

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії НУФВСУ

Є. В. Імас

ПРОГРАМА

фахового вступного випробування

З ОСНОВ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

для здобуття ступеня бакалавра

(3 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 3 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. 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.

### **Тема 3. 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 4. 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 5. 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 6. Загальні основи розвитку рухових якостей.**

Загальні поняття про рухові якості. Основи методики розвитку рухових якостей. Послідовність дій педагога при розвитку рухових якостей.

**Тема 6. Характеристика силових здібностей та методика їх розвитку якостей.**

Загальна характеристика силових якостей (поняття, види, чинники, які обумовлюють силові якості). Характерні риси фізичних вправ для розвитку силових якостей. Засоби та методи розвитку силових якостей. Контроль за рівнем розвитку силових якостей.

**Тема 7. Характеристика швидкісних здібностей та методика розвитку.** Поняття «швидкісні якості», елементарні форми прояву, засоби та методика розвитку швидкісних якостей. Чинники, що обумовлюють швидкісні якості. Контроль за рівнем швидкісних якостей.

**Тема 8. Характеристика витривалості та методика розвитку.**

Витривалість як фізична якість, види витривалості, фактори, що обумовлюють прояв витривалості, засоби і методи розвитку витривалості. Контроль за рівнем витривалості.

**Тема 9. Характеристика гнучкості та методика розвитку.**

Характеристика гнучкості, види і чинники, що обумовлюють гнучкість. Засоби і методи розвитку гнучкості. Контроль за рівнем розвитку гнучкості.

**Тема 10. Характеристика координаційних здібностей та методика розвитку.**

Координаційні здібності: види, засоби, чинники, які обумовлюють прояв, методи і контроль за рівнем прояв.

### **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 подготовки спортсменов в олимпийском спорте. 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.