

Рівненський державний гуманітарний університет
Кафедра дошкільної педагогіки і психології та спеціальної
освіти імені проф. Поніманської Т.І.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

з навчальної дисципліни

«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ: ТЕСИ»

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 012 «Дошкільна освіта»

Рівне – 2025

Тестові завдання схвалено та рекомендовано
до друку кафедрою дошкільної педагогіки і психології та спеціальної освіти
імені проф. Поніманської Т.І.
(протокол № 1 від 15.01.2025 р.)

Друкується за рішенням навчально-методичної комісії
педагогічного факультету РДГУ
(протокол №1 від 29.01.2025 р.)

Рецензенти:

Мельничук Л.Б., кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач
кафедри педагогіки Міжнародного економіко-гуманітарного університету
імені академіка Степана Дем'янчука.

Маліновська Н.В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
педагогіки і психології (дошкільної та корекційної) імені проф.
Поніманської Т.І. Рівненського державного гуманітарного університету.

Т36

Теорія і методика фізичного виховання та валеологічної освіти.
Тестові завдання для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 012 “Дошкільна освіта” / укладач Юрчук О.І. Рівне: РДГУ, 2025.
42 с.

Тестові завдання з навчальної дисципліни «Теорія і методика
фізичного виховання та валеологічної освіти» передбачають перевірку рівня
набутих знань здобувачів вищої освіти.

Тестові завдання будуть корисні майбутнім вихователям як при
організації самостійної роботи з курсу, так і під час підготовки до практичних
занять.

© Юрчук О.І., 2025
© РДГУ, 2025

Пояснювальна записка

Навчально-методичний посібник «Тестові завдання з теорії та методики фізичного виховання та валеологічної освіти» має на меті здійснити контроль і самоконтроль (поточний, проміжний, заключний) знань студентів з головних розділів курсу «Теорія та методика фізичного виховання та валеологічна освіта».

У ньому передбачено виконання тестів, згрупованих за змістовими модулями:

I. Загальні основи навчання та розвитку у процесі фізичного виховання.

II. Методика навчання дітей дошкільного віку фізичних вправ.

III. Особливості використання вправ та ігор з елементами спорту з дітьми дошкільного віку.

IV. Форми роботи з фізичного виховання.

V. Педагогічний менеджмент в організації фізичного виховання в дошкільному закладі освіти.

Здобувачам пропонуються тести кількох видів: з єдиною правильною вибірковою відповіддю (у вигляді слова, фрази, цифри тощо); з декількома можливими правильними відповідями; на визначення відповідності. На виконання одного тестового завдання відводиться 2-3 хв.

Перед початком тестування проводиться короткий інструктаж щодо виконання завдань. Студентів орієнтують на чітке, розбірливе оформлення записів; уважність, самостійність під час виконання роботи; дотримання відповідного часу.

Розподіл балів, що отримують здобувачі

Кількість правильних відповідей	Сума балів за 100- бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС
95-100%	90-100	A	відмінно
80-94%	82-89	B	добре
70-79%	74-81	C	добре
60-69 %	64-74	D	задовільно
50-59%	60-63	E	задовільно
40-49%	35-59	FX	незадовільно
Менше 40%	1-34	F	незадовільно

Змістовий модуль 1

Загальні засади теорії та методики фізичного виховання та валеологічної освіти дітей дошкільного віку

1. Теорія та методика фізичного виховання та валеологічна освіта - це:

- 1) наука про дитину;
- 2) наука про загальні закономірності фізичного виховання і розвитку особистості дитини;
- 3) наука про виховання як спеціально організовану діяльність;
- 4) наука про загальні закономірності фізичного виховання і розвитку особистості дитини та врахування їх у педагогічному процесі;
- 5) наука, яка вивчає закономірності розвитку особистості та визначає шляхи її виховання.

2. Теорія та методика фізичного виховання та валеологічна освіта відноситься до системи:

- 1) природничих наук;
- 2) педагогічних наук;
- 3) психологічних наук;
- 4) соціальних наук.

3. Ключові поняття теорії та методики фізичного виховання та валеологічної освіти:

- 1) самовиховання;
- 2) фізичний розвиток;
- 3) навчання;
- 4) фізична досконалість;

- 5) спорт;
- 6) фізична підготовка;
- 7) фізичне виховання;
- 8) педагогічний процес;
- 9) фізкультурна освіта;
- 10) фізичні вправи;
- 11) профілактика;
- 12) рухова підготовленість.

4. Термін „фізкультурна освіта” запровадив:

- 1) М. Єфименко;
- 2) Л. Виготський;
- 3) Е. Вільчковський;
- 4) В. Гориневський;
- 5) П. Лесгафт.

5. Вставте пропущені слова:

1) Фізичне виховання - це процес, спрямований на вдосконалення форм і організму дитини, на формування вмінь і навичок, якостей, зміцнення здоров'я.

6. Фізичний розвиток - це:

- 1) рівень розвитку рухових умінь, навичок, фізичних якостей;
- 2) прикладна спрямованість фізичного виховання щодо трудової або іншої діяльності людини;
- 3) рухи, рухові дії, а також складні види рухової діяльності, які вирішують завдання фізичного виховання;
- 4) процес зміни форм і функцій організму людини під впливом умов і середовища.

7. Закінчіть визначення:

- 1) Частина загальної культури, сукупність матеріальних і духовних цінностей суспільства, які створюються та використовуються ним для фізичної досконалості людини - це ...
- 2) Рівень знань з фізичного виховання, рухових і гігієнічних вмінь та навичок-це ...

8. Продовжіть речення:

- 1) Методологічними засадами теорії та методики фізичного виховання та валеологічної освіти є положення
- 2) Природничо-науковими засадами теорії і методики фізичного виховання є вчення.....

9. Принципи побудови вітчизняної системи фізичного виховання:

- 1) активність;
- 2) єдність із сім'єю;
- 3) оздоровча спрямованість;
- 4) гуманізація і демократизація;
- 5) свідомість;
- 6) індивідуалізація;
- 7) гармонійний розвиток особистості;
- 8) спадковість.

10. Доповніть перелік методів досліджень у теорії фізичного виховання:

- 1) теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних;
- 2) ...
- 3) ...

- 4) ...
- 5) ...
- 6) .

11. Продовжіть перелік груп завдань фізичного виховання дошкільників:

- 1) оздоровчі;
- 2) ...
- 3) ...

12. Засоби фізичного виховання дошкільників:

- 1) заняття з фізичної культури;
- 2) фізичні вправи;
- 3) день здоров'я;
- 4) фізкультурні свята;
- 5) гігієнічні фактори;
- 6) ранкова гімнастика;
- 7) оздоровчі сили природи;
- 8) фізкультурні розваги;

13. Вставте пропущені слова:

- 1) Сонце, повітря, вода-це ... фактори.
- 2) Гігієнічні фактори - це режим,...
- 3) ... - основний засіб фізичного виховання.
- 4) Обтирання, обливання, купання -... процедури.

14. До комплексу загартовуючих процедур належить:

- 1) загартування повітрям;
- 2) ...
- 3) ...

15. *Принципи загартування:*

- 1) послідовність;
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...

16. *Назвіть автора „Детки” - системи природного оздоровлення людини.*

- 1) Е. Вільчковський;
- 2) Ю. Аркін;
- 3) Б. Нікітін;
- 4) П. Іванов;
- 5) П. Лесгафт.

17. *Закінчіть визначення:*

Фізичні вправи - це рухи ...

18. *Фізичні вправи класифікують:*

- 1) гімнастика;
- 2) фізкультурні паузи;
- 3) туризм;
- 4) ігри;
- 5) загартовуючі процедури;
- 6) спорт;
- 7) фізкультурні свята.

19. *Вставте пропущені слова:*

До ігор належать: ... ігри та ігри з ... спорту.

Катання на ковзанах, велосипеді, ходьба на лижах - це спортивні...

Баскетбол, волейбол, теніс - це спортивні...

20. *До гімнастики відносять:*

- 1) основні рухи;
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...

21. *До біомеханічної характеристики фізичних вправ відносять:*

- 1) просторову характеристику;
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...
- 5) ...

22. *До просторової характеристики фізичних вправ належать:*

- 1) сила опору;
- 2) траєкторія руху;
- 3) сила тяжіння;
- 4) тривалість виконання;
- 5) положення тіла;
- 6) амплітуда руху.

23. *Техніка фізичних вправ - це:*

- 1) засіб фізичного виховання;
- 2) метод навчання фізичних вправ;
- 3) найраціональніший спосіб виконання фізичних вправ;
- 4) організаційна форма фізичного виховання.

24. *Програма з фізичного виховання М. Єфименка називається:*

- 1) „Здоровий малюк”;

- 2) „Програма з фізичної культури для дошкільних закладів фізкультурно-оздоровчого напрямку”;
- 3) „Театр фізичного розвитку та оздоровлення дошкільнят”;
- 4) „Будь здоровий, малюк!”

25. Автор програми з фізичної культури для дошкільних закладів фізкультурно-оздоровчого напрямку:

- 1) О. Богініч;
- 2) М. Єфименко;
- 3) Е. Вільчковський;
- 4) Т. Осокіна.

26. Продовжіть перелік принципів навчання рухових дій:

- 1) виховуючого навчання;
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)

27. До наочних методів навчання фізичних вправ належать:

- 1) розпорядження;
- 2) ігровий;
- 3) орієнтири;
- 4) команда;
- 5) підрахунки;
- 6) показ рухових дій;

- 7) змагальний;
- 8) розучування вправи (по частинах, в цілому);
- 9) демонстрація плакатів, малюнків, діафільмів, предметних посібників;
- 10) пояснення.

28. Які з перерахованих методів фізичного виховання не належать до практичних?

- 1) показ;
- 2) практична допомога;
- 3) оцінка;
- 4) вказівки;
- 5) ігровий метод;
- 6) змагальний метод.

29. Який з перерахованих методів має на меті створити зорове, слухове, м'язове уявлення про рух:

- 1) словесний;
- 2) наочний;
- 3) практичний.

30. Етапи навчання фізичних вправ:

- 1) розучування вправи по частинах;
- 2) імітація;
- 3) поглиблене розучування;
- 4) пояснення;
- 5) закріплення навички і вдосконалення техніки;
- 6) початкове оволодіння рухом;
- 7) виконання вправи в ігровій і змагальній формі.

31. *Мета другого етапу навчання фізичних вправ:*

- 1) ознайомлення з новими руховими діями;
- 2) закріплення і вдосконалення рухових навичок;
- 3) стимулювання дітей до самостійного виконання руху в цілому;
- 4) уточнення правильного виконання деталей руху;
- 5) виправлення помилок і виховання прагнення правильного виконання рухової дії.

32. *Дайте визначення:*

Спритність - це ...

33. *Вставте пропущені слова:*

- 1) Гнучкість - це здатність виконувати рухи з ... амплітудою;
- 2) Швидкість - здатність виконувати ... у ... для даних умов відрізків часу.

34. *Фактори розвитку рухових якостей:*

- 1) гігієнічні навички;
- 2) самостійна рухова діяльність;
- 3) загартовування;
- 4) харчування;
- 5) комплекс організаційних форм фізичного виховання;
- 6) природньо-вікові зміни організму.

35. *Засоби розвитку сили:*

- 1) вправи з прискоренням;
- 2) циклічні рухи;
- 3) вправи з набивними м'ячами;
- 4) загальнорозвивальні вправи з предметами і без них;

- 5) рухливі ігри;
- 6) повороти;
- 7) основні рухи (стрибки, лазіння, повзання).

36. Засоби фізичного виховання дітей першого року життя:

- 1) заняття з фізичної культури;
- 2) фізичні вправи;
- 3) прогулянка;
- 4) музично-ритмічні рухи;
- 5) масаж.

37. Продовжіть перелік видів фізичних вправ для дітей першого року життя:

- 1) Рефлекторні;
- 2)...
- 3)...
- 4) ...

38. Масаж-це:

- 1) ритмічне подразнення шкіри;
- 2) вид пасивної гімнастики;
- 3) сукупність прийомів механічного дозованого впливу на шкіру дитини.

39. Продовжіть перелік прийомів масажу з дітьми раннього віку:

- 1) погладжування;
- 2) ...
- 3) ...

4) ...

5) ...

40. Які рухи формуються у всіх дітей 1^{го} року життя одночасно:

- 1) піднімання і утримання голови у вертикальному положенні (1-1,5 міс);
- 2) сидить без опори, встає на коліна (7-8 міс);
- 3) піднімання голови з положення лежачи на животі (4-5 міс);
- 4) піднімання тулуба з опорою на передпліччя (5-6 міс);
- 5) самостійно повертається зі спини на бік, сидить при підтримці за руки (3-4 міс);
- 6) стоїть без опори, ходить при підтримці за одну руку (10-11 міс).

41. Тривалість заняття з фізичної культури для дітей другої групи раннього віку:

- 1) 5-10 хв.;
- 2) 10-15 хв.;
- 3) 15-20 хв.;
- 4) 20-25 хв.

42. Оптимальні способи організації дітей під час виконання фізичних вправ дітьми другого року життя:

- 1) фронтальний;
- 2) потоковий;
- 3) груповий;
- 4) індивідуальний;
- 5) змінний;
- 6) метод колового тренування.

Змістовий модуль 2

Методика навчання дітей дошкільного віку фізичних вправ

1. *Продовжіть перелік видів шикувальних вправ:*
 - 1) шикування;
 - 2) ...
 - 3) ...
 - 4) ...
 - 5) ...

2. *Закінчіть визначення:*
 - 1) шеренга - це стрій, коли ...
 - 2) колона - це стрій, коли ...

3. *Шикувальні вправи є засобом організації дітей під час:*
 - 1) праці в городі;
 - 2) гімнастики пробудження;
 - 3) загартовуючих процедур;
 - 4) рухливих ігор;
 - 5) занять з фізичної культури;
 - 6) фізкультурних свят.

4. *Продовжіть перелік видів поворотів:*
 - 1) направо;
 - 2) ...
 - 3) ...
 - 4) ...
 - 5) ...
 - 6) ...
 - 7) ...

5. *Які словесні методи навчання використовують при навчанні дітей молодшого дошкільного віку шикувальних вправ:*

- 1) пояснення;
- 2) команда;
- 3) практична допомога;
- 4) вказівки;
- 5) розпорядження;
- 6) зорові орієнтири.

6. *Продовжіть перелік способів змикання і розмикання:*

- 1) звичайним кроком;
- 2) ...
- 3) ...

7. *Основна стійка виконується з:*

- 1) старшої групи;
- 2) другої молодшої групи;
- 3) середньої групи;
- 4) першої молодшої групи.

8. *Продовжіть перелік способів виконання поворотів:*

- 1) переступанням на місці;
- 2) ...
- 3) ...

9. *З якої вікової групи діти шикуються у колону та шеренгу за зростом:*

- 1) другої молодшої групи;
- 2) середньої групи;
- 3) старшої групи;

4) першої молодшої групи.

10. *Продовжіть перелік основних рухів:*

1) ходьба;

2) ...

3) .. .

4) ...

5) ...

6) ...

11. *Види коригуючої ходьби:*

1) гімнастична ходьба;

2) ходьба на носках;

3) ходьба приставним кроком;

4) ходьба на п'ятках;

5) ходьба спиною вперед;

6) ходьба на зовнішній і внутрішній стороні стопи.

12. *Визначіть найхарактерніші ознаки бігу, які відрізняють його від ходьби:*

1) циклічність рухів;

2) перехресна координація рухів рук і ніг;

3) послідовність рухів;

4) фаза „польоту” (безопорне положення тіла після відштовхування ногою).

13. *Продовжіть перелік динамічних вправ, які сприяють удосконаленню рівноваги:*

1) ходьба по дошці;

2) ...

3) ...

14. *Лазіння і повзання відносяться до:*

- 1) циклічних рухів;
- 2) ациклічних рухів;
- 3) комбінованих рухів.

15. *Лазіння по гімнастичній стінці та драбинці виконується:*

- 1) у повному темпі;
- 2) у середньому темпі;
- 3) у швидкому темпі;
- 4) у довільному темпі.

16. *Способи лазіння по гімнастичній стінці:*

- 1) приставний;
- 2) однойменний;
- 3) різнойменний;
- 4) звичайний.

17. *Продовжіть перелік видів стрибків:*

- 1) підстрибування;
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...
- 5) ...

18. *Продовжіть перелік фаз, з яких складається стрибок:*

- 1) підготовча (вихідне положення, або розбіг);
- 2) ...
- 3) ...

4) ...

19. *Під час виконання стрибків з висоти діти приземляються:*

- 1) на всю стопу;
- 2) на п'ятки напівзігнутих ніг з перекатом на стопу;
- 3) на носки напівзігнутих ніг з перекатом на стопу.

20. *Під час виконання стрибків в довжину (з місця та з розбігу) діти приземляються:*

- 1) на всю стопу;
- 2) на п'ятки з перекатом на стопу;
- 3) на носки з перекатом на стопу.

21. *Вставте пропущені слова:*

Метання є ..., ... рухом, який складається із фаз: вихідне положення, ..., замах, ..., збереження рівноваги після кидка.

22. *Продовжіть перелік способів метання:*

- 1) із-за спини через плече;
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...
- 5) ...
- 6) ...
- 7) ...
- 8) ...

23. *Вставте пропущені слова:*

Підготовчі вправи до метання - це катання, ..., ..., ..., ..., ловіння („школа...").

24. Закріплення навичок виконання основних рухів відбувається:

- 1) на ранковій гімнастиці;
- 2) у рухливих іграх;
- 3) під час загартовуючих процедур;
- 4) у фізкультурних розвагах.

25. Танцювальні вправи як засіб фізичного виховання використовують:

- 1) на заняттях з фізичної культури;
- 2) на фізкультурних хвилинках;
- 3) на музичних заняттях;
- 4) на ранковій гімнастиці;
- 5) під час прогулянок;
- 6) під час загартовуючих процедур.

26. Встановіть відповідність:

- | | |
|--|--------------|
| 1) п'ятка однієї ступні притиснута до середини другої, носки розвернуті в сторони; | А. 1 позиція |
| 2) п'ятки разом, носки розвернуті в сторони; | Б. 2 позиція |
| 3) ноги нарізно на відстані довжини ступні, носки розвернуті в сторони; | В. 3 позиція |

27. Продовжіть перелік танцювальних вправ:

- 1) Крок з підскоком;

- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...
- 5) ...
- 6) ...
- 7) ...
- 8)...

28. *Вставте пропущені слова:*

Перебуваючи у будь-якій з танцювальних позицій, ноги треба тримати ..., спина ..., живіт ..., вага тіла ... розподілена на обидві стопи.

29. *Продовжіть перелік видів рухливих ігор:*

- 1) сюжетні,...
- 2) великої інтенсивності...
- 3) для розвитку ходьби,...
- 4) для розвитку спритності...
- 5) ...

30. *До несюжетних ігор відносять:*

- 1) бадмінтон;
- 2) кеглі;
- 3) футбол;
- 4) кільцекид;
- 5) більбокс;
- 6) плавання.

31. *Продовжіть структуру рухливої гри:*

- 1) Ігровий задум або мета гри;
- 2)...

- 3)...
4)...
5) ...

32. *На заняттях з фізичної культури планують рухливі ігри:*

- 1) малої рухливості;
- 2) середньої рухливості;
- 3) великої рухливості.

33. *Продовжіть перелік прийомів укладання рухливих ігор:*

- 1) збільшення відстані (для бігу, стрибків, метання);
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)

34. *Продовжіть способи визначення ведучого для рухливої гри:*

- 1) лічилка;
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...

35. *При виборі рухливих ігор враховуються певні вимоги:*

- 1) педагогічні завдання;
- 2) педагогічні здібності вихователя;
- 3) місце в режимі дня;
- 4) інтереси вихователя;
- 5) інтереси, уподобання дітей;
- 6) рухова підготовленість дітей;

- 7) пори року;
- 8) місце проведення;
- 9) стан здоров'я дітей.

36. Кому належать слова: „ Щоб гра з самих ранніх років стала благотворною силою, необхідне свідоме, досвідчене і любовне керівництво нею”.

- 1) П. Лесгафт
- 2) Ю. Аркін
- 3) С. Русова
- 4) Е. Вільчковський

37. Продовжіть перелік видів спортивних вправ:

- 1) ходьба на лижах;
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...
- 5) ...

38 Загальна тривалість катання на санках:

А (у молодших групах)

- 1) 20-25 хв.
- 2) 30-35 хв.
- 3) 40-45 хв.

Б (у старших групах)

- 1) 30-35 хв.
- 2) 40-45 хв
- 3) 45-50 хв.

39. Продовжіть перелік:

А (типів санок)

1) „колиска”;

2)...

3)...

Б (типів гірок)

1) снігові;

2)...

3)...

40. Вставте пропущені слова:

„Стійка лижника” - лижі тримають ..., на ... ступні (10-15 см.), ноги згинають так, щоб ... було під стопою або носком черевика; ... трохи нахиляють вперед, руки ... й ... вниз.

41. Продовжіть перелік способів пересування на лижах:

1) ступаючий крок;

2) ...

3) ...

4) ...

42. На гірку виходять такими способами:

1) звичайним кроком;

2) ялинкою;

3) ступаючим кроком;

4) драбинкою;

5) напівялинкою;

6) ковзним кроком.

43. Одну лижу ставлять на внутрішнє ребро під кутом до напрямку руху, ногу на цій лижі більше згинають у коліні. Це гальмування:

- 1) драбинкою;
- 2) напівплугом;
- 3) плугом;
- 4) ялинкою.

44. Продовжіть перелік способів гальмування при катанні на ковзанах:

- 1) упором;
- 2)...
- 3) ...

45. Типові помилки при катанні дітей на ковзанах:

- 1) тулуб трохи нахилений вперед;
- 2) відштовхування носком ковзана;
- 3) тулуб сильно нахилений вперед;
- 4) відштовхування всім лезом ковзана;
- 5) тулуб відхиляється назад.

46. Продовжіть перелік елементів техніки катання на ковзанах:

- 1) ковзання по прямій по черзі на правій та лівій нозі у різному темпі;
- 2) ...
- 3) ...

47. Зазначте послідовність навчання дітей їзди на триколісному велосипеді:

- 1) їзда по колу;
- 2) їзда змійкою;
- 3) їзда по прямій;
- 4) повороти;
- 5) ознайомлення з велосипедом та правилами їзди на ньому;
- 6) навчання сідати та сходити з велосипеду;
- 7) повороти по обмеженій площі.

48. Найкращий час для плавання:

- 1) від 11 до 12 години ранку;
- 2) від 12 до 14 годин;
- 3) о 17- 18 годині;
- 4) о 15 - 16 годині;
- 5) від 9 до 10 години ранку.

Змістовий модуль 3

Організація рухового режиму у закладі дошкільної освіти

1. Продовжіть перелік форм роботи з фізичного виховання:

- 1) ранкова гімнастика;
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...
- 5) ...
- 6) ...
- 7) ...
- 8) ...
- 9) ...

10) ...

11) ...

12) ...

2. Вставте пропущені слова:

Заняття з фізичної культури є формою навчання дітей ...
вправ.

3. Встановіть відповідність:

1) з метою виявлення ступеня володіння дітьми основними рухами на даний період, визначення результативності проведеної за квартал або рік роботи;

2) поряд з вивченням нового матеріалу діти вдосконалюють техніку виконання знайомих вправ;

3) здійснюється автоматизація елементів техніки вправ;

4) формування рухових вмінь і навичок у результаті поглибленого вивчення техніки її виконання;

5) ознайомлення з технікою використання вправи в цілому (іноді з окремими її елементами).

А. Заняття з вивчення нового матеріалу

Б. Контрольне заняття

В. Заняття з ознайомлення з новим матеріалом

Г Заняття мішаного типу

Д Заняття із закріплення та удосконалення техніки виконання вправ

4. До змісту підготовчої частини заняття входять:

- 1) шикувальні вправи;
- 2) запальнорозвивальні вправи (нові);
- 3) загальнорозвивальні вправи (знайомі);
- 4) танцювальні вправи;
- 5) рухливі ігри;
- 6) біг;
- 7) вправи на орієнтування у просторі;
- 8) метання, лазіння;
- 9) ходьба.

5. Закінчіть визначення:

- 1) Загальна щільність заняття визначається як відношення часу, який ...
- 2) Моторна щільність заняття визначається як відношення часу, який ...

6. Встановіть відповідність:

- | | |
|--|--------------------------|
| 1) виконання рухів однією дитиною в той час, як інші спостерігають за нею; | А) фронтальний спосіб |
| 2) виконання рухів всіма дітьми одночасно; | Б) груповий спосіб |
| 3) виконання по черзі одного і того ж руху; | В) індивідуальний спосіб |
| 4) діти кожної підгрупи мають свої завдання; | Г) змінний спосіб |
| 5) рух виконує одночасно кілька дітей (3-5-7), а решта | Д) поточний спосіб |

спостерігають чекаючи, свої |
черги.

7. Основне значення ранкової гімнастики:

- 1) формування рухових вмінь і навичок;
- 2) виховне;
- 3) оздоровче.

8. Продовжіть перелік вимог до підбору вправ ранкової гімнастики:

- 1) повинні бути простими і доступними для дітей;
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...
- 5) ...
- 6) ...

9. Вставте пропущені цифри:

- 1) Комплекс вправ ранкової гімнастики для дітей другої молодшої групи складається з ... - ... вправ, кожна повторюється ... -... разів; стрибки - ... разів; ... -... хв.
- 2) Комплекс вправ ранкової гімнастики для дітей старшої групи складається з ... -... вправ, повторюється ... -... разів; стрибки -... разів;... -... хв.

10. Основна частина ранкової гімнастики складається з :

- 1) рухливої гри;
- 2) комплексу загальнорозвивальних вправ і рухливої гри;
- 3) комплексу загальнорозвивальних вправ;
- 4) основних рухів;

5) шикувальних вправ.

11. Продовжіть перелік варіантів проведення фізкультурних пауз:

- 1) у формі комплексу загальнорозвивальних вправ;
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...
- 5) ...

12. Комплекси вправ для фізкультурної хвилинки змінюються через:

- 1) 1-2 тижні;
- 2) 2-3 тижні;
- 3) місяць;
- 4) квартал.

13. Тривалість фізкультурної хвилинки:

- 1) 1-2 хв.;
- 2) 5 хв.;
- 3) 10 хв.

14. Вставте пропущені слова і цифри:

Фізкультурне свято - форма ... відпочинку дітей, яка використовується з ... групи. Тривалість фізкультурного свята у середній групі - ... хв., старшій - ... хв., підготовчій -... хв.

15. Фізкультурні розваги проводяться:

- 1) один раз на тиждень;
- 2) 1 - 2 рази на місяць;

3) щодня.

16. Пішохідні переходи (прогулянки за межі дитячого садка на природу) здійснюються у:

- 1) другу половину дня;
- 2) першу половину дня.

17. Вставте пропущені цифри:

Довжина шляху під час пішохідного переходу в один кінець не повинна перевищувати для дітей 4-5 років - ... км, для старших дошкільників - до ... км. Після кожних ... хв. ходьби слід робити короткочасні (... хв.) зупинки для відпочинку дітей.

18. Канікули проводяться:

- 1) на початку грудня та прикінці січня;
- 2) на початку січня та прикінці березня;
- 3) на початку лютого та прикінці березня.

Змістовий модуль 4

Педагогічний менеджмент в організації фізичного виховання в дошкільному закладі освіти

1. Вставте пропущені слова:

Система планування роботи з фізичної культури передбачає такі види планів: ... план на місяць (квартал) у вигляді... розподілу навчального ..., ... плану на 1-2 тижні,... плану дошкільного закладу.

2. Продовжіть перелік видів обліку роботи з фізичної культури:

- 1) попередній;

2) ...

3) ...

3. *Рухливі ігри під час прогулянок планують:*

1) 1-2- на день;

2) 3-4 на день;

3) 4-5 на день;

4) 5-6 на день.

4. *Ранкова гімнастика планується з:*

1) другої групи раннього віку;

2) першої молодшої групи;

3) другої молодшої групи;

4) середньої групи.

5. *Вставте пропущені слова:*

Фізкультурні розваги планують з ... групи, ... на місяць;
фізкультурні свята - з ... групи, раз на ...

6. *В основній частині заняття з фізичної культури планують такі види вправ:*

1) танцювальні;

2) загальнорозвивальні (нові);

3) основні;

4) шикувальні;

5) загальнорозвивальні (знайомі);

6) рухливі ігри.

7. *Продовжіть перелік фізичних вправ, які планують у підготовчій частині заняття з фізичної культури:*

- 1) шикувальні вправи;
- 2)...
- 3)...
- 4) ...

8. *План-конспект заняття з фізичної культури містить такі графи:*

- 1) основні рухи;
- 2) дозування;
- 3) темп;
- 4) рухливі ігри;
- 5) організаційно-методичні вказівки;
- 6) частини заняття;
- 7) зміст вправ;
- 8) дихання;
- 9) загальнорозвивальні вправи;
- 10) примітки.

9. *Продовжіть перелік основних рухів, які обстежують під час визначення рівня рухової підготовленості дошкільників:*

- 1) ходьба;
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...
- 5) ...
- 6) ...

10. Вставте пропущені слова:

Головна вимога до фізкультурного обладнання - забезпечення ... під час виконання фізичних вправ, виключення можливості дитячого ... та ... випадків.

11. Продовжіть перелік вимог, які ставляться до фізкультурного обладнання:

- 1) педагогічні;
- 2)...
- 3) ...
- 4) ...

12. В дошкільних групах рекомендується обладнати для дітей „фізкультурний куточок“:

- 1) гімнастична стінка;
- 2) довгі шнури;
- 3) переносні кошики для метання м'ячів;
- 4) канат;
- 5) мотузна драбина;
- 6) довгі шнури;
- 7) гімнастична лава;
- 8) навісна драбинка;
- 9) гімнастичні мати;
- 10) ребриста дошка.

13. Вставте пропущені слова:

Загальне керівництво системою фізичного виховання дітей та оперативний педагогічний контроль за діяльністю співробітників у реалізації завдань з фізичної культури здійснює Знайомить

вихователів з новинками методичної літератури, надає допомогу у підвищенні майстерності... .

14. Продовжити перелік форм методичної роботи з фізичної культури у дошкільному закладі:

- 1) педагогічні ради;
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...
- 5) ...
- 6) ...
- 7) ...
- 8) ...
- 9) ...

15.Продовжіть перелік форм спільної роботи дошкільного закладу з батьками з фізичного виховання:

- 1) батьківські збори;
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...
- 5) ...
- 6) ...

Література

Нормативна

1. Базовий компонент дошкільної освіти 2021року (Державний стандарт дошкільної освіти) URL: <https://surl.li/ggbake>

1. Дитина. Освітня програма для дітей від двох до семи років / Наук.керівник проекту. В.О. Огнев'юк; авт.кол. Г.В.Беленька, О.Л.Богініч та ін. К., 2016. 304 с.

2. Дитина в дошкільні роки: комплексна додаткова освітня програма / Наук.керівник проекту. К.Л.Крутий. Запоріжжя, 2012. 160 с.

3. Закон України «[Про державну підтримку розвитку фізичної культури і спорту в Україні](http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/334/94/page)». URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/334/94/page>.

4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (2013).
Редакція від 06.10.2024.,
URL:<http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

Основна

5. Білан О. І., Возна Л. М., Максименко О. Л., Овчаренко Л. Р., Руханська Л. С., Самсін В. Р. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля».Тернопіль, 2017. 264 с.

6. Веселка здоров'я : хрестоматія для читання дітям дошк. Віку. Т.:Мандрівець, 2011 . 220 с.

7. Вільчковський Е.С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей 5-10 років в закладах освіти : навч.-метод. посібник. Запоріжжя : ЗОІППО, 2006. 228 с.

8. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. навч. посіб. Суми: Университетская книга, 2017. 428 с.

9. Денисенко Н.Ф., Лиходід Л.В. та ін. Витоки здоров'я дитини:навч.- метод. посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2011 128 с.

10.Загородня Л. П. Педагогічна майстерність вихователя дошкільного закладу : навч. посіб. для вищ. навч. закл. Суми : Унів. кн., 2010. 318 с.

11.Загородня Л. П., Тітаренко С.А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2015. 272 с.

12.Комісарик М. , Чуйко Г. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Київ, 2013. 484 с.

13.Левченко Т. Г. Валеологія щодня: основи здоров'я для дітей 5-6 років. Харків : Основа, 2014. 221 с.

14.Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка : підруч. для студ. вищ. навч. закл. К. : Академвидав, 2015. 447 с.

15.Програма розвитку дітей дошкільного віку «Впевнений старт» / кер. проекту Б.М.Жебровський. Тернопіль: Мандрівець, 2012. 104 с.

Допоміжна

10. Білик-ТертусЛ. Сюжетна ранкова гімнастика (для середньої групи). *Дошкільне виховання*. 2005. № 12. С. 20.

11. Богініч О. Л. Оздоровча педагогіка: Вдосконалення малих форм активного відпочинку. *Дошкільне виховання*. 2002. №7. С. 18.

12. Ворончук О. Ігрове фізкультурне обладнання. *Дошкільне виховання*. 2003. № 9. С. 16.

13. Гончевський В. Ранкова гімнастика. *Дошкільне виховання*. 2004. № 2. С. 18-19.

14. Лисенко Н. Нестандартне обладнання на заняттях з лікувальної фізкультури. *Дошкільне виховання*. 2005. №6.С. 24-25.

15. Сварковська Л. Організація гнучкого режиму в дошкільному закладі. *Дошкільне виховання*. – 2004. № 7. С. 20-21.

16. Система роботи з профілактики і корекції порушень опорно-рухового апарату в дітей дошкільного віку / авт.-уклад. Л. М. Тимошенко. Запоріжжя, 2008. 308 с.

17. Шалигіна Г. Фізкультурне обладнання: комплексний підхід. *Дошкільне виховання*. 2006. № 09 (Верес.). С. 14-17.
18. Юрчук О. Вплив рухового режиму на фізичний стан дітей дошкільного віку. *Нова пед. думка*, № 2 (90). Рівне, 2017. С. 64–68.
19. Юрчук О. І. Оптимізація рухового режиму в умовах ДНЗ. *Фіз. культура, спорт і реабілітація в закладах освіти*. Рівне: РДГУ, 2016. Вип. 7. С.193–203.
20. Юрчук О. І., Демидюк Н. М. Педагогічні умови оптимізації рухового режиму в закладах дошкільної освіти. *Збірник наукових праць молодих вчених*. Випуск 2. Хмельницький, 2018. С.44-47.
21. Юрчук О., Тишинська Я. Проблема профілактики порушень опорно-рухового апарату в дітей. *Актуальні проблеми педагогічної освіти: новації, досвід та перспективи* : збірник тез доповідей І Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (10 квітня 2020 року, м. Запоріжжя) / за заг. ред. О. В. Пономаренко, Л. О. Сущенко. Запоріжжя : АА Тандем, 2020. С.141-143.
22. Юрчук О., Дениско Я. Виховання вольових якостей у спортивних іграх у дітей старшого дошкільного віку *Актуальні проблеми дошкільної та спеціальної освіти*: матеріали III Міжнародних педагогічних читань пам'яті професора Т.І.Поніманської. Рівне: РДГУ, 2020. С.280.
23. Юрчук О., Дорош І. Здоров'яформуючі заходи в ЗДО як засіб оптимізації психофізичного розвитку дітей 5-6 років *Актуальні проблеми дошкільної та спеціальної освіти*: матеріали III Міжнародних педагогічних читань пам'яті професора Т.І.Поніманської. Рівне: РДГУ, 2020. С.282.
24. Юрчук О., Кляпчук Ю. Ігрова діяльність в руховому режимі старших дошкільників як засіб формування культури особистості. *Актуальні проблеми дошкільної та спеціальної освіти*: матеріали III Міжнародних педагогічних читань пам'яті професора Т.І.Поніманської. Рівне: РДГУ, 2020. С. 287.
25. Юрчук О., Ковалевич О. Методика застосування засобів туризму у фізичному вихованні дітей 6-7 років у ЗДО *Актуальні проблеми дошкільної та спеціальної освіти*: матеріали III Міжнародних педагогічних читань пам'яті професора Т.І.Поніманської. Рівне: РДГУ, 2020. С. 289.

26. Юрчук О., Новак І. Здоровий спосіб життя майбутніх вихователів під час навчання у ЗВО *Актуальні проблеми дошкільної та спеціальної освіти: матеріали III Міжнародних педагогічних читань пам'яті професора Т.І.Поніманської*. Рівне: РДГУ, 2020. С. 292.

27. Юрчук О.І. Фізична культура як засіб соціальної реабілітації дітей старшого дошкільного віку з психофізичними порушеннями. *Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Освітні та наукові інновації в галузі біології і сфери здоров'я людини» 25 грудня 2022 р.*, Рівне 2022 С. 136-139.

28. Юрчук О., Нічко А. Рухлива гра як засіб здоров'язбереження. *Студентський дайджест: збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти*. Випуск 5. Рівне, 2023. С. 67-70.

29. Нічко А., Юрчук О. Сучасний ігровий простір ЗДО як умова збереження і зміцнення здоров'я дітей. *Студентський дайджест: збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти*. Випуск 6. Рівне, 2022. С. 64-68.

30. Юрчук О.І. Фізична культура як засіб соціальної реабілітації дітей старшого дошкільного віку з психофізичними порушеннями. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи: Збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції* (м. Житомир, 25 квітня 2023 р.) / Ред. колегія: Л.Котлова, С.Дмитрієва, С.Максимець / М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С.308-311.

31. Юрчук О., Мотрунч І. Використання інноваційних технологій навчання у процесі фізичного виховання дошкільників. *Студентський дайджест: збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти*. Випуск 7. Рівне, 2023. С. 79-82.

32. **Yurchuk O.**, Romaniv L., Pishak O. Theoretical-methodological and psychological-pedagogical aspects of physical education of different

groups of the population. *Pedagogy and Education Management Review (PEMR)*. Issue 2 (4), 2021. С.37-43.

33. **Юрчук О.І.** Сучасний ігровий простір ЗДО як умова збереження і зміцнення здоров'я дітей. *Впровадження сучасних технологій в процесі забезпечення якісної підготовки майбутніх фахівців дошкільної освіти: збірник наукових праць / укладачі: Мисик О.С., Миськова Н.М., Онофрійчук Л.О., Пісоцька Л.С., Розгон В.В.; За заг.ред. проф. Зданевич Л.В. Хмельницький : ХГПА, 2024. С.736-740.*

Навчальне видання

Укладач:

Юрчук Олексій Іванович

Тестові завдання

**з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного
виховання та валеологічної освіти»**

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 012 «Дошкільна освіта»

Редакційно-видавничий відділ
Рівненського державного гуманітарного університету
33028 м.Рівне, вул. С. Бандери, 12