

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Приймальної комісії,
ректор Херсонського державного
університету

Олександр СПІВАКОВСЬКИЙ

30 Вересня 2020 р.

ПРОГРАМА

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

СКОРОЧЕНИЙ ТЕРМІН НАВЧАННЯ

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

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

Херсон – 2020

Затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання
(протокол № 7 від 10.03.2020)

Укладач програми:

_____ Малярєнко І.В.,
голова предметної екзаменаційної комісії,
доцент кафедри теорії та методики фізичного
виховання,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

ЗМІСТ

1. Загальні положення	3
2. Зміст програми	6
3. Перелік питань, що виносяться на фахове вступне випробування: творче завдання	9
4. Список рекомендованої літератури	10
5. Критерії оцінювання тестування знань фахового вступного випробування	11

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Вступні випробування з фізичної культури за спеціальностями 014 Середня освіта (Фізична культура) (скорочений термін) та 017 Фізична культура і спорт (скорочений термін) 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) (скорочений термін), 017 Фізична культура і спорт (скорочений термін), 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 та творчого завдання з питань основ теорії та методики фізичного виховання.

Результат фахового вступного випробування оцінюється за шкалою від 0 до 200 балів за сумою двох модулів: тестування та творче завдання. Перепусткою на тестування є Аркуш результатів вступних випробувань, паспорт.

Вступники, які не з'явилися на фахове вступне випробування з основ теорії та методики фізичного виховання без поважних причин у зазначений за розкладом час, до участі у подальших іспитах і конкурсі не допускаються.

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.

Вступники, які не з'явилися на фахове вступне випробування без поважних причин у зазначений за розкладом час, до участі у подальших іспитах і конкурсі не допускаються.

Дисципліна "Теорія і методика фізичного виховання" є основною і профільною в навчальному плані підготовки фахівців з фізичного

виховання у вищих навчальних закладах всіх рівнів акредитації. Теорія і методика фізичного виховання є інтегративною наукою і навчальною дисципліною.

Предметом викладання дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” є формування у студентів конкретних знань і умінь, необхідних для успішної практичної діяльності з фізичного виховання, набуття практичних навичок, проведення занять з різними віковими і соціальними групами населення, впровадження основ здорового способу життя і раціональної організації вільного часу різних верств населення згідно закону України “Про фізичну культуру і спорт”.

Зміст дисципліни передбачає наявність теоретичної бази, 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.

Вступний іспит побудований за модуль-блочною системою у відповідності до програми курсу "Теорія та методика фізичного виховання" і включає наступні складові:

- перший модуль присвячено визначенню рівня знань абітурієнтів з питань теоретичних основ фізичного виховання (проводиться у формі тестування);
- другий модуль спрямований на визначення рівня сформованості практичних умінь та навичок з курсу методики розвитку фізичних якостей (творче завдання).

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 напрямки 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. Режим 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 силової 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.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ФАХОВЕ ВСТУПНЕ ВИПРОБУВАННЯ: ТВОРЧЕ ЗАВДАННЯ

Теоретичне підґрунтя

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.

Перелік питань, що виносяться для виконання творчого завдання:

1. Розробити методику розвитку сили в обраному виді спорту.
2. Розробити методику розвитку швидкості в обраному виді спорту.
3. Розробити методику розвитку витривалості в обраному виді спорту.
4. Розробити методику розвитку координації в обраному виді спорту.
5. Розробити методику розвитку гнучкості в обраному виді спорту.
6. Розробити методику профілактики порушень постави в обраному виді спорту.
7. Розробити методику профілактики плоскостопості в обраному виді спорту.

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_Bezkopilnyy_Teoriya_i_metodika_fizichnogo_vihovannya – Назва з екрану

**Критерії оцінювання тестування знань фахового вступного
випробування**

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

Тестовий бал	100-бальна шкала	Тестовий бал	100-бальна шкала
50	100	25	50
49	98	24	48
48	96	23	46
47	94	22	44
46	92	21	42
45	90	20	40
44	88	19	38
43	86	18	36
42	84	17	34
41	82	16	32
40	80	15	30
39	78	14	28
38	76	13	26
37	74	12	24
36	72	11	22
35	70	10	20
34	68	9	18
33	66	8	16
32	64	7	14
31	62	6	12
30	60	5	10
29	58	4	8
28	56	3	6
27	54	2	4
26	52	1	2

II модуль (творче завдання)

100 – 90 балів	Абітурієнт має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного курсу, може чітко сформулювати дефініції використовуючи спеціальну термінологію фізичної культури, володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми методики фізичної культури, її мету та завдання. Вміє застосувати здобуті теоретичні знання у всіх видах практичних завдань, що стосується нових технологій фізичної культури.
89 – 82 балів	Абітурієнт має глибокі міцні ґрунтовні знання, використовує практичні навички, але може допустити неточності в формулюванні, незначні помилки в наведених прикладах.
81 – 74 балів	Абітурієнт знає програмний матеріал у повному обсязі, має практичні вміння, але не вміє поєднувати теоретичні і практичні аспекти фізичного виховання. Відповідь його повна, логічна, але з деякими неточностями щодо дозування навантаження згідно вікових категорій.
73 – 64 балів	Абітурієнт відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння необхідності поєднання теорії і практики, але допускає помилки в термінології, відповіді неповні, мають помилки, серед яких є значна кількість суттєвих, які стосуються основних принципів щодо організації фізичного виховання.
63 – 60 балів	Абітурієнт має початковий рівень знань, володіє необхідними вміннями та практичними навичками для вирішення стандартних завдань фізичного виховання; виявляє розуміння лише основних положень навчального матеріалу; здатний, з помилками та з додатковими питаннями, дати визначення понять та категорій.
59 – 35 балів	Абітурієнт мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності; слабо орієнтується в поняттях, визначеннях, не пов'язує теорію і практику фізичного виховання в єдину структуру.
34 – 1 балів	Абітурієнт не володіє необхідними знаннями, вміннями, навичками та науковими термінами, не використовує практичні вміння і навички з фізичного виховання, демонструє низький рівень теоретико-методичних знань та умінь.