

Міністерство освіти і науки України
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини



ПРОГРАМА ВСТУПНИХ ВИПРОБУВАНЬ **«Теорія і методика фізичного виховання»**

ОС магістр

на основі ОС бакалавр, магістр, ОКР спеціаліст (НРК 6, НРК7)

Освітня програма: Середня освіта (Фізична культура)

Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

(денна та заочна форми навчання)



ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Теорія і методика фізичного виховання – це наукова та навчальна дисципліна, що являє собою систему знань про роль і місце фізичного виховання в житті людини та суспільства, особливостях і загальних закономірностях її функціонування й розвитку.

Об'єктом цієї дисципліни є процес фізичного виховання.

Предметом дослідження виступають загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини.

Формування теорії і методики фізичного виховання пов'язано з можливістю використання різних напрямків наукових досліджень: соціологічного, культурологічного, педагогічного, психологічного, біологічного.

Об'єктом вивчення цієї дисципліни є процес фізичного виховання. Предметом дослідження виступають загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини. Формування теорії і методики фізичного виховання пов'язано з можливістю використання різних напрямків наукових досліджень: соціологічного, культурологічного, педагогічного, психологічного, біологічного.

Культурологічний напрямок виключає дослідження педагогічної діяльності як процесу засвоєння людиною цінностей фізичної культури, формування в неї знань, інтересів, потреб використання засобів фізичного виховання для вирішення широкого кола соціально значущих задач серед яких збереження і зміцнення здоров'я, фізичне вдосконалення, організація вільного часу, рекреації, естетичного, морального виховання тощо. Дослідження відношення різних груп населення до фізичної культури і формування мотиваційно-ціннісного відношення до неї.

В педагогічному напрямку теорії і методики фізичного виховання вивчаються загальні закономірності управління процесом фізичного виховання та його різновидів (професійно-прикладна фізична підготовка,

рекреація, адаптивне фізичне виховання), використання засобів і методів фізичного виховання для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних задач з урахуванням індивідуальних, вікових, гендерних особливостей різних груп населення тощо.

Психологічний напрям дослідження включає вікові особливості формування психомоторної організації людини, когнітивного розвитку, інтелекту, емоційної, потребово-мотиваційної, вольової сфери особистості для визначення адекватних педагогічних підходів і створення умов для саморозвитку, рефлексії і самовдосконаленню особистості.

В біологічному напрямку вивчається дія рухової активності на процес життєдіяльності організму людини; норми рухової активності для досягнення оптимального функціонування органів і систем; адаптацію організму до рухової активності різної за обсягом та інтенсивністю; умови в яких рухова активність справляє позитивну дію на організм людини, підвищує її життєдіяльність та рівень здоров'я (фактори здорового способу життя).

Метою курсу «Теорія і методика фізичного виховання» є: виклад студентами теоретико-методичних основ, на яких базується підготовка вчителя фізичної культури та спеціаліста в галузі фізичної культури та спорту, загальні основи теорії і методики фізичного виховання, які розповсюджуються на широку галузь застосування (спорт, базова фізична культура, оздоровча фізична культура для осіб різних вікових груп), основні поняття теорії і методики фізичного виховання; зміст завдання, мету та умови функціонування національної системи фізичного виховання; засоби фізичного виховання для збереження і зміцнення здоров'я людини; загальні основи навчання фізичних вправ і методик удосконалення фізичних якостей; структуру особливості підготовки і проведення занять різних типів з фізичної культури; значення міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання; різні форми занять фізичними вправами; основи системи організаційного та методичного управління педагогічним процесом.

Основними завдання вивчення курсу теорії і методики фізичного

виховання як наукової дисципліни є узагальнення практичного досвіду, осмислювання сутності фізичного виховання, закономірностей розвитку й функціонування, формування цілей, завдань, принципів, оптимальних способів управління процесом, сприяти вихованню у студентів педагогічного мислення і формуванню системи спеціальних знань і умінь, що дозволить майбутньому спеціалісту використовувати фізичне виховання для оздоровлення людей різного віку, узагальнювати досвід передової педагогічної практики, самостійно розробляти нові педагогічні технології, сформувати у майбутнього вчителя фізичної культури чіткі уявлення про мету і завдання фізичного виховання людей різного віку, виховувати почуття професійного обов'язку і розуміння соціальної значимості майбутньої роботи.

Оволодіння такими знаннями дасть можливість сформувати такі уміння: реалізувати методичні принципи фізичного виховання, правильно застосовувати ефективні засоби і методи навчання збереження і зміцнення здоров'я тих, що займаються; методично правильно будувати, проводити і аналізувати уроки та інші форми організації фізичного виховання; планувати і контролювати процес фізичного виховання; реалізувати міжпредметні зв'язки в процесі фізичного виховання; проводити педагогічні дослідження процесу фізичного виховання.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ВСТУПНИКІВ

<i>Рівень</i>		<i>Бали</i>	<i>Характеристика усних відповідей</i>
Не склав		0 – 99	Вступник називає окремі поняття про фізичне виховання та за допомогою екзаменатора знаходить відмінності між ними.
Склав	Початковий	100	Вступник виявляє поверхневі знання навчальної програми; не вміє виділити теоретичний і фактичний матеріал; неправильно відповідає на запитання; допускає грубі порушення норм літературної мови.
		101 – 109	Вступник відтворює незначну частину

		навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про фізичне виховання та спорт; з допомогою екзаменатора дає відповідь на питання.
	110 – 119	Вступник виявляє поверхневі знання навчальної програми; не вміє виділити теоретичний і фактичний матеріал; непослідовно і невпевнено відповідає на запитання; допускає порушення норм літературної мови.
Середній	120 – 129	Вступник за допомогою екзаменатора відтворює основний навчальний матеріал. Називає визначення з фізичного виховання та складові фізичної культури і спорту; під час відповіді користується конспектом.
Середній	130 – 139	Вступник виявляє знання і розуміння основних положень з навчальної дисципліни, але допускає значні помилки у викладі матеріалу, які свідчать про недостатньо глибоке засвоєння теоретичних понять; володіє матеріалом на репродуктивному рівні, демонструє початкові вміння; допускає помилки в мовному оформленні.
	140 – 149	Вступник виявляє знання і розуміння основних положень з навчальної дисципліни, але допускає значні помилки у викладі матеріалу, які свідчать про недостатньо глибоке засвоєння теоретичних понять; володіє матеріалом на репродуктивному рівні, демонструє початкові вміння; допускає помилки в мовному оформленні. Вступник частково розкриває питання при допомозі викладача.
Достатній	150 – 159	Вступник виявляє достатні знання і розуміння основних положень з навчальної дисципліни, але допускає деякі помилки, які сам виправляє; у відповіді є поодинокі недоліки в послідовності викладу матеріалу і незначні порушення норм літературної мови. Вступник уміє зіставляти та узагальнювати засвоєний матеріал.
	160 – 169	Вступник виявляє достатні знання і розуміння основних положень з навчальної дисципліни, але допускає деякі помилки, які сам виправляє; у відповіді є поодинокі

			недоліки в послідовності викладу матеріалу і незначні порушення норм літературної мови. Вступник уміє зіставляти та узагальнювати засвоєний матеріал, робить власні висновки.
		170 – 179	Вступник виявляє достатні знання і розуміння основних положень з навчальної дисципліни, але допускає деякі помилки, які сам виправляє; у відповіді є поодинокі недоліки в послідовності викладу матеріалу і незначні порушення норм літературної мови. Вступник уміє зіставляти та узагальнювати засвоєний матеріал, робить власні висновки, виявляє частково евристичний інтерес.
Високий		180 – 189	Вступник ґрунтовно викладає навчально-науковий матеріал, володіє методами дослідження, уміє виділити теоретичне і фактичне в матеріалі; виявляє повне розуміння матеріалу, обізнаний з теоретичними підходами і концепціями, послідовно обґрунтовує свої думки; глибоко розкриває суть питання, застосовує теоретичні знання для аналізу питань з фізичного виховання, наводить приклади досліджень у фізичному вихованні та спорті.
		190 – 199	Вступник ґрунтовно і повно викладає навчально-науковий матеріал, володіє методами дослідження, уміє виділити теоретичне і фактичне в матеріалі; виявляє повне розуміння матеріалу, обізнаний з теоретичними підходами і концепціями, логічно і послідовно обґрунтовує свої думки; глибоко розкриває суть питання, застосовує теоретичні знання для аналізу питань з фізичного виховання, наводить приклади досліджень у фізичному вихованні та спорті.
		200	Вступник ґрунтовно, повно та послідовно викладає навчально-науковий матеріал, володіє методами дослідження, уміє виділити теоретичне і фактичне в матеріалі; виявляє повне розуміння матеріалу, обізнаний з теоретичними підходами і концепціями, логічно і послідовно обґрунтовує свої думки; глибоко розкриває суть питання, застосовує теоретичні знання для аналізу питань з фізичного виховання,

			наводить приклади з власного досвіду в фізичному вихованні та спорті.
--	--	--	---

СТРУКТУРА ОЦІНКИ

Питання екзаменаційного білета оцінюється за шкалою від 0 до 200 балів. Загальна оцінка за вступне випробування визначається як середнє арифметичне оцінок за кожне питання поділене на кількість питань екзаменаційного білету.

ЗМІСТ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

Теорія і методика фізичного виховання

1. Загальна характеристика засобів фізичного виховання як цілісної системи впливу на організм людини.
2. Особливості змісту і методики проведення уроків із дітьми різного віку та стану здоров'я.
3. Особливості періодизації спортивного тренування в одному з видів спорту (на прикладі обраної спеціалізації).
4. Спритність і гнучкість як фізичні якості (механізми, що лежать в основі їх проявлення, вимірювання цих якостей, засоби і методи розвитку). Особливості розвитку цих якостей у школярів.
5. Форми організації фізичного виховання в позашкільних закладах і в сім'ї.
6. Основи організації фізичного виховання дорослого населення і різновиди занять фізичним вправам.
7. Охарактеризувати мету системи фізичного виховання стосовно сучасного етапу розвитку нашого суспільства.
8. Позакласна робота з фізичного виховання в школі (завдання, особливості, форми організації занять, колектив фізичної культури загальноосвітньої школи).
9. Вказати і обґрунтувати найбільш вразливі з точки зору накопичення негативних змін ділянки хребетного стовпа людини і розкрити шляхи профілактики цих змін засобами фізичної культури стосовно школярів.
10. Методи перевірки і оцінки знань, умінь і навиків та рівня рухової підготовленості учнів.
11. Фізичне виховання як соціальна система, його взаємозв'язок з іншими системами суспільства.

12. Охарактеризувати ідеологічну основу системи фізичного виховання стосовно сучасного етапу розвитку суспільства.

13. Облік і звітність в роботі з фізичної культури (значення обліку та вимоги до нього, види обліку, документи обліку та звітності).

14. Розкрити механізм впливу (фізіологічний, механізм «установки») фізичних вправ на організм людини.

15. Показати, при яких умовах домашні завдання з фізичної культури є невід'ємною і ефективною складовою навчального процесу і розкрити характерні риси методики щодо визначення змісту домашніх завдань і контролю за їх виконанням.

16. Розкрити суть правил «від знання до навика», «від основи до деталей», «від головного до другорядного», що використовуються при навчанні руховим діям.

17. Перетренування, причини виникнення його і шляхи профілактики.

18. Мотиви занять фізичною культурою і спортом школярів.

19. Загальна характеристика рухових якостей (розвиток якостей з віком, перенос між якостями в залежності від віку і рівня підготовленості, критерії розрізнення якостей).

20. Розкрити поняття: зміст, засоби, методи навчання, виходячи із специфіки предмету «фізична культура».

21. Етапи виникнення теорії і методики фізичного виховання..

22. Адаптація – як основа вдосконалення фізичних якостей.

23. Значення і завдання фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, спрямованість і форми організації занять.

24. Спортивні інтереси школярів.

25. Охарактеризувати значення дихальних вправ для фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям.

26. Система спортивної підготовки, її мета і основні завдання.

27. Некласифікаційні змагання школярів.

28. Науково-методичні основи української національної системи фізичного виховання.

29. Принципи системи фізичного виховання.

30. Особливості спортивного тренування дітей шкільного віку в одному із видів спорту (на прикладі обраної спеціалізації).

31. Сила як фізична якість (механізми, що лежать в основі її проявлення, вимірювання сили, види силових здібностей, засоби і методи розвитку).

32. Значення фізичного виховання дорослого населення країни виходячи із перспектив соціально-економічного розвитку суспільства.

33. Науково-методичні основи української національної системи фізичного виховання.

34. Шкільний урок фізичної культури; історія розвитку, рівні структури уроку, типи і види уроків та їх розподіл по мірі переходу від молодших до старших школярів.

35. Пояснити, як можна виховувати молодих людей, які були б не тільки фізично сильними, вольовими, естетично розвиненими, а й були здатні власні інтереси підпорядковувати інтересам Вітчизни.

36. Сила як фізична якість (механізми, що лежать в основі її проявлення, вимірювання сили, види силових здібностей, засоби і методи розвитку).

37. Класифікація методів навчання і розвитку фізичних якостей та загальні вимоги до їх відбору.

38. Особливості фізичного виховання студентів вищих, навчальних закладів педагогічного профілю.

39. Правові, програмні та нормативні основи української національної системи фізичного виховання.

40. Завдання фізичного виховання молодіжної, середньої та старшої вікових груп населення.

41. Обґрунтувати, що в роботі з предмету «фізична культура» повинне бути провідним, чи формування рухових умінь і навиків, чи розвиток фізичних якостей.

42. Організаційні основи української національної системи фізичного виховання

43. Витривалість як фізична якість (механізми, що лежать в її основі; вимірювання витривалості, види витривалості, засоби і методи розвитку, особливості методики впливу на аеробні можливості організму.

44. Виховання в учнів творчого ставлення до занять фізичною культурою.

45. Інтелектуальний розвиток учнів у процесі фізичного виховання.

46. Причини виникнення і розвитку фізичного виховання, його історичний характер.

47. Особливості розвитку витривалості у школярів.

48. Етап початкового навчання руховим діям: завдання, засоби, методи, характерні помилки.

49. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: значення, основні завдання і їх особливості, форми організації і особливості методики занять

фізичними вправами.

50. Поради щодо профілактики травм у процесі силової підготовки.

51. Обґрунтувати, що в роботі з предмету «фізична культура» повинне бути провідним, чи формування рухових умінь і навиків, чи розвиток фізичних якостей.

52. Підготовка педагога до проведення уроку фізичної культури і основні складові його керівної діяльності.

53. Значення і завдання фізичного виховання дітей в середній загальноосвітній школі.

54. Виховання в учнів творчого ставлення до занять фізичною культурою.

55. Особливості фізичного вдосконалення студентів на факультетах фізичної культури.

56. Характеристика тренувальних занять з точки зору навантаження і відновлення; спрямованість занять.

57. Спортивна орієнтація і відбір: визначення понять, основи організації і методика проведення.

58. Контроль навчального процесу (педагогічний, фізкультурний самоконтроль, часові параметри контролю).

59. Характеристика специфіки застосування принципів поступовості і міцності засвоєння навчального матеріалу з фізичного виховання.

60. Розробити методику навчання техніки початкового навчання в плаванні.

61. Характеристика провідних понять теорії і методики фізичного виховання: фізична освіта, фізичний розвиток, фізична досконалість, спорт.

62. Особливості вдосконалення витривалості у спортивних іграх та поєдинках.

63. Анатомо-фізіологічні особливості учнів середнього шкільного віку.

64. Технологія планування та його функції.

65. Основні вимоги до уроку фізичної культури на сучасному етапі шкільного фізичного виховання.

66. Рекомендації з організації та проведення уроків фізичної культури з учнями старшого віку.

67. Проблеми і перспективи розвитку шкільного фізичного виховання на сучасному етапі.

68. Прудкість як фізична якість (механізми, що лежать в основі проявлення прудкості, засоби і методи розвитку, вимірювання прудкості,

швидкісний бар'єр: заходи його попередження і шляхи боротьби з ним).

69. Характерні помилки, що спостерігаються при розучуванні рухової дії, причини їх виникнення і можливі шляхи усунення.

70. Документи планування, що складаються вчителем.

71. Обґрунтувати, чому при написанні конспекта уроку фізичної культури обмежується визначенням завдань уроку, а тема уроку не визначається.

72. Методика проведення масових фізкультурно-спортивних змагань.

73. Створення матеріальної бази та боротьба проти травматизму в школі.

74. Характеристика специфіки застосування принципів усвідомлення і активності, наочності в фізичному вихованні.

75. Охарактеризувати всі методи організації роботи учнів на уроці, окрім станційного, за такою схемою: характерна ознака методу - позитивне в методі - негативне в методі.

76. Дати визначення понять «фізична рекреація», «фізична реабілітація».

77. Розвиток знань про фізичне виховання і виникнення ТМФВ як спеціальної дисципліни.

78. Особливості вдосконалення витривалості у спортивних іграх та поєдинках.

79. Організація і особливості методики проведення відбору дітей для занять окремими видами спорту (на прикладі обраної спеціалізації).

80. Дати визначення поняттям «загальний фітнес», «фізичний фітнес», «оздоровчий фітнес», «атлетичний фітнес».

81. Методика тестування рівня розвитку швидкості на уроці фізичної культури.

82. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня: значення, форми, характерні особливості.

83. Вимоги до сучасного учителя фізичної культури як фахівця і як громадянина.

84. Об'єм та інтенсивність фізичного навантаження.

85. Особливості вирішення освітніх, виховних і оздоровчих завдань на заняттях з фізичного виховання.

86. Особливості методики проведення уроків фізичної культури з дітьми, віднесеними до спеціальної медичної групи.

87. Особливості навчання теоретичному матеріалу в процесі фізичного виховання.

88. Характеристика специфіки застосування принципів систематичності, доступності і індивідуалізації в фізичному вихованні.

89. Запропонувати методику підготовки до здачі тесту в підтягуванні із вису на перекладині тих школярів, які не можуть ні разу підтягнутися, виходячи із розуміння механізмів, що лежать в основі розвитку сили.

90. Індивідуальний та диференційований підхід у фізичному вихованні.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Том 1. – Київ: Видавництво «Олімпійська література», 2003. – 424 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Том 2. – Київ: Видавництво «Олімпійська література», 2003. – 392 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.
5. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. Ч.1. – Черкаси: Видавництво Черкаський ЦНТЕІ, 2005. – 263с.
6. Степко М.Ф. та ін. Вища освіта України і Болонський процес. Навчальна програма. – Київ – Тернопіль: Вид. ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2004. – 18 с.

Затверджено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання
(Протокол № 9 від 20 квітня 2023 року)

Голова фахової атестаційної комісії

Галина ГОНЧАР

Завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання

Галина ГОНЧАР

**ЗГІДНО
З ОРИГІНАЛОМ**