

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Департамент освіти і науки Полтавської обласної державної адміністрації  
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ  
імені А.С.МАКАРЕНКА

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Голова приймальної комісії  
Кременчуцького педагогічного коледжу  
імені А.С.Макаренка  
від «02» березня 2020 року  
І.В.Гальченко

**ПРОГРАМА**  
вступного випробування з предмету  
«Теорія і методика фізичного виховання»  
для здобувачів освітнього ступені Бакалавр  
на основі раніше здобутого  
освітньо-кваліфікаційного рівня  
молодшого спеціаліста, бакалавра


Галузь знань:

01 Освіта\Педагогіка


Напрями підготовки:

014.11 Середня освіта (Фізична культура)

СХВАЛЕНО

на засіданні кафедри теорії і методики  
фізичного виховання Кременчуцького  
педагогічного коледжу імені  
А.С.Макаренка  
протокол № 5 від 9 січня 2020 р.  
Зав.кафедрою  Кудряшова Т.І.

СХВАЛЕНО

Вченою радою  
Кременчуцького педагогічного коледжу  
імені А.С.Макаренка  
протокол № 8 від 02 березня 2020 р.  
Секретар вченої ради  Н.М. Деньга

м. Кременчук  
2020 рік

## Пояснювальна записка

Розбудова української національної школи ставить нові завдання в справі докорінного вдосконалення фізичного виховання учнів, що у свою чергу вимагає перегляду змісту й методики підготовки майбутніх спеціалістів фізичного виховання.

Центральне місце в цьому процесі належить вступному випробуванню з «Теорії і методики фізичного виховання» (далі ТМФВ), яке дозволяє сформувати в майбутнього вчителя фізичної культури його педагогічне кредо, уміння бачити мету, визначити завдання й правильно підбирати засоби, методи та форми їх успішної реалізації. Програма вступного випробування визначає основний зміст і структуру навчального предмету. Вона відповідає кваліфікаційній характеристиці спеціаліста цього профілю за ступенем бакалавра тим новим прогресивним тенденціям, які віддзеркалюють практику роботи педагогів-новаторів.

Одне з головних завдань вступного випробування з ТМФВ – навчити майбутнього вчителя фізичної культури інтегрувати знання, одержані на суміжних курсах і окремих методиках, знаходити шляхи реалізації цих знань у практичній діяльності.

Вивчення всіх розділів програми вступного випробування проходить через призму потреб практики дошкільних установ, загальноосвітньої і професійної школи – найбільш вірогідних місць роботи майбутнього вчителя.

ТМФВ взаємопов'язана з іншими дисциплінами навчального плану спеціальності: педагогікою (розглядається поняття дидактичних принципів, особливостей розвитку дітей різного віку), психологією (розглядаються суміжні питання про педагогічний контроль розвитку особистості).

### Інформаційний обсяг вступного випробування

#### Теорія та методика фізичної культури як наукова й навчальна дисципліна

1. Предмети вивчення й викладання: поняття предмету теорії фізичної культури й предмету методики фізичної культури, їх взаємозв'язок, джерела, зв'язок з іншими науковими дисциплінами.
2. Фізична культура як частина культури суспільства, її особливості.
3. Фізичне виховання як цілісний педагогічний процес.

#### Система фізичного виховання

1. Історичний характер фізичного виховання: причини його виникнення й розвитку. Традиції української національної фізичної культури.
2. Наукові основи фізичного виховання: значення особливостей прояву соціальної та біологічної суті людини в руховій діяльності, дані спеціалізованих галузевих наук про людину.
3. Програмно-нормативні основи: державні програми фізичного виховання, багатоборні комплекси, тести, спортивна класифікація.
4. Організаційні основи в науковій концепції про організацію фізичного виховання й управління ним: поняття про соціальну організацію, структури й функцію, поняття про управління й системний підхід до нього, суб'єкт і об'єкт управління, принципи та методи управління, управлінський цикл.
5. Організація фізичного виховання в Україні. Державні самодіяльні органи управління.

#### Засоби фізичного виховання

1. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання, їх виникнення й розвиток.
2. Техніка фізичних вправ: поняття «техніка», її основа, основна ланка та деталі. Стандартна, типова та індивідуальна техніка. Фази виконання фізичних вправ.
3. Просторові, часові, просторово-часові, ритмічні та динамічні характеристики рухів.
4. Деякі особливості раціональної спортивної техніки.
5. Педагогічна класифікація фізичних вправ: значення для теорії та практики; характеристика існуючих класифікацій. Народні й нетрадиційні засоби фізичного виховання.

6. Природні сили: сонце, повітря, вода, атмосферний тиск, іонізація повітря як засіб фізичного виховання.
7. Гігієнічні фактори; особиста та соціальні гігієна; режим праці й відпочинку, харчування й сну; засоби відновлення організму.

#### **Принципи навчання та шляхи реалізації в процесі фізичного виховання**

1. Принцип свідомості й активності. Закономірність, що лежить у його основі.
2. Визначення поняття «принципи», їх обґрунтування, тлумачення, значення для навчально-виховного процесу з фізичного виховання.
3. Принцип наочності. Закономірність, що лежить в його основі, П.Ф.Лесгафт про роль наочності в навчанні дітей. Мобілізація всіх органів відчуття в процесі навчання.
4. Принцип доступності та індивідуальності у фізичному вихованні. Визначення оптимальної міри доступності в навчанні та вихованні якостей.
5. Принцип систематичності.
6. Принцип міцності прогресування.

#### **Методи фізичного виховання**

1. Визначення понять «метод», «методичний прийом», «методика».
2. Загальні вимоги до вибору методів; наукова обґрунтованість, відповідність поставленій задачі, забезпечення виховного характеру навчання, відповідність принципам навчання, відповідність специфіці навчального матеріалу, підготовленості учнів, індивідуальним особливостям і можливостям учителя, умовам занять.
3. Класифікація методів. Класифікація методів за способом відображення характеру пізнавальної активності (продуктивні, репродуктивні) та способом одержання учнями знань і умінь (слухання, спостереження, виконання вправ).
4. Характеристика практичних методів (методів вправлення).
5. Методи повного регламентованого вправлення та їх особливості (наявність програми рухів, регламентування навантажень управління діями учнів).
6. Методи часткового регламентування вправлення.
7. Ігровий метод.
8. Змагальний метод. Визначальні риси загального методу, місце в процесі навчання та виховання фізичних якостей.
9. Методи слова. Роль слова в процесі навчання дій. П.Ф.Лесгафт про метод слова.
10. Метод демонстрації.

#### **Фізичні якості**

1. Визначення поняття. «Розвиток» і «виховання» фізичних (рухових) якостей – зміст термінів.
2. Якості та здібності. Взаємообумовленість і гетерохронність розвитку якостей. Єдність навчання та виховання якостей. Вікові періоди розвитку та виховання якостей.
3. Сила. Визначення поняття, режим напруження м'язів, різновиди прояву фізичної сили; задачі й засоби силової підготовки; методики виховання сили (максимальних повторних зусиль, ізометричних напружень, динамічний); оцінка розвитку сили в дітей. Використання методу колового тренування. Місце силових вправ на уроках фізичної культури та в системі самостійної роботи.
4. Швидкість. Визначення поняття; елементарні прояви; 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 та змагального методів при вирішенні задач швидкісної підготовки.
5. Витривалість. Визначення поняття; утомля й витривалість; компоненти навантаження як основа методів виховання витривалості; особливості виховання витривалості в спортивних іграх, поєдинках і вправах силового характеру. Роль емоцій і вольової підготовки при вихованні витривалості. Необхідність поєднання лікарського та педагогічного контролю в процесі виховання витривалості в дітей шкільного віку.

Навчання учнів прийомам самоконтролю. Проведення занять на відкритому повітрі, у лісі, парку як позитивні фактори підвищення працездатності.

6. Спритність. Визначення поняття; вікові зміни виховання спритності; методичні прийоми виховання спритності (зміна вихідного кінцевого положення, дзеркальне виконання, зміна способу, просторових меж, швидкості й темпу виконання, ускладнення умов, додаткові завдання). Роль уміння розслабитись і утримувати рівновагу для виховання спритності на уроках фізичної культури.

7. Гнучкість. Визначення поняття; фактори, що визначають її прояв. Активна та 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.

### **Навчання фізичних вправ**

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

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

3. Характеристика вмінь і навичок як різних рівнів володіння фізичною вправою. Характерні риси вмінь і навичок. Роль свідомості на рівні вмінь і навичок. Автоматизація виконання вправ як ведуча умова розширення можливостей їх використання в процесі рухової діяльності до автоматизацій навичок. Характеристика вмінь вищого порядку.

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

5. Залежність процесу навчання від співвідношення техніки й фізичних якостей при їх виконання та складності структури рухових дій.

6. Структура процесу навчання:

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

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

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

### **Стан та проблеми фізичного виховання учнів в українській національній школі**

1. Фізична культура – вирішальна умова фізичного й морального здоров'я дітей.

2. Соціально-педагогічне значення цілеспрямованості й задач фізичного виховання в шкільному віці.

3. Стан фізичної культури та проблеми програмово-нормативної основи фізичного виховання в сучасній школі.

4. Реалізація традицій української народної культури у формуванні здорового способу життя школярів.

5. Утвердження ідеалів і цінностей олімпізму, скаутського руху у фізичному вихованні учнів загальноосвітньої школи.

6. Проблема матеріальної бази фізичної культури в сучасній школі.

7. Зростання вимог до особистості та професійної підготовленості вчителя.

8. Перегляд методики оцінювання учнів. Індивідуалізація та спортивізація фізичного виховання школярів.

### **Урок фізичної культури в школі**

1. Місце уроку фізичної культури серед інших форм фізичного виховання. Характерні риси уроку як основної форми занять.



2. Загальні вимоги до уроку (виховний вплив, система уроків, організація самостійної навчальної діяльності учнів, боротьба з шаблоном, оптимальна рухова діяльність, система контролю, умови проведення уроку).
3. Зміст уроку (фізичні вправи, гігієнічні навички, діяльність учнів, діяльність учителя, результат уроку).
4. Побудова уроку (визначення його частин і задач, підбір фізичних вправ, визначення взаємодії вчителя й учнів).
5. Визначення задач уроку: освітніх, оздоровчих, виховних.
6. Характеристика освітніх задач уроку, їх постановка та формулювання.
7. Характеристика оздоровчих задач уроку, їх постановка та формулювання.
8. Характеристика виховних задач уроку, їх постановка та формулювання.
9. Методичні прийоми управління й підтримання їх робочого настрою.
10. Організація навчальної діяльності учнів на уроці.
11. Фронтальний метод, прийоми його застосування (одночасний, поточний, поперемінний, індивідуальний). Груповий метод, прийоми його застосування (одночасний, почерговий, поперемінний, індивідуальний).
12. Метод організації індивідуальної роботи, прийоми його застосування (одночасний за завданням учителя, одночасний за вибором учня, індивідуально за завдання вчителя).
13. Підготовка вчителя до уроку:

Сюжетні уроки. Їх значення та особливості організації. Досвід вчителів-новаторів.

Оцінка діяльності учнів на уроках: її форми, критерії; вимоги до учнів; головний принцип оцінювання, урахування індивідуальних особливостей учнів при їх оцінюванні, оцінка якостей, техніки, знань, екзамени й заліки з фізичної культури; причини неуспішності учнів та помилки, що допускають учителі при оцінюванні.

Навчання учнів самостійно займатися фізичними вправами: виховання інтересу до занять; озброєння школярів знаннями й формування на їх основі переконань; формування вмій і навичок самостійних занять.

### **Основи планування й контролю навчальної роботи з фізичної культури в школі**

1. Функції педагогічного планування й контролю навчальної роботи та його технологія. Робота, попередня перед плануванням уроків. Графік вивчення програмового матеріалу протягом навчального року: його функції, методика складання. Тематичне планування програмового матеріалу; його функції, зміст і методика складання. План-конспект уроку: призначення, зміст, організаційне, методичне та матеріальне забезпечення уроку. Творчі можливості вчителя в складанні планів.
2. Контроль навчального процесу як обов'язкова умова його ефективності.
3. Педагогічний контроль: вивчення вихідного рівня можливостей готовності учнів до реалізації поставлених задач; контроль факторів, що впливають на учнів у процесі фізичного виховання; педагогічний самоконтроль. Домашні завдання з фізичної культури (функції, вимоги до змісту, методика ознайомлення перевірки).
4. Фізкультурний самоконтроль: щоденник самоконтролю.
5. Особливості оперативного-біжучого, циклового й етапного контролю.

### **Позаурочні форми занять фізичними вправами**

1. 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 доцільність, задачі, організацію, методику); години здоров'я (постановка проблеми, організація, методика, засоби); спортивна година в групах продовженого дня (задачі, організація, особливості методики, зміст).
2. Позакласна робота з фізичної культури: постановка проблеми; форми організації та зміст позакласних занять; колектив фізичної культури школи – організаційна основа позакласної роботи; групи загальної фізичної підготовки, спортивної секції (програми та організація); спортивні змагання школярів (зміст, організація й методика проведення); дні

здоров'я та спорту; фізкультурно-художні свята школярів; художньо-спортивні вечори в школі.

3. Підготовка та організація роботи фізкультурного активу із числа учнів (юні судді зі спорту, юні інструктори зі спорту, фізорги класів, капітани команд й інші).

4. Планування та 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 спортивних секції й інші.

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

#### **Фізичне виховання учнів поза школою**

1. Фізичне виховання за місцем проживання: постановка проблеми; клуб при ЖЕК. Планування роботи, організація, участь шкіл у роботі за місцем проживання.

2. Організація фізичного виховання в літніх таборах відпочинку дітей: підготовка матеріальної бази, планування, зміст роботи з фізичного виховання.

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

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

5. Роль рухів і громадських організацій у фізичному вихованні школярів: змагання «Старти надії»; клуби «Нептун», «Шкіряний м'яч», «Срібні ковзани», «Біла тура», «Дивошашки», відродження «Пласту», «Парубоцьки громади»; фізичне виховання в січових школах; спортивно-просвітницькі товариства «Січ», «Сокіл», «Луг», «Орлик» та ін.; роль «Союзу українок» у фізичному вихованні дітей. Церковні свята й обряди та фізичне виховання учнів.

**Вступне випробування проводиться у формі тестів.**

#### **Шкала оцінювання письмових тестів (100 балів)**

**для категорій вступників, які при вступі до коледжу на денну та заочну фахові вступні випробування за освітніми ступенями бакалавра**

Кількість питань у тесті (коефіцієнт 4)	Бал (100)
1.	04
2.	08
3.	12
4.	16
5.	20
6.	24
7.	28
8.	32
9.	36
10.	40
11.	44
12.	48
13.	52
14.	56
15.	60
16.	64
17.	68
18.	72
19.	76
20.	80
21.	84
22.	88
23.	92

24.	96
25.	100

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі. – К.: Інститут змісту і методів навчання, 1997. - 152 с.
2. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 5-9 класи. (102 уроки для кожного класу). – Харків: Торсінг, 2003. - 288 с.
3. Вільчковський Є.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. – К.: ІЗМН, 1998. – 230 с.
4. Волков Л.В. Виховання фізичних здібностей учнів. – К.: Радянська школа, 1980. - 102 с.
5. Волкова Н.П. Педагогіка. – К.: Центр Академія, 2001. - 576 с.
6. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1980. - 102 с.
7. Козленко М.П., Вільчковський Є.С., Цвек С.Ф. Теорія і методика фізичного виховання. – Київ: Вища школа, 1984. - 232 с.
8. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для вчителя. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. - 80 с.
9. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. – Київ-Вінниця, 1995. - 148 с.
10. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. – М.: Просвещение, 1991. - 191 с.
11. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 248 с.
12. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. - 222 с.
13. Новосельський В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. – К.: Радянська школа, 1989. - 128 с.
14. Новосельський В.Ф. Професія: вчитель фізичної культури. – К.: Видавництво т-ва «Знання» України, 1991. - 48 с.
15. Основы теории и методики физической культуры / Под ред. А.А.Гужаловского – М.: Просвещение, 1979. - 360 с.
16. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. - 320 с.
17. Основы здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К: Початкова школа, 2001. - 112 с.
18. Основы здоров'я і фізична культура. Поурочне планування. 1-4 класи. – Укладач: О.Я.Кругаяк. – Тернопіль: 2003. - 72 с.
19. Програми для середньої загальноосвітньої школи. 1-2 класи. – Київ: Початкова школа, 2001. - 292 с.
20. Програми для середньої загальноосвітньої школи. 3-4 класи. – Київ: Початкова школа, 2003. - 292 с.
21. Теория и методика физического воспитания / Под ред. А.Б.Ашмарина и др. – М.: Просвещение, 1979. - 360 с.
22. Фіцула М.М. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. – К.: Видавничий центр «Академія», 2002. - 528 с.
23. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Львів: Світ, 1993. - 183 с.
24. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. - 272 с.
25. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина II. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. - 248 с.