

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії НУФВСУ

С. В. Імас

ПРОГРАМА

фахового вступного випробування

З ОСНОВ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

для здобуття ступеня бакалавра

(2 курс)

на основі здобутого освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста

за спеціальністю: 014 «Середня освіта»

спеціалізація – фізична культура

Відповідальний секретар  
приймальної комісії НУФВСУ

  
В. П. Семененко

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Програма фахового випробування з основ теорії та методики фізичного виховання для конкурсного відбору осіб під час прийому на навчання на 2 курс для здобуття освітнього ступеня бакалавр з нормативним терміном навчання складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки молодшого спеціаліста.

Форма проведення фахового вступного випробування – тестування.

### **Тема 1. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання.**

Термінологічний апарат (фізична культура, фізичне виховання, фізична освіта, фізичний розвиток, фізичні якості, фізичний стан, фізичне здоров'я, фізична працездатність, фізична підготовка і фізична підготовленість, фізична рекреація., фізична реабілітація, фітнес, рухова активність, норма).

### **Тема 2. Педагогічний процес в сфері фізичного виховання.**

Характеристика фізичного виховання як педагогічного процесу. Теоретичні основи фізичного виховання як педагогічного процесу. Спеціальні компоненти педагогічного процесу фізичного виховання. Поняття «засоби» фізичного виховання. Методи фізичного виховання та їх характеристика. Методи повідомлення нових знань, методи практичного виконання фізичних вправ, методи контролю і самоконтролю, методи організації тих, що займаються. Принципи педагогічного процесу.

### **Тема 3. Засоби і методи фізичного виховання. Техніка фізичних вправ.**

Фізичні вправи - основний засіб фізичного виховання. Структура, форма, зміст, класифікація фізичних вправ. Чинники, які обумовлюють вплив фізичних вправ на організм тих, що займаються. Оздоровчий ефект засобів фізичного виховання. Оздоровчі сили природи та гігієнічні чинники як засоби фізичного виховання. Техніка фізичних вправ. Поняття техніки, основи техніки, основний механізм техніки, деталі техніки. Структурні характеристики рухових дій (кінематичні, динамічні та ритмічні характеристики).

### **Тема 4. Навантаження та відпочинок взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ.**

Поняття «навантаження» в фізичному вихованні. Характеристика видів та сторін навантаження. Обсяг, інтенсивність. Інтервали відпочинку між навантаженнями. Регулювання навантаження - збільшення та зменшення, яке забезпечується різними факторами. Об'єктивні показники навантаження. Показники ЧСС під час навантажень. Контроль за навантаженням. Щільність уроку фізичної культури, її види та засоби регулювання. Види зайнятості учнів на уроці фізичної культури, що обумовлюють щільність уроку. Методи визначення щільності. Компоненти, які впливають на щільність уроку. Види та засоби контролю щільності. Методика складання графіку зайнятості та показників ЧСС під час уроку фізичної культури.

### **Тема 5. Загальна характеристика навчання руховим діям.**

Методологічні основи теорії навчання руховим діям. Педагогічні та фізіологічні основи навчання руховим діям. Предмет та задачі навчання в фізичному вихованні. Особливості процесу навчання руховим діям. Рухові уміння та навички, їх характеристика (особливості, значення та закономірності формування).

### **Тема 6. Структура процесу навчання руховим діям. Початковий етап навчання руховим діям.**

Передумови успішного засвоєння техніки рухових дій. Структура процесу навчання руховим діям. Етапи навчання та їх мета Початковий етап навчання руховим діям. Мета, задачі, шляхи створення уявлення про рухові дії, шляхи початкового практичного засвоєння рухових дій. Помилки, їх причини та засоби усунення. Навантаження і відпочинок на етапі початкового навчання.

**Тема 7. Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій.** Характеристика етапу поглибленого навчання і вдосконалення рухових дій. Спрямованість, задачі етапу поглибленого навчання. Особливості методики. Навантаження і відпочинок на етапі поглибленого навчання. Спрямованість і задачі етапу вдосконалення рухових дій. Попередження і усунення помилок. Перебудова техніки рухових дій. Причини, що потребують перебудови техніки рухових дій. Контроль за освоєнням техніки рухових дій.

### **Тема 8. Загальні основи розвитку рухових якостей.**

Загальні поняття про рухові якості. Основи методики розвитку рухових якостей. Послідовність дій педагога при розвитку рухових якостей. Загальна характеристика силових здібностей та методика їх розвитку якостей. Поняття «швидкісні якості», елементарні форми прояву, засоби та методика розвитку швидкісних якостей. Чинники, що обумовлюють швидкісні якості. Контроль за рівнем швидкісних якостей. Витривалість як фізична якість, види витривалості, фактори, що обумовлюють прояв витривалості, засоби і методи розвитку витривалості. Контроль за рівнем витривалості. Характеристика гнучкості, види і чинники, що обумовлюють гнучкість. Засоби і методи розвитку гнучкості. Контроль за рівнем розвитку гнучкості. Координаційні здібності: види, засоби, чинники, які обумовлюють прояву, методи і контроль за рівнем прояву.

### **Тема 9. Форми організації занять в фізичному вихованні.**

Значення організаційних аспектів успішного рішення задач фізичного виховання. Поняття "зміст", "форма", "система занять" в фізичному вихованні.

Одиниця системи занять у фізичному вихованні та оздоровчому тренуванні - тижневий цикл. Загальна класифікація форм занять: урочні, позаурочні. Динаміка фізичної працездатності – теоретична основа побудови занять з фізичного виховання. Типова структура занять фізичними вправами. Класифікація та ознаки позаурочних форм занять. Методи організації занять.

**Тема 10. Урок - основна форма організації занять у фізичному вихованні.**

Урочні форми як основні форми занять, які дозволяють створити необхідні умови щодо ефективного навчання руховим діям і впливають на функціональні здібності організму. Ознаки уроку. Класифікація занять урочного типу. Типова структура уроку. Організація та послідовність вирішення задач основної та заключної частини уроку.

**Тема 11. Методика планування навчальної роботи з фізичного виховання у загальноосвітньої школі. Контроль на уроках фізичної культури.**

Види планування та основні документи планування навчально-виховної роботи з фізичного виховання в загальноосвітній школі. Програма – головний документ планування роботи з фізичної культури у школі. Облік, види обліку в фізичному вихованні: попередній, поточний та підсумковий. Документи обліку в фізичному вихованні.

**Тема 12. Соціальні і особисті потреби школярів в руховій активності. Норми рухової активності дітей і підлітків.**

Фактори, що впливають на формування мотиваційних установок по руховій діяльності школярів. Біологічна потреба організму в руховій активності. Причини виникнення гіпокінезії. Вплив на організм дитини низького рівня рухової активності. Норми рухової активності дітей і підлітків.

**Тема 13. Основи методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.**

Взаємозв'язок дошкільного і шкільного ланок фізичного виховання. Завдання і засоби фізичного виховання в молодшому шкільному віці. Особливості розвитку дитячого організму в молодшому шкільному віці. Особливості методики фізичного виховання молодших школярів.

#### **Тема 14. Основи методики фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.**

Завдання і засоби фізичного виховання в середньому шкільному віці. Особливості розвитку дитини в середньому шкільному віці. Особливості методики фізичного виховання в середньому шкільному віці.

#### **Тема 15. Основи методики фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.**

Завдання і засоби фізичного виховання в старшому шкільному віці. Особливості розвитку дитини в старшому шкільному віці. Особливості методики фізичного виховання в старшому шкільному віці.

#### **Тема 16. Методика оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів та молоді.**

Загальні поняття про методи і методику досліджень в фізичному вихованні. Методика оцінки рівня фізичного розвитку дітей шкільного віку. Методика оцінки рівня фізичної підготовленості дітей шкільного віку. Значення контролю за динамікою фізичної підготовленості дітей шкільного віку.

### **Критерії оцінювання знань вступників**

Вступникам пропонується виконати тестове завдання яке складається з 4-х рівнів, кожен з яких включає чотири питання.

Правильна відповідь на кожне питання першого рівня оцінюється в чотири бали. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання першого рівня – 16 балів.

Правильна відповідь на кожне питання другого рівня оцінюється в п'ять балів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання другого рівня – 20 балів.

Правильна відповідь на кожне питання третього рівня оцінюється в шість балів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання третього рівня – 24 бали.

Правильна відповідь на кожне питання четвертого рівня оцінюється в десять балів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання четвертого рівня – 40 балів.

Загальна оцінка за тестування складається із суми балів, отриманих за правильні відповіді на питання чотирьох рівнів складності.

Максимальна оцінка за правильні відповіді на питання тестового завдання – 100 балів.

№ завд./рівень	I рівень	II рівень	III рівень	IV рівень	
1	4	5	6	10	
2	4	5	6	10	
3	4	5	6	10	
4	4	5	6	10	
Загальна кількість балів	16	20	24	40	100

### Список літератури

1. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання /за ред. Круцевич Т.Ю. – К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2017. – том 1. – 384 с.

2. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення /за ред. Круцевич Т.Ю. – НУФВСУ «Олімпійська література», 2017. – том 2. – 448 с.

3. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. - К.: "Олимпийская литература ", 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.; Кн. 2. – 2015. – 752 с.

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

5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. – 248 с.