

Міністерство освіти і науки України  
Рівненський державний гуманітарний університет

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Голова приймальної комісії Рівненського  
державного гуманітарного університету

проф. Р.М. Пустоловський

«*Р.М. Пустоловський*» 2019 р.

**ПРОГРАМА ФАХОВОГО ВИПРОБУВАННЯ  
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»**

**для вступників  
на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»  
на основі ступеня (освітньо-кваліфікаційного рівня) бакалавра, спеціаліста, магістра**

Схвалено вченою радою педагогічного факультету  
Протокол № 3 від «19» березня 2019 р.

Голова вченої ради  
педагогічного факультету  проф. Сілков В.В.

Розробники: проф. Кіндрат В.К.  
проф. Савлюк С.П.  
доц. Ярмошук О.О.

Рівне – 2019

**Програма фахового випробування зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт для вступників на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр» на основі ступеня (освітньо-кваліфікаційного рівня) бакалавра, спеціаліста, магістра / В.К. Кіндрат, С.П. Савлюк, О.О. Ярмощук.– Рівне : РДГУ, 2019. – 14 с.**

**Розробники:**

**Кіндрат В.К.**, професор, кандидат педагогічних наук, зав.кафедри теорії та методики фізичного виховання РДГУ

**Савлюк С.П.**, професор, доктор наук з фізичного виховання і спорту

**Ярмощук О.О.** доцент, кандидата наук з фізичного виховання і спорту

**Рецензент:**

**Литвиненко Світлана Анатоліївна**, професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри практичної психології та психотерапії РДГУ

Програма вступного іспиту з теорії та методики фізичного виховання для вступників на здобуття ступеня вищої освіти магістра на основі ступеня (освітньо-кваліфікаційного рівня) бакалавра, спеціаліста, магістра визначає вимоги до рівня підготовки вступників у межах програми підготовки бакалаврів, зміст основних освітніх компетенцій, критерії оцінювання знань вступників, рекомендовані літературні джерела.

Розглянуто на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання (протокол № 3 від 5 березня 2019 р.).

## ЗМІСТ

<b>ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА</b>	4
<b>ЗМІСТ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ</b>	5
Теорія і методика фізичної культури як наукова і навчальна дисципліна	5
Основні поняття теорії і методики фізичного виховання	5
Мотивація учнів до виконання вимог здорового способу життя	6
Засоби фізичного виховання	6
Методи навчання та організації у фізичному вихованні	6
Методичні принципи фізичного виховання	6
Навчання фізичних вправ	7
Спортивна підготовка як педагогічний процес	7
Виховання фізичних якостей	7
Основи планування навчальної роботи з фізичної культури в школі	8
Контроль навчального процесу у фізичному вихованні	8
Урок фізичної культури в школі	8
Підготовка вчителя до уроку фізкультури	9
Позаурочні форми занять фізичними вправами	9
Позакласна робота з фізичної культури	9
Планування та облік позакласної роботи з фізичного виховання школярів	9
Фізичне виховання учнів поза школою	9
Система фізичного виховання	10
Дитячі громадські організації та фізичне виховання школярів	10
Вчитель фізичної культури – організатор фізичного виховання школярів	10
Організація навчально-виховної роботи з формування у школярів здорового способу життя	10
Методи дослідження у фізичному вихованні	11
Фізичне виховання дітей дошкільного віку	11
Фізичне виховання дітей шкільного віку	11
Особливості фізичного виховання студентської молоді	11
Професійно-прикладна фізична підготовка	12
Фізичне виховання дорослого населення	12
<b>КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ ВСТУПНИКІВ</b>	13
<b>СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b>	14
<b>ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕСУРС</b>	14

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма вступного випробування зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт складається з питань теорії і методики фізичного виховання, що відповідають змісту підготовки фахівців ступеня бакалавра за відповідною освітньою програмою і передбачає комплексну оцінку знань, умінь і навичок щодо їх використання під час розв'язання професійних завдань майбутньої професійної діяльності з фізичної культури і спорту.

Зміст програми об'єднує навчальний матеріал, що міститься у системі спортивно-педагогічних, психолого-педагогічних, соціальних та медико-біологічних дисциплін, які висвітлюють теоретико-методичні засади фізичного виховання.

**Мета фахового випробування** полягає в перевірці фахових знань та умінь вступників в межах освітньо-професійної програми бакалавра, необхідних для успішної практичної діяльності з фізичного виховання з проведення занять з різними віковими і соціальними категоріями населення, впровадження здорового способу життя і раціональної організації вільного часу різних верств населення згідно з Законом України «Про фізичну культуру і спорт»

### **Вимоги до підготовленості вступника:**

#### Вступник повинен знати:

- основи загально-фундаментальних дисциплін в об'ємі, необхідному для вирішення виховних, навчальних, науково-методичних і організаційно-практичних дій;
- основні історичні етапи, проблеми розвитку фізичної культури, спорту, їх функції як органічної частини соціальної системи суспільства;
- медико-біологічні, психологічні та інші особливості людини в її розвитку, в зв'язку і під впливом занять фізичними вправами;
- теорію і методику фізичного виховання;
- функції і системи планування і контролю у фізичному вихованні і спорті;
- теоретико-методичні основи організації навчально-тренувального процесу з особами різного віку; основи планування, педагогічного контролю та обліку навчально-тренувального процесу.

#### Вступник повинен уміти:

- використовувати отримані знання з теорії і методики фізичного виховання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів; планувати, організувати і здійснювати роботу з фізичного виховання, проведення навчальних і тренувальних заходів та спортивних змагань;
- використовувати теоретичні знання і практичні навички для вирішення виховних, навчальних, оздоровчих завдань у роботі з різними категоріями населення і в різноманітних напрямках фізичної культури і спорту;
- планувати, організувати роботу з різних напрямів професійної діяльності;
- використовувати сучасні нормативні, правові, педагогічні, наукові прийоми управління у сфері фізичної культури і спорту;
- визначити щільність уроку з фізичного виховання; оцінювати рівень фізичного розвитку людини; визначати реакцію організму на фізичні навантаження за змінами частоти пульсу та артеріального тиску; надавати першу допомогу при травмах на уроках фізичного виховання та тренуваннях.
- здійснювати планування і управління в зазначених сферах діяльності.

Вступне випробування дає змогу встановити рівень готовності вступника до роботи в різних напрямках професійної діяльності: вчителя фізичної культури закладів загальної середньої освіти, дошкільних установ і установ професійної освіти; працівника установ, який керує або здійснює фізкультурно-спортивну, оздоровчо-масову роботу серед населення; інструктора-методиста з фізичної культури.

### **Порядок проведення вступного випробування.**

Вступне випробування проводиться згідно з розкладом.

Допуск до вступного випробування вступників здійснюється за умови наявності аркуша результатів вступних випробувань та документа, що засвідчує особу (паспорт).

Фахове випробування проводиться в усній формі, що передбачає надання відповідей на питання екзаменаційних білетів. Вступник отримує тільки один комплект екзаменаційних завдань, заміна завдань не дозволяється. Екзаменаційні білети складаються відповідно до даної програми, друкуються на спеціальних бланках за встановленим зразком та затверджуються головою приймальної комісії Рівненського державного гуманітарного університету.

Під час фахового випробування вступник має право звернутися до екзаменаторів з проханням щодо уточнення умов завдань. Натомість вступнику не дозволяється користуватися сторонніми джерелами інформації (електронними, друкованими, рукописними) та порушувати процедуру проходження фахового випробування, що може бути причиною для відсторонення вступника від вступних випробувань.

Для письмового запису відповідей на екзаменаційні завдання використовуються аркуші усної відповіді відповідного зразка. Після внесення вступником відповіді до зазначеного аркушу він ставить під нею свій підпис, що підтверджується підписами голови та екзаменаторами фахової атестаційної комісії.

#### **Порядок оцінювання відповідей вступників.**

Оцінювання відповіді вступників на вступному випробуванні здійснюється членами фахової атестаційної комісії, призначеної згідно з наказом ректора.

Оцінки відповіді кожного вступника визначаються за 200-бальною шкалою.

## **ЗМІСТ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ**

### **Теорія і методика фізичної культури як наукова і навчальна дисципліна**

Поняття предмету теорії і методики фізичного виховання. Загальні закономірності, за якими відбувається управління фізичним розвитком людини, її фізична освіта як предмет теорії фізичного виховання. Часткові закономірності фізичного виховання, які мають конкретну спрямованість на вік учнів, їх спортивну спеціалізацію, професійну діяльність людини як предмет методики фізичного виховання. Взаємозв'язок теорії з методикою фізичного виховання. Джерела, зв'язок з іншими науковими дисциплінами. Дисципліни гуманітарного характеру, які вивчають соціальні закономірності розвитку фізичного виховання. Дисципліни біологічного характеру, спрямовані на пізнання закономірностей функціонування і розвитку організму людини в умовах фізичного виховання. Розділи і підрозділи ТМФВ як навчального предмету (загальні основи ТМФВ, теорія і методика основних напрямків системи фізичного виховання, ТМФВ основних вікових контингентів). Знання, уміння та навички, що формуються у майбутніх спеціалістів в процесі проходження курсу ТМФВ.

### **Основні поняття теорії і методики фізичного виховання**

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. Фізична досконалість як оптимальна міра гармонійного фізичного розвитку та фізичної підготовленості людини. Фізичне виховання як цілісний педагогічний процес. «Фізична освіта» і «Фізична підготовка» як сторони єдиного процесу. Спорт як засіб фізичного виховання, його соціальні функції. Співвідношення понять «Фізична культура» і «Спорт».

### **Мотивація учнів до виконання вимог здорового способу життя**

Поняття здорового способу життя. Суть мотивації як педагогічного процесу спрямованого на формування мотивів оздоровчої діяльності. Шляхи мотивації здорового

способу життя, засоби його мотивування. Мотивіровки (аргументи, факти, докази про користь компонентів здорового способу життя для здоров'я школярів) та вимоги до їх застосування. Допоміжна роль стимулювання в мотивації виконання вимог оздоровчих видів діяльності. Стимули заохочення і педагогічного покарання. Вплив на емоції, почуття дитини в процесі стимулювання. Вимоги до застосування стимулів. Мотивування і стимулювання як два взаємодоповнюючі шляхи мотивації оздоровчої діяльності.

### **Засоби фізичного виховання**

Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. 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 основна ланка та деталі. Стандартна, типова та індивідуальна техніка. Фази виконання фізичних вправ. Педагогічна класифікація фізичних вправ: значення для теорії і практики; характеристика існуючих класифікацій. Природні сили: сонце, повітря, вода як засіб фізичного виховання. Гігієнічні фактори: особиста і соціальна гігієна; режим праці і відпочинку, харчування і сну; засоби відновлення організму.

### **Методи навчання та організації у фізичному вихованні**

Визначення понять «метод», «методичний прийом», «методика». Загальні вимоги до вибору методів: відповідність поставленому завданню, принципам навчання, специфіці навчального матеріалу, підготовленості учнів, індивідуальним особливостям і можливостям вчителя, умовам занять. Класифікація методів за способом відображення характеру пізнавальної активності (продуктивні, репродуктивні) та способом одержання учнями знань і умінь (слухання, спостереження, виконання вправ). Методи розучування вправ в цілому, та по частинах. Визначальні риси ігрового методу. Сюжетна організація діяльності - основа ігрового методу. Особливості використання змагального методу в роботі з дітьми молодшого шкільного віку. Значення змагального методу для виховання моральних і вольових якостей. Методи слова. Сміслова та емоційна функція слова. Розповідь, пояснення, бесіда, обговорення, інструктування, вказівки, розпорядження, команди, завдання, словесна оцінка - найбільш розповсюджені прийоми. Метод демонстрації, його роль. Вимоги до показу фізичних вправ. Прийоми демонстрації наочних посібників. Звукова та світлова сигналізація як прийоми демонстрації. Використання технічних засобів навчання, прийомів безпосередньої допомоги, термінової інформації, орієнтирів, лідирування.

Фронтальний метод, прийоми його застосування (одночасний, поперемінний). Груповий метод, прийоми його застосування (почерговий, поточний). Індивідуальний метод 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, чергування направленості вправ та інші). Переваги та недоліки кожного із методів організації учнів. Доцільність їх застосування в певних частинах уроку в залежності від його типу, завдань та підготовленості учнів.

### **Методичні принципи фізичного виховання**

Визначення поняття «принцип», їх значення для навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Принципи свідомості та активності. Вимоги до організації і методики проведення занять, що обумовлені даними принципами. Принцип 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. Принципи доступності та індивідуалізації у фізичному вихованні. Розширення меж доступності в процесі навчання, тренування, виховання.

Необхідність дотримання основних методичних умов доступності: від засвоєного до незасвоєного, від легкого до важкого, від простого до складного. Принципи послідовності і систематичності. Основні положення, що визначають систематичність фізичного виховання: регулярність, безперервність, повторність занять; раціональне чергування навантаження і

відпочинку; забезпечення наступності у засвоєнні програмового матеріалу; раціональна послідовність розвитку фізичних якостей при комплексному їх вихованні. Принципи міцності і прогресування. Необхідність постійного підвищення вимог до оволодіння технікою і тактикою дій, розширення знань, рухового досвіду і фізичних можливостей учнів.

### **Навчання фізичних вправ**

Формування умінь і навичок як основний зміст освітніх завдань фізичного виховання. Характеристика умінь і навичок. Роль свідомості на рівні умінь і навичок. Автоматизація виконання вправ як ведуча умова розширення можливостей їх використання в процесі рухової діяльності. Характеристика умінь вищого порядку. Закономірності формування навичок. Явище переносу в процесі послідовного або одночасного розучування фізичних вправ.

Позитивний, негативний і симетричний перенос. Структура процесу навчання. Перший етап навчання - початкового розучування: завдання, найхарактерніші методи навчання, виконання навчальних завдань учнем, можливі помилки та їх причини, особливості реалізації методичних принципів. Другий етап навчання - поглибленого розучування: завдання, найхарактерніші методи, особливість методичних принципів. Третій етап - закріплення і вдосконалення рухової дії: завдання, особливості, найхарактерніші методи, нерівномірність формування навички, дидактична цінність етапу.

### **Спортивна підготовка як педагогічний процес**

Поняття про спортивну форму. Завдання спортивного тренування. Закономірності 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, 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 тенденції. Основні сторони підготовки спортсмена: фізична, технічна, тактична, технологічна, інтелектуальна, їх взаємозв'язок. 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.

### **Виховання фізичних якостей**

**Сила.** Визначення поняття; режим напруження м'язів; різновиди прояву фізичної сили; засоби розвитку сили; методи виховання сили; контроль розвитку сили у дітей.

**Швидкість.** Визначення поняття; засоби та методика виховання швидкісних здібностей; тести для контролю. «Швидкісний бар'єр» його профілактика та усунення. Роль ігрового і змагального методів при розвитку швидкісних здібностей.

**Витривалість.** Визначення поняття; компоненти навантаження як основа методів виховання витривалості; особливість виховання витривалості у спортивних іграх, поєдинках і вправах силового характеру.

**Спритність.** Визначення поняття; сенситивні періоди виховання спритності; засоби та методичні прийоми виховання спритності (зміна вихідного і кінцевого положення, дзеркальне виконання, зміна способу, просторових меж, швидкості і темпу виконання, ускладнення умов, додаткові завдання). Роль умінь 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. Контроль рівня розвитку гнучкості.

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

Значення планування навчальної роботи та його технологія. Попередня робота до планування уроків. Графік вивчення програмового матеріалу на протязі навчального року:

його функції, зміст і методика складання. Документація планування. Реалізація методичних принципів навчання в плануванні програмового матеріалу. Відображення в планах поступовості, послідовності, систематичності, міцності та прогресування у формуванні знань, умінь і навичок з фізичної культури школярів. Наступність у розробці планів навчального матеріалу (довгострокового, перспективного, тематичного, оперативного).

Призначення план-конспекту. Вимоги до написання, зміст, організаційне, методичне і матеріальне забезпечення уроку. Творчі можливості вчителя в складанні планів. Визначення завдань уроку: освітніх, оздоровчих, виховних. Характеристика освітніх завдань уроку, їх постановка та формулювання. Планування освітніх завдань в одному або серії уроків. Характеристика оздоровчих завдань уроку, їх постановка та формулювання. Планування оздоровчих завдань в одному або серії уроків. Характеристика виховних завдань уроку, їх постановка та формулювання. Планування виховних завдань в одному або серії уроків. Виховне значення змісту традиційних форм організації уроку. Роль особистого прикладу вчителя.

### **Контроль навчального процесу у фізичному вихованні**

Функції контролю (цільова, стимулююча, виховна, освітня, інформаційна, прогностична, управлінська). Призначення, зміст та місце в навчально-виховному процесі попереднього, поточного, підсумкового контролю з фізичного виховання школярів. Вимоги до його здійснення (об'єктивність, стислість, доступність, гласність, комплексність). Вивчення вихідного рівня можливостей і готовності учнів до реалізації поставлених завдань, контроль факторів, що впливають на учня в процесі фізичного виховання. „Особливості оперативно-біжучого, циклового і етапного контролю.

Систематичні самостійні спостереження учня за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості як головний метод самоконтролю. Прийоми (правила) і методи самоконтролю. Заняття з техніки безпеки. Форма та зміст щоденника самоконтролю. Суб'єктивні показники самоконтролю: настрої, самопочуття, бажання займатись фізичними вправами, переносимість заняття, відчуття болю, сон, апетит. Об'єктивні показники: тілобудова, дихання, життєва ємкість легень (ЖЄЛ), частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ), довжина тіла, окружність грудної клітки (грудей), маса тіла, динамометрія, станова динамометрія.

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

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, оптимальна рухова діяльність, система контролю, умови проведення уроку). Різновиди шкільних уроків: класифікація уроків за характером змісту (предметні, комплексні), класифікація залежно від вирішуваних завдань (навчальні, тренувальні, контрольні, змішані).

Проведення уроку. Вступна частина уроку: її завдання (мотивація занять, організація уваги та емоційно-психологічного стану учнів); засоби і методи вступної частини. Основна частина уроку: завдання, освітня спрямованість, виховання фізичних якостей, розстановка і прибирання приладів, проведення уроків в природних умовах, спостереження вчителя за діяльністю учнів та її оцінка. Заклучна частина уроку: завдання, відновлення організму учня, саморегуляція, підведення підсумків уроків, єдність частин уроків.

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

Загальний аналіз уроку за розділами: загальні відомості; матеріально-технічні умови; підготовленість вчителя та учнів до уроку; підготовленість до уроку помічників; оцінка доцільності відступів від намічених завдань і змісту уроку; використання методів організації навчальної діяльності. Частковий аналіз уроку за певними розділами: тип, завдання і побудова уроку; зміст уроку; методи навчання і виховання; поведінка учнів; результати уроку; висновки та пропозиції. Оцінка діяльності учнів на уроках: її форми, критерії; вимоги до учнів; головний принцип оцінювання, врахування індивідуальних особливостей учнів при



їх оцінюванні; оцінка фізичних якостей, техніки вправ, знань; екзамени і заліки з фізичної культури; причини неуспішності учнів та помилки, що допускають вчителі при оцінюванні.

### **Підготовка вчителя до уроку фізкультури**

Суть етапу попередньої підготовки вчителя до уроку; основні види робіт та їх суть при безпосередній підготовці до уроку (конкретизація завдань, уточнення засобів організаційно-методичного забезпечення, рухова підготовка, теоретична і мовна підготовка, матеріальне забезпечення, зовнішній вигляд і психологічний стан вчителя). Розробка, вчителем змісту занять: відповідність намічених засобів завданням уроку: доцільність запланованої і фактично реалізованої послідовності вправ на уроці. Підбір методів навчання, виховання, організації і оцінки успішності учнів. Використання на уроці наочних посібників і технічних засобів навчання, їх повнота і методична цінність.

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

Функція позаурочних форм занять, їх завдання, характерні риси. Характеристика форм фізичного виховання в розпорядку навчального дня: гімнастика до занять, її доцільність, завдання, організація, методика; години здоров'я (постановка проблеми, організація, методика, засоби); спортивна година в групах продовженого дня; фізкультхвилинки та фізкультпаузи; ігри та фізичні вправи на великих перервах. Вимоги до складання, оформлення документації з позаурочних заходів. Форма написання та зміст комплексів вправ (для гімнастики до занять, фізкультхвилинки, фізкультпауз, спортивних годин), план - графіка великої рухливої перерви, сценарію спортивної години за типом «година гри».

### **Позакласна робота з фізичної культури**

Форма організації і зміст позакласних занять. Колектив фізичної культури школи - організаційна основа позакласної роботи. Групи загальної фізичної підготовки. Спортивні 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, їх організація та методика проведення. Підготовка та організація роботи фізкультурного активу із числа учнів (юні судді по спорту, юні інструктори по спорту, фізорги класів, капітани команд та ін.).

### **Планування та облік позакласної роботи з фізичного виховання школярів**

План роботи колективу фізичної культури на навчальний рік, календар спортивно-масових заходів на півріччя, розклад занять спортивних секцій та гуртків, робочі плани спортивної секції та ін. Документи планування позакласної роботи. Загальношкільний річний план з фізичного виховання як основний документ планування позакласної роботи, його розділи (організаційна, навчальна робота, оздоровчі заходи в режимі навчального дня, спортивно-масова робота, робота за місцем проживання, агітаційно-пропагандистська робота, медичний контроль, господарська робота в сфері фізичного виховання). Форма та зміст документів планування. Облік роботи з фізичного виховання. Документи обліку.

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

Постановка проблеми, клуби при ЖЕК, організація роботи, участь шкіл в роботі за місцем проживання. Надання допомоги сім'ї в організації фізичного виховання дітей. Роль громадських організацій у фізичному вихованні. Громадські форми організації фізичного виховання дітей. Організація фізичного виховання в замських і міських літніх таборах відпочинку дітей: підготовка матеріальної бази, планування, зміст роботи з фізичного виховання. Робота з фізичного виховання школярів у дитячо-юнацьких спортивних школах, парках культури і відпочинку, на дитячих екскурсійно-туристичних станціях. Зміст позашкільних форм фізичного виховання дітей.

Атмосфера родинного життя як першооснова виховання дитини. Фактори детермінуючі виховання в сім'ї. Умови успішного сімейного виховання. Фактори, які знижують ефективність виховного впливу сім'ї. Зміст і засоби фізичного виховання в сім'ї. Розгортання системи педагогічного всеобучу батьків, широке використання з цією метою преси, телебачення, радіо, усної пропаганди, як дієвий шлях підвищення педагогічної

культури батьків. Форми організації педагогічної освіти батьків (народні університети, консультативні пункти, педагогічні семінари, батьківські конференції.) Форми організації педагогічної пропаганди: педагогічні семінари, лекторії, батьківські конференції, школи молодих батьків, тематичні батьківські збори, вечори запитань і відповідей. Масові, групові та індивідуальні форми роботи класного керівника, вчителя фізичної культури з батьками. Робота загальношкільних і класних батьківських комітетів з батьками з питань фізичного виховання школярів.

### **Система фізичного виховання**

Історичний характер фізичного виховання, причини його виникнення і розвитку. Мета і завдання фізичного виховання на сучасному етапі розвитку Української держави. Ідейна основа фізичного виховання населення України. Наукові основи фізичного виховання. Місце теорії і методики фізичного виховання серед інших наук, що вивчають процес занять фізичними вправами. Програмово-нормативні основи: державні програми фізичного виховання, спортивна класифікація. Організаційні основи фізичного виховання на Україні. Державні і самодіяльні органи управління. Роль Рад народних депутатів, громад у справі фізичного виховання дітей і підлітків. Умови функціонування та принципи системи фізичного виховання.

### **Дитячі громадські організації та фізичне виховання школярів**

Спортивно-просвітницька організація «Пласт», мета її заснування, характер та зміст діяльності. Організація скаутів. Формування мистецтва розвідника у процесі навчання скаутів (пластунів). Засоби, ігри з розвитку фізичних якостей розвідника. Навчання пластунів життю в таборі і походах. Виховання моральних якостей, характеризуючи скаута. Поняття та зміст «проби на пластову відзнаку фізичної вправності» (ПВФВ). Становлення та розвиток організаційної і просвітницької роботи в «Пласті». Сокільські товариства та рахунково-пожежні товариства «Січ», їх внесок у становлення «Пласту». Роль Запорізьких церковних шкіл у гармонійному розвитку юнаків. Січові школи як своєрідні військово-освітнянські університети формування особистості козаків. Гопак у системі їх фізичної підготовки.

### **Вчитель фізичної культури – організатор фізичного виховання школярів**

Функціональні обов'язки вчителя в навчальній та позакласній роботі з фізичної культури. Форми співробітництва вчителя з адміністрацією і перед колективом школи у фізичному вихованні учнів. Робота зі створення матеріальної бази: нестандартне обладнання і вимоги до нього, «стежка здоров'я», обладнання залів і майданчиків, тренажерні зали, залучення учнів до створення бази. Заходи безпеки на заняттях. Роль вчителя і педагогічного колективу у стимулюванні ініціативи і творчості учня для вирішення завдань фізичного виховання. Консультативна робота вчителя з учнями, їх батьками, з фізкультурним активом школи. Обладнання методичного кабінету фізичного виховання.

Робота сільських вчителів з підняття престижу культури. Вчитель як носій культури загалом і фізичної зокрема. Характер, специфіка підготовки сільського вчителя. Розв'язання специфічних проблем при опануванні учнями фізичних вправ. Особливості роботи в не укомплектованих класах. Розподіл часу на проходження розділів програми враховуючи специфічні умови сільської місцевості. Зумовленість змісту уроків, позаурочних і позакласних занять особливостями підготовленості сільських учнів та їх зайнятістю в побуті. Налагодження занять у літні місяці. Пріоритетна роль шкільної спортивної бази в організації фізичного виховання на селі. Підтримання певних традицій для вдосконалення фізичного виховання школярів.

### **Організація навчально-виховної роботи з формування у школярів здорового способу життя**

Форми навчально-виховної роботи з формування в учнів здорового способу життя. Структура уроків фізичної культури, завданням яких є формування здорового способу життя. Завдання і зміст підрозділів структури: «Методична підготовка», «Тестовий контроль». Організація навчальних груп в класі. Розподіл громадських посад серед членів групи, їх доручення. Секції фізичної підготовки та методичної підготовки учнів до виконання вимог

здорового способу життя. Семінари-практикуми з підготовки інструкторів, активу. Загальне керівництво вчителя фізичної культури роботою секцій та гуртків. Завдання самостійних оздоровчих занять школярів за місцем проживання. Обладнання і техніка безпеки місць оздоровчих занять. Виконання вимог здорового способу життя.

### **Методи дослідження у фізичному вихованні**

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). Педагогічні спостереження: характерні риси; доцільні випадки застосування; класифікація видів спостереження і їх характеристика; підготовка до спостереження; способи спостереження. Методи пульсометрії, хронометрування: визначення поняття, сфери застосування, технічне забезпечення, методики хронометрування, пульсометрії. Контрольні випробування: призначення, основні поняття, види контрольних вправ, достовірність тестування, стандартизація тестів. Методи оцінки рівня розвитку рухових якостей та методичного рівня знань з фізичної культури. Значення методів математичного аналізу для вивчення педагогічних явищ.

### **Фізичне виховання дітей дошкільного віку**

Спрямованість використання фізичної культури в державній системі фізичного виховання. Вікова періодизація дітей. Чинники, які впливають на стан немовля. Особливості різних вікових періодів дошкільнят. Зміст та методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми переддошкільного віку: режим дня, основні форми фізичного виховання дітей від народження до 3 років. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку. Лікарсько-педагогічний контроль в заняттях з дошкільнятами. Задачі фізкультурно-оздоровчих занять. Особливості методики розвитку рухових якостей.

### **Фізичне виховання дітей шкільного віку**

Основи методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Мета та завдання фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму у молодшому шкільному віці. Особливості методики навчання руховим діям та розвитку рухових якостей. Роль вчителя на уроці фізичної культури.

Основи методики фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Мета та завдання фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму у середньому шкільному віці. Особливості методики навчання руховим діям та розвитку рухових якостей. Роль вчителя на уроці фізичної культури.

Основи методики фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. Мета та завдання фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму у старшому шкільному віці. Особливості методики навчання руховим діям та розвитку рухових якостей. Роль вчителя на уроці фізичної культури.

Основи диференційованого фізичного виховання. Обумовленість та значення диференційованого фізичного виховання. Методи розподілу учнів одного класу і статі на однорідні морфо-функціональні групи. Методика фізичного виховання учнів з різним темпераментом (холериків, сангвініків, флегматиків, меланхоліків). Методика фізичного виховання учнів з різним типом тілобудови (астеноїдним, торакальним, мязевим, дигестивним). Методика фізичного виховання учнів з різним рівнем фізичного розвитку (середнім, уповільненим (ретардантів), прискореним(акселератів)).

### **Особливості фізичного виховання студентської молоді**

Мета та задачі фізичного виховання. Особливості організації процесу фізичного виховання у ВНЗ. Структура та особливості базової програми з фізичного виховання. Форми і зміст занять з фізичного виховання студентської молоді в основному, спортивному та спеціальному медичному відділеннях ВНЗ. Основні напрямки діяльності кафедри фізичного

виховання, спортивного клубу та спортивно-оздоровчого центра. Специфічні особливості роботи викладача фізичного виховання ВНЗ.

### **Професійно-прикладна фізична підготовка**

Значення, мета та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки. Основні фактори що впливають на зміст професійно-прикладної фізичної підготовки. Особливості та зміст професіограми. Значення переносу рухових навичок. Основні засоби та форми професійно-прикладної фізичної підготовки.

### **Фізичне виховання дорослого населення**

Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини. Мета, завдання та засоби фізичного виховання у різні періоди життя людини. Фізична культура в режимі трудового дня. Чинники, які впливають на стан здоров'я дорослих. Форми використання фізичної культури в побуті дорослого населення. Основи методики занять з дорослим населенням.

### **Практичні завдання:**

1. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ з гімнастичною палицею.
2. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ зі скакалкою.
3. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ з гантелями.
4. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ з набивними м'ячами.
5. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ з гімнастичною лавою.
6. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ біля гімнастичної стінки.
7. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ в парах.
8. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей.
9. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток спритності.
10. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток рівноваги.
11. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток вибухової сили.
12. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток відносної сили.
13. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток швидкості рухових реакцій.
14. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток гнучкості.
15. Скласти комплекс підвідних вправ для навчання перекидів.
16. Скласти комплекс вправ для вивчення приземлення під час розучування опорних стрибків.
17. Скласти комплекс вправ для вивчення наскоку на місток і поштовху ногами під час розучування опорних стрибків.
18. Скласти комплекс вправ для вивчення поштовху руками під час розучування опорних стрибків.
19. Скласти комплекс спеціально-підготовчих вправ для вивчення стрибків у довжину способом «зігнувши ноги».
20. Скласти комплекс спеціально-підготовчих вправ для вивчення стрибків у висоту способом «переступанням».
21. Скласти комплекс спеціально-підготовчих вправ для вивчення бігу на короткі дистанції.
22. Скласти комплекс спеціально-підготовчих вправ для вивчення метання м'яча та гранати.
23. Скласти комплекс виробничої гімнастики для водія.
24. Скласти комплекс виробничої гімнастики для швачки.
25. Скласти комплекс виробничої гімнастики для оператора ПК.
26. Скласти комплекс ранково-гігієнічної гімнастики для дівчат старшого шкільного віку.
27. Скласти комплекс ранково-гігієнічної гімнастики для хлопців старшого шкільного віку.
28. Скласти комплекс гімнастики до уроків для дітей молодшого шкільного віку.
29. Скласти комплекс вправ профілактики плоскостопості для дітей молодшого шкільного віку.
30. Скласти комплекс вправ формування навичок правильної постави для дітей молодшого шкільного віку.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ ВСТУПНИКІВ

Рівень професійної компетентності вступників оцінюється за 200-бальною шкалою. Виділені такі рівні компетентності – початковий, середній, достатній, високий.

**I рівень – початковий** Відповіді вступника на теоретичні питання елементарні, фрагментарні, зумовлюються початковими уявленнями про сутність математичних категорій. У відповідях на практичні та творчі завдання вступник не виявляє самостійності, демонструє невміння аналізувати діяльність учасників навчально-виховного процесу, приймати рішення.

**II рівень – середній.** Вступник володіє певною сукупністю теоретичних знань, практичних умінь, навичок, здатний виконувати завдання за зразком, володіє елементарними вміннями здійснювати пошукову, евристичну діяльність, самостійно здобувати нові знання.

**III рівень – достатній.** Вступник знає істотні ознаки понять, явищ, закономірностей, зв'язків між ними, а також самостійно застосовує знання в стандартних ситуаціях, володіє розумовими операціями (аналізом, абстрагуванням, узагальненням тощо), вміє робити висновки, виправляти допущені помилки. Відповідь повна, правильна, логічна, обґрунтована, хоча їй і бракує власних суджень.

**IV рівень – високий.** Передбачає глибокі знання з фахових дисциплін; ерудицію, вміння застосовувати знання творчо, здійснювати зворотній зв'язок у своїй роботі, самостійно оцінювати різноманітні життєві ситуації, явища, факти, виявляти і відстоювати особисту позицію. Відповідь вступника свідчить про його вміння адекватно оцінити власні здібності, можливості, рівень домагань, психологічні особливості; вибрати найефективніший варіант поведінки в тій чи іншій ситуації; регулювати власні емоційні стани, долати критичні ситуації тощо.

**Таблиця відповідності  
рівнів компетентності значенням 200-бальної шкали оцінювання відповідей вступників  
під час фахового випробування**

Рівень компетентності	Шкала оцінювання	Національна шкала оцінювання
<b>Початковий</b> відповіді вступника невірні, фрагментарні, демонструють нерозуміння програмового матеріалу в цілому	<b>0-99</b>	незадовільно
<b>Середній</b> відповіді вступника визначаються розумінням окремих аспектів питань програмного матеріалу, але характеризуються поверховістю та фрагментарністю, при цьому допускаються окремі неточності у висловленні думки	<b>100-149</b>	задовільно
<b>Достатній</b> відповіді вступника визначаються правильним і глибоким розумінням суті питання програмного матеріалу, але при цьому допускаються окремі неточності не принципового характеру	<b>150-179</b>	добре
<b>Високий</b> відповіді вступника визначаються глибоким розумінням суті питання програмного матеріалу	<b>180-200</b>	відмінно

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Основна література

1. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації / В.Г.Ареф'єв, Г.А.Єдинак – 2-е вид.перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський:Абетка-НОВА, 2002. –384 с.
2. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання: Навчальний Посібник для студентів ВУЗів / І.Д. Глазирін – Черкаси: Відлуння-Плюс, 2003. – 353 с.
3. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / В.А. Романенко - Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005, - 290 с.
4. Теория и методика физического воспитания / Под.ред.Т.Ю.Круцевич. - в 2-х т. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 203 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т.Ю.Круцевич. – в 2-х т. – К.: Олімпійська література, 2008. – 327 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов– М.: Академия, 2001. – 480 с.
7. Шейко В.М. Організація та методика науково-дослідницької діяльності: Підручник / В.М.Шейко, Н.М.Кушнарєнко – К.: Знання, 2004. – 307 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян– в 2-х ч. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2004. – 195 с.

### Додаткова література

1. Кондратюк В.А. Загальна гігієна з основами екології: Підручник / В.А.Кондратюк, В.М.Сергета, Б.Р.Бойчук та ін.; за ред. В.А.Кондратюка – Тернопіль: Укрмедкнига, 2003 – 592 с.
2. Кругляк О.Я. Від гри до здоров'я нації / О.Я.Кругляк, Н.П.Кругляк – Тернопіль. – 2000. – 79 с.
3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко– К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.

### Документи

1. Державний стандарт базової і повної середньої освіти, 2018.
2. Закон України „Про освіту», 2017.
3. Закон України „Про загальну середню освіту», 2018.
4. Закон України „Про позашкільну освіту», 2017.
5. Закон України „Про дошкільну освіту», 2017.
6. Закон України „Про вищу освіту», 2017.
- 7.Закон України «Про фізичну культуру і спорт», 1993 (із змінами від 19.10.2010р).
11. Національна доктрина розвитку освіти, 2002.
12. Стратегія реформування освіти в Україні: Рекомендації з освітньої політики. – К., 2003.

## ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕСУРС

1. <http://uk.wikipedia.org/wiki>. – Віртуальна енциклопедія.
2. <http://www.osvita.org.ua>. – Освітній портал.
3. <http://tnpu.edu.ua>. – Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка.
4. <http://www.info-library.com.ua>. – Електронна бібліотека підручників.