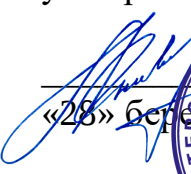


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Приймальної комісії,
ректор Херсонського державного
університету,


Олександр СПИВАКОВСЬКИЙ
«28» березня 2025 р.



ПРОГРАМА

фахових вступних випробувань з

Основ теорії та методики фізичного виховання

при вступі на навчання за ступенем вищої освіти «бакалавр» (вступ на старші курси) на основі здобутого ступеня вищої освіти (освітньо-кваліфікаційного рівня) на період вступної кампанії 2025 року за спеціальностями: А4 Середня освіта, предметної спеціалізації А4.11 Фізична культура, А7 Фізична культура і спорт

(денна форма здобуття освіти)

Затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання
(протокол № 8 від 13 березня 2025)

Голова комісії



Грабовський Ю.А.

ЗМІСТ

1. Загальні положення	4
2. Зміст програми	5
3. Перелік питань, що виносяться на вступне випробування (співбесіду)	8
4. Список рекомендованої літератури	10
5. Критерії оцінювання знань вступного екзамену з фаху	12

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Програма фахового вступного випробування з основ теорії та методики фізичного виховання за спеціальностями А4 Середня освіта предметної спеціалізації А4.11 Фізична культура, А7 Фізична культура і спорт 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 додаткового вступного випробувань (співбесіди) відбувається у порядку визначеному в Положенні про приймальну комісію Херсонського державного університету.

Мета фахового вступного випробування – відбір претендентів на навчання за рівнем вищої освіти бакалавра.

Форма фахового вступного випробування: вступне випробування проводиться у формі співбесіди.

Тривалість вступного випробування – 30 хвилин на одну особу.

Результат фахового вступного випробування оцінюється за шкалою від 0 до 200 балів. Заліковим балом вважається результат від 100 до 200 балів.

Усна співбесіда відбувається на платформі ZOOM з обов'язковою автентифікацією абітурієнтів.

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, виставляється оцінка менше мінімальної кількості балів, визначеної Приймальною комісією та Правилами прийому, для допуску до участі в конкурсі або зарахування на навчання поза конкурсом.

Вступники, які не з'явились на додаткове вступне випробування (співбесіду) без поважних причин у зазначений за розкладом час, до участі у подальших іспитах і конкурсі не допускаються.

2. 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. Загально-педагогічні 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.

3. Перелік питань, що виносяться на вступне випробування

(співбесіду)

1. Виховні завдання уроку з фізичної культури.
2. Етапи засвоєння рухових дій.
3. Загальна характеристика витривалості.
4. Загальна характеристика гнучкості.
5. Загальна характеристика координаційних здібностей людини.
6. Загальна характеристика рухових якостей людини.
7. Загальна характеристика сили.
8. Загальна характеристика швидкості.
9. Закономірності розвитку рухових якостей.
10. Засоби для розвитку витривалості.
11. Засоби для розвитку гнучкості.
12. Засоби для розвитку координаційних здібностей.
13. Засоби для розвитку швидкості.
14. Засоби розвитку сили.
15. Знання як компонент фізкультурної освіти, джерела фізкультурних знань.
16. Класифікація засобів фізичних вправ.
17. Контроль за розвитком витривалості і його значення у педагогічному процесі.
18. Контроль за розвитком гнучкості і його значення у педагогічному процесі.
19. Контроль за розвитком сили і його значення у педагогічному процесі.
20. Контроль за розвитком швидкості і його значення у педагогічному процесі.
21. Мета і завдання фізичного виховання.
22. Методи фізичного виховання.
23. Методика розвитку максимальної, швидкісної та вибухової сили.
24. Оздоровчі завдання уроку з фізичної культури.
25. Організація діяльності учнів на уроці фізичної культури.
26. Освітні завдання уроку з фізичної культури.
27. Особливості виховання морально-вольових якостей під час виконання дітьми фізичних вправ.
28. Особливості методики навчання техніці фізичних вправ.
29. Особливості методики розвитку гнучкості у дітей середнього шкільного віку.
30. Позаурочні форми фізичного виховання.
31. Принципи побудови процесу фізичного виховання.
32. Природні сили та гігієнічні фактори як допоміжний засіб фізичного виховання.
33. Роль вчителя фізичної культури формуванні потреби займатися фізичними вправами у дітей.
34. Рухова активність та її значення для здоров'я людини.
35. Рухова навичка як етап засвоєння рухових дій, її характерні риси.

36. Рухове вміння як етап засвоєння рухових дій, його характерні риси.
37. Способи виконання фізичних вправ.
38. Структура уроку фізичної культури.
39. Фізичне виховання учнів у режимі навчального дня.
40. Формування інтересу дітей до занять фізичними вправами.
41. Характеристика засобів розвитку рухових якостей людини.
42. Характеристика змісту вправ ігрового характеру.
43. Характеристика і різновиди перенесення навичок.
44. Характеристика і різновиди перенесення рухових якостей людини.
45. Характеристика методів розвитку рухових якостей людини.
46. Характеристика навантаження і відпочинку як компонентів методів розвитку рухових якостей людини.
47. Характеристика процесу навчання техніці фізичних вправ.
48. Характеристика, зміст, засоби, методи і особливості етапу закріплення і вдосконалення техніки фізичної вправи.
49. Характеристика, зміст, засоби, методи і особливості етапу поглибленого розучування техніки фізичної вправи.
50. Характеристика, зміст, засоби, методи і особливості етапу початкового розучування техніки фізичної вправи.

4. Список рекомендованої літератури

Основна література з теорії та методики фізичного виховання

1. Арєф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі: Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II- IV рівнів акредитації: 2-е вид. перероб. доповн. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА. 2002. 384 с.
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2005. 428с.
3. Горохова скриня: Українські народні ігри. Київ: Веселка. 2003. С. 95.
4. Дитина. Освітня програма для дітей від 2 до 7 років / наук. кер. проекту В.О. Огнев'юк; авт. кол.: Г.В. Беленька, О.Л. Богінч, Н.І. Богданець-Білоskalенко [та ін.]; наук. ред.: Г.В. Беленька, М.А. машовець; Мін. освіти і науки України, ун-т ім. Б. Грінченка. – К.: 2016, 304 с.
5. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов - Львів: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
6. Куц О.С., Романова В.І. Інтенсифікація формування знань з теорії та методики фізичного виховання учнівської молоді: навчальний посібник. Рівне: О. Зень, 2017. 384 с.
7. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська література. 2011. 224 с.
8. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник. Львів.: Штабар, 1997.207 с.
9. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-11 класи (Затверджено Міністерством освіти і науки України Наказ № 1407 від 23.10.2017 р.).
10. Папуша В.Г. Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль: Підручники і посібники. 2010. 192с.
11. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль: підручники і посібники. 2011. 128с.
12. Русова С.Ф. Теорія і практика дошкільного виховання – С.Ф. Русова. Львів-Краків-Париж: Просвіта, 2003.127 с.
13. Рухливі і спортивні ігри в школі: Посібник для вчителя /А.П.Демчишин, В.М.Артюх, В.А.Димчишин, Й.Г.Фалес.К.: 2002.175 с.
14. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі. Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2011. 264 с.
15. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник. Харків: «ОВС». 2007. 271 с.
16. 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.

17. 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. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448с.

18. Фізична культура //Програма для загальноосвітніх навчальних закладів, 5-9 класів. К. 2008.

19. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга –Богдан, 2007. 272 с.

20. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга –Богдан, 2007. 248 с.

Додаткова література з теорії та методики фізичного виховання

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посібник Суми: ВТД «Університетська книга». 2005. 428с.

2. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків К.: Вища школа. 2003. 152 с.

3. Дубогай О.Д., Цьось А.В. Навчання в русі. Здоров'язбережувальні педагогічні технології для дошкільнят та учнів: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл., вихователів дошкіль. навч. закл., учителів фіз. культури, методистів, батьків. Луцьк: Вежа-Друк. 2017. 324 с.

4. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.

5. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво. 2016. 542 с.

6. Фізична культура в школі: методичний посібник /за загальною редакцією С.М. Дятленка. К.: Літера ЛТД. 2010. 176 с.

7. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник /за редакцією С.М. Дятленка. К.: Літера ЛТД. 2011. 368 с.

8. Цьось А.В., Деделюк Н.А. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст.: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк: Східноєвроп. Навч. ун-т ім. Лесі Українки. 2014. 456 с.

INTERNET – ресурси

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" URL: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=229-88-%EF>

2. Нова Українська школа //Концептуальні засади реформування середньої школи URL: <https://decentralization.gov.ua/uploads/library/file/280/konczepczyia.pdf>

3. Теорія та методика фізичного виховання URL: <http://www.tmfv.com.ua>

4. Теорія та методика фізичного виховання URL: http://eprints.cdu.edu.ua/B_P_Ivashenko_O_P_Bezkopilnyi_Teorija_i_metodika_fizichnogo_vihovannja

5. Критерії оцінювання вступного випробування (співбесіди)

Характеристика співбесіди

Вступнику на співбесіді задають щонайменше два питання з переліку питань фахової співбесіди. Якщо члени комісії незадоволені відповідями, вступнику додатково задають питання, поки не буде встановлений рівень знань абітурієнта.

Якщо вступник не відповідає на запитання, або розкриває суть запитання на 10...50 %, відповідь оцінюється від **0 до 99 балів**, а вступник не рекомендується до складання вступних іспитів.

200 – 180	Абітурієнт має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного курсу, може чітко розкрити теоретико-методичні аспекти фізичного виховання, використовуючи спеціальну термінологію, володіє понятійним апаратом. Протягом відповіді активно використовує приклади для кращого розуміння матеріалу.
179 – 164	Абітурієнт має глибокі міцні ґрунтовні знання, використовує практичні навички, але може допустити неточності в формулюванні, незначні помилки в наведених прикладах. Протягом відповіді може використати приклади для кращого розуміння матеріалу. Проте існують незначні помилки при змогах застосувати отримані знання в практичній діяльності.
163 – 140	Абітурієнт знає програмний матеріал у повному обсязі, але не вміє поєднувати теоретичні і методичні аспекти фізичного виховання. Проте існують проблеми з застосуванням прикладів з практичної діяльності. Існують певні помилки в трактуванні поставленого питання, не вміє самостійно та творчо мислити, не може вийти за межі теми
139 – 130	Абітурієнт відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння необхідності поєднання теорії і практики, але допускає помилки при змогах застосувати отримані знання в практичній діяльності, є значна кількість суттєвих помилок.
129 – 100	Абітурієнт має початковий рівень знань, але його знання мають загальний характер, володіє необхідними теоретико-методичними знаннями; виявляє розуміння лише основних положень предмету.
99 – 50	Абітурієнт мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності; слабо орієнтується в теорії та методиці фізичного виховання, визначеннях, не пов'язує теорію і практику фізичного виховання в єдину структуру.
50 – 1	Абітурієнт не володіє необхідними знаннями, уміннями, навичками та науковими термінами, демонструє низький рівень теоретико-методичних знань.

Результати співбесіди оцінюються:

- *«рекомендований» до вступу за результатами співбесіди (100-200 балів);*
- *«не рекомендований» до вступу зарахування за результатами співбесіди (0-99 балів)*