

**Вінницький обласний комунальний гуманітарно-педагогічний коледж**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор коледжу

\_\_\_\_\_ К. Ф. Войцехівський

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 р.

**ПРОГРАМА**  
**вступного фахового іспиту**  
**з теорії і методики фізичного виховання**  
**для вступу на навчання для здобуття ступеня бакалавра**  
**за галузю знань 01 Освіта**  
**спеціальністю 014 Середня освіта**  
**(спеціалізацією Фізична культура)**

**Вінниця – 2017**

Програма вступного фахового іспиту з теорії і методики фізичного виховання для вступу на навчання для здобуття ступеня бакалавра за галуззю знань 01 Освіта спеціальністю 014 Середня освіта (спеціалізацією Фізична культура) / Укл. Д. С. Присяжнюк. — Вінниця, ВГПК, 2017. — 16 с.

Програма вступного іспиту з теорії і методики фізичного виховання містить методичні вказівки щодо складання письмового тестового іспиту. У програмі окреслено вимоги до знань та умінь вступників з теорії та методики фізичного виховання, визначено критерії оцінювання знань, умінь і навичок, запропоновано зразок білета та еталон відповіді на запитання 1-3 рівнів.

Програму фахового іспиту з теорії і методики фізичного виховання для вступу на навчання для здобуття ступеня бакалавра за галуззю знань 01 Освіта спеціальністю 014 Середня освіта (спеціалізацією Фізична культура) обговорено і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання (протокол № 4 від 29 березня 2017 року).

## ЗМІСТ

Загальні положення.....	4
Зміст програмового матеріалу.....	5
Зразок екзаменаційного білета.....	8
Пояснювальна записка на екзаменаційний білет.....	10
Еталон відповіді на екзаменаційний білет.....	11
Критерії оцінювання відповіді вступника.....	14
Список рекомендованої літератури.....	15

## ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Програму вступного іспиту з теорії і методики фізичного виховання для вступу на навчання для здобуття ступеня бакалавра за галуззю знань 01 Освіта спеціальністю 014 Середня освіта (спеціалізацією Фізична культура) складено на підставі Програми підготовки молодшого спеціаліста з теорії і методики фізичного виховання на основі повної загальної середньої освіти».

Вступний іспит з теорії і методики фізичного виховання передбачає знання вступниками таких розділів: система фізичного виховання, засоби фізичного виховання, методи фізичного, основи методики, вдосконалення фізичних якостей, управління процесом фізичного виховання.

Фаховий іспит з ТМФВ передбачає перевірку здатності вступника до опанування навчальної програми I освітнього ступеня бакалавра на основі здобутих раніше компетентностей на рівні ОКР молодшого спеціаліста.

Мета вступного іспиту — визначити можливості вступників опанувати відповідну навчальну програму з теорії і методики фізичного виховання, навчальний план підготовки бакалаврів відповідної спеціальності в цілому.

### Основні вимоги до знань і умінь

На вступному іспиті з теорії і методики фізичного виховання вступник до Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу повинен:

- володіти предметом теорії фізичного виховання, знати загальні закономірності функціонування і розвитку фізичного виховання;
- визначити місце теорії фізичного виховання серед педагогічних наук;
- знати, що вивчає фізичне виховання як феномен соціального життя, його мету і завдання на різних етапах розвитку суспільства, його взаємозв'язок з іншими науками. Теорія фізичного виховання пояснює шляхи розвитку фізичного виховання як суспільного явища, обґрунтовуючи свої педагогічні положення соціальними, психологічними і біологічними закономірностями;
- уміти визначати суть мети і завдань, які повинні бути вирішені у процесі фізичного виховання, враховувати принципові підходи до досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання;
- знати теорію основних видів спорту;
- володіти методикою викладання видів спорту, що вивчаються у загальноосвітніх школах, середніх професійно-технічних та вищих навчальних закладах;
- знати правила проведення змагань і виконання тестових завдань.

### Форма проведення вступного фахового іспиту

Вступний фаховий іспит з теорії і методики фізичного виховання для вступу на навчання для здобуття ступеня бакалавра проводиться у письмовій формі за тестовою технологією. Користування довідковою та допоміжною літературою на іспиті не передбачено.

## **ЗМІСТ ПРОГРАМОВОГО МАТЕРІАЛУ**

### **Тема 1. Фізичне виховання школярів — складова частина національного виховання.**

- Витоки фізичного виховання в Україні.
- Структура і зміст дисципліни.
- Основні поняття теорії: фізична культура, фізичне виховання, фізкультурна освіта, фізичний розвиток, фізична підготовленість, спорт (професійний, олімпійський, масовий).
- Руховий режим учнів молодшого шкільного віку'.
- Фізичне виховання учнів початкових класів. Мета, оздоровчі, освітні і виховні завдання на сучасному етапі розвитку Української держави.
- Державні документи з питань фізичної культури і спорту.

### **Тема 2. Засоби фізичного виховання молодших школярів.**

- Загальна характеристика засобів фізичного виховання.
- Фізичні вправи - основний засіб фізичного виховання. Вплив виконання фізичних вправ на збереження і зміцнення здоров'я школярів.
- Роль природних сил (сонця, повітря, води). їх правильне застосування.
- Гігієнічні чинники: особиста і громадська гігієна, режим праці і відпочинку, харчування і сну, засобів відновлення організму.

### **Тема 3. Особливості реалізації методичних принципів та використання методів навчання фізичних вправ у процесі фізичного виховання молодших школярів.**

- Методичні принципи і шляхи їх реалізації в процесі фізичного виховання молодших школярів: свідомості і активності, наочності, систематичності, доступності і індивідуалізації, міцності і прогресування, міжпредметних зв'язків.
- Класифікація методів навчання.
- Методи використання слова: розповідь, пояснення, бесіда, розпорядження, вказівка, команда, підрахунок, розбір, інструктування, оцінка.
- Наочні методи: показ, демонстрація (плакати, малюнки, технічні засоби навчання), звукова й світлова сигналізація, предметні орієнтири.
- Практичні методи: вивчення вправи в цілому, вивчення вправи по частинах, ігровий, змагальний.

### **Тема 4. Загальні основи навчання фізичних вправ.**

- Формування рухових вмінь і навичок - основний зміст освітніх завдань, фізичного виховання.
- Структура процесу навчання:

- перший етап — розучування рухової дії;
- другий етап — засвоєння рухової дії;
- третій етап — закріплення і удосконалення рухової дії.
- Індивідуальний і диференційований підхід до учнів.

### **Тема 5. Загальні основи розвитку фізичних якостей.**

Загальна характеристика фізичних якостей.

- Методика розвитку швидкості, сили, гнучкості, витривалості і спритності.
- Комплексний характер розвитку фізичних якостей у молодших школярів.

### **Тема 6. Урок основна форма організації фізичного виховання у початкових класах.**

• Місце уроку фізичної культури серед інших форм фізичного виховання молодших школярів. Особливості проведення уроків фізичної культури.

- Вимоги до сучасного уроку фізичної культури.
- Характеристика оздоровчих, освітніх і виховних завдань уроку.
- Структура уроку. Завдання і зміст підготовчої, основної і заключної частин уроку.
- Організація навчальної діяльності на уроці.
- Фізичне навантаження та його дозування на уроці. Щільність та її визначення на уроці. Побудова пульсової кривої уроку.
- Типи шкільних уроків фізичної культури.
- Міжпредметні зв'язки на уроках фізичної культури у початкових класах.
- Особливості проведення нестандартних уроків у початкових класах.
- Оцінка діяльності учнів на уроці.
- Побудова уроку. Постановка конкретних завдань на урок фізичної культури.
- Інвентар і обладнання. Матеріально-технічна база з фізичного виховання в школі.
- Проведення уроків фізичної культури у малокомплектних школах.
- Підготовка вчителя до уроку фізичної культури.
- Дотримання правил техніки безпеки на уроках.
- Аналіз уроку фізичної культури.

### **Тема 7. Позаурочні форми занять фізичними вправами учнів молодшого шкільного віку.**

• Завдання позаурочних форм фізичного виховання. Характеристика і методика проведення фізкультурно-оздоровчих заходів протягом навчального дня.

- Зміст форми та методика проведення позакласної роботи у початкових класах.

- Фізичне виховання поза школою.
- Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей.
- Індивідуальні самостійні заняття.

## **Тема 8. Основи планування і контролю навчальної роботи з фізичного виховання в школі.**

- Функції педагогічного планування і контролю навчально-виховної роботи.

- Документи планування. Навчальний план. Навчальна програма. План-графік навчально-виховного процесу з предмета "Фізична культура": Поурочне (календарно-тематичне, робоче) планування. Методика їх побудови.

- План-конспект уроку фізичної культури. Складання плану-конспекту уроку фізичної культури із міжпредметними зв'язками.

- Особливості складання плану-конспекту уроку фізичної культури для учнів малокомплектної школи.

- Планування позаурочної роботи з фізичного виховання у початкових класах.

- Домашні завдання з фізичної культури.

- Контроль навчального процесу. Педагогічний контроль та самоконтроль вчителя. Медико-біологічний контроль.

- Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.

- Фізкультурний самоконтроль учня. Паспорт здоров'я школяра.

## ЗРАЗОК ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО БІЛЕТА

### Білет № 1

#### Рівень 1

---

Завдання 1-4 мають 4 варіанти відповіді, серед яких лише один правильний. Кожна правильна відповідь оцінюється в 10 балів.

Правильну, на Вашу думку, відповідь позначте знаком «+»

#### 1. Виберіть відповідь з правильним визначенням поняття «фізична культура»

- а) фізична культура — це сукупність досягнень суспільства в створенні і використанні спеціальних засобів, методів і умов фізичного вдосконалення людини;
- б) це наука про фізичний розвиток людини;
- в) це навчальна дисципліна, що утворює систему наукових знань з фізичного удосконалення людини;
- г) це єдиний і основний засіб впливу на біологічну сферу людини.

#### 2. Зміст поняття «фізичне виховання»

- 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) педагогічний процес, спрямований на удосконалення рухових якостей.

#### 3. Який із принципів спеціально орієнтує на оптимальну відповідність завдань, засобів і методів фізичного виховання можливостям учнів?

- а) наочності;
- б) систематичності;
- в) доступності й індивідуалізації;
- г) динамічності.

#### 4. Якого кольору м'язові волокна здатні до тривалої і ефективної роботи?

- а) білі;
- б) червоні;
- в) коричневі;



г) сірі.

### Рівень 2

Завдання 5-8 відкритого характеру, кожне правильно виконане завдання оцінюється в 25 балів.

1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова дисципліна. Розкрити взаємозв'язок теорії та методики фізичного виховання з іншими науками.

---

---

2. Назвати компоненти техніки фізичних вправ. Основи техніки, деталі техніки. Просторові, часові та просторово-часові характеристики.

---

---

3. Скласти план уроку з фізичної культури, частина уроку, їх мета.

---

---

4. Дати визначення сили як рухової (фізичної) якості, засоби силової підготовки.

---

---

### Рівень 3

Завдання 9-10 відкритого характеру з розгорнутою відповіддю. Вступник повинен дати повну, вичерпну відповідь, яка оцінюється в 30 балів.

1. Описати методику проведення основної частини уроку. Роль підвідних вправ.

---

---

---

---

---

---

2. Описати методи розвитку швидкості. Частота рухів (кроків) і довжина кроків у легкій атлетиці.

---

---

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Вступний іспит проводиться у письмовій формі за тестовою технологією.

Білет містить 10 завдань трьох рівнів складності.

**Рівень I. Завдання з теорії і методики фізичного виховання першого рівня містять 4 варіанти відповідей, з яких тільки ОДНА правильна.**

Оберіть правильну, на Вашу думку, відповідь та позначте її у бланку відповідей знаком «+». Кожне із завдань 1-4 оцінюється в 10 балів. Подвійні, неправильно записані, закреслені, підчищені та виправлені відповіді не зараховуються.

**Рівень II. Вступник повинен дати відповідь на чотири завдання, кожне із яких оцінюється у 25 балів.**

Питання вимагають знань з основних понять теорії і методики фізичного виховання, його мети, завдань, засобів, принципів і методів, методики розвитку фізичних якостей.

**Рівень III. Кожне питання третього рівня оцінюється по 30 балів.**

На виконання завдань відводиться 180 хвилин.

**ЕТАЛОН ВІДПОВІДІ НА ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ****Білет № 1****Рівень 1**

---

Завдання 1-4 мають 4 варіанти відповіді, серед яких лише один правильний. Кожна правильна відповідь оцінюється в 10 балів.

Правильну, на Вашу думку, відповідь позначте знаком «+»

**1. Виберіть відповідь з правильним визначенням поняття «фізична культура»**

- а) фізична культура — це сукупність досягнень суспільства в створенні і використанні спеціальних засобів, методів і умов фізичного вдосконалення людини;
- б) це наука про фізичний розвиток людини;
- в) це навчальна дисципліна, що утворює систему наукових знань з фізичного удосконалення людини;
- г) це єдиний і основний засіб впливу на біологічну сферу людини.

**2. Зміст поняття «фізичне виховання»**

- 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) педагогічний процес спрямований на удосконалення рухових якостей.

**3. Який із принципів спеціально орієнтує на оптимальну відповідність завдань, засобів і методів фізичного виховання можливостям учнів?**

- а) наочності;
- б) систематичності;
- в) доступності й індивідуалізації;
- г) динамічності.

**4. Якого кольору м'язові волокна здатні до тривалої і ефективної роботи?**

- а) білі;
- б) червоні;
- в) коричневі;

г) сірі.

## Рівень 2

Завдання 5-8 відкритого характеру, кожне правильно виконане завдання оцінюється в 25 балів.

1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова дисципліна. Розкрити взаємозв'язок теорії та методики фізичного виховання з іншими науками.

Теорія і методика фізичного виховання є частиною педагогічних наук, вона вивчає фізичне виховання, як феномен суспільного життя, його мету і завдання на різних етапах розвитку суспільства. Предметом теорії фізичного виховання є загальні закономірності функціонування і розвитку фізичного виховання. Процес фізичного виховання пов'язаний з біологічними, суспільними, природничими науками (фізіологією, біологією, соціологією, психологією, історією фізичної культури).

2. Назвати компоненти техніки фізичних вправ. Основи техніки, деталі техніки. Просторові, часові та просторово-часові характеристики.

Способи виконання рухової дії (вправи), за допомогою якого вправа виконується з відносно більшою ефективністю називають технікою. У руховій дії (вправі) розрізняють основу техніки (головну), ланку і деталі. Основою техніки називають сукупність тих ланок, які необхідні для вирішення рухового завдання у певний спосіб. Визначальна ланка техніки — найважливіша частина способу вирішення завдання. Приклад: у стрибках — відштовхування, метання — фінальне зусилля, біг — відштовхування. Деталі другорядні особливості рухової дії, які не порушують її основного механізму, наприклад частота і довжина бігових кроків, різниця у вихідному положенні у стрибках. Просторові характеристики: положення тіла, стартова положення, траєкторія тіла, амплітуда. Головні характеристики: тривалість, моменти і темп руху. Просторово-часові характеристики: рух може бути рівномірним, нерівномірним, прискореним, а також плавним, різким.

3. Скласти план-конспект уроку з фізичної культури, частина уроку, їх мета.

Урок складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Враховуючи, що існує чотири зони працездатності: зона передстартового стану, зона впрацювання, зона стабілізації і зона тимчасової втрати, саме така структура існує в теорії фізвиховання. Підготовча частина поділяється на загальну і спеціальну. У основній частині вирішується основні завдання, щільність уроку — найвища. Заключна частина має на меті поступове зниження фізичного навантаження.

4. Дати визначення сили як рухової (фізичної) якості, засоби силової підготовки.

Сила — це здатність долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень. Засоби підвищення сили: вправи з обтяженням масою власного тіла; з предметами, подоланні опору партнера; вправи на тренажерах; ізометричні вправи.

### Рівень 3

Завдання 9-10 відкритого характеру з розгорнутою відповіддю. Вступник повинен дати повну, вичерпну відповідь, яка оцінюється в 60 балів.

1. Описати методику проведення основної частини уроку. Роль підвідних вправ.

Основна частина уроку передбачає:

а) набуття учнями знань, умінь, навичок;

б) навчання учнів самостійно займатись вправами;

в) розвиток фізичних якостей;

г) сприяння моральному і естетичному вихованню;

д) сприяння рівня спортивних результатів.

Високий рівень навантаження має на меті розвиток фізичних якостей. В основній частині повинен бути оптимальний емоційний стан. Підвідні вправи відіграють позитивну роль у вивченні і удосконаленні фізичних вправ.

2. Описати методи розвитку швидкості. Частота рухів (кроків) і довжина кроків у легкій атлетиці.

Основними засобами розвитку швидкості у конкретному виді циклічної вправи є ті вправи, у яких необхідно підвищити швидкість, тобто змагальні вправи. Тренувальні заняття виконують методами інтервальної та комбінованої вправи, ігровим та змагальним методом. Інтенсивність вправи повинна бути 70-100% індивідуальної можливої у звичайних умовах і 110-120% у полегшених (біг з гори), на початкових етапах 70-90%. Тривалість вправ визначається можливістю виконувати їх з заданою швидкістю. Початківці можуть підтримувати максимальну швидкість 5-6 с, субмаксимальну — 15-17 с, треновані відповідно від 6-8 до 20-25 с. Кількість повторень — 2-3 серії для нетренованих і 4-6 тренованих із 3-4 повторень. Відпочинок до пониження ЧСС до 100-120 ударів. Діти можуть тренуватись 1-2 рази на тиждень, в останні дні заняття повинні носити комплексний характер.

## Критерії оцінювання

- **«180 – 200» балів** виставляється за відповідь вступника, що містить глибокі теоретичні знання на запропоновані завдання. Надані відповіді є аргументованими, спостерігається послідовність і логічність побудови суджень. Вступник володіє науковою термінологією, демонструє належний рівень практичного вирішення завдання, яке запропоноване у третьому рівні, чітко обґрунтовує відповіді, підтверджуючи їх теоретичними знаннями. Відповідь свідчить про високий рівень сформованості знань, умінь та навичок. Рівень відтворення матеріалу носить науково-дослідницький характер.

- **«150 – 179» балів** виставляється вступнику за знання основних термінів, володіння основними поняттями та їх вживання у ході виконання запропонованих завдань, але навчальні ситуації, переважно вирішені на інтуїтивному рівні, аніж підкріплені практичними навичками. Вступник володіє матеріалом у повному обсязі, але без належного глибокого опрацювання. Знання вступника ґрунтуються лише на теоретичному рівні розуміння і не містить належної аргументації. Відтворення матеріалу є переважно репродуктивним.

- **«100 – 149» балів** — вступник на більшість питань не може дати відповіді, але в основних поняттях орієнтується і вказує їх свідомо, вживає наукову термінологію. Рівень сформованості умінь та навичок знаходиться на низькому рівні. Завдання виконано поверхово.

- **«0 – 99» балів** вступник не може дати необхідної кількості аргументованих відповідей, не може вирішити запропонованого завдання. Відтворення матеріалу не відбувається навіть на репродуктивному рівні. Тест вважається не складеним.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие / Под ред. Л. П. Матвеева. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 332 с.

Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — К.: Олимпийская література, 2002. — 296 с.

Выдрин В. М. Теория физической культуры. — Л.: ГДОИФК, 1988. — 272 с.

Круцевич Т. Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. — К.: Здоров'я, 1985. — 116 с.

Круцевич Т. Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності // Фізичне виховання в школі. — 1999. — № 1. — С. 47-50.

Круцевич Т. Ю., Воровьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. — К.: НУФВСУ, 2005. — 196 с.

Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 544 с.

Минаев В. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников. — М.: Просвещение, 1989. — 222 с.

Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская література, 2004. — 808 с.

Програми для загальноосвітніх закладів «Фізична культура». 1-11 класи. — К.: Перун, 1998. — 52 с.

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. — Т. 1, 2. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2002. — 252 с.

