

**Комунальний заклад вищої освіти
Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж**

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. директора коледжу

_____ **К. Ф. Войцехівський**

«_____» _____ **2022 р.**

ПРОГРАМА
вступного фахового іспиту
з теорії і методики фізичного виховання
для вступу на навчання для здобуття ступеня бакалавра
за галуззю знань 01 «Освіта/Педагогіка»
спеціальністю 014 Середня освіта
(спеціалізацією Фізична культура)

Вінниця – 2022

Програма вступного фахового іспиту з теорії і методики фізичного виховання для вступу на навчання для здобуття ступеня бакалавра за галуззю знань 01 «Освіта/Педагогіка», спеціальністю 014 Середня освіта (спеціалізацією Фізична культура) / укл. Д. С. Присяжнюк. – Вінниця, ВГПК, 2022. – 28 с.

Програма вступного фахового іспиту з теорії і методики фізичного виховання містить методичні вказівки щодо складання письмового тестового іспиту. У програмі окреслено вимоги до знань та умінь вступників з теорії та методики фізичного виховання, визначено критерії оцінювання знань, умінь і навичок, запропоновано зразок білета та еталон відповіді на запитання 1-3 рівнів.

Програму фахового іспиту з теорії і методики фізичного виховання для вступу на навчання для здобуття ступеня бакалавра за галуззю знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура) обговорено і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання (протокол № 7 від 16 лютого 2022 року).

ЗМІСТ

Загальні положення.....	4
Зміст програмового матеріалу.....	5
Зразок екзаменаційного білета.....	20
Пояснювальна записка на екзаменаційний білет.....	22
Еталон відповіді на екзаменаційний білет.....	23
Критерії оцінювання відповіді вступника.....	26
Список рекомендованої літератури.....	27

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Програму вступного фахового іспиту з теорії і методики фізичного виховання для вступу на навчання для здобуття ступеня бакалавра за галуззю знань 01 «Освіта/Педагогіка», спеціальністю 014 Середня освіта (спеціалізацією Фізична культура) складено на підставі Програми підготовки молодшого спеціаліста з теорії і методики фізичного виховання на основі повної загальної середньої освіти».

Вступний фаховий іспит з теорії і методики фізичного виховання передбачає знання вступниками таких розділів: система фізичного виховання, засоби фізичного виховання, методи фізичного, основи методики вдосконалення фізичних якостей, управління процесом фізичного виховання.

Фаховий іспит з ТМФВ передбачає перевірку здатності вступника до опанування навчальної програми I освітнього ступеня бакалавра на основі здобутих раніше компетентностей на рівні ОКР молодшого спеціаліста.

Мета вступного іспиту — визначити можливості вступників опанувати відповідну навчальну програму з теорії і методики фізичного виховання, навчальний план підготовки бакалаврів відповідної спеціальності в цілому.

Основні вимоги до знань і умінь

На вступному іспиті з теорії і методики фізичного виховання вступник до Закладу вищої освіти Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічного коледж» повинен:

- володіти предметом теорії фізичного виховання, знати загальні закономірності функціонування і розвитку фізичного виховання;
- визначити місце теорії фізичного виховання серед педагогічних наук;
- знати, що вивчає фізичне виховання як феномен соціального життя, його мету і завдання на різних етапах розвитку суспільства, його взаємозв'язок з іншими науками. Теорія фізичного виховання пояснює шляхи розвитку фізичного виховання як суспільного явища, обґрунтовуючи свої педагогічні положення соціальними, психологічними і біологічними закономірностями;
- уміти визначати суть мети і завдань, які повинні бути вирішені у процесі фізичного виховання, враховувати принципові підходи до досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання;
- знати теорію основних видів спорту;
- володіти методикою викладання видів спорту, що вивчаються у загальноосвітніх школах, середніх професійно-технічних та вищих навчальних закладах;
- знати правила проведення змагань і виконання тестових завдань.

Форма проведення вступного фахового іспиту

Вступний фаховий іспит з теорії і методики фізичного виховання для вступу на навчання для здобуття ступеня вищої освіти бакалавра

проводиться у письмовій формі за тестовою технологією. Користування довідковою та допоміжною літературою на іспиті не передбачено.

ЗМІСТ ПРОГРАМОВОГО МАТЕРІАЛУ

Розділ 1. Вступ та загальні основи теорії та методики фізичного виховання

Тема 1. Предмет та зміст теорії і методики фізичного виховання як наукової і навчальної дисципліни

Предмети вивчення і викладання: поняття предмету теорії фізичного виховання і предмету методики фізичного виховання, їх взаємозв'язок, джерела, зв'язок з іншими науковими дисциплінами. Структура навчального предмету – основного профільюючого предмету професійної підготовки.

Основні поняття теорії: "фізична культура", "фізичний розвиток", "фізичне виховання", "фізична освіта", "фізична підготовка", "спорт".

Фізична культура як частина культури суспільства, її особливості. Функції фізичної культури, її види та показники розвитку.

Фізичний розвиток. Фази фізичного розвитку, його підпорядкованість. Природні задатки як передумова фізичного розвитку.

Фізичне виховання як цілісний педагогічний процес. "Фізична освіта" і "фізичка підготовка" як сторони єдиного процесу. Вплив фізичних вправ на духовну сферу учнів, їх емоції, волю, моральні прояви.

Спорті як засіб фізичного виховання, його соціальні функції. Співвідношення понять "фізична культура" і "спорт".

Тема 2. Система фізичного виховання.

Історичний характер фізичного виховання: причини його виникнення і розвитку. Традиції української національної фізичної культури.

Мета і завдання фізичного виховання на сучасному етапі економічного і соціального розвитку Української держави. Загальнолюдські гуманістичні ідеали та демократичність як ідейна основа фізичного виховання населення України.

Наукові основи фізичного виховання: значення особливостей прояву соціальної і біологічної суті людини в руховій діяльності, дані спеціалізованих галузевих наук про людину. Місце теорії і методики фізичного виховання серед інших наук, що вивчають процес занять фізичними вправами.

Програмово-нормативні основи: державні програми фізичного виховання, багатоборні комплекси, тести, спортивна класифікація.

Організаційні основи в науковій концепції про організацію фізичного

виховання і управління ним: поняття про соціальну організацію, структури і функцію, поняття про управління і системний підхід до нього, суб'єкт і об'єкт управління, принципи і методи управління, управлінський цикл.

Організація фізичного виховання на Україні. Державні і самодіяльні органи управління.

Роль Рад народних депутатів, громад у справі фізичного виховання дітей та підлітків.

Умови функціонування системи фізичного виховання: фінансування, матеріально-технічна база, кадрове забезпечення, просвітницька діяльність.

Тема 3. Засоби фізичного виховання.

Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання, їх виникнення і розвиток. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ на організм: індивідуальні особливості і рівень активності учнів; умови виконання вправ (метеорологічні, матеріальні, санітарно-гігієнічні); особливості самих вправ (їх складність, емоційність, новизна); методика викладання.

Техніка фізичних вправ: поняття "техніка", її основа, основна ланка та деталі. Стандартна, типова і індивідуальна техніка. Фази виконання фізичних вправ.

Просторові, часові, просторово-часові, ритмічні та динамічні характеристики рухів.

Деякі особливості раціональної спортивної техніки. Педагогічна класифікація фізичних вправ: значення для теорії і практики; характеристика існуючих класифікацій. Народні і нетрадиційні засоби фізичного виховання.

Природні сили: сонце, повітря, вода, атмосферний тиск, іонізація повітря як засіб фізичного виховання.

Гігієнічні фактори: особиста і соціальна гігієна; режим праці і відпочинку, харчування і сну; засоби відновлення організму.

Тема 4. Принципи навчання.

Визначення поняття "принцип", їх обґрунтування, тлумачення, значення для навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

Принцип свідомості і активності. Закономірність, що лежить в його основі. Вимоги до організації і методики проведення занять, що обумовлені даним принципом. Поняття про керівну роль вчителя в світлі вимог принципу свідомості і активності, основні напрямки його реалізації в роботі з учнями.

Принцип наочності. Закономірність, що лежить в його основі, П. Ф. Лесгафт про роль наочності в навчанні дітей. Мобілізація всіх органів відчуття в процесі навчання. Взаємозв'язок прямої і непрямой наочності. Роль «образного слова і мобілізації рухового досвіду в процесі створення уяви про

вправу. Особливості реалізації наочності в зв'язку з віком учнів, рівнем їх підготовленості.

Принцип доступності і індивідуалізації у фізичному вихованні. Визначення оптимальної міри доступності в навчанні і вихованні якостей. Рівень реалізації принципу в існуючих програмах і нормативах. Розширення меж доступності в процесі навчання, тренування, виховання. Необхідність дотримуватись основних методичних умов доступності: від засвоєного до незасвоєного, від легкого до важкого, від простого до складного. Облік індивідуальних особливостей учнів як умова повної реалізації їх можливостей в зростаннях навантаження, в ускладненні і розширенні об'єму рухових і тактичних дій, в підвищенні вимог до моральних і вольових якостей. Адаптація до навантаження, форми підвищення навантажень, особливості проведення занять в зв'язку з обліком індивідуальних особливостей учнів.

Принцип систематичності. Основні положення, що визначають систематичність фізичного виховання: регулярність, безперервність, повторність занять; раціональне чергування навантаження і відпочинку; забезпечення наступності в засвоєнні програмового матеріалу; раціональна послідовність розвитку фізичних якостей при комплексному їх вихованні.

Принцип міцності і прогресування. Необхідність постійного підвищення

вимог до оволодіння технікою і тактикою дій; розширення знань, рухового досвіду і фізичних можливостей учнів; варіантів дій. Уміння оптимально застосовувати зусилля при виконанні фізичних вправ, психологічно забезпечити необхідний результат діяльності. Вимоги до учнів, що застосовують вправи швидше ровесників. Самостійні заняття як ознака міцності засвоєння знань, умінь і навичок.

Комплексний характер реалізації принципів в навчальному процесі з фізичного виховання.

Тема 5. Методи фізичного виховання.

Визначення понять "метод", "методичний прийом", "методика".

Загальні вимоги до вибору методів; наукова обгрунтованість, відповідність поставленій задачі, забезпечення виховного характеру навчання, відповідність принципам навчання, відповідність специфіці навчального матеріалу, підготовленості учнів, індивідуальним особливостям і можливостям вчителя, умовам занять. Обгрунтування необхідності великої різноманітності методів для забезпечення високої результативності процесу фізичного виховання.

Класифікація методів. Класифікація методів за способом відображення

характеру пізнавальної активності (продуктивні, репродуктивні) та способом одержання учнями знань і умінь (слухання, спостереження, виконання вправ).

Характеристика практичних методів (методів вправи). Методи повного регламентованого виконання вправи та їх особливості (наявність програми рухів, регламентування навантажень, управління діями учнів).

Методи регламентації в процесі засвоєння нових рухових дій (розучування вправ в цілому, підвидних вправ та по частинах), їх позитивні і негативні сторони.

Методи регламентації в процесі удосконалення вивчених дій та виховання якостей (стандартного і перемінного виконання вправи, їх різновидності). Комбіновані методи вправи.

Методи часткового регламентування вправи. Ігровий метод. Сюжетна організація діяльності — основа ігрового методу. Визначальні риси ігрового методу: високий емоційний фон, можливості для творчості та прояву моральних якостей, удосконалення рухових дій, виховання спритності і швидкісних якостей.

Змагальний метод. Визначальні риси загального методу, місце в процесі навчання і виховання фізичних якостей. Можливості і обмеження змагального методу. Особливості використання змагального методу в роботі з дітьми шкільного віку. Значення змагального методу для виховання моральних і вольових якостей.

Методи слова. Роль слова в процесі навчання рухових дій. П.Ф. Лесгафт про метод слова. Сміслова і емоційна функція слова. Застосування словесного методу в залежності від віку, досвіду учнів і конкретних умов занять. Розповідь, пояснення, бесіда, обговорення, інструктування, вказівки, розпорядження, команди, завдання — найбільш розповсюджені прийоми. Словесні способи активізації діяльності учнів: словесна оцінка, взаємооцінка, словесний звіт, самопроговорення, самонаказ.

Метод демонстрації. Роль методу і особливості його застосування в залежності від віку і індивідуальних особливостей учнів, їх активності. Вимоги до показу фізичних вправ. Прийоми демонстрації "наочних посібників. Звукова та світлова сигналізація як прийоми демонстрацій. Використання технічних засобів навчання, прийомів безпосередньої допомоги, термінової інформації, орієнтирів, лідирування.

Розділ 2. Основні методики розвитку фізичних якостей

Тема 1. Визначення поняття фізичні якості.

Визначення поняття. "Розвиток" і "виховання" фізичних (рухових) якостей - зміст термінів.

Якості і здібності. Взаємообумовленість і гетерохронність розвитку якостей. Єдність навчання і виховання якостей. Вікові періоди розвитку і виховання якостей.

Тема 2. Загальні основи розвитку рухових якостей. Основи методики силових якостей.

Сила. Визначення поняття; режим напруження м'язів; різновиди прояву фізичної сили; задачі і засоби силової підготовки; методи виховання сили(максимальних і повторних зусиль, ізометричних напружень, динамічний); оцінка розвитку сили у дітей. Використання методу колового тренування.

Місце силових вправи а уроках фізичної культури та в системі самостійної роботи.

Тема 3. Основи методики розвитку швидкісних якостей і витривалості. Швидкість, визначення поняття; її елементарні форми прояву; швидкість реакції (простої, складної) та методика їх виховання; засоби та методика виховання швидкості руху; швидкісний бар'єр, шляхи його попередження та подолання; місце швидкісних вправ на уроках фізичної культури. Періоди бурхливого розвитку швидкості, тести визначення. Роль ігрового і змагального методів при вирішенні задач швидкісної підготовки.

Витривалість. Визначення поняття; втома і витривалість; компоненти навантаження як основа методів виховання витривалості; особливість виховання витривалості в спортивних іграх, поєдинках і вправах силового характеру. Роль емоцій і вольової підготовки при вихованні витривалості. Необхідність поєднання лікарського і педагогічного контролю в процесі виховання витривалості у дітей шкільного віку. Навчання учнів прийомам самоконтролю. Проведення занять на відкритому повітрі, в лісі, парку як позитивні фактори підвищення працездатності.

Тема 4. Основи методики розвитку гнучкості і координаційних здібностей. Спритність. Визначення поняття; вікові зміни виховання спритності; методичні прийоми виховання спритності (зміна вихідного і кінцевого положення, дзеркальне виконання, зміна способу, просторових меж, швидкості і темпу виконання, ускладнення умов, додаткові завдання). Роль вміння розслаблятися і утримувати рівновагу для виховання спритності на уроках фізичної культури.

Гнучкість. Визначення поняття; фактори, що визначають її прояв. Активна і пасивна гнучкість. Оптимальний і надзвичайний рівні розвитку гнучкості. Засоби виховання гнучкості. Методика виховання гнучкості (регулярність, серії вправ, критерій достатності, різноманітність засобів). Поєднання вправ на гнучкість і силу. Місце вправ на гнучкість на уроці та в

самостійних заняттях. Вимір гнучкості в. лінійних і кутових величинах.

Розділ 3. Навчання фізичним вправам

Тема 1. Формування умінь і навичок як основний зміст освітніх задач фізичного виховання.

Знання як основа формування умінь. Використання рухового досвіду учнів в процесі навчання рухових дій.

Характеристика умінь і навичок як різних рівні володіння фізичною вправою. Характерні риси умінь і навичок. Роль свідомості на рівні умінь і навичок. Автоматизація виконання вправ як ведуча умова розширення можливостей використання в процес рухової діяльності до автоматизації навичок. Характеристика умінь вищого порядку.

Явище переносу в процесі послідовного або одночасного розучування фізичних вправ. Позитивний, негативний і симетричний перенос.

Залежність процесу навчання від співвідношення техніки і фізичних якостей при їх виконанні та складності структури рухових дій.

Тема 2. Структура процесу навчання.

Перший етап навчання – початкового розучування: мета, задачі, особливості; формування уяви про рухову дію; найхарактерніші методи навчання; характер виконання навчальних завдань учнем; можливі помилки і їх причини; особливості реалізації і методичних принципів.

Другий етап навчання – поглибленого розучування: мета, задачі та особливості; найхарактерніші методи; нерівномірність формування навички; особливість реалізації методичних принципів.

Третій етап – закріплення і удосконалення рухової дії: мета, задачі, особливості; найхарактерніші методи; дидактична цінність етапу.

Розділ 4. Особливості фізичного виховання дітей та молоді

Тема 1. Значення фізичного виховання дітей дошкільного віку. Періодизація дошкільного дитинства. Особливості розвитку рухів. Особливості рішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань.

Тема 2. Засоби фізичного виховання. Форми організації фізичного виховання. Особливості методики занять.

Тема 3. Фізична культура – вирішальна умова фізичного і морального здоров'я дітей. Соціально-педагогічне значення цілеспрямованості і задач фізичного виховання в шкільному віці. Стан фізичної культури і проблеми програмно- нормативної основи фізичного виховання в сучасній школі. Реалізація традицій української народної культури в формуванні здорового способу життя школярів. Утвердження ідеалів і цінностей олімпізму, скаутського руху в фізичному вихованні учнів

загальноосвітньої школи. Значення матеріальної бази фізичної культури в сучасній школі. Вимоги до особистостей і професійної підготовленості вчителя.

Тема 4. Періодизація шкільного віку. Значення обліку вікових періодів для підвищення ефективності фізичного виховання; сучасна періодизація шкільного віку.

Завдання: конкретизація оздоровчих і освітніх задач фізичного виховання й особливості їхньої реалізації в молодшому, середньому і старшому шкільному віці; сприяння моральному, розумовому, трудовому і естетичному вихованню в процесі фізичного виховання.

Тема 5. Індивідуалізація та спортизація фізичного виховання школярів. Шкільні програми з фізичного виховання.

Програма з фізичної культури як документ, що відображає завдання і зміст фізичного виховання школярів.

Характеристики діючих програм: спрямованість програм загальноосвітньої школи, зв'язок програм з Державними тестами оцінки рівня фізичної підготовленості населення України.

Структура програми, її обґрунтування.

Зміст розділів програми («Теоретичні відомості», «Гімнастика», «Легка атлетика» і ін.) для початкових, середніх і старших класів. Відображення в змісті спрямованості на підготовку молоді до трудової й оборонної діяльності. Реалізація змісту програми відповідно до національних і кліматично-географічних особливостей регіонів України.

Тема 6. Фізичне виховання школярів з послабленим здоров'ям

Завдання фізичного виховання школярів з послабленим здоров'ям. Медичний огляд учнів, зміст занять, облік успішності. Особливості змісту і методики проведення уроків фізичного виховання в підготовчій і спеціальній медичних групах.

Тема 7. Фізичне виховання в сільській школі.

Завдання фізичного виховання в сільській школі. Значення і особливості роботи. Особливості методики уроків фізичного виховання. Фізичне виховання в позаурочний час. Особливості професійної діяльності сільського вчителя.

Тема 8. Фізичне виховання в школах інтернатного типу. Значення. Особливості режиму навчального дня. Особливості методики уроків фізичного виховання. Фізичне виховання в позаурочний час. Фізичне виховання в школах з режимом продовженого дня і повного дня. Значення фізичного виховання в школах з режимом продовженого і повного дня. Особливості режиму навчального дня. Особливості методики уроків

фізичного виховання. Фізичне виховання у позанавчальний час.

Педагогічна майстерність спеціаліста з фізичного виховання.

Фізичне виховання школярів як система всезагального обов'язкового навчання основам здорового способу життя. Особистий приклад вчителя фізичної культури в фізичному і духовному самовдосконаленні.

Функціональні обов'язки вчителя в учбовій і позакласній роботі з фізичної культури. Форми атестації, його професійної майстерності. Юридична і економічна освіченість вчителя.

Формування шкільних авторських програм і систем фізичного виховання. Форми співробітництва вчителя з адміністрацією і педагогічним колективом школи в фізичному вихованні учнів. Робота на конкретній системі.

Робота по створенню матеріальної бази та запобіганню травматизму. Нестандартне обладнання і вимоги до нього. "Стежки здоров'я". Обладнання залів і майданчиків; тренажерні зали; залучення учнів до створення бази; заходи безпеки на заняттях.

Роль вчителя і педагогічного колективу школи у стимулюванні ініціативи і творчості учнів для вирішення задач фізичного виховання. Консультативна робота вчителя з учнями, їх батьками, з фізкультурним активом школи.

Обладнання методичного кабінету фізичного виховання.

Особливості роботи вчителя сільської школи: вчитель як носій здорового способу життя; професійно підготовка до роботи в малокомплектній школі; організація позакласної роботи; запровадження традицій.

Самоосвіта як обов'язкова умова творчості вчителя: постановка проблеми; процес творчого пошуку; вивчення і впровадження досвіду.

Фізичне виховання школярів у позашкільних закладах освіти. Завдання позашкільної роботи з фізичного виховання. Основи організації позашкільної роботи. Організація і зміст роботи з фізичного виховання в окремих позашкільних установах: дитячо-юнацькій спортивній школі, літньому оздоровчому заміському таборі, таборі праці і відпочинку старшокласників, військово-спортивному таборі, Палаці юнацтва і школярів, клубі, Палаці культури, парку культури і відпочинку, стадіоні і водяній станції, за місцем проживання.

Фізичне виховання за місцем проживання: постановка проблеми; клуби при ЖЕК; планування роботи, організація, участь шкіл в роботі за місцем проживання.

Організація фізичного виховання в літніх таборах відпочинку дітей:

підготовка матеріальної бази, планування, зміст роботи по фізичному вихованню.

Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей: відношення сім'ї до фізичного виховання; форми роботи вчителя з батьками; функції батьків.

Індивідуальні самостійні заняття: вибір предмету, самостійних занять; комплексність засобів; ранкова гімнастика тощо.

Роль рухів і громадських організацій у фізичному вихованні школярів: змагання "Старти надій"; клуби "Нептун", "Шкіряний м'яч", "Срібні ковзани", "Біла тура", "Диво-шашки", відродження "Пласту"; "Парубоцькі громади"; фізичне виховання у січових школах; спортивно-просвітницькі товариства "Січ", "Сокіл", "Луг", "Орлик" та ін.; роль "Союзу українок" у фізичному вихованні дітей. Церковні свята і обряди та фізичне виховання учнів.

Тема 8. Фізичне виховання в оздоровчому таборі.

Завдання фізичного виховання. Обов'язки посадових осіб табору по керівництву фізичним вихованням і змісту їх роботи. Форми і зміст роботи.

Особливості методики проведення окремих форм роботи.

Основні документи планування і обліку роботи з фізичного виховання.

Фізичне виховання дорослого населення

Значення фізичного виховання дорослого населення, завдання і основи організації занять різних вікових груп.

Правові гарантії; направляючі й організуючі основи фізичного виховання трудящих.

Основи організації: ДФТ як основна форма організації самодіяльного фізкультурного руху; колективи фізичної культури підприємств, установ, навчальних закладів як первинні організації ДФТ; фізкультурна робота за місцем проживання і у центрах масового відпочинку трудящих; самостійні індивідуальні і групові заняття фізичними вправами.

Різновиди занять: заняття в секціях (групах) загальної фізичної підготовки, заняття в групах здоров'я, заняття в секціях туризму, заняття в спортивних секціях.

Заняття виробничою гімнастикою (вступна гімнастика фізкультурна пауза, фізкультурна хвилина).

Самостійні заняття фізичними вправами в умовах повсякденного побуту (гігієнічна гімнастика прогулянки, походи, рибна ловля і полювання, гартуючі процедури).

Особливості фізичного виховання людей старшого віку.

Характеристика вікових змін і значення занять фізичними вправами.

Засоби і форми організації занять. Особливості методики занять.

Тема 9. Фізичне виховання учнів середніх професійних навчальних закладів

Теоретичні основи фізичного виховання з професійною спрямованістю. Трудова діяльність і здатність до праці: об'єктивні і суб'єктивні фактори, що обумовлюють продуктивність праці; загальні і професійні здібності; співвідношення між внутрішніми і зовнішніми причинами розвитку здібностей. Фізичне виховання як засіб і метод розвитку здібностей до праці. Фізичні вправи як метод вивчення здібностей.

Значення і завдання фізичного виховання учнів середніх професійних навчальних закладів.

Зміст фізичного виховання учнів. Характеристика теоретичного і практичного матеріалу програми з фізичного виховання.

Фізичне виховання учнів середніх спеціальних навчальних закладів.

Завдання фізичного виховання учнів.

Зміст фізичного виховання учнів середніх спеціальних навчальних закладів. Характеристика теоретичного і практичного матеріалу програми з фізичного виховання.

Тема 10. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів

Значення і завдання.

Форми занять студентів фізичними вправами.

Навчальна робота: навчальний план, навчальна програма, оцінка успішності, лікарський контроль, навчальні відділення (спортивного удосконалювання, підготовче і спеціальне).

Фізичне виховання в позаурочний час: значення, форми фізичного виховання.

Особливості фізичного виховання студентів за напрямом 0102 "Фізичне виховання і спорт": фізичне виховання в системі професійної підготовки; професійна спрямованість навчальних занять з фізичного виховання; професійна спрямованість занять у позанавчальний час; професійна спрямованість фізичного виховання в процесі суспільно-педагогічної і навчальної практики.

Тема 11. Фізичне виховання допризовної молоді

Значення і завдання.

Зміст і форми організації занять з допризовного молоддю. Особливості уроку фізичного виховання.

Розділ 5. Урок-фізичної культури в школі

Тема 1. Урок як основна форма організації занять. Ознаки; поняття

про зміст уроку (склад фізичних вправ, зміст діяльності вчителя й учнів, реакція учнів); поняття про структуру уроку (сутність структури, трьохчастний розподіл уроку); класифікація уроків за: спрямованістю фізичного виховання, предметному змісту, перевазі однієї зі сторін фізичного виховання, завданням, що переважно вирішуються на уроці; вимоги до методики проведення уроку. Місце уроку фізичної культури серед інших форм фізичного виховання. Характерні риси уроку як основної форми занять.

Загальні вимоги до уроку (виховний вплив, система уроків, організація самостійної навчальної діяльності учнів, боротьба з шаблоном оптимальна рухова діяльність, система контролю, умови проведення уроку).

Зміст уроку (фізичні вправи, гігієнічні навички, діяльність учнів, діяльність вчителя, результат уроку).

Побудова уроку (визначення його частин і задач, підбір фізичних вправ, визначення взаємодії вчителя і учнів).

Визначення задач уроку: освітніх, оздоровчих, виховних.

Характеристика освітніх задач уроку їх постановка та формулювання. Планування освітніх задач в одному або серії уроків.

Характеристика оздоровчих задач уроку, їх постановка та формулювання. Планування оздоровчих задач в одному або серії уроків.

Характеристика виховних задач уроку, їх постановка та формулювання. Планування виховних задач в одному або серії уроків.

Виховне значення змісту традиційних форм організації уроку. Роль особистого прикладу вчителя. Донесення задач уроку до свідомості учнів.

Тема 2. Методичні прийоми управління і підтримання їх робочого настрою. Організація навчальної діяльності учнів на уроці.

Фронтальний метод, прийоми його застосування (одночасний, поточний, поперемінний, індивідуальний).

Груповий метод, прийоми його застосування (одночасний, почерговий, поперемінний, індивідуальний). Метод організації індивідуальної роботи, прийоми його застосування (одночасний за завданням вчителя, одночасний за вибором учня, індивідуально за завданням вчителя).

Метод колового тренування, прийоми його застосування (варіювання інтенсивності виконання окремих вправ і тривалості відпочинку між станціями, зміни умов виконання вправ і тривалості відпочинку між станціями, зміни умов виконання, чергування направленості вправ і інші).

Тема 3. Особливості підготовки вчителя до уроку. Підготовка вчителя до уроку: суть етапу попередньої підготовки; основні види робіт та їх суть при безпосередній підготовці до уроку (конкретизація задач, уточнення засобів, організаційно-методичне забезпечення, рухова підготовка

теоретична і мовна підготовка матеріальне забезпечення, зовнішній вигляд і психологічний стан вчителя).

Проведення уроку. Вступна частина уроку: її задачі; мотивація занять, організація уваги і емоційно-психологічного стану учнів; засоби і методи вступної частини; розміщення прийомів управління учнями.

Основна частина уроку: задачі, обстановка для розвитку Творчості учнів; рівень навантаження; освітня спрямованість; виховання фізичних якостей; визначення готовності учнів до засвоєння нового матеріалу; емоційний стан учнів; розстановка і прибирання приладів; проведення уроків в природних умовах; спостереження вчителя за діяльністю учнів і їх оцінка.

Заклучна частина уроку: задачі, відновлення організму учнів, саморегуляція, підведення підсумків уроків, єдність частин уроків, єдність частин уроку.

Сюжетні уроки: їх значення та особливості організації. Досвід вчителів-новаторів .

Тема 4. Нормування фізичних навантажень у фізичному вихованні. Поняття "навантаження " в фізичному вихованні. Дозування навантаження на уроках: роль навантаження в досягненні кінцевого результату: об'єм та інтенсивність, зовнішній і внутрішній прояви навантаження: величини навантаження і втома, її ознаки, прийоми регулювання навантаження і його тенденція; щільність уроку, педагогічне) оправдані і недоцільні дії на уроці, хронометрування уроку і його пульсометрів.

Тема 5. Планування навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Сутність і значення планування. Форми планування: тематичне і поурочне. Вимоги до формулювання навчальних задач: наявність цільової настанови, відображення кінцевого результату навчальної діяльності. Етапи планування.

Методика розробки задач на навчальний рік, чверть, урок. Вимоги до складання планів: реальність, конкретність, варіативність, наступність і перспективність, простота і наочність.

Основні плани навчальної роботи. Графік вивчення програмового матеріалу на протязом навчального року: його функції, методика складання. Тематичне планування програмового матеріалу: його функції, зміст і методика складання. План-конспект уроку: призначення, зміст, організаційне, методичне і матеріальне забезпечення уроку. Творчі можливості вчителя в складанні планів.

Тема 6. Облік успішності та контроль у процесі фізичного виховання. Контроль навчального процесу як обов'язкова умова його

ефективності. Педагогічний контроль: вивчення вихідного рівня можливостей і готовності учнів до реалізації поставлених задач; контроль факторів, що впливають на учнів а процесі фізичного виховання; педагогічний самоконтроль (щоденник самоконтролю). Система обліку успішності: попередній, поточний і підсумковий облік; класний журнал як основний документ обліку навчальної роботи. Домашні завдання з фізичної культури (функції, вимоги до змісту, методика ознайомлення і перевірки).

Розділ 6. Позаурочні форми занять фізичними вправами

Тема 1. Значення: позакласна робота в системі фізичного виховання школярів. Особливості позакласної роботи з фізичного виховання і її зв'язок з військово-патріотичним вихованням. Завдання позакласної роботи з фізичного виховання.

Розділи роботи: фізкультурно-оздоровча робота, робота зі спортивною спрямованістю, робота з військово-патріотичною спрямованістю.

Вимоги до організації позакласної роботи з фізичного виховання.

Педагогічне керівництво позакласною роботою: обов'язку директора школи, організатора позакласної і позашкільної роботи, учителя фізичного виховання, викладача початкового військового навчання, класного керівника.

Тема 2. Функція позаурочних форм занять, їх задачі, характерні риси. Характеристика форм фізичного виховання в розпорядку навчального дня: гімнастика до занять (труднощі в організації як наслідок різності поглядів на її доцільність, задачі, організацію, методику); години здоров'я (постановка проблеми, організація, методика, засоби); спортивна година в групах подовженого дня (задачі, організація, особливості методики; зміст).

Позакласна робота з фізичної культури: постановка проблеми; форми організації і зміст позакласних занять;

Тема 3. Форми позакласних занять. групи загальної фізичної підготовки, спортивної секції (програми і організація); спортивні змагання школярів (зміст, організація і методика проведення); дні здоров'я і спорту; фізкультурно-художні свята школярів; художньо-спортивні вечори в школі.

Шкільний колектив фізичної культури: значення, зміст роботи, керівництво. Спортивний клуб загальноосвітньої школи.

Підготовка і організація роботи фізкультурного активу із числа учнів (юні судді по спорту, юні інструктори по спорту, фізорги класів, капітани команд і інші).

Планування і облік позакласної роботи: план роботи колективу фізичної культури на навчальний рік. календар спортивно-масових заходів на півріччя, розклад занять спортивних секцій і гуртків, робочі плани

спортивної, секції, положення про змагання і інші.

Участь у фізичному вихованні в позаурочний час учнів з послабленим здоров'ям.

Пропаганда фізичної культури в школі: значення, форми пропаганди.

Розділ 7. Спорт і спортивні змагання у фізичному вихованні школярів та молоді

Тема 1. Характеристика сучасного спорту. Спорт як засіб фізичного виховання, адекватний психофізіологічним особливостям дитячого і юнацького віку. Функції спорту. Соціальні аспекти юнацького спорту: формування активної життєвої позиції і набуття соціального досвіду; підготовка резервів для великого спорту; можливість позитивного впливу на "важких" дітей; виховання патріотизму, вольових і моральних якостей в процесі занять спортом.

Тема 2. Спортивна підготовка як педагогічний процес. Поняття про спортивну форму. Завдання, засоби, форми і методи спортивного тренування.

Принципи спортивного тренування: спрямованість до найвищих досягнень; єдність загальної і спеціальної підготовки; безперервність тренувального процесу; поступовість росту тренувальних навантажень і хвилеподібність їх динаміки; циклічність тренувального процесу.

Основні сторони підготовки спортсмена: фізична, технічна, тактична, психічна, інтелектуальна, інтегральна та їх взаємозв'язок.

Загальні основи побудови процесу спортивної підготовки. Періоди і етапи в річному і піврічному циклах.

Особливості етапів багаторічної підготовки спортсменів: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етапу збереження досягнень.

Спортивні школи: типи, структура, організація роботи, зв'язок з загальноосвітньою школою.

Тема 3. Проблема спортивної обдарованості. Прогнозування і відбір в юнацькому спорті. Критерії відбору в спортивній школі. Недопустимість форсування спортивної майстерності і вікової зони максимальних досягнень в різних видах спорту.

Виховна робота з юними спортсменами: роль емблеми, прапора, інших атрибутів.

Тема 4. Педагогічні дослідження у фізичному вихованні.

Підготовка до дослідження: вибір теми; тематичний підбір літератури; визначення задач дослідження; розробка гіпотези і плану дослідження: підбір контингенту досліджуваних (типологічний і механічний підбір, визначення

необхідної кількості досліджуваних або досліджень); вибір методів дослідження (класифікація специфічних педагогічних методів дослідження, загальні вимоги до методів дослідження).

Педагогічний експеримент: характерна риса і типова схема експерименту; класифікація видів і їх характеристика (перетворюючий, природній, модельний, лабораторний, абсолютний і порівняльний експеримент).

Педагогічне спостереження: характерні риси; доцільні випадки застосування; класифікація видів спостереження і їх характеристики; підготовка до спостереження; способи спостереження.

Хронометрування: визначення поняття; сфери застосування; технічне забезпечення; методика хронометрування (урок).

Контрольні випробування: призначення; основні поняття; види контрольних вправ; достовірність тестування: стандартизація тестів; методика оцінки рівня розвитку рухових якостей; методика оцінки рівня розвитку фізичного виховання.

Значення методів математично статистики для вивчення педагогічних явищ.

ЗРАЗОК ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО БІЛЕТА

Білет № 1

Рівень 1

Завдання 1-4 мають 4 варіанти відповіді, серед яких лише один правильний. Кожна правильна відповідь оцінюється в 10 балів.

Правильну, на Вашу думку, відповідь позначте знаком «+»

1. Виберіть відповідь з правильним визначенням поняття «фізична культура»

- а) фізична культура – це сукупність досягнень суспільства в створенні і використанні спеціальних засобів, методів і умов фізичного вдосконалення людини;
- б) це наука про фізичний розвиток людини;
- в) це навчальна дисципліна, що утворює систему наукових знань з фізичного удосконалення людини;
- г) це єдиний і основний засіб впливу на біологічну сферу людини.

2. Зміст поняття «фізичне виховання»

- а) педагогічний процес, спрямований на розвиток рухових якостей;
- б) педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань з фізичної культури, рухових вмінь і навичок, на розвиток рухових здібностей і виховання позитивних моральних та вольових якостей;
- в) сукупність спеціальних матеріальних і духовних цінностей, способів їх виробництва з метою фізичного удосконалення людини;
- г) педагогічний процес, спрямований на удосконалення рухових якостей.

3. Який із принципів спеціально орієнтує на оптимальну відповідність завдань, засобів і методів фізичного виховання можливостям учнів?

- а) наочності;
- б) систематичності;
- в) доступності й індивідуалізації;
- г) динамічності.

4. Якого кольору м'язові волокна здатні до тривалої і ефективної роботи?

- а) білі;
- б) червоні;
- в) коричневі;

г) сірі.

Рівень 2

Завдання 5-8 відкритого характеру, кожне правильно виконане завдання оцінюється в 25 балів.

1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова дисципліна. Розкрити взаємозв'язок теорії та методики фізичного виховання з іншими науками.

2. Назвати компоненти техніки фізичних вправ. Основи техніки, деталі техніки. Просторові, часові та просторово-часові характеристики.

3. Скласти план уроку з фізичної культури, частина уроку, їх мета.

4. Дати визначення сили як рухової (фізичної) якості, засоби силової підготовки.

Рівень 3

Завдання 9-10 відкритого характеру з розгорнутою відповіддю. Вступник повинен дати повну, вичерпну відповідь, яка оцінюється в 30 балів.

1. Описати методику проведення основної частини уроку. Роль підвідних вправ.

2. Описати методи розвитку швидкості. Частота рухів (кроків) і довжина кроків у легкій атлетиці.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Вступний іспит проводиться у письмовій формі за тестовою технологією.

Білет містить 10 завдань трьох рівнів складності.

Рівень I. Завдання з теорії і методики фізичного виховання першого рівня містять 4 варіанти відповідей, з яких тільки **ОДНА** правильна.

Оберіть правильну, на Вашу думку, відповідь та позначте її у бланку відповідей знаком «+». Кожне із завдань 1-4 оцінюється в 10 балів. Подвійні, неправильно записані, закреслені, підчищені та виправлені відповіді не зараховуються.

Рівень II. Вступник повинен дати відповідь на чотири завдання, кожне із яких оцінюється у 25 балів.

Питання вимагають знань з основних понять теорії і методики фізичного виховання, його мети, завдань, засобів, принципів і методів, методики розвитку фізичних якостей.

Рівень III. Кожне питання третього рівня оцінюється по 30 балів.

На виконання завдань відводиться 180 хвилин.

ЕТАЛОН ВІДПОВІДІ НА ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ**Білет № 1****Рівень 1**

Завдання 1-4 мають 4 варіанти відповіді, серед яких лише один правильний. Кожна правильна відповідь оцінюється в 10 балів.

Правильну, на Вашу думку, відповідь позначте знаком «+»

1. Виберіть відповідь з правильним визначенням поняття «фізична культура»

- а) фізична культура — це сукупність досягнень суспільства в створенні і використанні спеціальних засобів, методів і умов фізичного вдосконалення людини;
- б) це наука про фізичний розвиток людини;
- в) це навчальна дисципліна, що утворює систему наукових знань з фізичного удосконалення людини;
- г) це єдиний і основний засіб впливу на біологічну сферу людини.

2. Зміст поняття «фізичне виховання»

- а) педагогічний процес спрямований на розвиток рухових якостей;
- б) педагогічний процес спрямований на формування спеціальних знань з фізичної культури, рухових вмінь і навичок, на розвиток рухових здібностей і виховання позитивних моральних та волевих якостей;
- в) сукупність спеціальних матеріальних і духовних цінностей, способів їх виробництва з метою фізичного удосконалення людини;
- г) педагогічний процес спрямований на удосконалення рухових якостей.

3. Який із принципів спеціально орієнтує на оптимальну відповідність завдань, засобів і методів фізичного виховання можливостям учнів?

- а) наочності;
- б) систематичності;
- в) доступності й індивідуалізації;
- г) динамічності.

4. Якого кольору м'язові волокна здатні до тривалої і ефективної роботи?

- а) білі;
- б) червоні;
- в) коричневі;
- г) сірі.

Рівень 2

Завдання 5-8 відкритого характеру, кожне правильно виконане завдання оцінюється в 25 балів.

1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова дисципліна. Розкрити взаємозв'язок теорії та методики фізичного виховання з іншими науками.

Теорія і методика фізичного виховання є частиною педагогічних наук, вона вивчає фізичне виховання, як феномен суспільного життя, його мету і завдання на різних етапах розвитку суспільства. Предметом теорії фізичного виховання є загальні закономірності функціонування і розвитку фізичного виховання. Процес фізичного виховання пов'язаний з біологічними, суспільними, природничими науками (фізіологією, біологією, соціологією, психологією, історією фізичної культури).

2. Назвати компоненти техніки фізичних вправ. Основи техніки, деталі техніки. Просторові, часові та просторово-часові характеристики.

Способи виконання рухової дії (вправи), за допомогою якого вправа виконується з відносно більшою ефективністю називають технікою. У руховій дії (вправі) розрізняють основу техніки (головну), ланку і деталі. Основою техніки називають сукупність тих ланок, які необхідні для вирішення рухового завдання у певний спосіб. Визначальна ланка техніки — найважливіша частина способу вирішення завдання. Приклад: у стрибках — відштовхування, метання — фінальне зусилля, біг — відштовхування. Деталі другорядні особливості рухової дії, які не порушують її основного механізму, наприклад частота і довжина бігових кроків, різниця у вихідному положенні у стрибках. Просторові характеристики: положення тіла, стартова положення, траєкторія тіла, амплітуда. Головні характеристики: тривалість, моменти і темп руху. Просторово-часові характеристики: рух може бути рівномірним, нерівномірним, прискореним, а також плавним, різким.

3. Скласти план-конспект уроку з фізичної культури, частини уроку, їх мета.

Урок складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Відомо, що існує чотири зони працездатності: зона передстартового стану, зона впрацювання, зона стабілізації і зона тимчасової втрати, саме така структура існує в теорії фізичного виховання. Підготовча частина поділяється на загальну і спеціальну. У основній частині вирішується основні завдання, щільність уроку — найвища. Заключна частина має на меті поступове зниження фізичного навантаження.

4. Дати визначення сили як рухової (фізичної) якості, засоби силової підготовки.

Сила - це здатність долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень. Засоби підвищення сили: вправи з обтяженням масою власного тіла; з предметами, подоланні опору партнера; вправи на тренажерах; ізометричні вправи.

Рівень 3

Завдання 9-10 відкритого характеру з розгорнутою відповіддю. Вступник повинен дати повну, вичерпну відповідь, яка оцінюється в 60 балів.

1. Описати методику проведення основної частини уроку. Роль підвідних вправ.

Основна частина уроку передбачає:

а) набуття учнями знань, умінь, навичок;

б) навчання учнів самостійно займатись вправами;

в) розвиток фізичних якостей;

г) сприяння моральному і естетичному вихованню;

д) сприяння рівня спортивних результатів.

Високий рівень навантаження має на меті розвиток фізичних якостей. В основній частині повинен бути оптимальний емоційний стан. Підвідні вправи відіграють позитивну роль у вивченні і удосконаленні фізичних вправ.

2. Описати методи розвитку швидкості. Частота рухів (кроків) і довжина кроків у легкій атлетиці.

Основними засобами розвитку швидкості у конкретному виді циклічної вправи є ті вправи, у яких необхідно підвищити швидкість, тобто змагальні вправи. Тренувальні заняття виконують методами інтервальної та комбінованої вправи, ігровим та змагальним методом. Інтенсивність вправи повинна бути 70-100% індивідуальної можливої у звичайних умовах і 110-120% у полегшених (біг з гори), на початкових етапах 70-90%. Тривалість вправ визначається можливістю виконувати їх з заданою швидкістю. Початківці можуть підтримувати максимальну швидкість 5-6 с, субмаксимальну — 15-17 с, тренувані відповідно від 6-8 до 20-25 с. Кількість повторень — 2-3 серії для нетренованих і 4-6 тренуваних із 3-4 повторень. Відпочинок до пониження ЧСС до 100-120 ударів. Діти можуть тренуватись 1-2 рази на тиждень, в останні дні заняття повинні носити комплексний характер.

**Критерії
оцінювання відповіді вступника на фаховому вступному
іспиті з теорії і методики фізичного виховання для вступу на навчання
здобуття ступеня вищої освіти бакалавра**

Проведення фахового вступного іспиту засновано на письмовому контролі без використання довідкової та допоміжної літератури.

Результати вступного іспиту з теорії і методики фізичного оцінюються за шкалою від 100 до 200 балів.

«Пороговий бал» (100 балів) – це мінімальна кількість балів, з якою вступник допускається до участі в конкурсному відборі. Кожна правильна відповідь на запитання I рівня оцінюється по 10 балів. Максимальна кількість балів за правильні відповіді на запитання I рівня – 40 балів. Кожна з правильних відповідей на завдання II рівня оцінюється по 25 балів ($4 \times 25 = 100$ балів). У третьому рівні кожна із двох правильних відповідей оцінюється по 30 балів ($2 \times 30 = 60$ балів).

За наявності помилок у відповідях сума балів зменшується на 5 балів. За неправильну відповідь вступник отримує 0 балів.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская література, 2002. 296 с.
2. Круцевич Т. Ю., Воровьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. К.: НУФВСУ, 2005. 196 с.
3. Леськів А.Д., Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. Методичний посібник (видання 2-ге, доповнене).-Тернопіль: СМП "Астон", 2000. 175 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская література, 2004. 808 с.
5. Присяжнюк Д.С. Сучасний погляд на підготовку бігуна: навчальний посібник: Вінниця ТОВ «Ландо» ЛТД, 2013. 249 с.
6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Донецк: ДонНУ, 2005. 30 с.
7. Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2011. 264 с. 31.
8. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 т./за ред. Т.Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с. ; Т. 2. 366 с.
9. Фізична культура в школі: 10-11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С.М. Дятленка. К.: Літера ЛТД, 2010. 64 с.
10. Фізична культура в школі: методичний посібник/за загальною редакцією С.М. Дятленка. К.: Літера ЛТД, 2009. 176 с.
11. Холодов Ж. К. Кузнецов В. С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений физ. Культуры]. 2-е изд., стер. М.: Издательский центр “Академия”, 2005. 480 с.
12. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.-Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 272 с.
13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів.- Частина 2.- Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2002. 248 с.

