

**Міністерство освіти і науки України**  
**Бердянський державний педагогічний університет**  
**Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я людини**  
**Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
Рішення Приймальної комісії  
Бердянського державного  
педагогічного університету  
27 березня 2020

**ПРОГРАМА**  
вступного випробування  
**«Фізичне виховання»**

Освітній ступінь: бакалавр з нормативним терміном навчання (прийом на другий (третій) курс) на основі освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт  
014 Середня освіта (Фізична культура)

**Бердянськ-2020**

## ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка.....	4
2. Зміст програми.....	5
3. Критерії оцінювання.....	7
4. Список рекомендованої літератури.....	9

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**Мета фахового вступного випробування для вступу на здобуття освітнього ступеня бакалавр:** з'ясувати рівень теоретичних знань та практичних навичок вступників з метою формування рейтингового списку та конкурсного відбору вступників на навчання за освітнім ступенем бакалавра на основі освітньо-кваліфікаційного ступеня молодшого спеціаліста для спеціальностей 017 Фізична культура і спорт, 014 Середня освіта (Фізична культура).

### **Форма вступного екзамену - тестування.**

Тест – це завдання стандартної форми, виконання якого дає можливість виявити рівень сформованості знань, умінь, навичок.

Загальна кількість завдань тесту – 90.

Час виконання тесту – 180 хвилин.

Екзаменаційний тест з математики складається із завдань двох форм:

1. Завдання з вибором однієї правильної відповіді (№ 1–85). Завдання складається з основи та чотирьох варіантів відповіді, з яких лише один правильний.
2. Завдання відкритої форми з розгорнутою відповіддю (№ 86–90).

### **Приклад тестового завдання**

**13. Вкажіть назву комплексу заходів, спрямованих на забезпечення безпеки у процесі виконання вправ:**

- 1) страховка;
- 2) допомога;
- 3) медичне забезпечення;
- 4) контроль за виконанням вправ.

**96. Назвіть основні технічні прийоми гри у баскетболі (не менше 10).**

**Перелік дисциплін, що виносяться на фахове вступне випробування з дисципліни «Фізичне виховання»:**

1. Теорія та методика фізичного виховання
2. Туризм
3. Легка атлетика з методикою викладання
4. Гімнастика з методикою викладання
5. Плавання з методикою викладання
6. Спортивні ігри з методикою викладання
7. Рухливі ігри з методикою викладання
8. Спортивна аеробіка
9. Історія фізичної культури

### **Вимоги до відповіді вступника**

Під час вступного екзамену вступник повинен показати :

- 1) Чітке знання означень, історичних понять, термінів, формулювань, дат, передбачених програмою, вміння пояснювати їх;

- 2) Вміння точно і стисло висловлювати власну думку на історичні події, використовуючи набуті знання, термінологічний апарат;
- 3) Наявність історичних вмінь і навичок, передбачених державними стандартами, вміння застосовувати їх на практиці;
- 4) Вміння аналізувати та систематизувати історичний матеріал.

## **2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **Розділ 2.1. Основи теорії та методики фізичного виховання.**

Місце фізичної культури в системі загальної культури. Фізичне виховання в системі освіти. Основні принципи системи фізичного виховання. Основні поняття теорії та методики фізичного виховання. Фізичні вправи, як основний засіб фізичного виховання, їх класифікація, системи, структура рухів і керування ними.

### **Розділ 2.2. Фізичне виховання.**

Основні завдання фізичного виховання школярів. Характеристика фізіологічних та психологічних процесів при виконанні фізичних вправ учнями молодшого, середнього та старшого шкільного віку. Розвиток рухових якостей у дітей шкільного віку. Етапи формування рухових якостей. Сутність, завдання і зміст фізичного виховання учнів.

### **Розділ 2.3. Урок як основна форма фізичного виховання в школі.**

Структура, зміст, завдання уроку фізичного виховання. Фізичне навантаження на уроці та його дозування. Методи організації уроку фізичної культури в залежності від теми, місця проведення, підготовки учнів та ін. Оцінювання учнів. Педагогічний аналіз уроку. Планування учбової роботи. Підготовка до уроку.

### **Розділ 2.4. Методика викладання предмету “Фізична культура” в навчальних закладах.**

Аналіз діючих програм з фізичної культури у середній школі для кожного класу. Методичні рекомендації з тем: гімнастика, легка атлетика, спортивні і рухливі ігри в кожній віковій групі. Методика роботи в підготовчій та спеціальній медичних групах.

Методика викладання в дошкільних та інших закладах освіти. Методика розвитку основних рухових якостей людини. Особливості їх розвитку у дітей різних вікових груп. Фізкультурно-оздоровчі заходи та вимоги. Позашкільна робота з фізичного виховання. Організація і проведення змагань. Характеристика роботи ДЮСШ. Організація навчальної роботи. Планування і облік навчальної роботи.

### **Розділ 2.5. Туризм.**

Організація й проведення походів в позакласній роботі з фізичного виховання у загальноосвітній школі, таборі відпочинку, за місцем мешкання. Правила організації руху, відпочинку й поведінка в поході. Походи вихідного дня. Багатоденні походи. Вибір району подорожі та розробка маршруту. Комплектування групи. Розподіл обов'язків. Орієнтування на місцевості за картою. Орієнтування за небесними світилами. Орієнтування за місцевими предметами. Правила спортивного орієнтування.

### **Розділ 2.6. Легка атлетика.**

Основи техніки легкоатлетичних вправ. Уявлення про систему, структуру рухів і керування ними. Навчання і тренування в видах легкої атлетики за шкільною програмою. Основи техніки ходьби та бігу. Біг на короткі та середні дистанції. Біг зі старту. Особливості бігу на повороті. Спеціальні вправи для розвитку швидкості, витривалості, спритності. Основи техніки стрибків. Стрибки у довжину способом “зігнувши ноги”. Спеціальні вправи. Стрибок у висоту. Метання малого м’яча з-за спини, через плече з місця і хресного кроку, з трьох кроків. Рухливі ігри з елементами легкої атлетики.

### **Розділ 2.7. Плавання.**

Послідовність навчання способам плавання. Вправи для освоєння з водою. Рухи ногами, руками, тулубом. Спеціальні вправи. Дії рятувальників і правила безпеки на воді.

### **Розділ 2.8. Спортивні ігри.**

Баскетбол. Методика навчання технічним та тактичним прийомам. Техніка володіння м’ячем: ловля, передача м’яча на місці, в русі, після ведення, подвійного кроку. Штрафний кидок. Підводячи та ігрові вправи для навчання ігровим прийомам. Баскетбол, як засіб фізичного виховання школярів.

Волейбол. Навчання і тренування елементів техніки волейболу. Техніка володіння м’ячем. Подачі, передача двома руками зверху, в русі, на місці, над собою. Нападаючі удари. Вправи для засвоєння. Організація та проведення уроку з волейболу у школі.

Футбол. Техніка футболу. Методика навчання і тренування. Викладання футболу на уроках фізичної культури в молодших, середніх та старших класах. Особливості методики навчання ігровим приймам у футболі.

### **Розділ 2.9. Гімнастика.**

Урок гімнастики і методика його проведення. Ритмічна гімнастика в системі фізичного виховання. Основи гімнастичної термінології. Методика навчання стройовим, підготовчим, вільним, акробатичним, прикладним вправам, вправам на приладах і опорним стрибкам.

### **Розділ 2.10. Рухливі ігри.**

Форми організації рухливих ігор. Основи методики проведення рухливих ігор. Українські народні ігри в процесі фізичного виховання школярів початкових класів. Використання рухливих ігор для фізичного розвинення учнів і для технічної і тактичної підготовки у заняттях спортом.

## **3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ**

Час виконання тестових завдань – 180 хвилин.

Екзаменаційний тест складається із 90 завдань, з яких – 85 тестів закритого типу (з альтернативними вибірковими відповідями в 4-х варіантах) та 5 тестів відкритого типу (практичне виконання музичних творів та ін).

Від 1-го до 85-го завдання за кожну правильну відповідь нараховується 1 бал.

### **Оцінювання тестів**

Кількість правильних відповідей за тестові питання	Бал за 200- бальною шкалою оцінювання	Кількість правильних відповідей за тестові питання	Бал за 200- бальною шкалою оцінювання
0	0	43	108
1	66	44	109
2	67	45	110
3	68	46	111
4	69	47	112
5	70	48	113
6	71	49	114
7	72	50	115
8	73	51	116
9	74	52	117
10	75	53	118
11	76	54	119
12	77	55	120
13	78	56	121
14	79	57	122
15	80	58	123
16	81	59	124
17	82	60	125
18	83	61	126
19	84	62	127
20	85	63	128
21	86	64	129
22	87	65	130
23	88	66	131
24	89	67	132
25	90	68	133
26	91	69	134
27	92	70	135
28	93	71	136
29	94	72	137
30	95	73	138
31	96	74	139
32	97	75	140
33	98	76	141
34	99	77	142
35	100	78	143
36	101	79	144
37	102	80	145
38	103	81	146

39	104	82	147
40	105	83	148
41	106	84	149
42	107	85	150

Від 86-го до 90-го завдання за кожну відповідь нараховується від 0 до 10 балів в залежності від повноти відповіді.

**7,6 – 10 балів** – завдання виконано повністю, відповідь обґрунтовано, висновки та пропозиції аргументовано і оформлено належним чином.

**5,1 – 7,5 балів** – завдання виконано повністю, але допущено незначні неточності у розрахунках або оформленні; або при належному оформленні завдання виконано не менш ніж на 80%.

**2,6 – 5 балів** – завдання виконано менш ніж на 60%, за умови належного оформлення; або не менш ніж на 80% якщо допущені незначні помилки у розрахунках або оформленні.

**0 – 2,5 балів** – завдання виконано менш ніж на 40%, без належного оформлення, зі значними помилками у розрахунках або оформленні.

Отже, за 5 завдань відкритої форми з розгорнутою відповіддю вступник може набрати від 0 до 50 балів.

Остаточна конкурсна оцінка (**КО**) за 200-бальною шкалою (від 0 до 200) формується за формулою:

$$\text{КО} = 3\text{T} + \text{ВТ},$$

де **3Т** – бали за виконання завдань тесту з вибором однієї правильної (див. таблицю); **ВТ** – бали за виконання завдань тесту відкритої форми з розгорнутою відповіддю (від 86-го до 90-го).

#### 4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: Навчальний посібник / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009. - 304 с.
2. Костюкевич В. М. Спортивні ігри: курс лекцій: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В.М. Костюкевич, Т.В. Вознюк, А.І. Драчук. – Вінниця: Ландо ЛТД, 2012. - 240 с.
3. Крук М.З. Теорія і методика викладання плавання: Навчально- методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту / М.З. Крук, С.Р. Биканов, А.З. Крук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 с.
4. Кушнірюк С.Г. Основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. / С.Г. Кушнірюк. – Бердянськ: Видавець Ткачук О.В., 2013. – 288 с.

5. Кушнірюк С.Г. Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол: підручник для студ. ВНЗ фіз. вих., спорту і здоров'я людини. / С.Г. Кушнірюк, В.М. Осіпов. – Бердянськ: ФОП Ткачук О.В., 2014. – 288 с.
6. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
7. Осіпов В.М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності. / В.М.Осіпов. – Ужгород: ФОП Бреза А.Е., 2013. – 274 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання : у 2-х т: Т. 1: Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник для ст-ів ЗВО / за ред. Т.Ю. Круцевич. – 3-е видання. – К. : Олімпійська література, 2018. – 384 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання : у 2-х т: Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник для ст-ів ЗВО / за ред. Т.Ю. Круцевич. – 3-е видання. – К. : Олімпійська література, 2018. – 448 с.
- 10.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. [Учебное пособие для студентов высших учебных заведений]. – М.: Издательский центр “Академия”, 2000. – 480 с.
- 11.Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посібник] Ч. 1 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2004. – 414 с.
- 12.Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч.посібник] Ч. 2 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2008. – 464 с.
- 13.Чайка А.В. Гімнастика / А.В. Чайка. – Х.: Вид-во «Ранок», 2009. – 128 с.
14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. / Б.М.Шиян. Частина II. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.
- 15.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. / Б.М.Шиян. Частина I. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.



