

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Приймальна комісія ДПУ,

від 14.05 2026, протокол № 2

Голова Приймальної комісії

Дмитро СЕРЕБРЯНСЬКИЙ



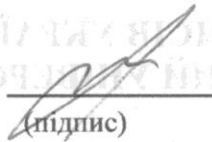
**ПРОГРАМА**

**ВСТУПНОГО ІСПИТУ ДЛЯ ІНОЗЕМЦІВ**

**при вступі на навчання для здобуття ступеня магістра на основі ступеня  
бакалавра, магістра (ОКР спеціаліста)  
за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт**

**Ірпінь – 2026**

**Розробники:**

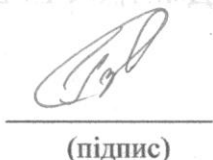
  
(підпис)

Лаврентьев О.М. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

  
(підпис)

Головащенко Р.В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

**Гарант**

  
(підпис)

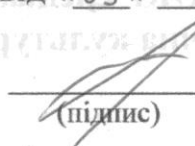
Головащенко Р.В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

Розглянуто та схвалено

на засіданні кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

протокол № 14 від «05» 05 2026р.

Завідувач кафедри

  
(підпис)

О.М. Лаврентьев



## ЗМІСТ

1.	Пояснювальна записка	4
2.	Зміст вступного іспиту для іноземців з навчальної дисципліни з «Теорії і методики фізичного виховання та спорту»	5
3.	Критерії оцінювання результатів вступного іспиту для іноземців	9
4.	Перелік рекомендованої літератури	10
5.	Додатки. Зразок оформлення екзаменаційного завдання	12

## I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма вступного іспиту для іноземців при вступі на навчання для здобуття ступеня магістра на основі здобутого бакалавра, спеціаліста, магістра за спеціальностями А7 Фізична культура і спорт. Порядку прийому на навчання для здобуття вищої освіти у 2026 році (далі – Порядок прийому), затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України №373 від 26 лютого 2026 року та зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 20 березня 2026 року за №374/45768, Положення про приймальну комісію Державного податкового університету.

Програма вступного іспиту для іноземців включає питання з наступних дисциплін:

- «Теорії і методики фізичного виховання та спорту»

Метою вступного іспиту для іноземців є встановити, як глибоко майбутні фахівці у сфері фізичної культури і спорту усвідомлюють структуру, зміст та основну мету фізичного виховання, рівень розуміння ними теоретичного матеріалу з методики викладання фізичного виховання, вміння застосовувати його для реалізації практичних завдань в тренерській діяльності.

Головним завданням проведення вступного іспиту для іноземців випробування є, перш за все, розуміння основних закономірностей, що розкриваються даною наукою та їх практичне значення. Одночасно він має показати рівень знань, довести своє вміння орієнтуватись у фактичному матеріалі, знати основні джерела і володіти методикою поповнення та оновлення цих знань. Програма зорієнтована на з'ясування науково-теоретичного і методичного рівня підготовки з фізичного виховання та спорту.

Фізична культура і спорт є одним із визначальних чинників суспільного життя світової спільноти, важливим елементом освіти, виховання, охорони здоров'я, військової справи, професійно-прикладної підготовки, соціальної сфери, політики, економіки, мистецтва тощо.

Програма вступного іспиту для іноземців складається з пояснювальної записки, змісту фахових вступних випробувань з навчальних дисциплін, критеріїв оцінювання результатів вступного іспиту для іноземців, списку рекомендованих джерел.

# **ЗМІСТ ВСТУПНОГО ІСПИТУ ДЛЯ ІНОЗЕМЦІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІН**

**«Теорії і методики фізичного виховання та спорту»**

## **Тема 1. Історична ретроспектива формування основних напрямів спорту.**

Особливості функціонування фізичної культури і спорту у різні періоди розвитку людства. Передумови виникнення та хронологія розвитку різних напрямів спорту. Загальні та відмінні риси. Мета та роль у сучасному суспільстві. Цікаві факти з розвитку спорту в Україні та світу. Загальна інформація щодо створення спортивної енциклопедії.

## **Тема 2. Загальна характеристика спорту.**

Основні поняття спорту. Класифікація видів спорту. Соціальні функції спорту. Основні напрями в розвитку спорту. Характеристика системи тренувально-змагальної підготовки. Спортивні досягнення та тенденції його розвитку в Україні та світу.

## **Тема 3. Основи спортивного тренування.**

Мета і завдання спортивного тренування. Засоби спортивного тренування. Методи спортивного тренування. Принцип спортивного тренування. Основні сторони спортивного тренування. Навантаження.

## **Тема 4. Основи побудови процесу спортивної підготовки.**

Спортивна підготовка. Загальна характеристика побудови мікроциклу, мезоциклу та макроцикли. Загальні положення побудови процесу спортивної підготовки. Загальні основи чергування занять із різними за величиною і спрямованістю навантаженнями. Вплив на організм спортсменів занять із різними за величиною і спрямованістю навантаженнями. Структура мікроциклів різних типів. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів при тренуванні жінок. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту. Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Визначення поняття «розминка». Структура й зміст розминки. Особливості передзмагальної розминки.

## **Тема 5. Технології планування в спорті.**

Загальне положення технології планування в спорті. Планування спортивної підготовки в багаторічних циклах. Планування тренувально-змагального процесу в річному циклі. Оперативне планування.

## **Тема 6. Комплексний контроль та облік в підготовці спортсмена.**

Контроль за змагальним та тренувальним впливом. Контроль за станом підготовленості спортсменів. Контроль за факторами зовнішнього середовища. Облік в процесі спортивного тренування. Визначення поняття «управління». Загальна характеристика проблеми управління в системі підготовки спортсменів. Мета управління процесом спортивної підготовки. Об'єкт управління. Види

управління в системі підготовки спортсменів. Визначення поняття «контроль». Загальна характеристика проблеми об'єктивного контролю в системі підготовки спортсменів. Відповідність віковим і кваліфікаційним особливостям. Відповідність спрямованості тренувального процесу. Інформативність і надійність. Контроль фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості та змагальної діяльності підготовленості.

### **Тема 7. Спортивний відбір в процесі багаторічної підготовки.**

Первісний відбір та орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки. Первинний відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки. Основний відбір і орієнтація на четвертому і п'ятому етапі багаторічної підготовки. Заключний відбір і орієнтація на шостому і сьомому етапі багаторічної підготовки.

### **Тема 8. Техніко-тактична і психологічна підготовка спортсменів.**

Спортивна техніка та технічна підготовленість. Спортивна тактика, тактична підготовленість та направлення тактичної підготовки. Якості психіки та направлення психологічної підготовки. Управління стартовим станом. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Задачі, засоби та методи технічної підготовки.

### **Тема 9. Фізичні якості та фізична підготовка спортсменів**

Швидкісні здібності і методика їх розвитку. Гнучкість і методика її вдосконалення. Сила і силова підготовка. Координація і методика її вдосконалення. Витривалість і методика її вдосконалення. Загальна характеристика рухових якостей людини. Перенос рухових якостей. Засоби розвитку рухових якостей. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність розвитку рухових якостей. Адаптація - як основа вдосконалення фізичних якостей. Алгоритм методики розвитку рухових якостей.

### **Тема 10. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів**

Вплив теорії адаптації на удосконалення теорії і методики підготовки спортсменів. Поняття «адаптація». Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів. Деадаптація, реадаптація і переадаптація в спортсменів. Адаптація фізіологічних систем організму. Вік спортсменів, динаміки і спрямованості тренувальних і змагальних навантажень, спеціалізація статей спортсменів та адаптація.

### **Тема 11. Моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів**

Загальна характеристика проблеми моделювання в спорті. Визначення поняття «модель» і «моделювання». Групи моделей, що використовуються в спорті. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів. Загальна характеристика проблеми

прогнозування в спорті. Визначення поняття «прогнозування». Моделювання. Експертні оцінки. Види прогнозування.

### **Тема 12. Екстремальні умови в системі підготовки і змагальної діяльності спортсменів.**

Середногір'я, високогір'я та штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів. Змагання і підготовка в умовах високих та низьких температур. Десинхронізація і ресінхронізація циркадних ритмів у спортсменів. Травматизм в спорті.

### **Тема 13. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.**

Показники фізичного навантаження. Супер компенсація. Різновиди інтервалів відпочинку. Класифікація навантажень. Компоненти навантаження. Специфіка реакцій організму спортсмена на різні навантаження. Поняття «стомленість», «стомлюваність», «перевтома», «втома». Явне і приховане (що компенсується) стомлення. Діагностика стомлення. Загальна характеристика процесу відновлення. Гетерохронність відновних процесів. Фаза суперкомпенсації. Динаміка функціональної активності при тривалій роботі. Періоди впрацювання, стійкої працездатності і стомлення.

### **Тема 14. Технологія планування та його функції.**

Поняття про планування, його види і зміст. Технологія планування та його функції. Підготовка до планування. Державні документи планування. Документи планування, що складаються вчителем (тренером).

### **Тема 15. Організаційно-правові засади діяльності спортивних шкіл.**

Особливості роботи на різних етапах спортивної підготовки в ДЮСШ. Характеристика ДЮСШ Як навчального закладу (типи). Цілі, завдання, особливості роботи в ДЮСШ. Особливості роботи на різних етапах спортивної підготовки в ДЮСШ. Організація роботи в ДЮСШ.

### **Тема 16. Характеристика умов праці майбутніх спеціалістів та Вимоги до їх фізичної підготовленості.**

Мета і завдання професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФІ) здобувачів вищої освіти. Засоби ППФІ. Професіограма тренера.

### **Тема 17. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини.**

Вікові особливості фізичного розвитку дорослих людей. Особливості методики фізичної культури осіб зрілого віку. Особливості методики фізичної культури осіб старшого і похилого віку. Форми організації ФВ дорослого населення.

### **Тема 18. Організація спортивно-масової роботи у Збройних Силах України.**

Задачі і зміст спортивно-масової роботи у Збройних Силах України. Форми спортивно-масової роботи. Документація зі спортивно-масової роботи.

## **Тема 19. Позазмагальні та позатренувальні фактори у системі підготовки та змагальної діяльності спортсмена**

Загальна характеристика проблеми ефективного відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів. Основні групи засобів відновлення, що застосовуються у процесі підготовки спортсменів. Планування засобів відновлення і стимуляції працездатності в процесі підготовки спортсменів. Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ  
ВСТУПНОГО ІСПИТУ ДЛЯ ІНОЗЕМЦІВ**  
(для вступників на ОС Магістр)

Вступного іспиту для іноземців проводиться у строки та згідно з Правилами прийому на навчання до Державного податкового університету в 2026 році.

Форма проведення – тестова.

Кількість тестових завдань в екзаменаційному білеті – 50.

Кожне завдання передбачає чотири варіанти відповіді один із яких правильний.

Тривалість тестування – 2 астрономічні години (для фахового вступного випробування, вступного іспиту).

Складеним вважається фаховий іспит за результатами якого вступник набрав не менше 50% від загальної кількості балів.

Максимальна кількість балів, яку може набрати вступник за результатами фахового іспиту, вступного іспиту становить 200 балів, правильна відповідь на один тест – 4 бали.

***Шкала переведення кількості правильних відповідей у кількість балів, отриманих за результатами фахового вступного випробування за 200 бальною та 2-бальною шкалою***

Кількість вірно виконаних тестових завдань	Кількість балів, отриманих за результатами фахового вступного випробування	Еквівалент оцінки за 2-х бальною шкалою
45-50	180-200	зараховано
35-44	140-176	
25-34	100-136	
Менше 25	Менше 100	Не зараховано

**\*Увага (додатково)!**

Екзаменаційний білет не повинен містити теоретичних питань. Якщо екзаменаційний білет містить задачі, то повинно бути 4 варіанти відповіді на задачі, із яких одна – правильна.

Перевірка робіт екзаменаторами здійснюється чорнилом червоного кольору з обов'язковим зазначенням: правильної відповіді «+», не правильної «-».

## ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. ЗУ «Про фізичну культуру і спорт» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
2. Данько Г.П., Лаврентьєв О.М, Данько Т.Г., Крупеня С.В., Живолович С.А. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних спортсменів з вільної боротьби. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. – Випуск 11 (157) 22. – С62-67.
3. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.
4. Лаврентьєв О.М., Крупеня С. В., Малинський І. Й. Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. Наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. – Київ : видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 5 (136) 21. – С.58-62.
5. Лаврентьєв О.М., Деркач О.В., Андріяш В.В., Бербеничук В.Ю. Обґрунтування фізичних навантажень студентської молоді засобами силових видів спорту. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. – Випуск 11(184) 24. – 96-101.
6. Лаврентьєв О., Сергієнко Ю., Деркач О. (2026). Позаурочна форма навчання та сучасні компоненти її реалізації у ЗЗСО. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (1(200), 130-134. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01\(200\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).24)
7. Малинський І.Й., Крупеня С.В., Сергієнко Ю.П., Лаврентьєв О.М.. Гімнастика: навчальний посібник. Ірпінь: Університет ДФС України; 2021. 226 с. (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 88). ISBN 978-966-337-626-4
8. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.: іл. ISBN 978-966-2419-38-2
9. ТОДОРОВА В. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.
10. Черненко, С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 218 с.
11. Черненко, С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2022. Частина 2. – 228 с

- 12.Щербина Ю.В. Основи гирьового спорту: навч. посіб/ Ю.В. Щербина// Вид.2-е, випр. і доп. – К.: 7БЦ, 2022. 348 с.
- 13.Фізичне виховання : навч. посіб. / І. Й. Малинський, В. П. Чаплигін, Р. В. Головащенко [та ін.] ; Державний податковий університет. – Ірпінь : ДПУ, 2023. – 294 с.

# ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ ВСТУПНОГО ІСПИТУ ДЛЯ ІНОЗЕМЦІВ

Міністерство фінансів України  
Державний податковий університет

## ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

для проведення вступного іспиту для іноземців  
при вступі на навчання для здобуття ступеня магістр на I курс  
галузь знань А Освіта  
спеціальність А7 «Фізична культура і спорт»

На виконання завдань тесту Вам дається 2 години.

На кожне завдання пропонується 4 варіанти відповіді.

Тільки один варіант відповіді є правильним.

Ніяких виправлень у даних відповідях не допускається.

Вступне тестове завдання з 1 до 50 оцінюється 4-ма балами.

### Варіант №1

#### 1. Зміст поняття "фізичне виховання" це...

- а) педагогічний процес спрямований на розвиток рухових якостей;
- б) педагогічний процес спрямований на формування спеціальних знань з фізичної культури, рухових вмінь і навичок, на розвиток рухових здібностей і виховання позитивних моральних та вольових якостей;
- в) сукупність спеціальних матеріальних і духовних цінностей, способів їх виробництва з метою фізичного удосконалення людини;
- г) засоби спеціальних матеріальних і духовних цінностей, способів їх виробництва з метою фізичного удосконалення людини.

#### 2. Головні показники визначення фізичного розвитку учнів

- а) рухові тести;
- б) функціональні проби;
- в) тотальні розміри тіла;
- г) будова тіла.

#### 3. Дидактичні принципи фізичного виховання

- а) - принцип всебічного гармонійного розвитку особистості
  - принцип оздоровчої спрямованості
  - принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою і захисною практикою
- б) - свідомості та активності
  - наочності
  - доступності
  - систематичності і послідовності
  - міцності
- в) - єдності загальної і спеціальної підготовки
  - неперервності процесу
  - циклічності

- поступового збільшення фізичних навантажень;
- г) СФП.

#### **4. Засоби фізичного виховання**

- а) - особиста гігієна
- раціональне харчування
- здоровий спосіб життя
- б) - спортивні споруди
- спортивне обладнання
- спортивний інвентар;
- в) - фізичні вправи
- оздоровчі сили природи;
- г) ЗФП.

#### **5. Методи організації учнів на уроках фізичної культури**

- а) - гімнастичний
- змагальний
- ігровий
- б) - серійний
- коловий
- інтервальний
- в) - фронтальний
- груповий
- індивідуальний
- командний;
- г) повороти на місці.

#### **6. Характерні ознаки уроку фізичної культури**

- а) - підготовча частина
- основна частина
- заключна частина
- б) - спеціалізована фізична підготовка
- тренувальний характер
- спрямованість на максимальні для даного учня фізичні досягнення
- в) - постійний склад тих, хто займається
- сталий розклад занять
- провідна роль вчителя
- відповідність навчального матеріалу державній програмі з фізичної культури.
- г) лазня.

#### **7. Зміст поняття "рухова навичка"**

- а) здатність правильно виконувати рухову дію при зосередженні уваги на способі виконання;
- б) ступінь володіння технікою рухової дії, яка відрізняється високою надійністю та економічністю;
- в) здатність правильно виконувати рухову дію в будь-яких складних умовах (змагальних, кліматичних тощо);
- г) лазання.

#### **8. Основні причини помилок при навчанні фізичним вправам**

- а) неправильна уява учнів про техніку виконання вправи б) недостатня фізична підготовленість
- в) недостатня воляова підготовленість (нерішучість, невпевненість у своїх силах);
- г) порушення послідовності навчання.

### **9. Послідовність дії вчителя при розвитку фізичних якостей в учнів**

- а) - розповідь про значення рухових якостей для людини
  - показ вправ для розвитку рухових якостей
  - розповідь про техніку їх виконання
  - виконання вправ учнями
- б) - визначення вихідного стану фізичної підготовленості учнів
  - диференційована фізична підготовка учнів з урахуванням їх рівня фізичної підготовленості
  - періодична перевірка впливу вправ на рівень розвитку рухових якостей
- в) - визначити різновид певної рухової якості, які планується розвивати
  - підібрати відповідні фізичні вправи
  - визначити спосіб їх виконання
  - визначити спосіб їх повторення
  - вибрати спосіб тренування на термін тижневого циклу і на чверть;
- г) оберт.

### **10. Вправи для розвитку швидко-силових якостей**

- а) - багаторазове присідання
  - віджимання "до відмови"
  - підтягування
  - підйом тулуба із положення лежачи на спині;
- б) - стрибки вгору та в довжину
  - багатоскоки
  - стрибки в глибину з послідуочим відштовхуванням;
- в) - швидке віджимання та підтягування
  - присідання з обтяженням
  - вправи з гантелями, еспандером;
- г) стрибок.

### **11. Раціональна послідовність розвитку фізичних якостей в основній частині уроку фізичної культури**

- а) витривалість - сила - гнучкість - спритність – швидкість;
- б) сила - спритність - витривалість - швидкість – гнучкість;
- в) спритність - швидкість - сила - гнучкість – витривалість;
- г) три фосфорна кислота.

### **12. Фізичні вправи і методи їх виконання для розвитку швидкості у школярів молодших та середніх класів**

- а) виконання контрольних для даного класу вправ на швидкість у максимальному темпі;
- б) - біг на 100м та 200 м. з завданням пробігти як можна швидше
  - біг на фоні втоми
  - біг на середні дистанції у повільному темпі;

в) - біг на короткі дистанції з вище звичною, великою та близькою до максимальної швидкістю

- естафети
- рухливі ігри з відповідною спрямованістю
- спортивні ігри;
- г) спритність.

### **13. Характеристика перемінного методу розвитку витривалості**

а) перемінний метод розвитку витривалості характеризується тривалою безперервною роботою, але з планомірною зміною швидкості;

б) перемінний метод розвитку витривалості характеризується планомірною зміною фаз навантаження і відпочинку;

в) перемінний метод розвитку витривалості характеризується виконанням певних фізичних вправ (плавання, біг тощо) з постійною швидкістю;

г) темп.

### **14. Методика підготовки учнів до складання нормативів у підтягуванні**

а) - підтягування у висі лежачи

- підтягування зі стрибка з повільним опусканням у вис

- вис на зігнутих руках

- вис на зігнутих руках під кутом 90°

- підтягування з допомогою

- підтягування з вису хватом знизу та різнойменним хватом;

б) - віджимання в упорі лежачи, упорі

- вправи з гантелями

- силові вправи для розвитку м'язів тулуба;

в) - різнобічна силова підготовка

- вправи на витривалість

- раціональне харчування;

г) відпочинок.

### **15. Процес фізичного виховання передбачає комплексне вирішення трьох груп завдань:**

а) \_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_

г) \_\_\_\_\_

### **16. Фізична культура визначається насамперед як ...**

а) лише навчальний предмет;

б) виконання вправ;

в) процес удосконалення можливостей людини;

г) частина людської культури.

### **17. Фізичними вправами називаються ...**

а) рухові дії, з допомогою яких розвивають фізичні якості і зміцнюють здоров'я;

б) рухові дії, які дозують фізичне навантаження;

в) рухи, які виконуються на уроках фізичної культури і під час ранкової гімнастики;

г) рухові дії, які сприяють вирішенню задач фізичного виховання.

**18. Основним показником, що визначає вибір величини фізичного навантаження є...**

- а) бажання учнів і стан їх здоров'я;
- б) величина його впливу на організм;
- в) час і кількість повторень рухових дій;
- г) напруження певних м'язових груп.

**19. На уроках фізичної культури виділяють підготовчу, основну і заключну частини, тому що ...**

- а) так вчителю найкраще розподілити різні за характером вправи;
- б) розподіл на частини обумовлений необхідністю управляти динамікою працездатності тих, хто займається;
- в) розподіл уроку на частини вимагає Міністерство освіти і науки України;
- г) перед уроком як правило ставляться три завдання і кожна частина призначена для вирішення одного із них.

**20. Під силою як руховою якістю розуміють ...**

- а) здатність піднімати важкі предмети;
- б) властивість людини протидіяти зовнішнім силам за рахунок м'язевих напружень;
- в) властивість людини впливати на зовнішні сили за рахунок м'язевих напружень;
- г) комплекс властивостей організму, який дозволяє долати зовнішній опір або протидіяти йому.

**21. Під гнучкістю як фізичною якістю людини розуміють ...**

- а) комплекс морфофункціональних властивостей опорно-рухового апарату, визначаючих глибину нахилу;
- б) здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок м'язевих скорочень;
- в) комплекс властивостей рухового апарату, який визначає здатність виконувати рухи з великою амплітудою;
- г) еластичність м'язів і зв'язок.

**22. Під витривалістю як фізичною якістю людини розуміється ...**

- а) комплекс властивостей, що обумовлюють можливість виконувати різноманітні фізичні навантаження;
- б) комплекс властивостей, що визначають здатність протистояти втомі;
- в) здатність тривалий час здійснювати фізичну роботу практично не втомлюючись;
- г) здатність зберігати задані параметри роботи

**23. Технікою фізичних вправ прийнято називати ...**

- а) спосіб доцільного вирішення рухового завдання;
- б) спосіб організації рухів під час виконання вправ;
- в) склад і послідовність рухів під час виконання вправ;
- г) раціональну організацію рухових дій.

**24. Процес навчання рухової дії рекомендується починати із засвоєння...**

- а) основи техніки;
- б) визначальної ланки техніки;
- в) підвідних вправ;
- г) вихідного положення.

**25. Засвоєння фізичної вправи необхідно розпочинати з ...**

- а) формування уявлення про загальний зміст даного способу вирішення рухового завдання;
- б) виконання вправи у спрощеній формі і у сповільненому темпі;
- в) усунення помилок при виконанні підготовчих і підвідних вправ;
- г) формування зв'язків між руховими центрами, які беруть участь в даній вправі.

**26. Фізична підготовка визначається як ...**

- а) процес навчання рухам і розвитку фізичних якостей;
- б) процес спрямований переважно на розвиток фізичних якостей;
- в) рівень розвитку, який характеризує високу працездатність;
- г) процес зміцнення здоров'я і підвищення рухових можливостей;

**27. Яка задача сформульована вірно?**

- а) ознайомлення з технікою виконання перекиду вперед;
- б) перекид вперед;
- в) навчити групуванню при виконанні перекидів;
- г) розвиток рівноваги за допомогою перекидів.

**28. Розміри майданчика для гри у волейбол:**

- а) 18x8;
- б) 20x1;
- в) 16x9;
- г) 18x9.

**29. Розташуйте по черзі в правильному порядку вправи, які застосовуються при навчальній передачі м'яча двома руками зверху:**

- а) передача м'яча між двома партнерами;
- б) прийняття відповідного вихідного положення;
- в) в парах, один накидає м'яч другому - другий приймає вихідне положення для верхньої передачі і ловить м'яч;
- г) в парах, один кидає м'яч другому - другий способом верхньої передачі відбиває його.

**30. Для тих, хто проводить заняття з плавання, обов'язковим є:**

- а) володіння прийомами рятування та надання їм першої допомоги;
- б) наявність високого спортивного розряду;
- в) вміння визначати рівень фізичної підготовленості дітей;
- г) хлопці.

**31. Яка з наведених вправ, при навчанні плаванню, вивчається першою:**

- а) спливання;
- б) лежання;
- в) сковзання;
- г) на боці.

**32. Методика пояснення техніки плавання**

- а) назвати вправу, проімітувати вихідне положення та основні рухи, вказати орієнтири, характер та ритм рухів, визначити дозування вправи (дати орієнтири припинення виконання);
- б) назвати вправу, визначити основні фази, проімітувати вихідне положення, визначити дозування вправи (дати орієнтири припинення виконання);

в) про імітувати вихідне положення та основні рухи, визначити основні фази, визначити дозування вправи (дати орієнтири припинення виконання);  
г) рік вступу.

**33. Яка країна вважається засновником гри в баскетбол?**

- а) Бразилія
- б) Китай
- в) Куба
- г) США

**34. Скільки гравців може змінюватись під час гри в баскетбол?**

- а) не більше 3 гравців;
- б) не більше 2 гравців;
- в) необмежена кількість;
- г) висота.

**35. Який із технічних прийомів не входить до арсеналу техніки захисту?**

- а) перехоплення м'яча;
- б) передача м'яча;
- в) вибивання м'яча;
- г) відбір м'яча при кидку в кошик.

**36. Яка з цих дій не відноситься до індивідуальних?**

- а) застосування ведення м'яча;
- б) застосування передачі м'яча;
- в) застосування кидків м'яча;
- г) застосування перехвату м'яча.

**37. Який вид ведення м'яча в баскетболі не дозволяється?**

- а) обома руками одночасно;
- б) поперемінно обома руками;
- в) однією рукою;
- г) стрибок.

**38. Скільки надається секунд для володіння м'ячем у баскетболі?**

- а) 20"
- б) 24"
- в) 25"
- г) 30"

**39. Скільки гравців однієї команди повинно бути на початку гри баскетбол?**

- а) 3 гравця;
- б) 4 гравця;
- в) 5 гравців;
- г) 6 гравців.

**40. Колектив фізичної культури (КФК) це:**

- а) спортивна організація, члени якої зобов'язані захищати честь колективу, на спортивних змаганнях;
- б) первинна організація, яка об'єднує всіх бажаючих займатись фізичною культурою і спортом;
- в) колектив, який об'єднує спортсменів різних розрядів.
- г) майстер спорту.

**41. Колектив фізичної культури (КФК) реєструється у:**

- а) раді ДСТ та районному (міському) комітеті з фізичної культури та спорту;

- б) державній районній адміністрації;
- в) управлінні юстиції;
- г) загальні збори.

**42. Вищим керівним органом колективу фізичної культури є:**

- а) рада;
- б) загальні збори;
- в) правління;
- г) спартакіада.

**43. Хто має право припинити проведення спортивних змагань, якщо їх проведенню перешкоджають погодні умови?**

- а) головний секретар змагань;
- б) старший суддя на старті;
- в) головний суддя змагань;
- г) спортсмен.

**44. Які вправи на рекомендується вводити у комплекс ранкової гімнастики?**

- а) статичного характеру зі значним навантаженням та витривалістю;
- б) зі скакалкою, еспандером;
- в) на всі групи м'язів, вправи на гнучкість та відновлення дихання;
- г) спартакіада.

**45. Найкращим часом для самостійних тренувальних занять є:**

- а) перша половина дня, не раніше, ніж через 2-3 години після прийому їжі та не пізніше, ніж за 2 години до початку прийому їжі;
- б) друга половина дня, не раніше, ніж через 2-3 години після прийому їжі та не пізніше, ніж за 1 годину до початку прийому їжі;
- в) зранку, відразу після сну натщесерце;
- г) спартакіада.

**46. Головний спортивно-масовий захід у спортивно-оздоровчому таборі це:**

- а) "веселі старті";
- б) спартакіада табору;
- в) "свято Нептуна";
- г) лазіння по канату довільним способом.

**47. Назвіть основні засоби гімнастики**

- а) ЗРВ, ВВ, опорні стрибки, акробатичні, хореографічні, танцювальні вправи;
- б) ЗРВ, баз предметів і з предметами, прикладні, акробатичні вправи, вправи на гімнастичних приладах, опорні і не опорні стрибки, вправи в рівновазі;
- в) ЗРВ, без предметів і з предметами, ВВ, прикладні, акробатичні вправи, вправи в висах і упорах, опорні і не опорні стрибки, вправи в рівновазі, танцювальні вправи;
- г) лазіння по канату довільним способом.

**48. Методика навчання лазіння по канату в 3 прийоми**

- а) лазіння по канату довільним способом; лазіння в 3 прийоми по гімнастичній стінці; захват ногами канату в висі на канаті; лазіння по канату в 3 прийоми;
- б) лазіння в 3 прийоми по гімнастичній стінці; захват ногами мотузки сидячи на гімнастичній лаві; лазіння по канату в 3 прийоми;

в) імітація лазіння на підлозі; лазіння в 3 прийоми по гімнастичній стінці; стоячи на підлозі захват мотузки; в висі на канаті захват ногами канату (тримати 3 сек); лазіння по канату в 3 прийоми;

г) групування з різних вихідних положень; переكاتи вперед і назад з різних ВП; перекид вперед з допомогою; перекид вперед по похилій площині; самостійне виконання перекиду вперед.

#### **49. Методика навчання перекиду вперед**

а) групування з різних вихідних положень; переكاتи вперед і назад з різних ВП; перекид вперед з допомогою; перекид вперед по похилій площині; самостійне виконання перекиду вперед;

б) ВП - присід руки вперед - упор стоячи на зігнутих руках; перекид вперед по похилій площині; самостійне виконання перекиду вперед;

в) ВП - присід в групуванні - переكات назад - перекатом вперед - ВП; ВП-руки вперед - упор стоячи на зігнутих руках (голову нахилити вперед); перекид вперед по похилій площині з допомогою; теж самостійно; самостійне виконання перекиду вперед.

г) стійка на голові в групуванні; махом однієї і поштовхом другої стійка на голові біля опори; стійка на голові в групуванні з послідовним випрямленням ніг; стійка на голові з допомогою; те ж саме самостійно.

#### **50. Методика навчання стійки на голові**

а) стійка на голові в групуванні з послідовним виправленням ніг; те ж біля опори; махом однієї поштовхом другої стійка на голові з допомогою; самостійне виконання стійки на голові;

б) стійка на голові в групуванні; махом однієї і поштовхом другої стійка на голові біля опори; стійка на голові в групуванні з послідовним випрямленням ніг; стійка на голові з допомогою; те ж саме самостійно;

в) з упору присівши упор стоячи на голові і руках; те ж саме з відривом носків ніг від підлоги; стійка на голові в групуванні; стійка на голові з допомогою; те ж саме самостійно;

г) ВП - присід руки вперед - упор стоячи на зігнутих руках; перекид вперед по похилій площині; самостійне виконання перекиду вперед.