

Міністерство освіти і науки України
Відокремлений структурний підрозділ
«Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України»

ЗАТВЕРДЖЕНО

Голова відбіркової комісії
Відокремленого структурного
підрозділу «Івано-Франківський
фаховий коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного
виховання і спорту України»


В.В. Пасічняк

«25» березня 2021 р.

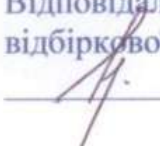
ПРОГРАМА

**ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

на основі здобутого освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста
для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня бакалавра
галузі знань 01 Освіта / Педагогіка
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Обговорено та затверджено на
засіданні Приймальної комісії

Протокол № 4
від «22» березня 2021 р.
Відповідальний секретар
відбіркової комісії


В.П.Ткачук

Розробники програми:

Жилюк В.П. - спеціаліст вищої категорії,
викладач-методист,
голова циклової комісії
спеціально-теоретичних дисциплін

Постернак З.О. – спеціаліст вищої категорії,
викладач-методист
викладач циклової комісії
спеціально-теоретичних дисциплін
Рецензент:

Дмитрів Р.В.—кандидат наук з фізичного
виховання та спорту,
спеціаліст вищої категорії,
завідувач навчально-методичного кабінету

Програма розглянута і затверджена на засіданні
циклової комісії спеціально-теоретичних
дисциплін

Протокол № 7 від «26 » березня 2020р.

Голова циклової комісії _____/Жилюк В.П./

Пояснювальна записка

Навчальна дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» є профільюючою дисципліною навчального плану підготовки здобувачів освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст» галузі знань 01«Освіта»/«Педагогіка», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Метою викладання даної навчальної дисципліни для здобувачів освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст» є формування системи професійних знань, умінь, навичок та їх творча реалізація у майбутній практичній діяльності.

Вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст» спрямовано на вирішення наступних основних завдань:

- ознайомлення здобувачів освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст» з вихідними поняттями та напрямками функціонування фізичної культури як соціального явища в суспільстві;
- надання знань про принципи, засоби. Методи навчання, закономірності формування рухових умінь та навичок, структури процесу навчання рухових дій;
- оволодіння основами методики виховання фізичних якостей та організацією і методикою проведення занять з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку.

Дану програму фахового вступного випробування розроблено для проведення конкурсного відбору осіб, котрі виявили бажання здобути освітній ступінь «бакалавра» галузі знань 01«Освіта»/«Педагогіка», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» на основі здобутого освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст».

Форма проведення вступного випробування – тестування. Тривалість роботи становить 40 хвилин. Загальна кількість варіантів тестових завдань становить 20 варіантів кожен з яких містить 40 тестових завдань.

Кожне тестове завдання містить чотири варіанти відповідей з яких правильною є тільки одна, яку у бланку відповідей абітурієнт позначає знаком «+» або «√» кульковою ручкою чорного кольору. Оцінювання відповідей здійснюється за дванадцятибальною шкалою.

Критерії оцінювання тестових завдань:

№ з/п	Кількість правильних відповідей	Оцінка	
1	40-39	12	«5»/відмінно/
2	38-37	11	
3	36-35	10	
4	34-33	9	«4» /добре/
5	32-30	8	
6	20-27	7	
7	26-25	6	«3» /задовільно/
8	24-23	5	
9	22-20	4	
10	19-18	3	«2» /незадовільно/
11	17-16	2	
12	15 і менше	1	

*Примітка – таблиця переведення середнього бала документа про повну загальну освіту, обчислено за 12-бальною шкалою і в шкалу 100-2000 подається в додатку 1

Програмовий матеріал

Тема 1. Предмет і зміст «Теорії і методики фізичного виховання» як навчальної дисципліни.

Ключові поняття „Теорії і методики фізичного виховання” та їх характеристика. «Теорія і методика фізичного виховання» як наукова дисципліна та навчальний предмет. Її зв'язок з іншими дисциплінами та значення для професійної підготовки спеціалістів з фізичної культури. Джерела та етапи розвитку «Теорії і методики фізичного виховання».

Тема 2. Педагогічний процес у сфері фізичного виховання

Структура фізичної культури та її функції у суспільства. Мета, завдання та специфічна спрямованість фізичного виховання як педагогічного процесу. Роль і місце фізичного виховання у різносторонньому та гармонійному розвитку особистості. Поняття про принципи методики фізичного виховання та їх характеристика.

Тема 3. Засоби фізичного виховання

Характеристика понять “рух”, “рухова дія”, “фізична вправа”. Зміст та форма фізичної вправи. Ефект фізичних вправ. Техніка фізичних вправ. Основа і деталі техніки, різновиди техніки. Вплив кінематичних та динамічних характеристик рухів на ефективність їх виконання. Навантаження як основна властивість фізичної вправи. Зовнішні та внутрішні показники навантаження. Значення активного та пасивного відпочинку у навантаженні. Типи інтервалів відпочинку та види навантажень. Класифікація фізичних вправ. Взаємозв'язок фізичних вправ із оздоровчими силами природи та гігієнічними факторами.

Тема 5. Методи фізичного виховання

Характеристика понять “метод”, “методичний прийом”, “методика”. Сучасні уявлення про класифікацію методів та загальні вимоги до їх вибору. Методи навчання техніки фізичних вправ та їх характеристика. Методи виховання фізичних якостей та їх характеристика. Ігровий і змагальний методи, та їх використання в практиці фізичного виховання. Методи словесного і наочного впливу та їх використання у практиці фізичного виховання.

Тема 5 . Рухові уміння і навички як результат процесу навчання .

Рухове уміння. Його характерні риси та особливості утворення. Значення та місце рухових умінь в процесі фізичного виховання. Рухова навичка. Її характерні риси та механізм утворення. Взаємодія («перенесення») рухових навичок. Рухове уміння вищого порядку.

Тема 6: Навчання рухових дій.

Методологічні та педагогічні основи теорії навчання рухових дій. Фізіологічні основи управління довільними рухами. Загальна структура процесу навчання руховим діям та її варіанти залежно від мети навчання.

Відповідність етапів навчання фазам (стадіям) формування рухової навички. Етап початкового навчання техніки рухової дії. Його мета та часткові завдання. Методи та методичні прийоми навчання. Попередження та способи виправлення помилок. Етап поглибленого вивчення техніки рухової дії. Його мета та часткові завдання. Методи та методичні прийоми навчання. Контроль за рівнем оволодіння технікою рухової дії. Етап удосконалення техніки рухової дії. Його мета та часткові завдання. Особливості методики зміцнення рухової навички. Часткова перебудова техніки рухової дії.

Тема 7 : Загальна характеристика фізичних якостей

Поняття про фізичні якості та основні форми їх прояву. Вплив режимів рухової діяльності на виховання фізичних якостей. Етапність, нерівномірність та гетерохронність розвитку фізичних якостей. «Перенесення» фізичних якостей.

Тема 8: Основи методики розвитку координаційних якостей

Загальна характеристика координаційних якостей: визначення, форми їх прояву, фактори від яких залежить їх прояв, продуктивні періоди розвитку та способи оцінки рівня розвитку. Основи методики виховання координаційних якостей.

Тема 9 : Основи методики виховання силових якостей

Загальна характеристика силових якостей: визначення, види сили, фактори від яких залежить прояв сили, форми і режими м'язових скорочень, вікова динаміка розвитку сили та способи оцінки рівня розвитку. Основні напрямки у методиці розвитку силових якостей.

Тема 10: Основи методики виховання швидкісних здібностей

Загальна характеристика швидкісних якостей: визначення, форми прояву, фактори від яких залежить прояв швидкісних якостей, вікова динаміка їх розвитку та способи оцінки рівня розвитку. Основи методики розвитку швидкісних якостей.

Тема 11: Основи методики виховання витривалості

Загальна характеристика витривалості: визначення, види витривалості, фактори від яких залежить прояв, вікова динаміка розвитку та способи оцінки рівня розвитку. Основи методики розвитку витривалості.

Тема 12 : Основи методики виховання гнучкості

Загальна характеристика гнучкості: визначення, види гнучкості, фактори від яких залежить її прояв, вікова динаміка розвитку та способи оцінки рівня розвитку. Основи методики розвитку гнучкості.

Тема 13: Форми побудови занять фізичними вправами у фізичному вихованні

Урок як основна форма занять фізичними вправами школярів. Характерні риси уроку. Типи урочних форм занять та їх характеристика. Структура та зміст занять урочного типу. Форми та методи організації діяльності учнів на уроці фізичного виховання. Заняття неурочного типу та їх характеристика.

Тема 14: Основи методики занять фізичними вправами в ранньому та дошкільному віці

Вікова періодизація дітей дошкільного віку. Основні завдання занять фізичною культурою у даний віковий період. Біологічні особливості розвитку організму дітей раннього та дошкільного віку. Характеристика програмових основ фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку. Характеристика форм занять фізичною культурою в ранньому та дошкільному віці. Особливості методики загартовування, формування постави, виховання фізичних якостей та навчання рухових дій дітей дошкільного віку.

Тема 15: Основи методики фізичного виховання учнів початкової школи

Вікові особливості біологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку та завдання фізичного виховання в даний віковий період. Особливості методики навчання рухових дій, виховання фізичних якостей, формування постави та нормалізації ваги у дітей молодшого шкільного віку. Методика використання рухливих народних ігор, забав та розваг з дітьми молодшого шкільного віку. Організація і методика проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів в режимі навчального дня школи. Організація диференційованого підходу до фізичного виховання учнів початкової школи.

Тема 16: Планування процесу фізичного виховання у початковій школі

Визначення поняття „планування”, види планування та основні вимоги до нього. Основні документи планування освітнього процесу фізичної культури у початкових класах та їх загальна характеристика. Методика розвитку та складання різних видів документів планування освітнього процесу з фізичної культури у початкових класах закладів загальної середньої освіти. Методичні особливості підготовки вчителя до проведення уроку фізичної культури.

Тема 17: Контроль за проведенням уроків фізичної культури у початковій школі

Контроль стану здоров'я учнів та оцінка фізичної підготовленості на уроках фізичної культури учнів початкової школи. Види педагогічних спостережень за проведенням уроків фізичної культури у початкових класах та їх загальна характеристика.

Рекомендована література

1. Ващенко О.М. та ін. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра. Навчально-методичний посібник. - Кам'янець-Подільський: Абетка, 2003. –192 с.

2. Г.А. Єдинак, В.М. Мисів, Ю.В. Юрчишин. Фізична культура в загальноосвітньому навчальному закладі. Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації / Г.А. Єдинак, В.М. Мисів, Ю.В. Юрчишин. - Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута». – 2014. – 248 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання /Під ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1., 2 -К.: Олімпійська література, 2008. –368 с.

Таблиця
переведення середнього бала документа про поовну загальну середню освіту,
обчисленого за 12-бальною шкалою, в шкалу 100-200

1	100	4	120	8	160
1,1	100	4,1	121	8,1	161
1,2	100	4,2	122	8,2	162
1,3	100	4,3	123	8,3	163
1,4	100	4,4	124	8,4	164
1,5	100	4,5	125	8,5	165
1,6	100	4,6	126	8,6	166
1,7	100	4,7	127	8,7	167
1,8	100	4,8	128	8,8	168
1,9	100	4,9	129	8,9	169
2	100	5	130	9	170
2,1	101	5,1	131	9,1	171
2,2	102	5,2	132	9,2	172
2,3	103	5,3	133	9,3	173
2,4	104	5,4	134	9,4	174
2,5	105	5,5	135	9,5	175
2,6	106	5,6	136	9,6	176
2,7	107	5,7	137	9,7	177
2,8	108	5,8	138	9,8	178
2,9	109	5,9	139	9,9	179
3	110	6	140	10	180
3,1	111	6,1	141	10,1	181
3,2	112	6,2	142	10,2	182
3,3	113	6,3	143	10,3	183
3,4	114	6,4	144	10,4	184
3,5	115	6,5	145	10,5	185
3,6	116	6,6	146	10,6	186
3,7	117	6,7	147	10,7	187
3,8	118	6,8	148	10,8	188
3,9	119	6,9	149	10,9	189
		7	150	11	190
		7,1	151	11,1	191
		7,2	152	11,2	192
		7,3	153	11,3	193
		7,4	154	11,4	194
		7,5	155	11,5	195
		7,6	156	11,6	196
		7,7	157	11,7	197
		7,8	158	11,8	198
		7,9	159	11,9	199
				12	200