

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.

**«РЕКОМЕНДОВАНО»**

Вченою радою  
факультету фізичного виховання

Протокол № 6  
від « 11 » лютого 2021 р.

Голова Приймальної комісії

\_\_\_\_\_ Омельченко С.О.

М.П.

## **ПРОГРАМА**

### **ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ**

для вступників на 1-й (скорочений) курс денної/заочної форми навчання

### **ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

для здобуття ступеня бакалавра  
за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура)

на базі здобутого ступеня вищої освіти молодшого спеціаліста

Слов'янськ – 2021

## 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 підготовки молодших спеціалістів для здобуття ступеня вищої освіти бакалавр за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура).

У відповідності з цим програма фахового вступного випробування складена на основі навчальних програм з теорії та методики фізичного виховання, медико-біологічних та психолого-педагогічних дисциплін, які визначають у сукупності формування професійного обличчя випускника, який має диплом «Молодшого спеціаліста» зі спеціальності «Фізичне виховання».

Питання розроблені таким чином, аби вирішити наступні завдання:

1. Перевірити якість засвоєння вступниками основних положень і проблематики сучасної системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями в загальноосвітній школі.

2. Перевірити базовий рівень сформованості досвіду самооцінки і самоаналізу педагогічних явищ і ситуацій.

3. Виявити у абітурієнтів рівень сформованості гуманістичної професійно-педагогічної спрямованості, зокрема ерудованості, переконаності, інтересу до педагогічної роботи високої моральності, педагогічної культури та етики.

Під час підготовки до фахового вступного випробування вступникам необхідно керуватись навчальними програмами курсів «Теорія і методика фізичного виховання», «Медико-біологічні основи спорту», «Педагогіка», «Психологія», які вивчались у ВНЗ I-II рівнів акредитації.

## **ФОРМА ПРОВЕДЕННЯ ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ**

Фахове вступне випробування включає питання з таких дисциплін як: «Теорія і методика фізичного виховання», «Медико-біологічні основи спорту», «Педагогіка», «Психологія».

Для виявлення якості знань, засвоєних вступникам при вивченні вище перелічених тем, пропонуються завдання закритого типу.

## Структура та зразок білету

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

БІЛЕТ № 1

**ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ**

для здобуття рівня

*бакалавр*

за спеціальністю

*014 Середня освіта (Фізична культура)*

(код та назва спеціальності)

1. **Спеціально організований процес розвитку рухових здібностей людини називається:**  
А) фізична культура;  
Б) фізичне виховання;  
В) фізична підготовка; 4 б.
  
2. **Яке з наведених понять «фізичне виховання» є найбільш точним:**  
А) це процес, специфічним змістом якого навчання рухам (руховим діям) і виховання (управління розвитком) фізичних якостей людини;  
Б) це педагогічний процес виховання особистості, специфічним змістом якого є навчання рухам, направлений розвиток рухових здібностей, оволодіння специфічними знаннями в сфері рухової діяльності людини;  
В) це засвоєння людиною в процесі спеціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань. 4 б.
  
3. **Яке з наведених понять «фізичний розвиток» є найбільш точним:**  
А) це керований процес зміни морфо-функціональних ознак людини протягом періоду онтогенезу;  
Б) це природний процес зміни морфологічних показників людини протягом індивідуального життя;  
В) це природний процес зміни морфологічних ознак, здібностей і функцій людини протягом індивідуального життя. 4 б.
  
4. **Яке з наведених понять «спорт» є найбільш правильним:** 4 б.  
А) спорт – це цілеспрямована дія на розвиток фізичних якостей людини безпосередньо нормованих функціональним навантаженням;  
Б) спорт – це діяльність людини, в якій виявляються її резервні можливості;  
В) спорт – це змагальна діяльність, специфічна підготовка до неї, між особисті і спеціально значущі результати, характерні для цієї діяльності.
  
5. **Яке з наведених понять «фізична справа» є найбільш точним:** 4 б.  
А) це рухова діяльність людини, яка направлена на формування рухових умінь та навичок;  
Б) це рухова активність людини, організована у відповідності до закономірностей фізичного виховання;  
В) це рухова діяльність людини, яка направлена на морфологічне

удосконалення і розвиток рухових здібностей.

6. **Визначте, яке із основних понять підкреслює прикладну направленість фізичного виховання до трудової діяльності:**  
А) фізична підготовка; 2 б.  
Б) фізичне удосконалення;  
В) фізичний розвиток.
7. **Результатом фізичної підготовки є:** 2 б.  
А) фізична підготовленість;  
Б) фізичний розвиток особистості;  
В) фізична досконалість.
8. **До показників, які характеризують фізичний розвиток людини, відносяться:** 2 б.  
А) показники рівня фізичної підготовленості і спортивних результатів;  
Б) рівень і якість сформованих життєве-важливих рухових умінь і навичок;  
В) показники будови тіла, здоров'я і розвитку рухових здібностей
9. **Завданнями теорії методики фізичного виховання є:** 2 б.  
А) розгляд закономірностей розвитку спортивної форми у спортсменів;  
Б) визначення психологічних особливостей;  
В) все невірне.
10. **Загальними засобами фізичного виховання є:** 2 б.  
А) фізичні вправи;  
Б) тренажери, гантелі, резинові амортизатори, вправи з вагою власного тіла;  
В) фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори.
11. **До просторових характеристик рухових дій відносяться:** 2 б.  
А) вихідне положення, поза тіла;  
Б) траєкторія руху верхніх і нижніх кінцівок;  
В) положення тіла, траєкторія руху частин тіла
12. **До часових характеристик руху відносяться:** 2 б.  
А) тривалість, темп;  
Б) тривалість рухів, визначена в секундах, хвилинах, годинах;  
В) тривалість окремих фаз рухів.
13. **До динамічних характеристик рухової діяльності відносяться:** 2 б.  
А) сила опору зовнішнього середовища;  
Б) активні і пасивні сили опорно-рухового апарату;  
В) внутрішні і зовнішні сили.
14. **Під темпом рухів розуміють:** 2 б.  
А) повторення лише основних фаз рухів в обмеженому часі;  
Б) кількісні характеристики рухів, що характеризують техніку фізичних вправ;  
В) повторення циклів рухів або кількість рухів за одиницю часу.

15. **Які Ви знаєте групи методів, що використовуються в процесі фізичного виховання:** 2 б.  
 А) словесні, наочні, практичні;  
 Б) змагальні, строго-регламентовані, комбіновані;  
 В) навчання руховим діям, вдосконалення та закріплення, тренувальні.
16. **Які Ви знаєте методичні прийоми, що використовуються в процесі фізичного виховання:** 2 б.  
 А) словесні, наочні, практичні;  
 Б) навчання руховим діям, вдосконалення та закріплення, тренувальні;  
 В) «з фізичною допомогою», «в обидва боки»; «вправління в уяві»; «вправління при допомозі імітації рухів».
17. **Який з нижче вказаних методів представляє собою послідовне виконання спеціально підібраних вправ, які впливають на розвиток різних м'язових груп і функціональних систем організму по типу безперервної або інтервальної роботи:** 2 б.  
 А) метод перемінної інтервальної вправи;  
 Б) круговий метод (метод кругового тренування);  
 В) ігровий метод.
18. **Метод безперервної вправи передбачає:** 2 б.  
 А) тривалу ходьбу на лижах;  
 Б) тривале виконання ациклічних вправ;  
 В) все вище перелічене.
19. **Для розвитку КЗ у фізичному вихованні використовують ряд методів. Основним методом для розучування нових достатньо складних рухових дій є:** 2 б.  
 А) стандартно – повторний метод;  
 Б) метод перемінно-безперервної вправи;  
 В) метод колового тренування.
20. **Абсолютна сила – це:** 2 б.  
 А) максимальна сила, що проявляє людина будь-якому русі, незалежно від маси свого тіла;  
 Б) максимальна сила, що проявляється в статичному режимі роботи м'язів;  
 В) максимальна сила, що проявляється в динамічному режимі роботи м'язів.
21. **Відносна сила – це:** 2 б.  
 А) сила, яка припадає на 1 кг власної маси тіла;  
 Б) сила, яка порівнюється у двох різних людей;  
 В) сила, яка припадає на 1 см<sup>2</sup> фізіологічного поперечника м'язу.
22. **Яке з наведених понять «швидкісна сила» є найбільш правильним?** 2 б.  
 А) це прояв силових здібностей в мінімальній для даних умов відрізок часу;  
 Б) це прояв силових здібностей у рухах швидкісного характеру;  
 В) це прояв силових здібностей в стрибках.
23. **Розрізняють наступні види швидкісної сили:** 2 б.

- А) вибухова, амортизаційна, стартова;  
 Б) амортизаційна, тягова;  
 В) вибухова, стартова.

24. При якому режимі роботи м'язів силові здібності проявляються **максимально?** 2 б.

- А) при уступаючому;  
 Б) при утримуючому;  
 В) при додаючому.

25. Яке з наведених понять «швидкісна сила» є **найбільш правильним?** 2 б.

- А) це прояв силових здібностей в мінімальний для даних умов відрізок часу;  
 Б) це прояв силових здібностей у рухах швидкісного характеру;  
 В) це прояв силових здібностей в стрибках.

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. Науково-методичні, правові, програмні, нормативні та організаційні основи української національної системи фізичного виховання.
2. Засоби фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ, їх зміст і форми.
3. Загальна характеристика принципів фізичного виховання, їх взаємозв'язок в практиці фізичного виховання та спортивної підготовки.
4. Загальна характеристика методів фізичного виховання школярів.
5. Основи методики розвитку фізичних здібностей людини.
6. Загальна характеристика рухів людини. Рухові вміння та навички.
7. Техніка фізичних вправ. Компоненти техніки, фази виконання фізичних вправ.
8. Урок як основна форма фізичного виховання школярів. Загальні вимоги до уроку.
9. Особливості навчання у фізичному вихованні. Структура процесу навчання рухових дій.
10. Форми фізичного виховання протягом навчального дня, позакласні та позашкільні форми занять фізичними вправами та спортом.
11. Планування і контроль роботи з фізичного виховання школярів. Технологія планування та його функції.
12. Організація діяльності учнів на уроці. Способи виконання фізичних вправ, методи організації діяльності учнів на уроці.
13. Особливості реалізації виховних завдань в процесі фізичного виховання. Позитивний вплив занять спортом на особистість.
14. Структура і зміст розділів комплексної програми "Фізична культура" для загальноосвітніх шкіл.
15. Особливості занять фізичною культурою в спеціальних медичних групах. Лікарсько - педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті.
16. Фізіологічні та гігієнічні основи проведення занять з фізичної культури.

## 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 медико-біологічних основ спорту**

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.

## Список рекомендованої літератури

### з педагогіки та психології

1. Бех І. Д. Виховання особистості / І Бех.: В 2т. – К.: Либідь, 2003. – Т.1. – 276 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості / І Бех.: В 2т. – К.: Либідь, 2003. – Т.2. – 336 с.
3. Вейнберг Р. С. Психологія спорту / Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. – К.: Олімпійська література, 2001. – 336 с.
4. Григоренко В.Г. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я: Навч.пос. - Словянськ: Вид-во СДПУ, 2010. – 346 с.
5. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Народная osveta, 1978. – 88 с.
6. Демінська Л.О. Міжпредметні зв'язки у професійній підготовці вчителів фізичної культури: Мет. посіб. – Херсон: Айлант, 2003. – 142 с.
7. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – Киев: Здоровье, 1988. – 156 с.
8. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е. Ильин. – СПб: Питер, 2000. – 512с.
9. Клименко В.В. Механізми психомоторики людини / В.Клименко. – К.: Здоровье, 1997. – 190с.
10. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі: Посіб. для вчителя. – 2-ге вид., доп. і перероб. - Т.: Підручники і посібники, 2004. – 80 с.
11. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения / П.Ф.Лесгафт. – М.: Педагогика, 1988. – 400с.