

Хмельницький національний університет

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Тестові завдання для здобувачів вищої освіти
спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»,
освітній рівень – магістр*

*Затверджено на засіданні
кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту.
Протокол № 9 від 9.06.2021*

Хмельницький 2021

Теорія і методика викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти : тестові завдання для здобувачів вищої освіти спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», освітній рівень – магістр / уклад.: Ю. В. Дутчак, В. Б. Базильчук, О. О. Солтик, В. В. Флерчук. Хмельницький : ХНУ, 2021. 14 с.

Укладачі: Дутчак Ю. В., д-р пед. наук, доц.;
Базильчук В. Б. канд. наук з фіз. виховання та спорту, доц.;
Солтик О. О., д-р пед. наук, доц.;
Флерчук В. В., канд. наук з фіз. виховання та спорту, доц.

Відповідальний за випуск: Павлюк Є. О., д-р пед. наук, проф.

Редактор-коректор: Яремчук В. С.

Технічне редагування і верстка: Чопенко О. В.

Макетування та друк здійснено редакційно-видавничим відділом Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, вул. Інститутська, 7/1). Підп. до друку 02.11.2021. Зам. № 194/21, тир. 50 прим., 2021.

© ХНУ, 2021

Вступ

Фізичне виховання у закладі вищої освіти (ЗВО) є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи його гуманістичного виховання. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, воно є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного та фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмій. При навчанні важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури тощо.

Фізичне виховання у ЗВО покликано реалізовувати наступні функції:

- соціальну (досягнення необхідного рівня розвитку особистості, зміцнення її здоров'я, підготовка до професійної діяльності);
- інтегративно-організаційну (характеризує можливості об'єднання молоді в колективи, команди, клуби, організації тощо для спільної фізкультурно-спортивної діяльності);
- проектно-творчу (визначає можливості фізкультурно-спортивної діяльності, в процесі якої створюються моделі професійно-особистісного розвитку людини, забезпечується розвиток її індивідуальних здібностей);
- проектно-прогностичну (розширення ерудиції молоді у сфері фізичної культури);
- ціннісно-орієнтаційну (формування професійної та особистісної орієнтації);
- комунікативно-результативну (відображає культуру поведінки, спілкування, взаємодію учасників фізкультурно-спортивної діяльності);
- соціалізації (залучення індивіда до системи суспільних відносин).

Фізичне виховання спрямоване на розв'язання таких специфічних завдань: формування високих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження і зміцнення здоров'я, сприяння всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом всього періоду навчання; всебічна фізична підготовка та професійно-прикладна підготовка студента з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності; отримання ним необхідних знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання і спортивного тренування; підготовка до роботи як громадських інструкторів, тренерів і суддів; вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів; виховання усвідомлення потреби регулярного зайняття фізичною культурою і спортом.

Вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти» забезпечує розширення та поглиблення теоретичних знань майбутніх професіоналів сфери фізичної культури та спорту з проблем забезпечення здорового способу життя молоді; формування практичних умінь та навичок проведення активних форм і методів зміцнення здоров'я; формування у них навичок самоосвіти та професійного самовдосконалення. Освітній компонент теорії і методики фізичного виховання у ЗВО є обов'язковим компонентом освітньо-професійної програми з підготовки майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури.

Відповідно до цього, освітній компонент має забезпечити:

– **компетентності**: здатність планувати та організовувати освітній процес у загальноосвітніх навчальних закладах II–III ступенів з дисципліни «Фізична культура»; закладах професійно-технічної освіти та у ЗВО з дисципліни «Фізичне виховання» в урочній та позаурочній формах; організувати масові фізкультурно-спортивні заходи; впроваджувати передові організаційно-методичні форми фізичного виховання; здатність організовувати систему контролю за психофізичним, медико-біологічним станом учнів і студентів, оцінювати і проводити моніторинг рівня їх фізичного розвитку і підготовленості та індивідуального здоров'я; здатність визначити загальні підходи до вибору методики застосування фізичних вправ; усвідомлювати особливості використання засобів та методів військово-патріотичного виховання;

– **програвні результати навчання**: уміння відповідально ставитися до здоров'я, здійснювати заходи, спрямовані на підвищення фізкультурно-спортивної культури населення; уміння здійснювати спостереження за навчально-виховним процесом у вищій школі, з метою прийняття оптимальних управлінських рішень; уміння здійснювати контроль за психофізичним, медико-біологічним станом учнів і студентів, уміння оцінювати і проводити моніторинг рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та індивідуального здоров'я молоді; знання сучасної класифікації діагностичних підходів до оцінки здоров'я; знання професійного дискурсу, термінології фаху; знання про основні засоби, форми, методи і принципи фізичного виховання та основ здоров'я молоді; знання принципів, методів і засобів викладання

предмета «Військово-патріотичне виховання» у ЗВО; використання форм підвищення рівня знань з основ здоров'я молоді за нозологією захворювання; знання нормативної бази оцінки стану і рівня здоров'я, рівня фізичної підготовленості населення.

Мета дисципліни – теоретична підготовка здобувачів вищої освіти (ОР – магістр) у засвоєнні системи спеціальних знань, набутті професійно-значимих умінь і навичок для забезпечення гармонійного розвитку майбутніх фахівців, формування творчого потенціалу особистості педагога.

Для забезпечення цієї мети програмою дисципліни передбачено вивчення наступних тем.

Змістовий модуль 1. Фізична культура в загальнокультурній і професійній підготовці студентів:

– тема 1. Вступ;

– тема 2. Фізична культура та система фізичного виховання у ЗВО;

– тема 3. Методичні основи фізичного виховання студентів ЗВО;

– тема 4. Методичні особливості організації навчальної діяльності з фізичного виховання студентів ЗВО.

Змістовий модуль 2. Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота у закладі вищої освіти:

– тема 5. Фізичне виховання студентів, що відносяться до спецмедгруп;

– тема 6. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів;

– тема 7. Індивідуальний вибір видів спорту чи систем фізичного виховання студентами ЗВО;

– тема 8. Основи методики самостійних занять фізичними вправами студентів ЗВО;

– тема 9. Фізична культура в професійній діяльності бакалавра;

– тема 10. Особливості занять обраним видом спорту студентами ЗВО;

– тема 11. Основи здорового способу життя студентів ЗВО.

Перелік практичних занять для заочної форми навчання:

– тема 1. Методичні основи фізичного виховання студентів ЗВО;

– тема 2. Методичні особливості організації навчальної діяльності з фізичного виховання студентів ЗВО;

– тема 3. Основи методики самостійних занять фізичними вправами студентів ЗВО;

– тема 4. Особливості занять обраним видом спорту студентами ЗВО.

Видання призначене для здобувачів вищої освіти (ОР – магістр) спеціальності «Середня освіта (Фізичне виховання)» для підготовки до практичних занять та семестрового контролю (іспиту) з дисципліни.

На вивчення дисципліни відводиться 180 год (6 кредитів ECTS), які розподілені наступним чином: лекцій – 34 год, практичних – 34 год, самостійна робота – 112 год. Рекомендована література для її вивчення наведена у переліку.

Модуль 1.

Фізична культура в загальнокультурній і професійній підготовці студентів

Уважно прочитайте питання (напівжирний шрифт) і виберіть одну із запропонованих відповідей, яка на Ваш погляд є правильною.

1. Педагогічні функції вчителя фізичної культури поділяють на групи:
а) дві; б) три; в) чотири; г) п'ять.

2. Вивчення змісту, способів впливу на учнів на основі розуміння їх внутрішнього стану; вікових та індивідуальних особливостей; особливостей процесу і результатів власної діяльності, її вад чи переваг – це функція:

- а) гностична; в) конструктивна;
б) комунікативна; г) організаторська.

3. Педагогічні вміння вчителя фізичної культури об'єднують у групи:
а) п'ять; б) сім; в) дев'ять; г) одинадцять.

4. Вміння вчителя фізичної культури створювати умови психологічної безпеки у спілкуванні і реалізації внутрішніх резервів учнів є складовими групи педагогічних вмінь:

- а) другої; б) четвертої; в) шостої; г) восьмої.

5. У сучасній «Теорії і методиці фізичного виховання» науковці виокремлюють етапи:

- а) три; б) чотири; в) п'ять; г) шість.

6. Побудова занять у процесі фізичного виховання передбачає виконання наступних принципів:

а) безперервності, прогресування тренувальних дій, циклічності, вікової адекватності педагогічного впливу;

б) доступності, системності, наочності, індивідуальності;

в) науковості, системності, вікової адекватності педагогічного впливу;

г) безперервності, науковості, плановості, індивідуальності.

7. Основний та специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється спрямована дія на того, хто навчається – це:

а) фізична вправа;

в) фізична культура;

б) рухова активність;

г) руховий ефект.

8. Залежно від переважного розв'язання завдань урок (заняття) з фізичної культури поділяються. Якого уроку (заняття) не існує?

а) навчального;

в) контрольного;

б) тренувального;

г) змагального.

9. Спосіб виконання або застосування конкретної вправи (швидше, повільніше), застосування інших засобів (слова), які забезпечують досягнення поставленої мети при виконанні вправ (розвиток якостей, навчання, контроль) у теорії фізичного виховання – це:

- а) метод;
- б) методика;
- в) методичний підхід;
- г) методичний прийом.

10. Методи, що використовують у фізичному вихованні поділяють на групи:

- а) дві;
- б) три;
- в) чотири;
- г) п'ять.

11. Група методів, пов'язаних з передачею і засвоєнням інформації шляхом роботи з підручниками, книгами, навчальними картинками, програмованими посібниками, що застосовується для стимулювання пізнавального інтересу та активності учнів, поглиблення їхніх знань у галузі спортивної техніки і методики технічної підготовки відносять до методів, які спрямовані на:

- а) оволодіння знаннями;
- б) оволодіння вміннями та навичками;
- в) вдосконалення рухомих навичок і розвитку фізичних якостей;
- г) підвищення спортивної майстерності.

12. Методи розчленованого навчання, що передбачають розподіл вправи на частини з послідовним їх об'єднанням у цілісну дію у міру засвоєння відносять до методів, спрямованих на:

- а) оволодіння знаннями;
- б) оволодіння вміннями та навичками;
- в) вдосконалення рухомих навичок і розвитку фізичних якостей;
- г) підвищення спортивної майстерності.

13. Рівномірний метод, що характеризується тим, що при його застосуванні учні виконують фізичну вправу безперервно з відносно постійною інтенсивністю (незмінна швидкість пересування, темп роботи, величина та амплітуда рухів) – це:

- а) оволодіння знаннями;
- б) оволодіння вміннями та навичками;
- в) вдосконалення рухомих навичок і розвитку фізичних якостей;
- г) підвищення спортивної майстерності.

14. Перемінний метод, що характеризується послідовним варіюванням навантаження під час безперервного виконання вправи, шляхом спрямованої зміни швидкості пересування, темпу, амплітуди рухів відносять до методів, спрямованих на:

- а) оволодіння знаннями;
- б) оволодіння вміннями та навичками;
- в) вдосконалення рухомих навичок і розвитку фізичних якостей;
- г) підвищення спортивної майстерності.

15. Метод, що характеризується багаторазовим виконанням вправи через інтервали відпочинку, протягом яких відбувається повне відновлення працездатності – це:

- а) повторний; б) інтервальний; в) змагальний; г) ігровий.

16. Метод, що передбачає потокове, послідовне виконання спеціально підбраного комплексу фізичних вправ для розвитку та вдосконалення сили, швидкості, витривалості та особливо їхніх компонент – це:

- а) повторний; б) інтервальний; в) коловий; г) ігровий.

17. У закладі загальної середньої освіти одиницею системи занять у фізичному вихованні є:

- а) урок з фізичної культури;
б) позаурочні фізкультурно-спортивні заходи;
в) денне фізичне навантаження;
г) тижневий режим занять.

18. Під час виконання фізичного навантаження працездатність учня має стільки фаз:

- а) три; б) чотири; в) п'ять; г) шість.

19. Складові, що передбачають провідну роль педагога-фахівця, який відповідає за організацію і проведення; стабільний розклад занять (забезпечує їх системність, правильне чергування роботи і відпочинку); постійний склад учнів (бажано однорідний за віком, статтю, рівнем фізичної підготовленості, станом здоров'я, спеціалізації); відповідність навчального матеріалу програмі та особливостям контингенту учнів; широкі можливості застосування різних методів навчання і тренування, виховання та організації, контролю й управління з обов'язковим обліком рівня фізичного стану учнів; є ознаками:

- а) уроку з фізичної культури;
б) фізичного виховання закладу загальної середньої освіти;
в) системи фізичного виховання закладу загальної середньої освіти;
г) педагогічного процесу з фізичної культури.

20. Ступінь знань майбутнього, котрий характеризується кількісними параметрами щодо часу, місця та ймовірності передбачуваної події явища – це:

- а) наукове передбачення; в) прогнозування;
б) пророкування; г) моделювання.

21. В якій частині уроку з фізичної культури вирішуються завдання спеціальної функціональної підготовки; повідомлення учням та засвоєння ними знань з фізичної культури; формування рухомих вмінь і на-

вичок, умінь їх застосування у новій обстановці, що змінюється; розвиток фізичних якостей тощо?

- а) у всіх частинах уроку; в) основній частині уроку;
б) у підготовчій частині уроку; г) заключній частині уроку.

22. Скільки виділяють організаційних завдань для вчителя фізичної культури під час проведення занять фізичними вправами?

- а) чотири; б) шість; в) вісім; г) десять.

23. Ранкову зарядку, гігієнічну гімнастику, прогулянки, біг, заняття на доріжках здоров'я, купання, плавання відносять до занять позаурочного типу із загальнопідготовчим спрямуванням та йменують:

- а) фонові заняття;
б) заняття навчально-виховного характеру;
в) заняття змішаного характеру;
г) комплексні заняття.

24. Залежно від термінів дії існують різні види планування у фізичному вихованні, якого планування немає:

- а) тактичного; в) поточного;
б) перспективного; г) оперативного.

25. Спожитий кисень і його відсоток від максимального; ЧСС ($\text{уд}\cdot\text{хв}^{-1}$); поріг анаеробного обміну (ПАНО); показники енергетичної вартості навантаження до інтенсивності основного обміну (MET) характеризують такий показник навантаження:

- а) інтенсивність; в) внутрішній;
б) зовнішній; г) адаптацію.

Модуль 2.

Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота у закладі вищої освіти

Уважно прочитайте питання (напівжирний шрифт) і виберіть одну із запропонованих відповідей, яка на Ваш погляд є правильною.

26. Наведена формула характеризує:

$$\frac{\text{Час виконання фізичної вправи}}{\text{Тривалість заняття}} \cdot 100 \%$$

- а) загальну щільність заняття;
б) моторну щільність заняття;

- в) величину фізичного навантаження;
- г) відносну величину фізичного навантаження.

27. При вивченні дисципліни «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти передбачено вирішення основних завдань:

- а) шести;
- б) семи;
- в) восьми;
- г) дев'яти.

28. До основних фізичних (рухових) якостей особистості відносять:

- а) силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності;
- б) силу, швидкість, витривалість, гнучкість, реакцію;
- в) силу, швидкість, витривалість;
- г) абсолютну силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності.

29. Фізичну якість, що характеризується здатністю переборювати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів називають:

- а) витривалістю;
- б) силою;
- в) швидкістю;
- г) гнучкістю.

30. Для вдосконалення швидкісної аеробної витривалості використовують переважно циклічні вправи з навантаженнями субмаксимальної потужності у діапазоні часу:

- а) від 20 до 120 с;
- в) від 20 до 180 с;
- б) від 10 до 120 с;
- г) від 20 до 240 с.

31. Організація та проведення практичних занять з фізичного виховання зі студентами передбачає розподіл студентів за навчальними академічними відділеннями:

- а) основне, спеціальне, спортивне;
- б) підготовче, основне, підтримуюче;
- в) основне, інклюзивне;
- г) загальної фізичної і професійно-прикладної фізичної підготовки.

32. Розподіл студентів у навчальні академічні відділення для практичних занять з фізичного виховання проводиться на підставі:

- а) результатів медичного обстеження;
- б) бажання студентів;
- в) результатів медичного обстеження, бажання студентів;
- г) результатів медичного обстеження з урахуванням статі, фізичного розвитку, фізичної та спортивної підготовленості.

33. Навчальний процес з фізичного виховання спрямований на всебічний фізичний розвиток, набуття необхідних професійно-прикладних видів навичок, формування інтересу до занять фізичним вихованням характеризує навчальне академічне відділення:

- а) основне;
- б) спеціальне;
- в) спортивне;
- г) підготовче.

34. Робота викладача фізичного виховання складається з кількох видів діяльності, до яких належать:

- а) навчальна, методична, науково-дослідницька, спортивно-масова, оздоровча;
- б) навчальна, методична, організаційно-методична, науково-дослідницька, спортивно-масова, оздоровча;
- в) навчальна, методична, оздоровча, науково-дослідницька;
- г) навчальна, методична, управлінська, оздоровча, науково-дослідницька, спортивно-масова.

35. Медичні групи спеціального навчального академічного відділення формуються залежно від характеру порушень в організмі студента, із захворюваннями серцево-судинної, дихальної та ендокринної систем студент зараховується до групи:

- а) А;
- б) Б;
- в) В;
- г) Г.

36. Навчальний процес у спеціальному навчальному академічному відділенні умовно поділяють на етапи:

- а) підготовчий, основний, підтримуючий;
- б) підготовчий, основний, заключний;
- в) вхідний, основний, завершальний;
- г) вхідний, основний.

37. Нормативний документ з фізичного виховання, що розкриває методику послідовного проходження програмного матеріалу, називають:

- а) робочим планом;
- б) план-конспектом;
- в) груповим журналом;
- г) перспективним планом.

38. Методи контролю, що використовуються викладачем у фізичному вихованні поділяють на:

- а) загально-педагогічні, медико-біологічні, специфічні;
- б) тестування, опитування;
- в) тестування, опитування, спостереження;
- г) фізична підготовленість, самопочуття студентів.

39. Готовність до навчання руховим діям визначають компонентами:

- а) фізична готовність, руховий досвід, психічна готовність;
- б) рівень фізичної підготовленості, особисто-психічні чинники;
- в) фізична підготовка, руховий досвід;
- г) рівень фізичної підготовленості, психологічний стан тих, хто навчається.

40. Спеціалізований вид фізичного виховання, спрямований на формування і підтримання необхідного рівня фізичної підготовленості щодо вимог певної (конкретної) професії – це:

- а) загальна фізична підготовка;
- б) професійно-прикладна фізична підготовка;
- в) фізична підготовка;
- г) спеціалізована підготовка.

41. Характерними для рухової діяльності у сучасних формах праці, що пов'язана з управлінням складною технікою, є:

- а) швидкість, координаційні здібності;
- б) швидкість, витривалість;
- в) сила, гнучкість;
- г) витривалість, сила.

42. Прикладні фізичні вправи, окремі елементи з різних видів спорту, цілісне застосування прикладних видів спорту, оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори, допоміжні засоби – це групи підготовки:

- а) загальної фізичної;
- б) професійно-прикладної фізичної;
- в) фізичної;
- г) спеціалізованої.

43. Самостійні форми занять фізичними вправами для студентів закладів вищої освіти поділяють на:

- а) групові, індивідуальні;
- б) загальні, спеціалізовані;
- в) загальні, персональні;
- г) групові, спеціалізовані.

44. Для підтримки особистої мотивації студентів до занять фізичними вправами, доцільно їх долучати до участі у спортивно-масових заходах у навчальному році не менше:

- а) 4 – 6 разів;
- б) 6 – 8 разів;
- в) 8 – 10 разів;
- г) 10 – 12 разів.

45. Вкажіть неіснуючі види таборів, пов'язаних із заняттям фізичними вправами студентів:

- а) оздоровчі;
- б) спортивні;
- в) туристичні;
- г) краєзнавчі.

46. До нетрадиційних систем загартовування відносять скипидарні ванни Абрама Залманова, що поділяють на такі типи:

- а) білі, жовті, змішані;
- б) білі, жовті;
- в) білі, жовті, комплексні;
- г) білі, жовті, червоні.

47. Заклад фізичної культури і спорту, що забезпечує створення умов для поєднання навчання у закладі вищої освіти та підготовку студентів до участі у чемпіонатах Європи та світу серед студентів з видів спорту, визнаних в Україні, Всесвітніх універсиадах тощо – це:

- а) спортивний клуб;
- б) школа вищої спортивної майстерності;
- в) центр студентського спорту закладу вищої освіти;
- г) Центр олімпійської підготовки.

48. Громадське об'єднання фізкультурно-спортивної спрямованості учнів, яке має всеукраїнський статус відповідно до закону та визнане Міжнародною федерацією учнівського спорту – це:

- а) Українська федерація учнівського спорту;
- б) Український центр учнівського спорту;
- в) фізкультурно-спортивне товариство «Гарт»;
- г) Всеукраїнський учнівський спортивний клуб.

49. У закладах загальної середньої освіти уроки з фізичної культури є обов'язковими і проводяться не менше:

- а) двох разів на тиждень;
- б) трьох разів на тиждень;
- в) чотирьох разів на тиждень;
- г) п'яти разів на тиждень.

50. Організація підготовки та проведення фізкультурно-оздоровчого заходу або спортивного змагання здійснюється відповідно до:

- а) положення (регламенту) про захід;
- б) правил змагань з виду спорту;
- в) єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів на календарний рік;
- г) єдиної спортивної класифікації України.

Література

1. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2012. Т. 1. 391 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 368 с.
3. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. Ч. I. 272 с.



