           | 7.Особливості методики викладання предмету „Фізичне виховання в ВНЗ” з легкої атлетики.                                        | 2                      | 0,5                 |

|     |                                                                                                                  |    |     |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| 8.  | 8.Особливості методики викладання предмету «Фізичного виховання» у ВНЗ з гімнастики.                             | 2  | 0,5 |
| 9.  | 9.Особливості методики викладання предмету „Фізичне виховання в ВНЗ” з лижної підготовки та плавання.            | 2  | 0,5 |
| 10. | 10.Особливості методики викладання предмету «Фізичного виховання» у ВНЗ 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 ВНЗ. | 6  | 2   |
|     | Всього                                                                                                           | 34 | 10  |

## 6. Теми практичних 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 ВНЗ.                                                            | 6               |              |
| 5     | Методичні і дидактичні інновації систем організації та викладання ФВ у ВНЗ.                                                  | 4               |              |
| 6     | Особистісно-орієнтовні професійна підготовка викладача фізичного виховання і спорту у ВНЗ.                                   | 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 молоді                                 | 4               | 2            |
| 10    | Навчально-педагогічна документація                                                                                           | 4               | 2            |
|       |                                                                                                                              | 40              | 6            |

## 7.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 ВНЗ.                                                            | 13  | 20  |
| 5  | Методичні і дидактичні інновації систем організації та викладання ФВ у ВНЗ.                                                  | 14  | 22  |
| 6  | Особистісно-орієнтовна професійна підготовка викладача фізичного виховання і спорту у ВНЗ.                                   | 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>                                                                                                                 | 171 | 237 |

### 8. Розподіл балів, які отримують студенти (для заліку)

| Поточний контроль |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     | Самостійна робота | Сума | Загальна 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   |                   | 76   |               |
| 2                 | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 1   | 2   | 3   | 24                |      | 100           |

T1, T2 ... T 12 – теми розділів

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою                      |                                                |
|----------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                              |             | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для заліку                                     |
| 90 – 100                                     | A           | відмінно                                           | зараховано                                     |
| 82 - 89                                      | B           | добре                                              |                                                |
| 74 - 81                                      | C           |                                                    |                                                |
| 64 - 73                                      | D           |                                                    |                                                |
| 60 - 63                                      | E           | задовільно                                         |                                                |
| 35-59                                        | FX          | незадовільно з можливістю повторного складання     | незараховано з можливістю повторного складання |

|        |   |                                                            |                                                            |
|--------|---|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1 - 34 | Ф | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |
|--------|---|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|

## 9. Методичне забезпечення

1. Навчальні аудиторії, які обладнані для проведення лекційних і семінарських занять.
2. Аудіовізуальні, технічні і комп'ютерні засоби навчання: комп'ютер, екран, презентації до лекцій.
3. Наочні посібники, роздавальний матеріал (таблиці, схеми, рисунки).
4. Програма дисципліни, навчальні і методичні посібники, матеріал для тестування, картки матеріалу, періодична і наукова література, доступ до бібліотечних і сітьових джерел інформації.

## 10. Рекомендована література

### *Базова*

1. Абзалов Р. А. Размышление о физкультурологии / Р. А. Абдулов // Теория и практика физической культуры – 1999. - №8. С.11 – 14
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания/ Б.А.Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990.
3. Бердников И. Г. Массовая физическая культура в вузе/ И.Г. Бердников, А. В. Маглеваний, В.Н. Максимова и др. – М.: Просвещение 1991 – 240с.
4. Введение в теорию физической культуры / под общ. рек. Л. П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
5. 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
6. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания/ А.Ц.Деминский – Донецк: Даминанта 1996. – 328с.
7. Державна національна програма „Освіта” (Україна ХХІ століття) Постанова Кабінету Міністрів України від 03.11.93р. №896. – К.: Райдуга, 1994 – 62с.
8. Єрмала А. М. Технологія організації науково-методичної роботи з педагогічними кадрами: навч. посібник / А. М. Єрмала. – Харків: Т.О. Гімназія. 1999 – 127 с.
9. Закон України „ Про вищий навчальний заклад” // Освіта. – 2015. – 25 червня
10. Закон України „Про фізичну культуру та спорт” , - К: ВППДКНТ, 1994 – 23с.
11. Кодекс законів про працю України, – К., 2002.

12. 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.
13. Лоза Т.О. Теорія і методика фіз. виховання: – Навч. посібник /Т.О.Лоза, В.В.Затилкін – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка – 2004. – 76с.
14. 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.
15. 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.
16. Массовая физическая культура в ВУЗе / под.ред. В. А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высшая школа, 1991. – 240с.
17. 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.
18. Матвеева В. Кадрова документація / В.Матвеева. – Харків, 2001.
19. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ столітті // Програма підтримки вироблення стратегії реформування освіти. – 2001. Бюлетень №1. – С. 14 – 22.
20. 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.
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 імені 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. 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.
26. 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.

27. Магістерська робота зі спеціальності «Фізичне виховання»: 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.

### *Допоміжна*

1. Апанасенко Г.Л. Медична валеологія. / Г.Л. Апанасенко, Л.О.Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. 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.
3. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В.П.Горащук. – Луганск: Альма матер, 2003. – 388 с.
4. Горащук В.П. Культура здоровья спортсмена и ее сущность / В.П.Горащук / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХІІІ), 2004. – № 1. – С. 64-72.
5. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів / Р.Р.Сіренко, А.Г.Киселевич, В.М.Стельникович, О.М.Сапронов: Навч. посібник. – Л. : Видавн. центр ЛНУ, 2005. – 144 с.
6. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки. Затверджена кабінетом міністрів України. – 2006 р. – 15 лист. – № 1594.
7. Маліков О. Проблеми здоров'я та здорового способу життя у студентів педагогічного університету / Маліков О., Афонін А., Шумлянський Л., 8. Кравченко В., Лукаш Л. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 35-37.
8. Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів: навч. посібник / К. Крапівіна. – Львів, 1997.
9. Кузнецова О.Т. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: методичний посібник/ О.Т.Кузнецова, О.С.Куц. – Рівне: ППДМ, 2005. – 161с.
10. Скулин В.А. Культура здоровья – фундаментальная наука о человеке / В.А.Скулин – Новочеркасск : ТЕРОС, 1995. – 132 с.
11. 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.

### **11. Інформаційні ресурси**

1. Навчальні аудиторії, які обладнані для проведення лекційних і семінарських занять;
2. Аудіовізуальні, технічні і комп'ютерні засоби навчання: комп'ютер, мультимедійний проект, екран.
3. Презентації лекцій в Power point.



**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**

галузь знань 01 «Освіта»

спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)

Розроблені: к.пед.н., професор кафедри ТМФК  
Лоза Т.О., ст. викл. Прокопова Л.І.

## 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/ 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. 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. Общие основы теории и методики физического воспитания. Том 1. /Под. ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 424 с.
7. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения. Том 2. /Под. ред. Т. Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 392 с.
8. 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.
9. 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.
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.

#### 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 ґрунтоване 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.

### 2. 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.

### 3. 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;
- психореґулюючі та психогігієнічні засоби.

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

- 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 виховання 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. Зязюна. – 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, Параолімпійських ігор 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 структуру 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. Зязюна. – 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 імені 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, знаряддя, 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 ВНЗ при організації кретитно-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:ВТУ, 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-треніровки: уч.пособие / 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: на 2017 -2018 н.р.).

| <b>Шифр</b>                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Галузь знань 01 Освіта, спеціальність 013 Початкова освіта                                                |
| Галузь знань 01 Освіта, спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)                               |
| Галузь знань 01 Освіта, спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)                               |
| Галузь знань 01 Освіта, спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)                               |
| Галузь знань 01 Освіта, спеціальність 014 Середня освіта (Здоров'я людини)                                |
| Галузь знань 22 Охорона здоров'я, спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія                          |
| Галузь знань 22 Охорона здоров'я, спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія                          |
| Галузь знань 01 Освіта, спеціальність 016 Спеціальна освіта (Логопедія. Спеціальна психологія)            |
| Галузь знань 22 Охорона здоров'я, спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія                          |
| Галузь знань 01 Освіта, спеціальність 013 Початкова освіта                                                |
| Галузь знань 01 Освіта, спеціальність 014 Середня освіта (Здоров'я людини)                                |
| Галузь знань 22 Охорона здоров'я, спеціальність 227 Фізична реабілітація                                  |
| Галузь знань 22 Охорона здоров'я, спеціальність 227 Фізична реабілітація                                  |
| Галузь знань 01 Освіта, спеціальність 016 Спеціальна освіта (Логопедія. Спеціальна психологія)            |
| Галузь знань 24 Сфера обслуговування, спеціальність 242 Туризм                                            |
| Галузь знань 22 Охорона здоров'я, спеціальність 227 Фізична реабілітація                                  |
| Галузь знань 0102 Фізична культура, спорт і здоров'я людини, напрям підготовки 6.010201 Фізичне виховання |
| Галузь знань 0102 Фізична культура, спорт і здоров'я людини, напрям підготовки 6.010201 Фізичне виховання |
| Галузь знань 0102 Фізична культура, спорт і здоров'я людини, напрям підготовки 6.010201 Фізичне виховання |
| Галузь знань 0102 Фізична культура, спорт і здоров'я людини, напрям підготовки 6.010202 Спорт             |
| Галузь знань 0102 Фізична культура, спорт і здоров'я людини, напрям підготовки 6.010203 Здоров'я людини   |
| Галузь знань 24 Сфера обслуговування, спеціальність 242 Туризм                                            |
| Галузь знань 01 Освіта, спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)                               |
| Галузь знань 0102 Фізична культура, спорт і здоров'я людини, напрям підготовки 6.010201 Фізичне виховання |
| Галузь знань 0102 Фізична культура, спорт і здоров'я людини, напрям підготовки 6.010201 Фізичне виховання |
| Галузь знань 0102 Фізична культура, спорт і здоров'я людини, напрям підготовки 6.010203 Здоров'я людини   |
| Галузь знань 0101 Педагогічна освіта, спеціальність 6.010105 Корекційна освіта. Логопедія                 |

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 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 / 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

#### **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. 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 страховки і самостраховки; 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 молододі: 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 студенті

### **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 обліки 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 проникнення 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.

Викладач 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 скласти 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 ВНЗ**

**для магістрантів**

галузь знань 01 «Освіта»

спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)

Розроблені:

к.пед.н., професором кафедри ТМФК

Лоза Т.О., ст. викл. Прокопова Л.І.

## 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.

#### 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:

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 ВНЗ.
3. Загальні та специфічні принципи фізичного виховання студентів.
4. Засоби та форми фізичної діяльності студентів.

**Завдання 2.**

Перевірити самостійне вивчення матеріалу по темі:(2бали)

- 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.

### 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. 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/](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 вмі 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 структуру 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 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. 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 предмету «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: ТО. 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-тренінгів: уч.посібник / 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 направлення”.

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).(6балів)*

- 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](http://www.mzz.com.ua)
7. [http: // reftrend.ru/1131356](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 предмету «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. Зязюна. – 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. 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. (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. 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 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)*

- перегляд і педагогічний аналіз занять з фізичного виховання (з гімнастики та спортивних ігор);
- аналіз техніки безпеки на заняттях з гімнастики та спортивних ігор;
- визначення організаційно-методичного забезпечення занять з гімнастики та спортивних ігор;

- проведення практичних занять з гімнастики: стросві вправи, ЗРВ, вправи на колоді, опорних стрибках, брусах, перекладині (практична робота);
- проведення практичних занять зі спортивних ігор: футболу, волейболу, баскетболу, гандболу (практична робота).

### **Завдання 3.**

*.Самостійне вивчення матеріалу теми: (3 бали)*

1. вивчення організаційно-методичного забезпечення занять з гімнастики та спортивних ігор;
2. складання конспекту занять;
3. складання карток з розвитку рухових якостей студентів (практична робота);
4. аналіз ситуації;
5. 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.: Олімп. 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 бали)*

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 (суб'єктивні та об'єктивні).
5. 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 бали)*

- 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: ТО. 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 імені 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 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 навчання.– 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. 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.**

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

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 кафедр.
4. Технологія планування ділової документації викладача.

### **Завдання 2.**

*Практична частина. (7 балів)*

1. ознайомлення з пам'яткою вимог до ведення ділової документації у ВНЗ;
2. ознайомлення з переліком нормативних та правових актів МОН України з питань ведення ділової документації;
3. 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  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)**

**Розроблені:  
к.пед.н.професор кафедри ТМФК  
Лоза Т.О.; ст. викл. Прокопова Л.І.**



## 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/](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: Сум ДПУ 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. 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:**

1. Визначити питання з теоретичної підготовки для студентів спеціальної медичної групи;
2. 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: ТО. 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 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:** 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 / В.М. Кислий. – Суми: університетська книга, 2011. – 224с.
2. 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.
3. 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.
4. Педагогічна майстерність: Підручник / І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін.; за ред. І.А. Зязюна. – К.: Вища шк., 2004. – 422с.
5. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту/ І.В. Іваній – Суми: Університетська книга, 2014. – 128с.
6. 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.
7. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения.. / Под. ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003, Том 2. – 392 с.
8. Тхоревский В. П. Теорія і методика фітнес-тренінговки: уч.пособие / В. П. Тхоревский, Д. Г. Калашников. - М.ООО «Фантера», 2003.- 137 с.
9. 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 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. Зязюна. – 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 предмету «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 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. высш. учебн.заведений /А.Д. Викулов М.: Изд-во ВЛАДОС - ПРЕСС,2003. – 368 с.
9. Платонов В.М. Плавання / 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 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.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.– 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 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 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. 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.

**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

спеціальності 014 Середня освіта  
(шифр та назва спеціальності)

Розроблені:  
к.пед.н.професор кафедри ТМФК  
Лоза Т.О.; ст. викл. Прокопова Л.І.

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)*

1. Назвати структуру фізичної культури студентів (фізичне виховання, студентський спорт та активне дозвілля).
2. Яка мета та завдання дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ.
3. Назвати загальні та специфічні принципи фізичного виховання студентів.
4. Які засоби та форми фізичної діяльності студентів.

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

1. Визначити функції, які виконує фізична культура.
2. Визначити основні завдання фізичної культури.
3. Визначити та проаналізувати різні засоби фізичної культури.
4. Проаналізувати різні форми занять з фізичного виховання у ВНЗ.
5. Назвати основні термінологічні поняття галузі.
6. Назвати структури ВНЗ (на прикладі СДПУ).
7. 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)*

1. 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)*

1. 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)*

1. Назвати програмно-нормативні документи, які регламентують діяльність сфери фізичної культури і спорту.
2. Які державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання у системі освіти.
3. Які завдання вирішує цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації».
4. Назвати основні положення Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту».

**Всього за заняття: 4 (бала)**

**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)*

1. Назвати структуру, взаємозв'язок і характер діяльності фізкультурно-спортивних організацій України та зарубіжних країн.
2. Назвати матеріально-технічну базу розвитку фізичної культури і спорту.
3. Які джерела фінансування галузі.
4. Назвати основи науково-інформаційного забезпечення фізкультурно-спортивного руху.

*Практична частина. (2 бала)*

1. Проаналізувати різні форми організації органів управління в сфері ФК і С (державні, регіональні, муніципальні та ін.)
2. Провести аналіз матеріально-технічної бази ВНЗ (спортивних споруд, обладнання, знаряддя, інвентаря та ін.);
3. 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)*

1. 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)*

1. 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.
2. Назвати :
  - зміст програми теоретичної підготовки;
  - зміст програми методичної підготовки;
  - зміст програми практичної підготовки.

*Практична частина: (9 балів)*

1. 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;
2. 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;
3. 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)*

1. Підготувати план-конспект з теоретичної підготовки для студентів спеціальної медичної групи;
2. 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)*

1. Надати визначення понять: „метод”, „методика”, „методичний підготовка”, „методичні напрямлення”.
2. Назвати сучасні методики та методичні інновації в сфері фізичного виховання і спорту.
3. Визначити методи, які спрямовані на придбання та вдосконалення знань, умінь та навичок, а також розвиток рухових якостей.
4. Назвати основи діяльності по створенню (розробці), освоєнню, використанню та розширенню методів в сфері фізичного виховання і спорту.

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

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

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

2. 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)*

1. Визначити які є фахові спеціальності, спеціалізації і посади фахівців у галузі фізичної культури і спорту.
2. Назвати основні професійні функції викладача фізичного виховання (професійний компонент).

3. Назвати види професійної діяльності, якими повинен володіти викладач фізичного виховання і спорту (діючий компонент).
4. Назвати види професійних знань (когнітивний компонент).

*Практична частина (6 балів)*

1. Скласти індивідуальний план роботи викладача фізичного виховання.
2. Скласти інструкцію з техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання.
3. Проаналізувати основні професійні функції викладача фізичного виховання.

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

1. Визначити які посадові інструкції для працівників закладу освіти, їх функціональні обов'язки;
2. 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)*

1. 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.
2. 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.
3. 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)*

1. 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;
2. Визначити щільність занять.

*Самостійне вивчення матеріалу по темі (3бала)*

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

2. Вміти складання конспектів занять з легкої атлетики, лижної підготовки та плавання
3. Вміти складання карток з розвитку рухових якостей студентів;
4. Вміти аналізувати різні ситуації.

**Всього за заняття: 15 (балів)**

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

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

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

1. Назвати особливості розвитку фізичних якостей студентів на заняттях з гімнастики та спортивних ігор.
2. Які особливості організації проведення практичних занять з гімнастики та спортивних ігор.
3. Назвати основні види техніки безпеки на заняттях гімнастики та спортивних ігор.

*Практична частина. (9 балів)*

1. Назвати основні складові при проведенні педагогічного аналіз занять з фізичного виховання (з гімнастики та спортивних ігор);
2. Скласти план-конспект для проведення практичних занять з гімнастики: строеві вправи, ЗРВ, вправи на колоді, опорних стрибках, брусах, перекладині (практична робота);
3. Скласти план-конспект для проведення практичних занять зі спортивних ігор: футболу, волейболу, баскетболу, гандболу (практична робота).

*.Самостійне вивчення матеріалу теми: (3 бала)*

1. вивчення організаційно-методичного забезпечення занять з гімнастики та спортивних ігор;
2. Вміти складати картки з розвитку рухових якостей студентів
3. 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)*

1. Назвати зміст «Державних тестів та нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України».
2. Назвати загальні вимоги до організації по проведенню оцінки фізичної підготовленості студентів ВНЗ.
3. Як здійснюється контроль в управлінні фізичним вихованням студентів.
4. Назвати критерії контролю (суб'єктивні та об'єктивні).
5. Які види самоконтролю у фізичному вихованні студентів.

*Практична частина. (6 балів)*

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

*Самостійне вивчення матеріалу по темі(2 бали)*

1. Вміти складати протоколи рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ;
2. Вміти складати протоколи рівня фізичного розвитку студентів ВНЗ.
3. 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)*

1. Назвати форми і види методичної роботи у ВНЗ.
2. Які вимоги до планування та ведення ділової документації з фізичного виховання у ВНЗ.
3. Назвати основну навчально-методичну документацію викладача.
4. Яка технологія планування ділової навчально-виховної документації викладача.

*Практична частина. (7 балів)*

1. ознайомлення з пам'яткою вимог до ведення ділової документації у ВНЗ;
2. ознайомлення з переліком нормативних та правових актів МОН України з питань ведення ділової документації;
3. складання робочої програми з дисципліни «Фізичного виховання» (авторський варіант).

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

1. проведення роботи з ознайомленням державної та особистої документації викладача з фізичного виховання;
2. вивчення вимог до ведення ділової документації в установах та закладах освіти;
3. скласти пам'ятку до вимог до ведення ділової документації для викладачів;
4. 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

**Печатка інституту**

**ПАКЕТ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ЗАЛИШКОВИХ ЗНАНЬ  
З ДИСЦИПЛІНИ «МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФВ У ВНЗ»**

**Для студентів спеціальності 014 Середня освіта  
напряму підготовки 014 Середня освіта. Фізична культура**

**Час проведення тестування - 30 хв.**

**БЛАНК ВІДПОВІДІ:**

**КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА  
З ДИСЦИПЛІНИ: МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ У ВНЗ (25 питань)**

**Варіант 1**

**1. Загальна характеристика поняття «Фізична культура»:**

- 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

**2. Загальна характеристика поняття «Фізичне виховання»:**

- 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

### **3. Загальна характеристика поняття «Фізичний розвиток»:**

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

### **4. Сукупність яких факторів обумовлює рівень фізичного розвитку людини?**

а)Систематичність, поступовість, доступність, наочність, свідомість, активність

б)Спадковість, вікові особливості розвитку людини, вплив фізичних прав, соціальні, природні, кліматично-географічні

в)Циклічність, чергування навантаження з відпочинком, єдність загальної та фізичної підготовки, максимальні навантаження

г)Вправи: змагальні, підготовчі розвиваючі, підвідні, імітаційні

### **5. Загальна характеристика поняття «Фізичне вдосконалення»:**

а)Спеціальний вид діяльності, спрямований на підготовку до найвищих спортивних результатів

б)Оптимальний рівень фізичного розвитку та всебічної фізичної підготовки, 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

### **6. Загальна характеристика поняття «Національна система фізичного виховання»:**

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;

**7. До основ «Національної системи фізичного виховання» належать:**

- 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

**8. Завдання фізичного виховання:**

- а)Словесні, наочні,практичні
- б)Освітні,оздоровчі, виховні
- в)Систематичність, свідомість, активність
- г)Програмно-нормативні, організаційні, науково-методичні

**9. Які види виховання здійснюються у процесі фізичного виховання студентів?**

- а)Словесні, наочні, практичні, теоретичні
- б)Розумове, трудове, моральне, естетичне, екологічне, патріотичне
- в)Ідеологічні, науково-методичні, організаційні, програмно-нормативні
- г)Оздоровчі, виховні, освітні, навчальні

**10. До методичних принципів фізичного виховання належать:**

- 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

**11. До методів фізичного виховання належать:**

- а) Словесні, наочні, практичні
- б) Оздоровчі, освітні, виховні
- в) Фізичні вправи, природні фактори, гігієнічні фактори
- г) Свідомість, активність, доступність, систематичність

**12. Загальна характеристика поняття «Фізичне навантаження»:**

- 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

**13. «Екстремальний» інтервал відпочинку характеризується:**

- 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

**14. У якому віці краще відбуваються адаптаційні зміни під впливом тренувального процесу?**

- а) Дошкільному
- б) Підлітковому, юнацькому
- в) Зрілому
- г) Похилому

**15. До державних документів планування фізичного виховання належать:**

- а) Навчальний план, навчальна програма
- б) План графік на рік
- в) Конспект уроків робочий план
- г) Календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій

**16. В якому документі викладений навчальний матеріал із фізичного виховання учнів за класами?**

- а) Навчальний план
- б) Річний план, план на семестр
- в) Навчальна програма
- г) Календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій

**17. Оновленими документами планування позаурочної роботи з фізичного виховання у школі є:**

- а) Навчальний план;
- б) Річний план-графік, розклад занять секцій
- в) Навчальний план, навчальна програма
- г) Загальношкільний план на рік, календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій

**18. Оновленими документами планування урочної роботи з фізичного виховання у школі є:**

- а) Навчальний план;
- б) Річний план-графік, розклад занять секцій
- в) Навчальний план, навчальна програма
- г) Загальношкільний план на рік, календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій

**19. Яка основна функція професійно-прикладної фізичної підготовки?**

- 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

**20. На які відділення розподіляються студенти ВНЗ для проведення занять з фізичного виховання?**

- а) Спортивна, основна, підготовча
- б) Гармонійного і дисгармонійного розвитку
- в) Основна, спортивна, спеціальна, медична
- г) За спортивними інтересами

**21. Кафедра фізичного виховання ВНЗ організовує:**

- а) Заняття урочного типу
- б) Чемпіонати області з видів спорту серед студентської молоді
- в) Роботу ШВСМ
- г) Першості з видів спорту учнівської молоді

**22. Який віковий період чоловіків належить до зрілого віку?**

- а) 21-60 років
- б) 22-60 років
- в) 19-45 років
- г) 21-55 років

**23. Із якою віковою різницею комплектуються групи здоров'я для дорослого населення ?**

- а) 1-3 роки
- б) 3-5 років
- в) 5-10 років
- г) 10-15 років

**24. Для оцінки теоретичних знань студентів (учнів) використання комп'ютерних програм дає змогу оцінити:**

- а)Рівень фізичної підготовки
- б)Рівень психофізичної підготовки
- в)Якість навчання
- г)Рівень освоєння теоретичного матеріалу;

**25. Фізкультурно-оздоровча технологія це:**

- 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

**Прізвище, і`мя, по-батькові** \_\_\_\_\_

**Курс** \_\_\_\_\_ **Група** \_\_\_\_\_ **Варіант** \_\_\_\_\_ **1** \_\_\_\_\_

**Кутовий штамп (ННІФК)**

### Варіант 1

|           |                                                                                                                                                          |    |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <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                                                                                                       | г) |

|    |                                                                                                                                                                               |    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|    | сукупність духовних та моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини                                                                         |    |
| 3. | <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 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) |
|    | 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) |
| 5. | <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) |
| 6. | <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                                                                  | в) |



|     |                                                                                                                                                                                      |    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|     | історичного розвитку суспільства                                                                                                                                                     |    |
|     | 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) |
|     | Соціально-економічні, програмно-нормативні, науково-методичні, організаційні                                                                                                         | в) |
|     | Педагогічні спостереження, теоретичний аналіз із літературних джерел, експериментальні, хронометрування                                                                              | г) |
| 8.  | <b>Завдання фізичного виховання:</b>                                                                                                                                                 |    |
|     | Словесні, наочні, практичні                                                                                                                                                          | а) |
|     | Освітні, оздоровчі, виховні                                                                                                                                                          | б) |
|     | Систематичність, свідомість, активність                                                                                                                                              | в) |
|     | Програмно-нормативні, організаційні, науково-методичні                                                                                                                               | г) |
| 9.  | <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) |
| 10. | <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) |
| 11. | <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) |

|     |                                                                                                  |    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 12. | <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) |
| 13. | <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) |
| 14. | <b>У якому віці краще відбуваються адаптаційні зміни під впливом тренувального процесу?</b>      |    |
|     | Дошкільному                                                                                      | а) |
|     | Підлітковому, юнацькому                                                                          | б) |
|     | Зрілому                                                                                          | в) |
|     | Похилому                                                                                         | г) |
| 15. | <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) |
| 16. | <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) |
| 17. | <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) |
| 18. | <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) |
| 19. | <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 умінь і навичок, необхідних у певній професії        | г) |
| 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                                                          | а) |

|  |                                                                   |    |
|--|-------------------------------------------------------------------|----|
|  | оздоровчих цілях                                                  |    |
|  | 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. Дайте найбільш повне визначення поняття “Теорія і методика фізичного виховання”:

- а) це наукова і навчальна дисципліна, яка формує систему фундаментальних знань, необхідних для підготовки спеціаліста у сфері фізичної культури і спорту;
- б) це основна профільююча дисципліна в системі підготовки спеціаліста з вищою фізкультурною освітою;
- в) це процес виховання особистості, специфічним змістом якого є навчання рухам;
- г) це дисципліна, яка забезпечує студентам рівень теоретичних і практичних знань про раціональні шляхи професійної діяльності.

### 2. До просторових характеристик рухів відносяться:

- а) вихідне положення, поза тіла;
- б) траєкторія руху верхніх і нижніх кінцівок;
- в) положення тіла, траєкторія руху частин тіла;
- г) траєкторія руху частин тіла, поза тіла.

### 3. Яка мета навчання на етапі початкового розучування рухової дії:

- а) сформувати вміння використовувати рухову дію в загальному вигляді;
- б) виконання рухової дії з помилками;
- в) досягти злитності і стабільності виконання фаз і частин техніки рухової дії;
- г) навчити основ техніки рухової дії.

### 4. Моторна щільність уроку при удосконаленні техніки рухових дій і розвитку фізичних якостей повинна наближатися до:

- а) 30-40%;
- б) 40-50%;
- в) 50-60%;
- г) 100%.

### 5. Абсолютна сила – це:

- а) максимальна сила, яку проявляє людина у будь-якому русі, незалежно від маси свого тіла;
- б) сила, що активізується за рахунок прикладання більших вольових зусиль;
- в) максимальна сила, яка проявляється в статичному режимі роботи м’язів;

г) максимальна сила, яка проявляється в динамічному режимі роботи м'язів.

**6. Що таке стретчинг?:**

- а) морфофункціональні якості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухомості суглобів;
- б) система статичних вправ, які розвивають гнучкість і сприяють покращенню еластичності м'язів;
- в) гнучкість, яка проявляється в рухах;
- г) гнучкість, яка розвивається за рахунок напруження м'язів.

**7. До документів перспективного планування спортсменів відносять:**

- а) навчальний план;
- б) навчальну програму;
- в) багаторічний план підготовки спортсменів;
- г) план-конспект уроку фізичної культури.

**8. Уроки фізичної культури у загальноосвітній школі в десятому класі повинні проводитися:**

- а) одну годину на тиждень;
- б) дві години на тиждень;
- в) три години на тиждень;
- г) дві з половиною години на тиждень.

**9. Для оцінки ефективності фізичної підготовленості людей похилого і старшого віку можна рекомендувати вправи:**

- а) 12-ти хвилинний тест у плаванні і бігу;
- б) 2000 м без урахування часу або з урахуванням часу;
- в) біг на лижах з урахуванням часу: 2 км (жінки), 5 км (чоловіки);
- г) 10 000 м бігу в середньому темпі.

**10. Для тих, хто починає займатися оздоровчим бігом пульс (середньому) під час бігу не повинен перевищувати:**

- а) 90-100 уд/хв.;
- б) 100-110 уд/хв.;
- в) 110-120 уд/хв.;
- г) 180-190 уд/хв.

**11. Види прогнозування в спорті:**

- а) середньотермінове, короткочасне;
- б) невизначене, середньотермінове;
- в) короткочасне, довготривале, невизначене;
- г) довготривале, середньотермінове, короткочасне.

**12. За характером навантаження, які використовуються в спорті є:**

- а) специфічні, неспецифічні, тренувальні;
- б) тренувальні, специфічні, змагальні;
- в) статичні і динамічні, неспецифічні, специфічні, змагальні;
- г) статичні і динамічні, змагальні, тренувальні.

**13. Технологія планування процесу спортивної підготовки – це сукупність:**

- а) методологічних установок, методичних установок, організаційних установок;
- б) психологічних установок, методологічних установок;
- в) організаційних установок, методичних установок, психологічних установок;
- г) методичних установок, психологічних установок.

**14. Ознаки змагального методу (визначити неправильну відповідь):**

- а) максимальний прояв фізичних і психічних сил, підвищення рівня фізичної підготовки;
- б) максимальний прояв фізичних і психічних сил, обмежені можливості у регулюванні навантаження, обмежені можливості у керуванні учнями;
- в) підвищення рівня фізичної підготовки, обмежені можливості у керуванні учнями;
- г) обмежені можливості у регулюванні навантаження, підвищення рівня фізичної підготовки.

**15. Педагогічний контроль у фізичному вихованні - це:**

- а) система заходів, які забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки використаних засобів, методів і навантаження;
- б) цілеспрямоване обстеження, яке проводиться в строго назначений час;
- в) правильна оцінка знань, умінь і навичок;
- г) виявлення усіх обставин протікання дидактичного процесу, точне визначення його результатів.

**16. Виберіть основну причину виникнення “швидкісного бар’єру”:**

- а) вік;
- б) великий інтервал відпочинку між вправами на швидкість;
- в) утворення достатньо стійких умовно-рефлекторних зв’язків між технікою рухової дії і зусиллям, яке при цьому проявляється;
- г) недостатній об’єм вправ на одному занятті.

**17. В системі фізичного виховання школярів фізкультхвилинки і фізкультпаузи проводяться:**

- а) на загальноосвітніх уроках при появі перших ознак втоми;
- б) на уроках фізичної культури при переході від однієї вправи до іншої;
- в) у спортивних секціях, як засіб активного відпочинку;
- г) на перервах, після закінчення кожного уроку.

**18. Джерелами виникнення і розвитку ТМФВ є:**

- а) практика суспільного життя, історичний розвиток суспільства;
- б) історичний розвиток суспільства, практика фізичного виховання;
- в) результати наукових досліджень, історичний розвиток суспільства;

г) практика суспільного життя, практика фізичного виховання, результати наукових досліджень.

**19. Індивідуальні особливості людини:**

- а) навчання, вік;
- б) вік, рівень підготовленості, стан здоров'я;
- в) рівень підготовленості, навчання;
- г) стан здоров'я, навчання.

**20. Класифікація фізичних вправ за ознаками фізіологічних зон потужності:**

- а) максимальної, значної, помірної;
- б) значної, помірної, великої;
- в) великої, помірної, максимальної;
- г) помірної, значної.

**21. Класифікація фізичних вправ за ознаками спортивної спеціалізації:**

- а) змагальні, загально-підготовчі;
- б) ) загально-підготовчі, спеціально-підготовчі;
- в) змагальні, спеціально-підготовчі, комбіновані;
- г) загально-підготовчі, комбіновані.

**22. Методи забезпечення наочності:**

- а) методи спортивного тренування, безпосередньої наочності;
- б) безпосередньої наочності, опосередкованої наочності, методи спрямованої відчутності рухової дії;
- в) опосередкованої наочності, методи спортивного тренування;
- г) методи спрямованої відчутності рухової дії, методи спортивного тренування, безпосередньої наочності.

**23. Засоби виховання силових здібностей:**

- а) вправи на спритність, вправи з вагою зовнішніх предметів;
- б) вправи з власною вагою тіла, вправи на витривалість, вправи на тренажерах загального типу;
- в) вправи із зовнішньою вагою, вправи з власною вагою, з використанням тренажерних пристроїв загального типу;
- г) вправи з використанням тренажерних пристроїв загального типу, вправи на спритність.

**24. Додаткові засоби розвитку силових здібностей включають:**

- а) вправи загального характеру, вправи на протидію зовнішньому середовищу;
- б) вправи з використанням опору пружних предметів, вправи на протидію партнера, вправи на протидію зовнішньому середовищу;
- в) вправи з використанням опору пружних предметів, вправи загального характеру;
- г) вправи на протидію партнера, вправи загального характеру.

**25. Групи вправ на розвиток швидкісних здібностей:**

- а) вправи спрямованої дії, вправи спеціально-підготовчі, вправи комплексної дії;  
 б) вправи спеціально-підготовчі, вправи комплексної дії;  
 в) вправи спорідненої дії, вправи спеціально-підготовчі;  
 г) вправи спрямованої дії, вправи спорідненої дії. вправи комплексної дії.

Прізвище, і`мя, по-батькові \_\_\_\_\_

Курс \_\_\_\_\_ Група \_\_\_\_\_ Варіант \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_

Кутовий штамп (ННІФК)

### 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) |
|    | це основна профільююча 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) |
| 2. | <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) |
| 3. | <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) |
| 4. | <b>Моторна щільність уроку при удосконаленні техніки рухових дій і розвитку фізичних якостей повинна</b>                                               |    |



|           |                                                                                                                    |    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|           | <b>наближатися до:</b>                                                                                             |    |
|           | 30-40%;                                                                                                            | а) |
|           | 40-50%;                                                                                                            | б) |
|           | 50-60%;                                                                                                            | в) |
|           | 100%.                                                                                                              | г) |
| <b>5.</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>6.</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) |
| <b>7.</b> | <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) |
| <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) |
|           | дві з половиною години на тиждень.                                                                                 | 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                                                                | в) |

|     |                                                                                                                                      |    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|     | (чоловіки);                                                                                                                          |    |
|     | 10 000 м бігу в середньому темпі.                                                                                                    | г) |
| 10. | Для тих, хто починає займатися оздоровчим бігом пульс (середньому) під час бігу не повинен перевищувати:                             |    |
|     | 90-100 уд/хв.;                                                                                                                       | а) |
|     | 100-110 уд/хв.;                                                                                                                      | б) |
|     | 110-120 уд/хв.;                                                                                                                      | в) |
|     | 180-190 уд/хв.                                                                                                                       | г) |
| 11. | Види прогнозування в спорті:                                                                                                         |    |
|     | середньотермінове, короткочасне;                                                                                                     | а) |
|     | невизначене, середньотермінове;                                                                                                      | б) |
|     | короткочасне, довготривале, невизначене;                                                                                             | в) |
|     | довготривале, середньотермінове, короткочасне.                                                                                       | г) |
| 12. | За характером навантаження, які використовуються в спорті є:                                                                         |    |
|     | специфічні, неспецифічні, тренувальні;                                                                                               | а) |
|     | тренувальні, специфічні, змагальні;                                                                                                  | б) |
|     | статичні і динамічні, неспецифічні, специфічні, змагальні;                                                                           | в) |
|     | статичні і динамічні, змагальні, тренувальні.                                                                                        | г) |
| 13. | Технологія планування процесу спортивної підготовки – це сукупність:                                                                 |    |
|     | методологічних установок, методичних установок, організаційних установок;                                                            | а) |
|     | психологічних установок, методологічних установок;                                                                                   | б) |
|     | організаційних установок, методичних установок, психологічних установок;                                                             | в) |
|     | методичних установок, психологічних установок.                                                                                       | г) |
| 14. | Ознаки змагального методу (визначити неправильну відповідь):                                                                         |    |
|     | 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) |

|     |                                                                                                                                                  |    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 15. | <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) |
| 16. | <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) |
| 17. | <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) |
| 18. | <b>Джерелами виникнення і розвитку ТМФВ є:</b>                                                                                                   |    |
|     | практика суспільного життя, історичний розвиток суспільства;                                                                                     | а) |
|     | історичний розвиток суспільства, практика фізичного виховання;                                                                                   | б) |
|     | результати наукових досліджень, історичний розвиток суспільства;                                                                                 | в) |
|     | практика суспільного життя, практика фізичного виховання, результати наукових досліджень.                                                        | г) |
| 19. | <b>Індивідуальні особливості людини:</b>                                                                                                         |    |
|     | навчання, вік;                                                                                                                                   | а) |
|     | вік, рівень підготовленості, стан здоров’я;                                                                                                      | б) |
|     | рівень підготовленості, навчання;                                                                                                                | в) |
|     | стан здоров’я, навчання.                                                                                                                         | г) |
| 20. | <b>Класифікація фізичних вправ за ознаками фізіологічних</b>                                                                                     |    |

|            |                                                                                                                         |    |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|            | <b>зон потужності:</b>                                                                                                  |    |
|            | максимальної, значної, помірної;                                                                                        | а) |
|            | значної, помірної, великої;                                                                                             | б) |
|            | великої, помірної, максимальної;                                                                                        | в) |
|            | помірної, значної.                                                                                                      | г) |
| <b>21.</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>22.</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>23.</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>24.</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 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>                                                                   |    |
|            | 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) |

### Варіант 3

#### 1. Завданнями теорії і методики фізичного виховання є:

- а) розгляд закономірностей розвитку фізичного виховання, визначення психологічно-фізіологічних особливостей людини під час занять фізичними вправами;
- б) розгляд закономірностей розвитку фізичного виховання, надати студентам глибокі теоретичні основи фізичного виховання і спорту;
- в) визначення психологічно-фізіологічних особливостей людини під час занять фізичними вправами, надати студентам глибокі теоретичні основи фізичного виховання і спорту;
- г) все невірне.

#### 2. Ритм, як комплексна характеристика техніки фізичних вправ відображує:

- а) закономірний порядок розподілу зусиль в часі і просторі, послідовність і міру їх зміни (нарощування і зменшення) в динаміці руху;
- б) частоту рухів в одиницю часу;
- в) взаємодію зовнішніх і внутрішніх сил в процесі руху;
- г) точність рухової дії і її кінцевий результат.

#### 3. Яка мета навчання на другому етапі поглибленого розучування рухової дії:

- а) неекономічність у виконанні рухової дії;
- б) добитися цілісного виконання рухової дії на основі свідомого контролю просторових, часових, і динамічних характеристик рухів;
- в) довести до необхідного рівня ступінь удосконалення фізіологічних якостей людини;
- г) забезпечити варіативне виконання рухової дії відповідно до конкретних умов.

#### 4. Основною формою організації занять у загальноосвітній школі є:

- а) урок фізичної культури;
- б) заняття урочного типу;
- в) фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня;
- г) тренувальні заняття в спортивній секції.

#### 5. Загальна щільність уроку повинна наближатися до:

- а) 70%;
- б) 80%;
- в) 90%;
- г) 100%.

**6. В практиці фізичного виховання використовують прямий і непрямий способи вимірювання витривалості. Виберіть прямий спосіб вимірювання витривалості:**

- а) час бігу на дистанцію (2000-3000м);
- б) час бігу із заданою швидкістю (наприклад, 60, 70 чи 90% від максимальної) до початку її зниження;
- в) граничний час педалювання на велоергометрі із заданою потужністю;
- г) час відновлення ЧСС до вихідного рівня після стандартного навантаження.

**7. Які фізичні якості позитивно впливають на розвиток гнучкості:**

- а) активна гнучкість;
- б) точність рухів;
- в) спритність;
- г) координація рухів.

**8. Документи, які визначають зміст навчальної роботи з фізичного виховання в школі:**

- а) загальний план роботи спортивної школи, план-конспект уроку, тематичний план;
- б) план-конспект уроку, тематичний план, план-графік навчального процесу;
- в) план-графік навчального процесу, загальний план роботи спортивної школи;
- г) робочий (тематичний) план з фізичного виховання, загальний план роботи спортивної школи, план-конспект уроку з фізичної культури.

**9. Фізичне навантаження на уроках фізичної культури у дітей з ослабленим здоров'ям контролюється:**

- а) за пульсом, за внутрішньою спортивною формою;
- б) за зовнішньою спортивною формою, за частотою дихання;
- в) за зовнішніми ознаками стомлення, за видами спортивної форми;
- г) за ЧСС, за частотою дихання, за зовнішніми ознаками стомлення.

**10. Самоконтроль за станом організму з людьми похилого і старшого віку слід проводити:**

- а) перед заняттям, у наступний період відновлення;
- б) у наступний період відновлення, безпосередньо після заняття;
- в) перед заняттям, безпосередньо після заняття. безпосередньо після заняття;
- г) безпосередньо на заняттях, у наступний період відновлення, перед заняттям.

**11. Вкажіть, які показники слід враховувати при оздоровчій ходьбі:**

- а) інтервал і дистанцію під час ходьби, час ходьби;
- б) швидкість ходьби, інтервал і дистанцію під час ходьби, ЧСС;
- в) ЧСС, пройдену відстань, інтервал і дистанцію під час ходьби;
- г) час ходьби, швидкість ходьби, пройдену відстань.

**12. Методи спортивного тренування:**

- а) інтервальний, неперервний, змагальний;
- б) інтервальний, наочного сприйняття, змагальний;

- в) змагальний, наочного сприйняття, неперервний;
- г) змагальний, наочного сприйняття.

**13. Функції моделювання в спорті:**

- а) групові, індивідуальні, узагальнені;
- б) узагальнені, практичні, індивідуальні;
- в) практичні, групові, індивідуальні;
- г) практичні, індивідуальні.

**14. Ознаки змагального методу:**

- а) максимальний прояв фізичних і психічних сил, підвищення рівня фізичної підготовки;
- б) максимальний прояв фізичних і психічних сил, обмежені можливості у керуванні учнями, обмежені можливості у регулюванні навантаження;
- в) підвищення рівня фізичної підготовки, обмежені можливості у керуванні учнями;
- г) обмежені можливості у регулюванні навантаження, підвищення рівня фізичної підготовки.

**15. Педагогічний контроль у фізичному вихованні - це:**

- а) система заходів, які забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки використаних засобів, методів і навантаження;
- б) цілеспрямоване обстеження, яке проводиться в строго назначений час;
- в) правильна оцінка знань, умінь і навичок;
- г) виявлення усіх обставин протікання дидактичного процесу, точне визначення його результатів.

**16. Для того, щоб добитися тренувального ефекту при стрибках на скакалці, необхідно стрибати за тренування не менше:**

- а) 5 хвилин;
- б) 15 хвилин;
- в) 30-40 хвилин;
- г) 1 годину.

**17. До основних понять теорії і методики фізичного виховання відносять:**

- а) фізичне виховання, спорт, фізичне удосконалення;
- б) біохімія спорту, фізичне виховання, спорт;
- в) спорт, фізіологія спорту, історія фізичної культури;
- г) фізичне удосконалення, спорт, біохімія спорту.

**18. Індивідуальні особливості людини:**

- а) навчання, вік;
- б) рівень фізичної підготовленості, вік, стан здоров'я;
- в) рівень підготовленості, навчання і виховання;
- г) стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості психічний стан.

**19. Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує:**

- а) планувати і регулювати тренувальні навантаження, визначати рівень спортивних досягнень;
- б) визначати рівень спортивних досягнень, використовувати оздоровчі сили природи;
- в) визначати рівень спортивних досягнень, забезпечувати регулярність і єдність лікарського і педагогічного контролю;
- г) планувати і регулювати тренувальні навантаження, забезпечувати регулярність і єдність лікарського і педагогічного контролю, використовувати оздоровчі сили природи.

**20. До гігієнічних факторів відносять:**

- а) режим, суспільна і особиста гігієна, харчування;
- б) режим, фізичні вправи, харчування;
- в) фізичні вправи, харчування, суспільна і особиста гігієна;
- г) суспільна і особиста гігієна, фізичні вправи.

**21. Оволодіння рухової дією включає:**

- а) створення повної уяви про вправу, що вивчається, формування позитивної навчальної мотивації, формування знань про сутність рухової дії;
- б) формування позитивної навчальної мотивації, формування рухових умінь і навичок;
- в) формування рухових умінь і навичок, формування знань про сутність рухової дії;
- г) створення повної уяви про вправу, що вивчається, формування рухових умінь і навичок.

**22. Матеріальною основою розвитку фізичних здібностей є анатомо-фізіологічні задатки:**

- а) тілесні, анатомо-морфологічні особливості мозку і нервової системи;
- б) адаптивні, тілесні;
- в) фізіологічні, тілесні;
- г) анатомо-морфологічні особливості мозку і нервової системи, фізіологічні, адаптивні.

**23. До власне-силових факторів при розвитку силових здібностей відносяться:**

- а) особисто-психічні властивості, скорочувальні властивості м'язів;
- б) активність ферментів м'язового скорочення, особисто-психічні властивості;
- в) потужність механізмів анаеробного енергозабезпечення роботи м'язів, особисто-психічні властивості;
- г) активність ферментів м'язового скорочення, скорочувальні властивості м'язів, потужність механізмів анаеробного енергозабезпечення роботи м'язів.

**24. Методи розвитку силових здібностей:**

- а) метод слова, метод максимальних зусиль;
- б) метод динамічних зусиль, метод слова;
- в) метод слова, метод наочного сприйняття, метод колового тренування;



г) метод колового тренування, метод максимальних зусиль, метод динамічних зусиль.

**25. Прояв форм швидкості залежить від факторів:**

- а) стану ЦНС і нервово-м'язового апарату, спритності;
- б) спритності, морфологічних особливостей м'язової тканини;
- в) морфологічних особливостей м'язової тканини, стану ЦНС, нервово-м'язового апарату;
- г) сили м'язів, спритності.

**Прізвище, і`мя, по-батькові** \_\_\_\_\_

**Курс** \_\_\_\_\_ **Група** \_\_\_\_\_ **Варіант** \_\_\_\_\_ **3** \_\_\_\_\_

**Кутовий штамп (ННІФК)**

**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) |
|    | 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) |
| 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) |
|    | точність рухової дії і її кінцевий результат.                                                                                                                         | 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                                                                                                                    | в) |

|    |                                                                                                                                                           |    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|    | фізіологічних якостей людини;                                                                                                                             |    |
|    | забезпечити варіативне виконання рухової дії відповідно до конкретних умов.                                                                               | 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) |
|    | тренувальні заняття в спортивній секції.                                                                                                                  | г) |
| 5. | <b>Загальна щільність уроку повинна наближатися до:</b>                                                                                                   |    |
|    | 70%;                                                                                                                                                      | а) |
|    | 80%;                                                                                                                                                      | б) |
|    | 90%;                                                                                                                                                      | в) |
|    | 100%.                                                                                                                                                     | г) |
| 6. | <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) |
| 7. | <b>Які фізичні якості позитивно впливають на розвиток гнучкості:</b>                                                                                      |    |
|    | активна гнучкість;                                                                                                                                        | а) |
|    | точність рухів;                                                                                                                                           | б) |
|    | спритність;                                                                                                                                               | в) |
|    | координація рухів.                                                                                                                                        | г) |
| 8. | <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                                                                                                | г) |

|     |                                                                                                                                      |    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|     | план роботи спортивної школи, план-конспект уроку з фізичної культури.                                                               |    |
| 9.  | <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) |
| 10. | <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) |
| 11. | <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) |
| 12. | <b>Методи спортивного тренування:</b>                                                                                                |    |
|     | інтервальний, неперервний, змагальний;                                                                                               | а) |
|     | інтервальний, наочного сприйняття, змагальний;                                                                                       | б) |
|     | змагальний, наочного сприйняття, неперервний;                                                                                        | в) |
|     | змагальний, наочного сприйняття.                                                                                                     | г) |
| 13. | <b>Функції моделювання в спорті:</b>                                                                                                 |    |
|     | групові, індивідуальні, узагальнені;                                                                                                 | а) |
|     | узагальнені, практичні, індивідуальні;                                                                                               | б) |
|     | практичні, групові, індивідуальні;                                                                                                   | в) |
|     | г) практичні, індивідуальні.                                                                                                         |    |
| 14. | <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) |
| 15. | <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) |
| 16. | <b>Для того, щоб добитися тренувального ефекту при стрибках на скакалці, необхідно стрибати за тренування не менше:</b>                          |    |
|     | 5 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) |
|     | спорт, фізіологія спорту, історія фізичної культури;                                                                                             | в) |
|     | фізичне удосконалення, спорт, біохімія спорту.                                                                                                   | г) |
| 18. | <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) |
| 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) |
|     | планувати і регулювати тренувальні навантаження, забезпечувати регулярність і єдність лікарського і педагогічного                                | г) |

|     |                                                                                                                                                  |    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|     | контролю, використовувати оздоровчі сили природи.                                                                                                |    |
| 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) |
|     | суспільна і особиста гігієна, фізичні вправи.                                                                                                    | 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) |
|     | формування позитивної навчальної мотивації, формування рухових умінь і навичок;                                                                  | б) |
|     | 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) |
| 22. | <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) |
| 23. | <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) |
| 24. | <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) |
| 25. | <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) |

**Печатка ННІФК**

**Бланк відповіді:**

**Комплексна контрольна робота з  
Методика викладання фізичного виховання уВНЗ**

|                                     |              |         |          |
|-------------------------------------|--------------|---------|----------|
| <b>Прізвище, ім'я, по-батькові:</b> |              |         |          |
| <b>Варіант</b>                      |              |         |          |
| <b>Курс</b>                         | <b>Група</b> |         | <b>1</b> |
| Питання                             | Віповідь     | Питання | Віповідь |
| 1                                   | ( )          | 14      | ( )      |
| 2                                   | ( )          | 15      | ( )      |
| 3                                   | ( )          | 16      | ( )      |
| 4                                   | ( )          | 17      | ( )      |
| 5                                   | ( )          | 18      | ( )      |
| 6                                   | ( )          | 19      | ( )      |
| 7                                   | ( )          | 20      | ( )      |
| 8                                   | ( )          | 21      | ( )      |
| 9                                   | ( )          | 22      | ( )      |
| 10                                  | ( )          | 23      | ( )      |
| 11                                  | ( )          | 24      | ( )      |
| 12                                  | ( )          | 25      | ( )      |
| 13                                  | ( )          |         |          |

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ:

Всього у варіанті 25 питань.

Максимальна сума балів – 100.

Кожне питання оцінюється 4,0 балами.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

**КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА  
З ДИСЦИПЛІНИ: МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ У ВНЗ (40 питань)**

**Варіант 1**

**1. Технологія виховної діяльності педагога з фізичної культури - це:**

- 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.

**2. Чинники, які зумовили виникнення і розвиток фізичної культури:**

- а) фізіологічні, біологічні, генетичні;
- б) суб'єктивні, об'єктивні, генетичні;
- в) біологічні, фізіологічні, суб'єктивні;
- г) біологічні, об'єктивні, суб'єктивні.

**3. Основними критеріями для включення учнів в спеціальну медичну групу є:**

- 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.

**4. Критерії оцінки ефективності техніки фізичних вправ:**

- а) різниця між реальним і можливим результатом; порівняння виконаної техніки з кращою технікою іншого учня; порівняння виконаної техніки з кращим результатом учня;
- б) результативність 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 неодноразового виконання вправи у процесі занять з реально можливи і,



порівняння вихідного рівня техніки з реальним.

**5. До специфічних принципів фізичного виховання відносяться:**

- 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 фізичного виховання.

**6. Методами виховання фізичних якостей є:**

- 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.

**7. Рухове уміння - це:**

- а) такий ступінь володіння руховою дією, що характеризується надійністю виконання та свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії;
- б) такий ступінь володіння руховою дією, який характеризується надійністю виконання та свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії, нестійкістю до перешкоджаючих факторів;
- в) такий ступінь володіння руховою дією, який характеризується свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії, нестійкістю до перешкоджаючих факторів та нестабільністю виконання руху;
- г) 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.

**8. Методами навчання руховим діям є:**

- а) розчленовано-конструктивний метод; метод стандартної вправи; коловий метод;
- б) коловий метод; цілісно-конструктивної вправи; спорідненої дії;
- в) цілісно-конструктивної вправи; розчленовано-конструктивний; спорідненої дії;
- г) метод стандартно-неперервної вправи; розчленовано-конструктивний; цілісний.

**9. Факторами, які впливають на розвиток силових здібностей школярів, є:**

- а) особисто-психічні, генетичні, власне-м'язові, центрально-нервові, фізіологічні;
- б) власне-м'язові, центрально-нервові, особисто-психічні, біомеханічні, біохімічні, фізіологічні;
- в) біохімічні, генетичні, біохімічні, власне-м'язові, центрально-нервові, специфічні;
- г) центрально-нервові, специфічні, особисто-психічні, біохімічні, генетичні.

**10. Найбільші темпи приросту відносної сили різних груп м'язів у молодшому шкільному віці приходяться на:**

- а) 9-11 років;
- б) 8-10 років;
- в) 9-10 років;
- г) 10-11 років.

**11. Формування рухової навички відбувається відповідно до низки законів:**

- а) закон відсутності межі у розвитку навички, закон згасання, закон перенесення навички;
- б) закон стабілізації навички; закон згасання, закон перенесення навички, закон зміни швидкості у розвитку навички;
- в) закон згасання, закон «плато», закон перенесення навички; закон концентрації навички;
- г) закон зміни швидкості у розвитку навички, закон затримки у розвитку навички; закон відсутності межі у розвитку навички, закон згасання, закон перенесення навички.

**12. Методами розвитку швидкості є:**

- 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.

**13. Розвиток загальної витривалості здійснюється при ЧСС:**

- а) 150-180 уд/хв;
- б) 140-160 уд/хв;
- в) 120-140 уд/хв;
- г) 130-150 уд/хв.

**14. Для розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні і спорті використовують наступні методи:**

- 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.

**15. У 6-7 років тренувальний ефект забезпечують вправи, які дають ЧСС не менше:**

- а) 90-100 уд/хв.;
- б) 100-110 уд/хв.;
- в) 120-130 уд/хв.;
- г) 140-150 уд/хв.

**16. Вправи з обтяженням не рекомендуються дітям до:**

- а) 10 років;
- б) 8 років;
- в) 14 років;
- г) 11 років.

**17. Діяльність вчителя фізичної культури здійснюється за наступними рівнями ефективності:**

- а) системно-моделюючий рухову активність і поведінку учнів; 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.

**18. Способи перевірки домашніх завдань:**

- а) фронтальна перевірка, індивідуальна, перевірка в парах, колективна перевірка;
- б) перевірка домашніх завдань школярем, індивідуальна перевірка, фронтальна, колективна перевірка;
- в) індивідуальна перевірка, перевірка в парах, фронтальна, перевірка домашніх завдань школярем;
- г) фронтальна перевірка, перевірка в парах, перевірка домашніх завдань, колективна перевірка.

**19. У 3-4 річному віці тренувальний ефект забезпечують вправи ЧСС яких:**

- а) не менше 110-120 уд./хв.;
- б) не менше 120-130 уд./хв.;
- в) не менше 130-140 уд./хв.;
- г) не менше 140-150 уд./хв.

**20. До спеціальної медичної групи відносяться студенти:**

- а) 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;

- б) 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;
- в) 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;
- г) 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.

**21. Відповідно до природних можливостей організму людям до 50 років слід виконувати фізичні навантаження помірно розвивального характеру в межах:**

- а) 40-50% МПК;
- б) 70-80% МПК;
- в) 50% МПК;
- г) 60-75% МПК.

**22. Фактори, які обумовлюють вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки:**

- 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.

**23. Основні форми фізичної культури, які може використовувати людина у побуті:**

- а) масові фізкультурно-оздоровчі заняття, базово-продовжуюча ФК, оздоровчо-реабілітаційна ФК, базовий спорт;
- б) базово-продовжуюча ФК, гігієнічна і рекреаційна ФК, оздоровчо-реабілітаційна ФК, базовий спорт;
- в) спортивно-оздоровча ФК, гігієнічна і рекреаційна ФК, оздоровчо-реабілітаційна ФК, базовий спорт;
- г) базово-продовжуюча ФК, гігієнічна і рекреаційна ФК, оздоровчо-реабілітаційна ФК, самостійні заняття ФК.

**24. Форми занять з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів:**

- 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.

**25. В системі оздоровчої фізичної культури виділяють наступні основні напрями:**

- 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.

**26. Під формою занять у фізичному вихованні розуміють:**

- 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 відповідними умовами;
- г) види навчальних занять з метою удосконалення рухових умінь, навичок і розвитку фізичних якостей.

**27. Типи документів планування вчителя фізичної культури:**

- 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.

- 28. Ергометричні і метаболічні показники фізичної працездатності у дорослих людей 30-39 років становлять:**
- а) 55-60 %;
  - б) 65-70%;
  - в) 75-80%;
  - г) 85-90%.
- 29. Здатність до якого виду гальмування забезпечує можливість оволодіння складними фізичними вправами:**
- а) позамежне;
  - б) згасальне;
  - в) індукційне;
  - г) диференціювальне.
- 30. Синтез якого гормону запобігає дегідратації під час виконання фізичного навантаження:**
- а) вазопресин;
  - б) тироксин;
  - в) паратгормон;
  - г) тестостерон.
- 31. Пусковим моментом для скорочення скелетних м'язів є:**
- а) зниження концентрації кальцію у саркоплазмі;
  - б) приєднання кальцію до актоміозину;
  - в) підвищення концентрації кальцію у саркоплазмі;
  - г) приєднання кальцію до кальмодуліну.
- 32. Як зміниться ширина анізотропного диску саркомера при скороченні м'яза:**
- а) не зміниться;
  - б) зменшиться;
  - в) збільшиться;
  - г) зменшиться на 10-20%.
- 33. Який метод, що дає можливість нарощувати фізичну силу, являється основним?**
- 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 неграничного навантаження у вправах, які виконуються до відказу;
  - г) метод перемінної неперервної вправи.
- 34. Ознакою педагогічної технології, яка відрізняє її від методики навчання, є:**
- а) наявність етапів, кожний з яких має свою задачу;
  - б) системність;
  - в) забезпечення гарантованого результату;

г) забезпечення комфортного мікроклімату в процесі застосування;

**35. Обов'язковою передумовою індивідуалізації навчання є:**

- а) особлива підготовка вчителя до цього виду діяльності;
- б) створення матеріально-технічних умов, які необхідні для щільної роботи;
- в) вивчення психологічних особливостей школярів;
- г) створення особливих (які відрізняються від державних) програм навчання.

**36. Виберіть правильне продовження фрази: Сутність методів строго регламентованої вправи полягає в тому, що...**

- а) кожна вправа спрямована одночасно на удосконалення техніки руху і на розвиток фізичних здібностей;
- б) вони являються сполучною ланкою між запроектованою метою і кінцевим результатом фізичного виховання;
- в) вони визначають строгу організацію зайняття фізичними вправами;
- г) кожна вправа виконується в строго заданій формі і точно обумовленим навантаженням.

**37. Вкажіть вірне визначення терміну "учбове завдання":**

- а) учбове завдання - це повідомлення теми уроку.
- б) учбове завдання - це конкретне завдання учню для виконання на уроці.
- в) учбове завдання - це мета, особово значима для учня, яка мотивує вивчення нового матеріалу.
- г) учбове завдання - це рішення математичної задачі різними способами.

**38. Ритм як комплексна характеристика техніки фізичних вправ відображує.**

- 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.

**39. Контроль результатів навчання - це:**

- 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 учнів.

**40. До внутрішніх критеріїв сформованості навички відносять:**

- 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.

**КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА**  
**З ДИСЦИПЛІНИ: МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФВ УВНЗ (40 питань)**

Прізвище, і`мя, по-батькові \_\_\_\_\_

Курс \_\_\_\_\_ Група \_\_\_\_\_ Варіант \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_

|    |                                                                                                                                                                                    |    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. | <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) |
| 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) |
| 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) |
|    | діагноз, ступінь порушення функцій організму, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження.                                              | 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) |
|    | 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) |
| 5. | <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) |
| 6. | <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) |
| 7. | <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                                                                                | б) |

|     |                                                                                                                                                                                                                     |    |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|     | точок рухової дії, нестійкістю до перешкоджаючих факторів;                                                                                                                                                          |    |
|     | 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) |
| 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) |
|     | цілісно-конструктивної вправи; розчленовано-конструктивний; спорідненої дії;                                                                                                                                        | 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) |
|     | 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) |
| 10. | <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) |
| 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;                                                                                                                                                           | в) |

|     |                                                                                                                                                                    |    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|     | закон концентрації навички;                                                                                                                                        |    |
|     | закон зміни швидкості у розвитку навички, закон затримки у розвитку навички; закон відсутності межі у розвитку навички, закон згасання, закон перенесення навички. | 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) |
|     | строго регламентованої вправи, змагальний метод, ігровий метод.                                                                                                    | г) |
| 13. | <b>Розвиток загальної витривалості здійснюється при ЧСС:</b>                                                                                                       |    |
|     | 150-180 уд/хв;                                                                                                                                                     | а) |
|     | 140-160 уд/хв;                                                                                                                                                     | б) |
|     | в) 120-140 уд/хв;                                                                                                                                                  |    |
|     | г) 130-150 уд/хв.                                                                                                                                                  |    |
| 14. | <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) |
| 15. | <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) |
| 16. | <b>Вправи з обтяженням не рекомендуються дітям до:</b>                                                                                                             |    |
|     | 10 років;                                                                                                                                                          | а) |
|     | 8 років;                                                                                                                                                           | б) |
|     | 14 років;                                                                                                                                                          | в) |
|     | 11 років.                                                                                                                                                          | г) |
| 17. | <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) |
| 18. | <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) |
| 19. | <b>У 3-4 річному віці тренувальний ефект забезпечують справи 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) |
| 20. | <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                                                                                                                                             | г) |

|     |                                                                                                                                                                   |    |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|     | тимчасового характеру, що потребують обмеження фізичного навантаження, ці учні навчаються разом з іншими за індивідуальними завданнями.                           |    |
| 21. | <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) |
| 22. | <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 робочих рухів; особливі зовнішні умови діяльності.                                                     | г) |
| 23. | <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) |
| 24. | <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) |
| 25. | <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) |
| 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) |
|     | 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) |
| 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) |
|     | документи, які визначають основну спрямованість і зміст навчального процесу; документи, які визначають порядок організації процесу фізичного виховання; документи методичного характеру.         | 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>                            |    |
|    | позамежне;                                                                                                                           | а) |
|    | згасальне;                                                                                                                           | б) |
|    | індукційне;                                                                                                                          | в) |
|    | диференціювальне.                                                                                                                    | г) |
| 30 | <b>Синтез якого гормону запобігає дегідратації під час виконання фізичного навантаження:</b>                                         |    |
|    | вазопресин;                                                                                                                          | 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) |
|    | підвищення концентрації кальцію у саркоплазмі;                                                                                       | в) |
|    | приєднання кальцію до кальмодуліну;                                                                                                  | г) |
| 32 | <b>Як зміниться ширина анізотропного диску саркомера при скороченні м'яза:</b>                                                       |    |
|    | не зміниться;                                                                                                                        | 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) |
|    | 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) |
| 34 | <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) |
| 35 | <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) |
| 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 строгу організацію зайняття фізичними вправами;                                                                         | в) |
|    | кожна вправа виконується в строго заданій формі і точно обумовленим навантаженням.                                                      | 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) |
|    | частоту рухів за одиницю часу;                                                                                                          | 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>                                                                                              |    |
|    | 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                           | в) |



|    |                                                                   |    |
|----|-------------------------------------------------------------------|----|
|    | процесах в соціальному континуумі;                                |    |
|    | 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) |
|    | відсутність спрямованості свідомості на форму виконання завдання. | г) |

## Варіант 2

### 1. Вкажіть вірне визначення терміну "учбове завдання":

- а) учбове завдання - це повідомлення теми уроку.
- б) учбове завдання - це конкретне завдання учню для виконання на уроці.
- в) учбове завдання - це мета, особово значима для учня, яка мотивує вивчення нового матеріалу.
- г) учбове завдання - це рішення математичної задачі різними способами.

### 2. Який метод, що дає можливість нарощувати фізичну силу, являється основним?

- 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 неграничного навантаження у вправах, які виконуються до відказу;
- г) метод перемінної неперервної вправи.

### 3. Під формою занять у фізичному вихованні розуміють:

- 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 відповідними умовами;
- г) види навчальних занять з метою удосконалення рухових умінь, навичок і розвитку фізичних якостей.

### 4. Форми занять з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів:

- 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.

**5. Вправи з обтяженням не рекомендуються дітям до:**

- а) 10 років;
- б) 8 років;
- в) 14 років;
- г) 11 років.

**6. До внутрішніх критеріїв сформованості навички відносять:**

- 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.

**7. Типи документів планування вчителя фізичної культури:**

- 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.

**8. До спеціальної медичної групи відносяться студенти:**

- а) 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;
- б) 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;
- в) 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;
- г) 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.

**9. Контроль результатів навчання - це:**

- 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 учнів.

**10. Способи перевірки домашніх завдань:**

- а) фронтальна перевірка, індивідуальна, перевірка в парах, колективна перевірка;
- б) перевірка домашніх завдань школярем, індивідуальна перевірка, фронтальна, колективна перевірка;
- в) індивідуальна перевірка, перевірка в парах, фронтальна, перевірка домашніх завдань школярем;
- г) фронтальна перевірка, перевірка в парах, перевірка домашніх завдань, колективна перевірка.

**11. Критерії оцінки ефективності техніки фізичних вправ:**

- а) різниця між реальним і можливим результатом; порівняння виконаної техніки з кращою технікою іншого учня; порівняння виконаної техніки з кращим результатом учня;
- б) результативність 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 неодноразового виконання вправи у процесі занять з реально можливи і, порівняння вихідного рівня техніки з реальним.

**12. Чинники, які зумовили виникнення і розвиток фізичної культури:**

- а) фізіологічні, біологічні, генетичні;
- б) суб'єктивні, об'єктивні, генетичні;
- в) біологічні, фізіологічні, суб'єктивні;
- г) біологічні, об'єктивні, суб'єктивні.

**13. Рухове уміння - це:**

- а) такий ступінь володіння руховою дією, що характеризується надійністю виконання та свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії;
- б) такий ступінь володіння руховою дією, який характеризується надійністю виконання та свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії, нестійкістю до перешкоджаючих факторів;

- в) такий ступінь володіння руховою дією, який характеризується свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії, нестійкістю до перешкоджаючих факторів та нестабільністю виконання руху;
- г) 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.

**14. В системі оздоровчої фізичної культури виділяють наступні основні напрями:**

- 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.

**15. Формування рухової навички відбувається відповідно до низки законів:**

- а) закон відсутності межі у розвитку навички, закон згасання, закон перенесення навички;
- б) закон стабілізації навички; закон згасання, закон перенесення навички, закон зміни швидкості у розвитку навички;
- в) закон згасання, закон «плато», закон перенесення навички; закон концентрації навички;
- г) закон зміни швидкості у розвитку навички, закон затримки у розвитку навички; закон відсутності межі у розвитку навички, закон згасання, закон перенесення навички.

**16. Відповідно до природних можливостей організму людям до 50 років слід виконувати фізичні навантаження помірно розвивального характеру в межах:**

- а) 40-50% МПК;
- б) 70-80% МПК;
- в) 50% МПК;
- г) 60-75% МПК.

**17. Як зміниться ширина анізотропного диску саркомера при скороченні м'яза:**

- а) не зміниться;
- б) зменшиться;
- в) збільшиться;
- г) зменшиться на 10-20%.

**18. Виберіть правильне продовження фрази: Сутність методів строго регламентованої вправи полягає в тому, що...**

- а) кожна вправа спрямована одночасно на удосконалення техніки руху і на розвиток фізичних здібностей;
- б) вони являються сполучною ланкою між запроектованою метою і кінцевим результатом фізичного виховання;
- в) вони визначають строгу організацію зайняття фізичними вправами;
- г) кожна вправа виконується в строго заданій формі і точно обумовленим навантаженням.

**19. Ритм як комплексна характеристика техніки фізичних вправ відображує.**

- 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.

**20. Методами виховання фізичних якостей є:**

- 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.

**21. Технологія виховної діяльності педагога з фізичної культури - це:**

- 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.

**22. Діяльність вчителя фізичної культури здійснюється за наступними рівнями ефективності:**

- а) системно-моделюючий рухову активність і поведінку учнів; 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.

**23. Найбільші темпи приросту відносної сили різних груп м'язів у молодшому шкільному віці приходяться на:**

- а) 9-11 років;
- б) 8-10 років;
- в) 9-10 років;
- г) 10-11 років.

**24. У 3-4 річному віці тренувальний ефект забезпечують вправи ЧСС яких:**

- а) не менше 110-120 уд./хв;
- б) не менше 120-130 уд./хв.;
- в) не менше 130-140 уд./хв;
- г) не менше 140-150 уд./хв.

**25. Обов'язковою передумовою індивідуалізації навчання є:**

- а) особлива підготовка вчителя до цього виду діяльності;
- б) створення матеріально-технічних умов, які необхідні для щ:ї роботи;
- в) вивчення психологічних особливостей школярів;
- г) створення особливих (які відрізняються від державних) програм навчання.

**26. До специфічних принципів фізичного виховання відносяться:**

- 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 фізичного виховання.

**27. Методами розвитку швидкості є:**

- 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.

**28. Фактори, які обумовлюють вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки:**

- 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.
- 29. Синтез якого гормону запобігає дегідратації під час виконання фізичного навантаження:**
- а) вазопресин;  
б) тироксин;  
в) паратгормон;  
г) тестостерон.
- 30. Для розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні і спорті використовують наступні методи:**
- 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.
- 31. Основними критеріями для включення учнів в спеціальну медичну групу є:**
- 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.
- 32. У 6-7 років тренувальний ефект забезпечують вправи, які дають ЧСС не менше:**
- а) 90-100 уд/хв.;  
б) 100-110 уд/хв;  
в) 120-130 уд/хв;  
г) 140-150 уд/хв.
- 33. Ознакою педагогічної технології, яка відрізняє її від методики навчання, є:**
- а) наявність етапів, кожний з яких має свою задачу;  
б) системність;  
в) забезпечення гарантованого результату;  
г) забезпечення комфортного мікроклімату в процесі застосування;

**34. Основні форми фізичної культури, які може використовувати людина у побуті:**

- а) масові фізкультурно-оздоровчі заняття, базово-продовжуюча ФК, оздоровчо-реабілітаційна ФК, базовий спорт;
- б) базово-продовжуюча ФК, гігієнічна і рекреаційна ФК, оздоровчо-реабілітаційна ФК, базовий спорт;
- в) спортивно-оздоровча ФК, гігієнічна і рекреаційна ФК, оздоровчо-реабілітаційна ФК, базовий спорт;
- г) базово-продовжуюча ФК, гігієнічна і рекреаційна ФК, оздоровчо-реабілітаційна ФК, самостійні заняття ФК.

**35. Методами навчання руховим діям є:**

- а) розчленовано-конструктивний метод; метод стандартної вправи; коловий метод;
- б) коловий метод; цілісно-конструктивної вправи; спорідненої дії;
- в) цілісно-конструктивної вправи; розчленовано-конструктивний; спорідненої дії;
- г) метод стандартно-неперервної вправи; розчленовано-конструктивний; цілісний.

**36. Пусковим моментом для скорочення скелетних м'язів є:**

- а) зниження концентрації кальцію у саркоплазмі;
- б) приєднання кальцію до актоміозину;
- в) підвищення концентрації кальцію у саркоплазмі;
- г) приєднання кальцію до кальмодуліну.

**37. Факторами, які впливають на розвиток силових здібностей школярів, є:**

- а) особисто-психічні, генетичні, власне-м'язові, центрально-нервові, фізіологічні;
- б) власне-м'язові, центрально-нервові, особисто-психічні, біомеханічні, біохімічні, фізіологічні;
- в) біохімічні, генетичні, біохімічні, власне-м'язові, центрально-нервові, специфічні;
- г) центрально-нервові, специфічні, особисто-психічні, біохімічні, генетичні.

**38. Здатність до якого виду гальмування забезпечує можливість оволодіння складними фізичними вправами:**

- а) позамежне;
- б) згасальне;
- в) індукційне;
- г) диференціювальне.

**39. Розвиток загальної витривалості здійснюється при ЧСС:**

- а) 150-180 уд/хв;
- б) 140-160 уд/хв;
- в) 120-140 уд/хв;
- г) 130-150 уд/хв.



**40. Ергометричні і метаболічні показники фізичної працездатності у дорослих людей 30-39 років становлять:**

- а) 55-60 %;
- б) 65-70%;
- в) 75-80%;
- г) 85-90%.

**Варіант 2**

|           |                                                                                                                                                            |    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>1.</b> | <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) |
| <b>2.</b> | <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) |
| <b>3.</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>4.</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                                                                                                | б) |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|    | медичних групах, спортивно-прикладні змагання, самостійні тренувальні заняття за завданням викладача;                                                                                                                                              |    |
|    | 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) |
| 5. | <b>Вправи з обтяженням не рекомендуються дітям до:</b>                                                                                                                                                                                             |    |
|    | 10 років;                                                                                                                                                                                                                                          | 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) |
|    | відсутність спрямованості свідомості на форму виконання завдання.                                                                                                                                                                                  | 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) |
|    | документи, які визначають основну спрямованість і зміст навчального процесу; документи, які визначають порядок організації процесу фізичного виховання; документи методичного характеру.                                                           | г) |
| 8. | <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>9.</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>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) |
|            | фронтальна перевірка, перевірка в парах, перевірка домашніх завдань, колективна перевірка.                                                                                                                                                     | 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) |
|            | 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) |
| 12. | <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) |
| 13. | <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) |
| 14. | <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) |
| 15. | <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                                                                                                                                                       | б) |

|     |                                                                                                                                                                    |    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|     | навички, закон зміни швидкості у розвитку навички;                                                                                                                 |    |
|     | 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) |
| 16. | <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) |
| 17. | <b>Як зміниться ширина анізотропного диску саркомера при скороченні м'яза:</b>                                                                                     |    |
|     | не зміниться;                                                                                                                                                      | а) |
|     | зменшиться;                                                                                                                                                        | б) |
|     | збільшиться;                                                                                                                                                       | в) |
|     | зменшиться на 10-20%.                                                                                                                                              | г) |
| 18. | <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 обумовленим навантаженням.                                                                                 | г) |
| 19. | <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) |
| 20. | <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) |
| 21. | <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) |
| 22. | <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) |
| 23. | <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) |
| 24. | <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) |
| 25. | <b>41. 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) |
| 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) |
|     | неперервності, чергування навантаження і відпочинку, поступовості, адаптованого збалансування динаміки навантаження, циклічної побудови занять, вікової адекватності напрямів фізичного виховання. | 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) |
|     | строго регламентованої вправи, змагальний метод, ігровий метод.                                                                                                                                    | 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                                                                                    | в) |

|    |                                                                                                                                                                                    |    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|    | зовнішні умови трудової діяльності;                                                                                                                                                |    |
|    | особливості інформаційного забезпечення; характер основних робочих рухів; особливі зовнішні умови діяльності.                                                                      | г) |
| 29 | <b>Синтез якого гормону запобігає дегідратації під час виконання фізичного навантаження:</b>                                                                                       |    |
|    | вазопресин;                                                                                                                                                                        | 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) |
|    | стандартно-повторної вправи, варіативної вправи, ігровий, змагальний;                                                                                                              | 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) |
|    | діагноз, ступінь порушення функцій організму, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження.                                              | 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) |
|    | 140-150 уд/хв.                                                                                                                                                                     | 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) |
|    | забезпечення гарантованого результату;                                                                    | в) |
|    | забезпечення комфортного мікроклімату в процесі застосування;                                             | г) |
| 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) |
|    | 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) |
| 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) |
|    | цілісно-конструктивної вправи; розчленовано-конструктивний; спорідненої дії;                              | 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) |
|    | підвищення концентрації кальцію у саркоплазмі;                                                            | 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) |
|    | 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) |
| 38 | <b>Здатність до якого виду гальмування забезпечує можливість оволодіння складними фізичними вправами:</b> |    |
|    | поза межне;                                                                                               | а) |
|    | згасальне;                                                                                                | б) |

|    |                                                                                                              |    |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|    | індукційне;                                                                                                  | в) |
|    | диференціовальне.                                                                                            | г) |
| 39 | <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) |
| 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) |

**Печатка ННІФК**

**Бланк відповіді:**

**Комплексна контрольна робота з  
Методика викладання фізичного виховання уВНЗ**

| <b>Прізвище, ім'я, по-батькові:</b> |                 |                |                 |
|-------------------------------------|-----------------|----------------|-----------------|
| <b>Курс</b>                         | <b>Група</b>    | <b>Варіант</b> | <b>1, 2</b>     |
| <b>Питання</b>                      | <b>Віповідь</b> | <b>Питання</b> | <b>Віповідь</b> |
| 1                                   | ( )             | 21             | ( )             |
| 2                                   | ( )             | 22             | ( )             |
| 3                                   | ( )             | 23             | ( )             |
| 4                                   | ( )             | 24             | ( )             |
| 5                                   | ( )             | 25             | ( )             |
| 6                                   | ( )             | 26             | ( )             |
| 7                                   | ( )             | 27             | ( )             |
| 8                                   | ( )             | 28             | ( )             |
| 9                                   | ( )             | 29             | ( )             |
| 10                                  | ( )             | 30             | ( )             |
| 11                                  | ( )             | 31             | ( )             |
| 12                                  | ( )             | 32             | ( )             |
| 13                                  | ( )             | 33             | ( )             |
| 14                                  | ( )             | 34             | ( )             |
| 15                                  | ( )             | 35             | ( )             |
| 16                                  | ( )             | 36             | ( )             |
| 17                                  | ( )             | 37             | ( )             |
| 18                                  | ( )             | 38             | ( )             |
| 19                                  | ( )             | 39             | ( )             |
| 20                                  | ( )             | 40             | ( )             |

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ:****Всього у варіанті 40 питань.****Максимальна сума балів – 100.****Кожне питання оцінюється 2,5 балами.****Шкала оцінювання: національна та ECTS**

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