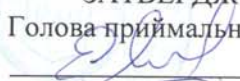



НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ



ЗАТВЕРДЖУЮ  
Голова приймальної комісії НУФВСУ  
  
С. В. Імас

ПРОГРАМА  
фахового вступного випробування  
для здобуття освітнього ступеня магістра  
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт  
спеціалізація – теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки  
здобувачів спеціальної вищої освіти

Розглянуто і схвалено рішенням  
приймальної комісії НУФВСУ,  
протокол № 3 від 21 березня 2017 р.

Відповідальний секретар  
приймальної комісії НУФВСУ  
  
С. В. Трачук

Київ - 2017

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Програма фахового випробування з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для конкурсного відбору осіб під час прийому на навчання для здобуття освітнього ступеня «Магістр» – 017 «Фізична культура і спорт», спеціалізація «Фізичне виховання у вищих навчальних закладах»

Форма проведення фахового вступного випробування – тестування.

## **Розділ I. Вступ та загальні основи теорії та методики фізичного виховання**

### **Тема 1. Предмет та зміст теорії і методики фізичного виховання як наукової та навчальної дисципліни.**

Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання, методи наукових досліджень. Об'єкт і предмет навчання. Соціологічний, педагогічний та біологічний напрямки теорії і методики фізичного виховання. Термінологічний апарат (фізична культура, фізичне виховання, фізичний розвиток, фізичні якості, фізичний стан, фізичне здоров'я, фізична працездатність, фізична підготовка і фізична підготовленість, фізична рекреація., фізична реабілітація, фітнес, рухова активність, норма). Джерела та етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання. Структура дисципліни. Задачі теорії і методики фізичного виховання як навчальної та наукової дисципліни. Методи наукових досліджень в фізичному вихованні.

### **Тема 2. Наукові основи фізичного виховання.**

Взаємозв'язок рухової активності і здоров'я. Потребо-мотиваційний підхід у формуванні стратегії розвитку фізичної культури сучасного суспільства. Види потреб (біологічні, соціальні, духовні), що задовольняються під час занять фізичною культурою. Закономірності розвитку оздоровчого ефекту в системі занять. Оцінка ефективності процесу фізичного виховання. Основні принципи фізичного виховання: гуманістичної орієнтації, пріоритету потреб, мотивів і інтересів особи, всебічного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості, індивідуалізації, зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності і зайнятості людей. Мета і задачі фізичного виховання. Система фізичного виховання.

### **Тема 3. Педагогічний процес в сфері фізичного виховання.**

Характеристика фізичного виховання як педагогічного процесу. Теоретичні основи фізичного виховання як педагогічного процесу. Спеціальні компоненти педагогічного процесу фізичного виховання. Поняття "засоби" фізичного виховання. Методи фізичного виховання та їх характеристика. Методи повідомлення нових знань, методи практичного виконання фізичних

вправ, методи контролю і самоконтролю, методи організації тих, хто займаються. Принципи педагогічного процесу.

#### **Тема 4. Засоби та методи фізичного виховання. Техніка фізичних вправ.**

Фізичні вправи - основний засіб фізичного виховання. Структура, форма, зміст, класифікація фізичних вправ. Чинники, які обумовлюють вплив фізичних вправ на організм тих, хто займаються. Оздоровчий ефект засобів фізичного виховання. Оздоровчі сили природи та гігієнічні чинники як засоби фізичного виховання. Техніка фізичних вправ. Поняття техніки, основи техніки, основний механізм техніки, деталі техніки. Структурні характеристики рухових дій (кінематичні, динамічні та ритмічні характеристики).

### **Розділ II. Навчання руховим діям**

#### **Тема 1. Загальна характеристика навчання руховим діям.**

Методологічні основи теорії навчання руховим діям. Педагогічні та фізіологічні основи навчання руховим діям. Предмет та задачі навчання в фізичному вихованні. Особливості процесу навчання руховим діям. Рухові уміння та навички, їх характеристика (особливості, значення та закономірності формування). Взаємодії рухових дій.).

#### **Тема 2. Структура процесу навчання руховим діям. Початковий етап навчання руховим діям.**

Передумови успішного засвоєння техніки рухових дій. Структура процесу навчання руховим діям. Етапи навчання та їх мета Початковий етап навчання руховим діям. Мета, задачі, шляхи створення уявлення про рухові дії, шляхи початкового практичного засвоєння рухових дій. Помилки, їх причини та засоби усунення. Навантаження і відпочинок на етапі початкового навчання. Контроль за опануванням техніки рухових дій.

#### **Тема 3. Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій.**

Характеристика етапу поглибленого навчання і вдосконалення рухових дій. Спрямованість, задачі етапу поглибленого навчання. Особливості методики. Навантаження і відпочинок на етапі поглибленого навчання. Спрямованість і

задачі етапу вдосконалення рухових дій. Попередження і усунення помилок. Перебудова техніки рухових дій. Причини, що потребують перебудови техніки рухових дій. Контроль за засвоєнням техніки рухових дій.

### **Розділ III. Основи методики розвитку рухових якостей.**

#### **Тема 1. Загальні основи розвитку рухових якостей. Основи методики силових якостей**

Загальні поняття про рухові якості. Основи методики розвитку рухових якостей. Послідовність дій педагога при розвитку рухових якостей. Загальна характеристика силових якостей (поняття, види, чинники, які обумовлюють силові якості). Характерні риси фізичних вправ для розвитку силових якостей. Засоби та методи розвитку силових якостей. Контроль за рівнем розвитку силових якостей.

#### **Тема 2. Основи методики розвитку швидкісних якостей і витривалості.**

Поняття "швидкісні якості", елементарні форми прояву, засоби та методика розвитку швидкісних якостей. Чинники, що обумовлюють швидкісні якості. Контроль за рівнем швидкісних якостей. Витривалість як фізична якість, види витривалості, фактори, що обумовлюють прояв витривалості, засоби і методи розвитку витривалості. Контроль за рівнем витривалості.

#### **Тема 3. Основи методики розвитку гнучкості і координаційних здібностей.**

Характеристика гнучкості, види і чинники, що обумовлюють гнучкість. Засоби і методи розвитку гнучкості. Постава, чинники та етапи її формування. Класифікація порушень постави, профілактика порушень постави. Координаційні здібності. Контроль за рівнем розвитку гнучкості і координаційних здібностей.

### **Розділ IV. Форми організації занять в фізичному вихованні.**

#### **Тема 1. Форми організації занять в фізичному вихованні.**

Значення організаційних аспектів успішного рішення задач фізичного виховання. Поняття "зміст", "форма", "система занять" в фізичному вихованні. Одиниця системи занять у фізичному вихованні та оздоровчому тренуванні

-тижневий цикл. Загальна класифікація форм занять: урочні, позаурочні. Динаміка фізичної працездатності - теоретична основа побудови занять з фізичного виховання. Типова структура занять фізичними вправами. Класифікація та ознаки позаурочних форм занять. Методи організації занять: індивідуальні, групові, масові.

## **Тема 2. Урок - основна форма організації занять у фізичному вихованні.**

Урочні форми як основні форми занять, які дозволяють створити необхідні умови щодо ефективного навчання руховим діям і впливають на функціональні здібності організму. Ознаки уроку. Класифікація занять урочного типу. Типова структура уроку. Методика побудови комплексу ЗРВ. Організація та послідовність вирішення завданням основної та заключної частини уроку.

## **Тема 3. Нормування фізичних навантажень у фізичному вихованні. Поняття "навантаження" в фізичному вихованні.**

Характеристика видів та сторін навантаження. Обсяг, інтенсивність. Інтервали відпочинку між навантаженнями. Регулювання навантаження збільшення та зменшення, яке забезпечується різними факторами. Об'єктивні показники навантаження. Показники ЧСС під час навантажень. Контроль за навантаженням. Щільність уроку фізичної культури, її види та засоби регулювання. Види зайнятості учнів на уроці фізичної культури, що обумовлюють щільність уроку. Методи визначення щільності. Компоненти, які впливають на щільність уроку. Види та засоби контролю щільності. Методика складання графіку зайнятості та показників ЧСС під час уроку фізичної культури.

## **Тема 4. Планування навчально-виховного процесу з фізичного виховання.**

Облік в процесі занять фізичними вправами. (Поняття "планування". Основні вимоги до планування. Види планування та основні документи планування навчально-виховної роботи з фізичного виховання в

загальноосвітній школі. Облік, види обліку в фізичному вихованні: попередній, поточний та підсумковий. Документи обліку в фізичному вихованні.

#### **Тема 5. Управління і контроль в процесі фізичного виховання.**

Загальні основи управління фізичним вихованням. Рівні управління процесу фізичного виховання. Управління соціальними та біологічними системами. Умови процесу управління в фізичному вихованні. Етапи підготовки педагога до проведення занять. Зміст етапів підготовки педагога. Педагогічний аналіз уроку фізичної культури. Контроль та його види в процесі фізичного виховання. Педагогічний контроль, як засіб управління процесом фізичного виховання.

### **Розділ V. Особливості фізичного виховання дітей і молоді.**

#### **Тема 1. Фізичне виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.**

Класифікація періодів розвитку організму у дошкільному віці. Мета, задачі і засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку. Етапи становлення рухових дій у дітей від народження до 6 років. Особливості методики фізичного виховання в залежності від вдосконалення функціональних систем організму дитини. Форми організації занять. Основи методики фізичного виховання в родині. Завданням фізичного виховання і особливості розвитку дитячого організму від 6 до 10 років. Навчальні програми з фізичної культури для дошкільних закладів і загальноосвітніх шкіл: базові, регіональні, відомчі, авторські.

#### **Тема 2. Фізичне виховання учнів середнього і старшого шкільного віку.**

Характеристика особливостей шкільного віку. Вікові особливості розвитку організму дітей середнього шкільного віку, завдання та особливості методики фізичного виховання. Характеристика особливостей розвитку організму в 17-18 років. Задачі фізичного виховання юнаків і дівчат 17-18 років та особливості методики фізичного виховання.

### **Тема 3. Особливості методики розвитку рухових якостей дітей шкільного віку.**

Сенситивні періоди виховання рухових якостей в шкільному віці. Особливості методики розвитку силових і швидкісних якостей, витривалості, гнучкості, спритності та координаційних здібностей дітей шкільного віку. Специфічні завданням силової підготовки школярів.

### **Тема 4. Методика визначення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів.**

Поняття «методика досліджень», «методи досліджень», «норми і норматив». Зміст методики оцінки рівня фізичного розвитку дітей: критерії, методи, алгоритм дії педагога. Зміст методики оцінки рівня фізичної підготовленості: методи педагогічного тестування, поняття «Тест», умови та вимоги до тестування фізичних якостей.

### **Тема 5. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах різних рівнів акредитації.**

Мета, завдання та особливості методики проведення занять з фізичного виховання у ВНЗ. Комплектація навчальних відділень та груп для проведення занять з фізичного виховання. Особливості процесу фізичного виховання в спеціальному відділенню вищих навчальних закладів. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів. Форми самодіяльного фізкультурного руху у ВНЗ. Види оздоровчих занять: оздоровча ходьба, оздоровчий біг, атлетична гімнастика. Самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами.

#### **Критерії оцінювання знань вступників**

Вступникам пропонується виконати тестове завдання яке складається з 4-х рівнів, кожен з яких включає чотири питання.

Правильна відповідь на кожне питання першого рівня оцінюється в чотири бали. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання першого рівня – 16 балів.

Правильна відповідь на кожне питання другого рівня оцінюється в п'ять балів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання другого



рівня – 20 балів.

Правильна відповідь на кожне питання третього рівня оцінюється в шість балів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання третього рівня – 24 бали.

Правильна відповідь на кожне питання четвертого рівня оцінюється в десять балів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання четвертого рівня – 40 балів.

Загальна оцінка за тестування складається із суми балів, отриманих за правильні відповіді на питання чотирьох рівнів складності.

Максимальна оцінка за правильні відповіді на питання тестового завдання – 100 балів.

№ завд./рівень	I рівень	II рівень	III рівень	IV рівень	
1	4	5	6	10	
2	4	5	6	10	
3	4	5	6	10	
4	4	5	6	10	
Загальна кількість балів	16	20	24	40	100

### Список літератури

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания, /под ред. Круцевич Т.Ю. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 1 том. - 424 с. - 2 том. - 392 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання, /под ред. Круцевич Т.Ю. - К.: Олімпійська література, 2012. - 1 том. - 391 с. - 2 том. -366 с.
3. Артемчук Г.І. Методика організації науково-дослідної робота: Навч. посібник для студентів та викладачів вузів/ Г.І. Артемчук, В.М. Курило, М.П. Кочерган; КДЛУ. - К.: Форум,2000. - 272с.

4. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів/ Н.В.Москаленко. Дніпропетровськ, «Інновація», 2007. - 252с.
5. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни./ Паффенбаргер Р.С., Э. Ольсен - КиевЮОлимпийская лит, 1999.-320с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. - К.: "Олимпийская литература ", 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.; Кн. 2. – 2015. – 752 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. Частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2007. -272 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. Частина 2. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. - 248 с.