

ЗАТВЕРДЖЕНО:



С. В. Савченко

**ПРОГРАМА**  
**фахового вступного випробування**  
**спеціальність – 014 Середня освіта (Фізична культура)**  
освітній ступінь – бакалавр (зі скороченим терміном навчання)

**Тема 1. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання.**

1. Прикладна спрямованість фізичного виховання до трудової або іншої діяльності.
2. Джерела виникнення фізичного виховання в суспільстві.
3. Показники фізичного розвитку людини.
4. Надати визначення поняттям: фізична культура, фізичне виховання, спорт, фізична підготовка, фізична досконалість.

**Тема 2. Система фізичного виховання на Україні.**

5. Сутність системи фізичного виховання.
6. Основні компоненти системи фізичного виховання.
7. Нормативно-правові основи фізичної культури та державна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.

**Тема 3. Засоби фізичного виховання.**

8. Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання.
9. Техніка фізичних вправ та її основні компоненти.
10. Ритм як комплексна характеристика техніки фізичних вправ.
11. Ефективність фізичних вправ.

**Тема 4. Методи фізичного виховання**

12. Методи фізичного виховання та їх особливості.
13. Методи частково регламентованої вправи.
14. Методи строго регламентованої вправи.
15. Надати визначення поняття «методика» .

**Тема 5. Особливості навчання в фізичному вихованні**

16. Визначення та ознаки рухового уміння.
17. Особливості рухових навичок.
18. Позитивне та негативне перенесення рухових навичок. Як у фізичному вихованні застосовується позитивний та негативний перенос рухових навичок?

## **Тема 6. Структура навчання руховим діям**

19. Характеристика структури рухової дії.
20. Етапи навчання рухової дії та їх характеристика.
21. Вправи, що допомагають у засвоєнні структури рухової дії та мають закінчену форму.

## **Тема 7. Навантаження і відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ**

22. Характеристика фізичного навантаження .
23. Показники відпочинку та його особливості.

## **Тема 8. Виховання фізичних якостей**

24. Характеристика рухових якостей.
25. Класифікація рухових якостей.
26. Характеристика рухової якості – сила.
27. Особливості виховання спритності.
28. Характеристика витривалості та її механізми.
29. Характеристика рухової якості – швидкість.
30. Особливості виховання гнучкості.

## **Література**

### **Базова**

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич // В 2 т. – К. : Олімпійська література, 2012. – Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 391 с.
2. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник/ За ред. В. Г. Арефьєва. К. : вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010.
3. Ротерс Т. Т. Курс лекцій по теорії и методике физического воспитания / Т. Т. Ротерс – Луганск: Альма-матер, 2003 – Ч.1: Общая теория физического воспитания. – 2003. – 180 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студ. вузів фіз. виховання і спорту / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч 1. – 272 с.

### **Допоміжна**

5. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебник для педагогических институтов / Б. А. Ашмарин – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
6. Теория и методика физического воспитания : учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова ; изд. 2-е, испр. и доп. Т.1: Общие основы теории и методики физического воспитания – М. : ФиС, 1976. – 303 с.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.