

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ**



ЗАТВЕРДЖЕНО
Ректор НУФВСУ,
голова приймальної комісії

С.В. Імас

ПРОГРАМА

фахового вступного випробування для вступу на навчання
для здобуття ступеня магістра
за предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (фізична культура)
спеціалізація «Середня освіта (фізична культура)»,
освітньо-професійна програма «Середня освіта (фізична культура)»

Розглянуто і затверджено на засіданні
приймальної комісії НУФВСУ,
протокол № 5 від 20 квітня 2023 р.

Відповідальний секретар
приймальної комісії НУФВСУ

С.В. Трачук

Інструкція для проходження фахового вступного випробування

1. Фахове вступне випробування проводиться у дистанційному режимі онлайн за допомогою інформаційної платформи ZOOM або Google Meet.
2. Перед початком фахового вступного випробування для вступників проводиться консультація про умови проведення вступного випробування та ідентифікація вступника шляхом демонстрації на камеру оригіналу документа з фотокарткою (одного з документів), що посвідчує особу, передбаченого законом України «Про Єдиний державний демографічний реєстр та документи, що підтверджують громадянство України, посвідчують особу чи її спеціальний статус» та повідомлення вступником екзаменатора про своє місце знаходження.
3. Вступник переходить за наданим йому посиланням до однієї з інформаційних платформ за 15 хвилин до початку фахового вступного випробування.
4. Вступник розташовує камеру у статичному положенні так, щоб зображення охоплювало вступника та простір біля нього.
5. Фахове вступне випробування проводиться у формі усної відповіді. Час на підготовку до відповіді складає 15 хвилин. У разі переривання зв'язку під час фахового вступного випробування вступник отримує новий білет і починає підготовку спочатку.
6. Оголошення результатів фахового вступного випробування.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма фахового випробування з дисципліни «Теорія та методика фізичної культури» для конкурсного відбору осіб під час прийому на навчання для здобуття освітнього ступеня магістра – 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

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 завдань 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. Завдання 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 завдання 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 відділенні 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.

Розділ VI. Особливості занять з туризму.

Тема 1. Основи спортивно-оздоровчого туризму.

Основні поняття та категорії туризму. Історія туризму в світі і Україні. Види підготовки туриста. Організація і проведення туристських походів, туристських змагань, фестивалів та зльотів.

Тема 2. Методика організації спеціалізованих видів активного туризму.

Особливості велосипедного туризму, велосипедних туристських маршрутів та організації безпеки велосипедних туристських походів. Методика організації спелеотуризму, його особливості. Спорядження та обладнання для спелеотуризму. Особливості організації безпеки спелеотуристських походів. Особливості лижного туризму. Розробка лижних туристських маршрутів. Організація безпеки лижних туристських походів. Особливості водного туризму. Спорядження та обладнання для водного туризму. Організація безпеки водних туристських походів.

Тема 3. Основи екотуризму.

Теоретичні та практичні основи екотуристської діяльності. Умови здійснення ефективної екотуристської діяльності та її основні види. Історія розвитку та сучасний стан екологічного туризму в світу та Україні. Методичні основи розробки екологічних стежок, спеціалізованих екотурів. Організація та управління екотуристською діяльністю.

Тема 4. Методика туристсько-краєзнавчої роботи в школі.

Краєзнавство і туризм у системі навчально-виховної роботи в школі. Історія краєзнавчих досліджень в Україні. Організаційні форми туристсько-краєзнавчої роботи в школі. Етапи та загальні методи туристсько-краєзнавчих досліджень. Методи набуття та первинної обробки туристсько-краєзнавчої інформації. Методи фіксації туристсько-краєзнавчої інформації на маршруті. Методи дослідження історичного розвитку, матеріальної і духовної культури, соціально-економічної діяльності населення та природи рідного краю.

Список літератури

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра, 2018. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 344 с. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення – 448 с.
2. Круцевич ТЮ, Холодова ОС, Марченко ОЮ, Кривчикова ОД. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я.М.; 2021. 92 с.
3. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів / Н.В.Москаленко. Дніпропетровськ, «Інновація», 2007. - 252с.
4. 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.