

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Голова Приймальної комісії,  
ректор Херсонського державного  
університету

Олександр СПИВАКОВСЬКИЙ  
« 28 » лютого 2020 р.



**ПРОГРАМА**

фахового вступного випробування з Основ теорії та методики фізичного виховання  
(фахове вступне випробування)

**НА 2 КУРС**

для здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»  
на основі освітньої-кваліфікаційного рівня "молодший спеціаліст"  
(денна, заочна форма навчання)

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка  
Спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)  
017 Фізична культура і спорт

**НА 3 КУРС**

для здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»  
на основі освітньої-кваліфікаційного рівня "молодший спеціаліст"  
(за спорідненими спеціальностями)  
(денна, заочна форма навчання)

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка  
Спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)  
017 Фізична культура і спорт

Херсон – 2020

Затверджено на засіданні кафедри (протокол № 7 від 10.03.2020)

Укладач програми:

\_\_\_\_\_ Ірина МАЛЯРЕНКО,  
голова предметної екзаменаційної комісії,  
доцент кафедри теорії та методики фізичного  
виховання,  
кандидат наук з фізичного виховання та  
спорту, доцент

**ЗМІСТ**

1. Загальні положення	4
2. Зміст програми	6
3. Список рекомендованої літератури	10
4. Критерії оцінювання знань вступного екзамену з фаху	11

## ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Вступні випробування з фізичної культури за спеціальностями 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт проводяться та оцінюються відповідно (Наказ МОН № 4651 від 18.12.2015 р.) та діючих Правил прийому до Херсонського державного університету в 2020 році; розроблена на основі Типової навчальної програми з дисципліни "Теорія і методика фізичного виховання" (Т.Ю. Круцевич, Б.М. Шиян, Ю.В. Петришин та ін. 2007).

Організація та проведення іспиту відбувається за Правилами прийому до Херсонського державного університету в 2020 році, затвердженими наказом 21.12.2019 року № 1105-Д.

**Мета фахового вступного випробування** – відбір претендентів на навчання за спеціальностями 014 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт, а також відбір претендентів на навчання на старші курси за умови вступу за спорідненими спеціальностями, передбаченими Правилами прийому у ХДУ для здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр».

**Форма фахового вступного випробування:** вступне випробування проводиться у формі тестування з питань основ теорії та методики фізичного виховання.

**Результат фахового вступного випробування** оцінюється за шкалою від 0 до 200 балів. Перепусткою на тестування є Аркуш результатів вступних випробувань, паспорт.

Під час проведення вступного випробування не допускається користування електронними приладами, підручниками, навчальними посібниками та іншими матеріалами, якщо це не передбачено рішенням Приймальної комісії. У разі використання вступником під час вступного випробування сторонніх джерел інформації (у тому числі підказки) він відстороняється від участі у випробуваннях, про що складається акт. На екзаменаційній роботі такого вступника член фахової атестаційної комісії вказує причину відсторонення та час. При перевірці така робота дешифрується і

за неї виставляється оцінка менше мінімальної кількості балів, визначеної Приймальною комісією та Правилами прийому, для допуску для участі в конкурсі або зарахування на навчання поза конкурсом, незважаючи на обсяг та зміст написаного.

Дисципліна “Теорія і методика фізичного виховання” є основною і профільною в освітньо-професійній програмі підготовки фахівців з фізичного виховання у закладах вищої освіти всіх рівнів акредитації. Теорія і методика фізичного виховання є інтегративною наукою і навчальною дисципліною.

Зміст дисципліни передбачає наявність теоретичної бази з суміжних дисциплін: анатомії, фізіології, основ спортивного тренування, яка є основою для використання засобів фізичного виховання, з метою гармонійного розвитку людини, зміцнення її здоров'я і профілактики захворювань, самоствердження і самопізнання, раціональної організації вільного часу.

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

**Вступ в теорію і методику фізичного виховання. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання, методи наукових досліджень.** Об'єкт і предмет навчання. Соціологічний, педагогічний та біологічний напрями теорії та методики фізичного виховання. Термінологічний апарат (фізична культура, фізичне виховання, фізична освіта, фізичний розвиток, фізичні якості, фізичний стан, фізичне здоров'я, фізична працездатність, фізична підготовленість, фізична рекреація, фізична реабілітація, рухова активність, норма). Джерела та етапи розвитку ТМФВ. Структура дисципліни. Методи наукових досліджень в фізичному вихованні.

**Теорія фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.** Предмет теорії фізичного виховання і її місце в системі наукових знань. Джерела виникнення і розвитку теорії фізичного виховання. Вихідні поняття теорії фізичного виховання: фізична культура, фізичний розвиток, фізичне виховання.

**Система фізичного виховання.** Визначення поняття. Основи української національної системи фізичного виховання. Ідеологічні основи. Науково-методичні основи. Правові та програмно-нормативні основи. Організаційні основи. Умови функціонування системи фізичного виховання. Мета та основні завдання фізичного виховання. Освітні завдання. Оздоровчі завдання. Виховні завдання. Інтелектуальний розвиток учнів у процесі фізичного виховання. Моральне виховання учнів у процесі фізичного виховання. Виховання волі у процесі занять фізичними вправами. Фізичне і господарсько-трудове виховання учнів. Вплив занять фізичними вправами на естетичне виховання учнів.

**Принципи побудови процесу фізичного виховання.** Визначення поняття. Структура системи педагогічних принципів. Загально-педагогічні принципи: принцип свідомості та активності, принцип наочності, принцип доступності та індивідуалізації, принцип системності та послідовності, специфічні принципи, принцип безперервності та системності фізичного

виховання, поступовості у збільшенні навантаження, принцип пристосування збалансованості їх динаміки, циклічної побудови системи занять. Соціально-педагогічні принципи побудови процесу фізичного виховання: принцип формування фізичної культури людини; принцип гармонійного розвитку особистості; принцип зв'язку з життєдіяльністю; принцип оздоровчої спрямованості. Методичні принципи фізичного виховання: принцип свідомості й активності учнів; принцип наочності; принцип доступності й індивідуалізації; принцип систематичності. Принципи побудови занять у процесі фізичного виховання: принцип міцності і прогресування; принцип безперервності; принцип циклічності; принцип врахування вікових особливостей особистості.

**Засоби фізичного виховання.** Визначення поняття. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Природні сили як допоміжний засіб фізичного виховання. Гігієнічні фактори як допоміжний засіб фізичного виховання. Зміст та форма фізичних вправ. Загальні поняття про техніку фізичних вправ. Компоненти техніки фізичних вправ. Фази виконання фізичних вправ. Характеристики рухів: просторові характеристики; часові характеристики рухів; просторово-часові характеристики; динамічні та ритмічні характеристики. Класифікація фізичних вправ. Поняття «ефект» фізичних вправ. Утворення ефектів фізичних вправ. Характеристика процесів зміни в організмі під впливом фізичних вправ: робоча фаза; фаза відносної нормалізації; редуційна фаза; кумулятивний ефект.

**Рухові дії як предмет навчання.** Рухове вміння та навичка. Закономірності і механізми формування рухових вмінь та навичок. Перенос навичок. Педагогічні основи процесу навчання руховим діям: передумови та етапи навчання; загальна характеристика процесу навчання; етап початкового розучування; етап поглибленого розучування; етап закріплення і вдосконалення.

**Навантаження та відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ.** Загальна характеристика фізичного

навантаження. Регулювання зовнішньої сторони навантаження шляхом зміни її компонентів. Внутрішня сторона фізичного навантаження. Відпочинок між фізичними навантаженнями як фактор оптимізації тренуючих впливів. Негативний вплив фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості та здоров'я людини. Адаптація організму до навантаження.

**Методи фізичного виховання.** Визначення поняття: «метод», «методичний прийом», «методика», «методичний підхід». Практичні методи фізичного виховання: методи навчання рухових дій, методи вдосконалення та закріплення рухових дій, методи вдосконалення фізичних якостей. Загальнопедагогічні методи в фізичному вихованні. Вербальні методи: розповідь, пояснювання, інструктування, вказівки, команди, оцінки. Методи демонстрації. Методи наочності.

#### **Основи методики розвитку фізичних якостей.**

Загальна характеристика сили. Види сили. Режими роботи м'язів. Фактори, від яких залежать силові спроможності людини. Вікова динаміка природного розвитку сили. Засоби розвитку сили. Переваги та недоліки силових вправ. Методика розвитку максимальної сили за допомогою збільшення м'язової маси, удосконалення міжм'язової координації, удосконалення внутрішньом'язової координації. Методика розвитку швидкісної сили, вибухової сили та силовій витривалості.

Загальна характеристика швидкості. Структура швидкісних здібностей людини. Швидкісні реакції, швидкість одиночного руху, темп рухів. Фактори, що зумовлюють розвиток швидкісних можливостей людини, засоби та методи їх вдосконалення. Вікова динаміка природного розвитку швидкості. Засоби розвитку швидкості. Методика розвитку швидкості простих та складних реакцій, циклічних та ациклічних рухів. Попередження та подолання швидкісного бар'єру.

Загальна характеристика витривалості. Фактори, що обумовлюють витривалість людини. Вікова динаміка природного розвитку витривалості. Засоби розвитку витривалості. Методика розвитку загальної витривалості,



швидкісної витривалості.

Загальна характеристика розвитку гнучкості. Активна та пасивна гнучкість. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості. Засоби розвитку гнучкості. Методика розвитку гнучкості.

Загальна характеристика координаційних якостей. Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів, до збереження рівноваги. Відчуття ритму. Здатність до орієнтування в просторі, до довільного розслаблення м'язів. Координованість рухів. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних якостей. Вікова динаміка розвитку. Засоби розвитку координаційних якостей. Загальні положення методики розвитку координаційних якостей.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Основна література з теорії та методики фізичного виховання

1. Арєф'єв В.Г. Фізична культура в школі: Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II- IV рівнів акредитації / В.Г. Арєф'єв, Г.А.Єдинак – 2-е вид. перероб. доповн. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. – 384 с.
2. Куц О.С. Інтенсифікація формування знань з теорії та методики фізичного виховання учнівської молоді: навчальний посібник / О.С. Куц, В.І. Романова – Рівне: О. Зень, 2017. – 384 с..
3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник / М.М. Линець – Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
4. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г. Папуша – Тернопіль: підручники і посібники, 2011. – 128с.
5. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі – Л.П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2011.- 264 с.
6. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник / Л.П. Сергієнко – Харків: «ОВС», 2007. – 271 с.
7. Теорія та методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2-х т.- / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра, 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга –Богдан, 2007. – 272 с.

### Додаткова література з теорії та методики фізичного виховання

1. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Л.В. Волков – К.: Вища школа, 2003. - 152 с.
2. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. -К.: Олімпійська література, 1995. - 320 с.
3. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник / за редакцією С.М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2011. – 368 с.  
с.

### INTERNET – ресурси

1. Закон України ”Про фізичну культуру і спорт” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=229-88-%EF>. – Назва з екрану
2. Теорія та методика фізичного виховання [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua>. – Назва з екрану
3. Теорія та методика фізичного виховання [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://eprints.cdu.edu.ua/V\\_P\\_Ivashenko\\_O\\_P\\_Bezkopilnyi\\_Teorija\\_i\\_metodika\\_fizichnogo\\_vihovannya](http://eprints.cdu.edu.ua/V_P_Ivashenko_O_P_Bezkopilnyi_Teorija_i_metodika_fizichnogo_vihovannya) – Назва з екрану

### Критерії оцінювання знань фахового вступного випробування

Відповідно до “Правил прийому до ХДУ у 2019 році” для абітурієнтів спеціальностей 014 Середня освіта (Фізичне виховання) та 017 Фізична культура і спорт заліковим є бал, не нижчий 100.

Тестовий бал	200-бальна шкала	Тестовий бал	200-бальна шкала
50	200	25	148
49	198	24	144
48	196	23	140
47	194	22	136
46	192	21	132
45	190	20	128
44	188	19	124
43	186	18	120
42	184	17	116
41	182	16	112
40	180	15	108
39	178	14	104
38	176	13	100
37	174	12	96
36	172	11	92
35	170	10	88
34	168	9	84
33	166	8	80
32	164	7	76
31	162	6	72
30	160	5	68
29	158	4	64
28	156	3	60
27	154	2	56
26	152	1	52