

Міністерство освіти і науки України  
Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»

Факультет фізичного виховання

---

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

на засіданні Приймальної комісії  
ДВНЗ «Донбаський державний  
педагогічний університет»

Протокол № 4  
від « 25 » березня 2021 р.

Голова Приймальної комісії

\_\_\_\_\_ Омельченко С.О.

М.П.

**«РЕКОМЕНДОВАНО»**

Вченою радою  
факультету фізичного виховання

Протокол № 6  
від « 11 » лютого 2021р.

**ПРОГРАМА**

**ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ**

для вступників на 2-ий курс денної (заочної) форми навчання  
**ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**для здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура)**

на базі раніше здобутого ступеня вищої освіти  
(молодшого спеціаліста, бакалавра, спеціаліста, магістра)  
за іншим напрямом підготовки (спеціальністю)

УКЛАДАЧІ ПРОГРАМИ:

Холодний О.І. - кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету  
фізичного виховання

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Віцько С.М. - кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри МВСПД  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Мусхаріна Ю.Ю - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри МБООЖтаЦЗ  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Метою фахового вступного випробування є перевірка якості базової професійної придатності вступників для здобуття ступеня вищої освіти бакалавр за напрямом за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура), які мають відповідний ступінь з інших спеціальностей.

Питання випробування розроблені таким чином, аби вирішити наступні завдання:

- Виявити у вступників рівень сформованості гуманістичної професійно-педагогічної спрямованості, зокрема ерудованості, переконаності, інтересу до педагогічної роботи високої моральності, педагогічної культури та етики.
- Перевірити базовий рівень сформованості досвіду самооцінки і самоаналізу педагогічних явищ і ситуацій.
- Перевірити знання вступників основних положень і проблематики сучасної системи фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової та навчально-тренувальної роботи з учнями в загальноосвітній школі, ДЮСШ, центрах позашкільної роботи та ін.
- Програма вступного фахового випробування складена на основі «Програми для загальноосвітніх навчальних закладів (10-11 класи). Фізична культура профільний рівень, рівень стандарту».

## **ФОРМА ПРОВЕДЕННЯ ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ.**

Фахове вступне випробування проводиться у формі співбесіди і включає питання з таких дисциплін як: «Теорії і методики фізичного виховання», «Основи здоров'я і фізична культура», «Безпека життєдіяльності», «Анатомія», «Біологія».

Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»  
Факультет фізичного виховання

БІЛЕТ № 1  
ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

для здобуття ступеня бакалавр

за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура)  
(код та назва спеціальності)

1. **Спеціалізований вид фізичного виховання, який здійснюється відповідно вимогам і особливостям професії, називається:**
  - а) спортивно-професійна фізична підготовка; 4 б.
  - б) реабілітаційно-оздоровча фізична підготовка;
  - в) професійно-прикладна фізична підготовка.
  
2. **Рухові дії, які направлені на реалізацію задач фізичного виховання, сформовані і організовані з його закономірностями, називаються:**
  - а) фізичними вправами; 4 б.
  - б) рухливими іграми;
  - в) руховими уміннями;
  
3. **Яким вимогам повинна відповідати техніка виконання вправ спортсмена?**
  - а) ефективність, стабільність, варіативність, економічність; 4 б.
  - б) точність, доступність, естетичність, завершеність;
  - в) індивідуальність, наочність, міцність, виразність.
  
4. **Об'єм навантаження визначається:** 4 б.
  - а) кількістю, часом, кілометражем;
  - б) показниками темпу, швидкістю руху, прискоренням;
  - в) величиною частоти серцевих скорочень.
  
5. **При вихованні швидкості провідним визначається метод:** 4 б.
  - а) перемінний;
  - б) повторний;
  - в) рівномірний.
  
6. **Активний відпочинок це:**
  - а) рухливі ігри, або фізичні вправи на свіжому повітрі; 2 б.
  - б) кросовий біг на відстань більше 2000м;
  - в) участь у будь-яких міських змаганнях.
  
7. **Найкращий час для занять фізичними вправами це:** 2 б.
  - а) через 15 хвилин після сніданку;
  - б) за 2 години після обіду;

в) за 45 хвилин до сну.

8. **Рапорт чергового складається:** 2 б.  
а) в підготовчій частині уроку фізичної культури;  
б) на перерві перед уроком фізичної культури;  
в) не завжди, в залежності від поставлених завдань на уроці фізичної культури.
9. **Поворот «КРУГОМ» виконується через:** 2 б.  
а) праве плече;  
б) ліве плече;  
в) плече, яке зручніше.
10. **Стройовий рух починається з:** 2 б.  
а) правої ноги;  
б) лівої ноги;  
в) обої, в залежності від обставин.
11. **У футболі дозволяється грати руками:** 2 б.  
а) нападаючому;  
б) захиснику;  
в) воротарю.
12. **У баскетболі «пробіжка» це:** 2 б.  
а) прискорення гравця під час атаки команди;  
б) порушення правил володіння м'ячем;  
в) фізична вправа для розминки м'язів ніг.
13. **У волейболі стартовий склад команди повинен бути:** 2 б.  
а) шість гравців;  
б) сім гравців;  
в) вісім гравців.
14. **Основним засобом фізичного виховання є:** 2 б.  
а) натуральні сили природи;  
б) гігієнічні фактори;  
в) фізичні вправи.
15. **Що вивчає наука валеологія?** 2 б.  
а) закономірності впливу чинників середовища (природних і соціальних) на здоров'я людей;  
б) індивідуальне здоров'я, його механізм і закономірності;  
в) шляхи попередження та лікування хвороби людини.
16. **Визначте хто є об'єктом дослідження валеології:** 2 б.  
а) хвора людина;  
б) здорова людина;  
в) людина здорова та у „третьому стані”.
17. **Удар на далеку відстань у футболі виконується:** 2 б.  
а) внутрішньою стороною ступні;  
б) зовнішньою стороною ступні;  
в) серединою підйому ступні.

18. **Висококваліфіковані спортсмени, будь яких видів спорту, на розминку, як правило, відводять:** 2 б.  
а) 5-10 хв.;  
б) 15-20 хв.;  
в) 30-60 хв.;
19. **У хребтовому каналі розміщений:** 2 б.  
а) хрящ;  
б) спинний мозок;  
в) кістковий мозок..
20. **Який з перелічених засобів є основним для розвитку швидкості бігу:** 2 б.  
а) стрибкові вправи;  
б) біг та вправи з обтяженням;  
в) пробігання коротких відрізків з субмаксимальною та максимальною швидкістю.
21. **Баскетбольна команда у полі складається з:** 2 б.  
а) 7-ми гравців;  
б) 5-ти гравців;  
в) 6-ти гравців.
22. **Футбольна команда у полі складається з:** 2 б.  
а) 22-х гравців;  
б) 11-ти гравців;  
в) 16-ти гравців.
23. **Нижня пряма подача у волейболі виконується:** 2 б.  
а) спиною до сітки;  
б) боком до сітки;  
в) лицем до сітки.
24. **До занять, які проводить вчитель (тренер) з постійним складом учнів (спортсменів), відносяться:** 2 б.  
а) уроки фізичної культури та спортивно-тренувальні заняття;  
б) аеробіка, шейпінг, каланетика, атлетична гімнастика;  
в) першість, чемпіонати, спартакіади, вибіркові змагання.
25. **Яка структура урочних форм занять?** 2 б.  
а) ввідна, розминочна, відновлювальна частини;  
б) підготовча, основна, заключна частини;  
в) організаційна, самостійна, низько інтенсивна частини.

Разом 60 балів

Таблиця переведення у 200 бальну систему

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
<b>100</b>	<b>102</b>	<b>104</b>	<b>106</b>	<b>108</b>	<b>110</b>	<b>112</b>	<b>114</b>	<b>116</b>	<b>118</b>	<b>120</b>	<b>122</b>	<b>124</b>	<b>126</b>	<b>128</b>	<b>130</b>	<b>132</b>
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
<b>134</b>	<b>136</b>	<b>138</b>	<b>140</b>	<b>142</b>	<b>144</b>	<b>146</b>	<b>148</b>	<b>150</b>	<b>152</b>	<b>154</b>	<b>156</b>	<b>158</b>	<b>160</b>	<b>162</b>	<b>164</b>	<b>166</b>
44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
<b>168</b>	<b>170</b>	<b>172</b>	<b>174</b>	<b>176</b>	<b>178</b>	<b>180</b>	<b>182</b>	<b>184</b>	<b>186</b>	<b>188</b>	<b>190</b>	<b>192</b>	<b>194</b>	<b>196</b>	<b>198</b>	<b>200</b>

Голова атестаційної комісії

\_\_\_\_\_

(підпис)

Холодний О.І.

\_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

Голова приймальної комісії

\_\_\_\_\_

(підпис)

Омельченко С.О.

\_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)



### Критерії оцінювання

Фахове випробування (200 балів).

Кількість тестових питань у білетах – 25, з них 20 питань оцінюються по 2 бали за кожне та 5 питань по 4 бали за кожне (тобто всього 60 балів).

Мінімальна кількість балів – 10 балів.

Переведення в 200 бальну систему здійснюється наступним чином:

<b>Бали отримані на випробуванні</b>	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
<b>Бал, що вноситься до відомості</b>	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118	120	122	124	126	128	130	132
<b>Бали отримані на випробуванні</b>	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
<b>Бал, що вноситься до відомості</b>	134	136	138	140	142	144	146	148	150	152	154	156	158	160	162	164	166
<b>Бали отримані на випробуванні</b>	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
<b>Бал, що вноситься до відомості</b>	168	170	172	174	176	178	180	182	184	186	188	190	192	194	196	198	200

## Перелік тем для підготовки до випробування

1. Фізичне виховання як соціальна система. Взаємозв'язок фізичного виховання з іншими сторонами виховання особистості.
2. Науково-методичні, правові, програмні, нормативні та організаційні основи української національної системи фізичного виховання.
3. Закон України про фізичну культуру та спорт. Державна програма розвитку фізичної культури та спорту в Україні.
4. Спорт як складова частина системи фізичного виховання школярів України.
5. Стан дитячого і юнацького спорту на сучасному етапі.
6. Виховний потенціал спорту.
7. Форми фізичного виховання протягом навчального дня, позакласні та позашкільні форми занять фізичними вправами та спортом.
8. Особливості реалізації виховних завдань в процесі фізичного виховання. Позитивний вплив занять спортом на особистість.
9. Структура і зміст розділів комплексної програми "Фізична культура" для загальноосвітніх шкіл.
10. Гігієнічні вимоги до умов занять фізичними вправами та спортом.
11. Участь спортсменів України в міжнародних змаганнях.
12. Роль спорту у формуванні особистості підростаючого покоління.
13. Структура діяльності ДЮСШ, спортивних секцій ЗОШ, училищ спортивної спрямованості, позашкільних закладів, за місцем проживання.
14. Вплив особистості тренера на формування юного спортсмена.

## **Список рекомендованої літератури з теорії і методики фізичного виховання**

1. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі. – К.: ІЗИН, 1997. – 171 с.
2. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів: Навч.-метод. Посіб. – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 286 с.
4. Гужаловский А. Основы теории и методики физической культуры / А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 356с.
5. Гуревич И.А. 1500 упражнений круговой тренировки. – 22-е изд. перераб. и доп. – Минск: Высшая школа, 1980. – 256 с.
6. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – 1996.- №9. – С.9-15.
7. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К., 1993. – 22 с.
8. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – 1997. - №13. – С.3-16.
9. Коробейников Н.К. Физическое воспитание: Учеб. пособие для средн. спец. учеб. заведений. - М.: Высш. шк., 1989. - 384 с.
10. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 243 с.
11. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. - Київ: Олімпійська література, 2008. – 391 с.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
13. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие для студ. средних специальных учебных заведений. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 248 с.
14. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх

навчальних закладів

15. Платонов В. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. / В.Платонов. – Киев: “Олимпийская литература”. – 1997. – 582с.
16. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров’я нації”. – К., 1998. – 18 с.
17. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. – Т.: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
18. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – Ч.2 – 248 с.

### **Список рекомендованої літератури з основ здоров’я, безпеки життєдіяльності, анатомії, біології**

1. Волков Л.В. Возрастные основы методики физической подготовки детей и подростков: Учеб.-метод. пособие. – Переяслав-Хмельницкий, 1991. -26 с.
2. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / Олександра Дмитрівна Дубогай. – К. : Шкільний світ. – 2006. – 126 с.
3. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів. – Луцьк: Надстир’я, 1994. – 149 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов / В. Зациорский. – М.: ФиС, 1972.– 219с.
5. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
6. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М.Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.