

**Вінницький обласний комунальний
гуманітарно-педагогічний коледж**

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
(Фізична культура)

Вінниця – 2018

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 (Фізична культура) / Укл. Д. С. Присяжнюк. — Вінниця, ВГПК, 2018. — 17 с.

Програма вступного фахового 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 № 7 від 21 лютого 2018 року).

**Вінницький обласний комунальний
гуманітарно-педагогічний коледж**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор коледжу

_____ К. Ф. Войцехівський

« ____ » _____ 2018 р.

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
(Фізична культура)

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 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) складено на підставі Програми підготовки молодшого спеціаліста з теорії і методики фізичного виховання на основі повної загальної середньої освіти».

Вступний фаховий 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.

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.

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 волевих 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, частини уроку, їх мета.

Урок складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Відомо, 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 відповіді вступника на фаховому вступному
іспиті з теорії і методики фізичного виховання для вступу на навчання
здобуття ступеня бакалавра**

Проведення фахового вступного іспиту засновано на письмовому контролі без використання довідкової та допоміжної літератури.

Результати вступного іспиту з теорії і методики фізичного оцінюється за шкалою від 100 до 200 балів.

«Пороговий бал» (110 балів) – це мінімальна кількість балів, з якою вступник допускається до участі в конкурсному відборі. Кожна правильна відповідь на запитання I рівня оцінюється по 10 балів. Максимальна кількість балів за правильні відповіді на запитання I рівня – 40 балів. Кожна з двох правильних відповідей на завдання II рівня оцінюється по 25 балів ($4 \times 25 = 100$ балів). У третьому рівні кожна із двох правильних відповідей оцінюється по 30 балів ($2 \times 30 = 60$ балів).

За наявності помилок у відповідях сума балів зменшується на 5 балів. За неправильну відповідь вступник отримує 0 балів.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие / Под ред. Л. П. Матвеева. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 332 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — К.: Олимпийская література, 2002. — 296 с.
3. Выдрин В. М. Теория физической культуры. — Л.: ГДОИФК, 1988. — 272 с.
4. Круцевич Т. Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. — К.: Здоров'я, 1985. — 116 с.
5. Круцевич Т. Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності // Фізичне виховання в школі. — 1999. — № 1. — С. 47-50.
6. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. — К.: НУФВСУ, 2005. — 196 с.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 544 с.
8. Минаев В. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников. — М.: Просвещение, 1989. — 222 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская література, 2004. — 808 с.
10. Програми для загальноосвітніх закладів «Фізична культура». 1-11 класи. — К.: Перун, 1998. — 52 с.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. — Т. 1, 2. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2002. — 252 с.

