

**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**  
фахового вступного випробування з дисципліни  
**«Фізичне виховання»**

Освітній ступінь: бакалавр за іншою спеціальністю для осіб, які здобули раніше такий самий або вищий ступінь (рівень) вищої освіти або здобувають його не менше одного року та виконують у повному обсязі індивідуальний навчальний план

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.....	6
4. Список рекомендованої літератури.....	8

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**Мета вступного екзамену з дисципліни: «Фізичне виховання» для вступу на здобуття освітнього ступеня бакалавр:** з'ясувати рівень теоретичних знань вступників, яких вони набули під час навчання на освітньому ступені бакалавра, з метою формування рейтингового списку для конкурсного відбору вступників на навчання за освітнім ступенем бакалавра спеціальностей: 017 Фізична культура і спорт, 014 Середня освіта (Фізична культура) в межах ліцензованого обсягу спеціальності.

### **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**

**18. Основним специфічним засобом фізичного виховання є...**

- 1) загартовування;
- 2) сонячна радіація;
- 3) рухові дії;
- 4) фізичні вправи.

**86. Перерахуйте та запишіть вправи, які сприяють розвитку різних форм прояву швидкості (не менше 10 вправ).**

**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 тестування вступник повинен показати:

а) чітке знання означень, економічних понять, термінів, формулювань правил, передбачених програмою;

б) вміння точно і стисло висловити думку в усній і письмовій формі, використовувати відповідну символіку;

в) наявність вмінь і навичок, передбачених державними стандартами, вміння застосовувати поняття, методи і факти при розв'язування практичних задач і вправ.

## **2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **Розділ 2.1. 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 2.2. 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 2.3. 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 з розбігу способом «переступання». Метання малого м'яча з-за спини, через плече з місця і хресного кроку, з трьох кроків. Рухливі ігри з елементами легкої атлетики.

### **Розділ 2.4. Плавання.**

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

### **Розділ 2.5. 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 прийомам у футболі.

### **Розділ 2.6. 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 2.7. 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:

$$\mathbf{КО = 3Т + ВТ},$$

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.



