



фахового іспиту «Теорія і методика фізичного виховання» для абітурієнтів, які вступають до НУ «Запорізька політехніка» на навчання за освітнім ступенем «бакалавр» на основі НРК6, НРК7 за спеціальністю A 7 Фізична культура і спорт.

Для оцінки знань абітурієнтів на фаховому іспиті фаховою атестаційною комісією розроблені критеріально-орієнтовані тестові завдання, які дозволяють встановити рівень сформованості компетентностей необхідних для засвоєння змісту навчання за спеціальністю A 7 Фізична культура і спорт ступеня «бакалавр».

Фаховий іспит може проводитись очно та/або дистанційно із використанням інформаційного сервісу «Система дистанційного навчання» НУ «Запорізька політехніка» (для осіб, які зареєстровані та перебувають на тимчасово окупованій території – за зверненням вступника). При проведенні в дистанційному форматі обов'язковою є процедура візуальної ідентифікації вступника, здійснюється відеофіксація іспиту.

Вступники повинні знати і вміти:

- загальні теоретичні основи системи фізичного виховання;
- засоби та методи фізичного виховання;
- загальні та методичні принципи фізичного виховання;
- способи формування особистості в процесі фізичного виховання;
- основи навчання руховим діям дітей і підлітків;
- закономірності, засоби та методи розвитку рухових здібностей людини;
- форми побудови занять, планування і контроль у фізичному вихованні;
- особливості фізичного виховання дітей і підлітків;
- особливості фізичного виховання різних груп населення;
- теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури;
- застосовувати базові педагогічні знання в практичній діяльності;
- організовувати та проводити заняття з фізичного виховання;
- контролювати фізичний розвиток дітей і підлітків;
- складати документи планування процесу фізичного виховання;
- планувати, організовувати та проводити оздоровчу та спортивно-масову роботу.

При підготовці завдань комісія виділила такі основні розділи з переліком тем:

1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання.

- Сутність фізичного виховання і передумови у суспільстві.
- Теорія фізичного виховання.
- Методика фізичного виховання.
- Предмет теорії фізичного виховання.
- Значення понятійного апарату теорії і методики фізичної культури.
- Визначення понять і їх взаємозв'язок.
- Поняття про систему фізичного виховання і її структура. Цілі і завдання фізичного виховання. Завдання оптимізації фізичного розвитку.
- Визначення понять, групування рухових здібностей, компоненти рухової якості, віковий розвиток рухових здібностей.
- Закономірності розвитку фізичних якостей.
- Принципи розвитку фізичних якостей.

2. Засоби та методи фізичного виховання.

- Загальна характеристика засобів фізичного виховання: фізичні вправи, гігієнічні фактори і оздоровчі сили природи.
- Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм.
- Зміст і форма фізичних вправ.
- Загальні поняття про техніку фізичних вправ. Фази виконання фізичних вправ.
- Кінематичні та динамічні характеристики рухової дії.
- Класифікація фізичних вправ.
- Класифікація методів: методи навчання рухових дій; методи удосконалення та закріплення рухових дій: ігровий, змагальний.
- Методи вдосконалення фізичних якостей: метод безперервної вправи, метод інтервальної (повторної) вправи, метод комбінованої вправи.
- Особливості вживання методів навчання в різних вікових групах.

3. Теорія і методика навчання руховим діям.

- Особливості навчання у відповідності з рішенням завдань фізичного виховання.

- Навчання теоретичному матеріалу.
- Визначення поняття рухове вміння (значення, характерні риси).
- Визначення поняття рухова навичка (значення, характерні риси).
- Перенос навички: причини, види.
- Особливості етапу початкового розучування рухової дії. Особливості етапу поглибленого розучування рухової дії. Етап закріплення і удосконалення рухової дії.

4. Розвиток координаційних здібностей людини.

- Визначення поняття спритність як комплексний прояв координаційних здібностей.
- Фізіологічні і психологічні основи спритності.
- Критерії вимірювання і форми прояву спритності.
- Методика розвитку спритності.

5. Методика розвитку силових здібностей.

- Поняття про силові здібності, їх види.
- Фактори, які визначають рівень розвитку і прояву силових здібностей.
- Фізіологічний механізм регуляції м'язової сили.
- Режимми м'язових скорочень. Засоби і методи виховання сили.
- Особливості розвитку сили у дітей і жінок.

6. Методика розвитку швидкості і швидкісних здібностей.

- Поняття про швидкісні здібності, їх види.
- Фактори, які визначають рівень розвитку і прояву швидкісних здібностей.
- Форми прояву швидкості.
- Фізіологічні, біохімічні і морфологічні основи прояву швидкості.
- Методика розвитку швидкості рухів.

7. Рухова витривалість і методика її розвитку.

- Поняття про витривалість.
- Втома і витривалість.
- Види витривалості.
- Критерії і компоненти навантаження у виховання витривалості.
- Методика підвищення аеробних можливостей.
- Методика підвищення анаеробних можливостей.
- Особливості методики виховання витривалості.

8. Гнучкість і методика її розвитку.

- Визначення гнучкості.
- Вимірювання гнучкості.
- Фактори які визначають рівень гнучкості.
- Завдання, засоби і методи виховання гнучкості.

9. Фізичне виховання дітей дошкільного та шкільного віку

- Значення і завдання фізичного виховання у дошкільному віці.
 - Характеристика розвитку організму дітей дошкільного віку.
 - Аналіз програм з фізичного виховання дошкільників.
 - Форми організації фізичного виховання у дитячих навчальних закладах.
 - Особливості методики розвитку основних рухів у дітей 3-7 років.
 - Особливості методики розвитку фізичних якостей у дошкільників.
 - Значення, завдання і зміст фізичного виховання.
 - Класифікація уроків з фізичної культури.
 - Структура уроку, вимоги до проведення уроку, постановка завдань уроку.
 - Організаційне забезпечення уроків фізичної культури.
 - Підготовка вчителя до уроку.
 - Дозування навантаження на уроках фізичної культури.
- ## **10. Формування в учнів потреби у фізичному вдосконаленні.**
- Правила самоконтролю.
 - Вироблення вмінь і навичок працювати самостійно.
 - Залучення учнів до самостійних занять ФК.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання здійснюється за 100 бальною шкалою від 100 до 200 балів або ухвалюється рішення про негативну оцінку вступника («незадовільно»).

Кожний варіант тестів містить 30 завдань, які розподілені за трьома рівнями складності (по 10 завдань кожного рівня). Складність екзаменаційних завдань визначається, як правило, кількістю логічних кроків, які повинен виконати абітурієнт у процесі пошуку відповіді.

1-й рівень містить 10 завдань мінімального рівня складності, для відповіді на які достатньо орієнтуватися у видах спорту, відповідно їх рухової діяльності; етапах контролю у спортивному тренуванні та знати особливості розвитку фізичних якостей та їх чутливі періоди розвитку у відповідність певним вимогам в організації та проведенні навчально-тренувальних занять.

Правильна відповідь на кожне завдання цього рівня оцінюється – двома балами.

Оскільки актуальним напрямом фізичного виховання є програмування адекватного фізичного навантаження в навчально-тренувальному процесі, то 2-й рівень, який містить 10 завдань середнього рівня складності, дозволяє з'ясувати знання абітурієнта щодо: важливості дозування фізичного навантаження для різних верств населення; форми побудови та проведення навчальних занять з дітьми різного шкільного віку.

Правильна відповідь на кожне завдання цього рівня оцінюється – трьома балами.

3-й рівень містить 10 завдань підвищеної складності, відповідь на які вимагає володіння абітурієнтом: основних принципів фізичного виховання, спрямованості видів уроків за їх ознаками; принципи, які використовуються в системі фізичного виховання в якості керівних положень; чутливі періоди розвитку фізичних якостей.

Правильна відповідь на кожне завдання цього рівня оцінюється – п'ятьма балами.

Отже, максимальна кількість балів, яку абітурієнт може отримати за правильно виконані завдання всіх трьох рівнів, складає 200 балів.

Вступник допускається до участі у конкурсному відборі для зарахування на навчання, якщо кількість отриманих балів становить більше ніж 100 балів.

У разі наявності в паперовій роботі більше однієї відміченої відповіді на кожне запитання, за це запитання виставляється нуль балів (окрім випадків, коли одна з відмічених відповідей на запитання закреслена, а інша зазначена акуратно та чітко).

Усі попередні кроки і міркування, що приводять до відповіді на завдання, абітурієнт виконує на чернетці. Перевірка цих записів екзаменаторами не передбачається. Екзаменатори перевіряють лише вірність закреслених відповідей серед запропонованих на кожне завдання варіантів А, Б, В, Г, Д, Е в листі відповіді.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога : навч. посіб. для студентів ВНЗ. – Київ : Олімп. літ., 2015. – 183 с.
2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – Киев: Олимпийская литература; 2015. Кн. 1.; 680 с.; Кн. 2.; 752 с.
4. Ровний А. С., Ільїн В. М., Лізогуб В. С., Ровна О. О. Фізіологія спортивної діяльності : підручник. – Харків : ХНАДУ, 2015. – 555 с.
5. Солопчук М. С., Бондар А. О., Солопчук Д. М. Всесвітня історія фізичної культури і спорту: навч.- метод. посіб. – Кам'янець-Подільський : Рута, 2016. – 131 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. Круцевич Т. Ю. – Київ: Олимпийская литература, 2017. – 392 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2. Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Круцевич Т. Ю. – К.: Олимпийская литература, 2017. – 368 с.
8. Управління сферою фізичного виховання і спорту: навч. посіб./ Жданова О.М., Чеховська Л.Я. – Дрогобич. Коло: 2009. – 224 с.
9. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання. – Дніпропетровськ : Дріант, 2007. – 486 с.
10. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник – 2-е вид. випр. – Харків «ОВС», 2008. – 406 с.:іл.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль : Навч. книга. – Богдан, Ч. 1: Теорія і методика фізичного виховання школярів. – 2007. – 272 с., Ч. 2: Теорія і методика фізичного виховання школярів. – 2007. – 248 с.

Затверджено на засіданні
фахової атестаційної комісії
з фахового іспиту
«Теорія і методика фізичного виховання»

« 28 » березня 2025 року

Голова
фахової атестаційної комісії з фахового іспиту
«Теорія і методика фізичного виховання»



Євген КУРТА