

Пояснювальна записка

В умовах переходу української освіти на європейські стандарти важливого значення набуває підготовка фахівця, який безпосередньо матиме змогу працювати у навчальних закладах різних ступенів, навчально-оздоровчих та спортивних центрах і нести фізичну культуру до різних верств населення. Це у свою чергу вимагає підвищення якості підготовки майбутніх фахівців і пов'язано з ринком праці, який змінюється, з кожним днем пред'являючи все нові і нові вимоги до фахівців, що випускаються. Для того, щоб майбутні фахівці могли себе реалізувати у професійній діяльності, в системі професійної підготовки основний акцент має спрямуватись на отримання більшого обсягу знань.

Фахівець з фізичної культури та спорту має бути здатним застосовувати і реалізувати досягнення світової цивілізації у своїй професійній діяльності, оволодіти сучасною методологією обґрунтування рішень і вибору стратегії діяльності з урахуванням загальнолюдських цінностей, а також уміти здійснювати ринкові відносини на рівні участі в роботі організацій різних форм власності. Він може виконувати типові практичні та прикладні професійні завдання, має добре орієнтуватись як у теоретичних, так і прикладних проблемах фізичної культури і спорту та має бути здатний до проведення науково-практичних досліджень у цій галузі. Професійні знання формуються на базі глибоких знань теоретичних, психолого-педагогічних, медико-біологічних, спеціальних фахових дисциплін із розумінням особливостей розвитку та сучасного стану фізичної культури і спорту в Україні.

Основною метою програми є виявлення базових знань з теорії і методики фізичного культури і спорту у вступників.

Структура програми складається із пояснювальної записки, змісту програми, екзаменаційних питань, літератури, критеріїв оцінювання.

1. Зміст програми

I. Теорія фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.

1. Предмет теорії фізичного виховання та її місце в системі наукових знань.
2. Джерела виникнення і розвитку теорії фізичного виховання.
3. Фізична культура, фізичний розвиток, фізичне виховання, спорт.

II. Система фізичного виховання.

1. Основи української національної системи.
2. Умови функціонування системи фізичного виховання.
3. Мета системи фізичного виховання в Україні.
4. Основні завдання фізичного виховання.
5. Система фізичного виховання у народній педагогіці та її розвиток у спадщині видатних українських педагогів минулого.
6. Передумови і перспективи реформування національної системи фізичного виховання школярів.

III. Засоби фізичного виховання.

1. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання.
2. Техніка фізичних вправ.
3. Характеристика рухів.
4. Основні умови раціональної спортивної техніки.
5. Класифікація фізичних вправ.
6. Природні сили як засіб фізичного виховання.
7. Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання.

IV. Принципи побудови процесу фізичного виховання.

1. Принцип свідомості й активності.
2. Принцип наочності.
3. Принцип доступності й індивідуалізації.
4. Принцип систематичності.
5. Принцип міцності і прогресування.

V. Методи фізичного виховання.

1. Практичні методи.
2. Методичні прийоми тренування.
3. Метод використання слова.
4. Метод демонстрації.
5. Засоби навчання.
6. Загальні гігієнічні вимоги до підбору і використання методів.

VI. Основи методики вдосконалення фізичних якостей.

1. Загальна характеристика фізичних якостей людини та методика їх удосконалення.
2. Основи методики фізичного розвитку сили.

3. Основи методики фізичного розвитку швидкості.
4. Основи методики фізичного розвитку витривалості.
5. Основи методики фізичного розвитку гнучкості.
6. Основи методики фізичного розвитку спритності.

VII. Загальні основи навчання рухових дій.

1. Особливості навчання у фізичному вихованні.
2. Рухові уміння і навички.
3. Механізм формування рухових дій.
4. Структура процесу навчання рухових дій.
5. Організація навчальної діяльності.

VIII. Урок як основна форма фізичного виховання школярів.

1. Характерні риси, зміст і побудова уроку.
2. Визначення завдань уроку.
3. Організація діяльності учнів на уроці.
4. Підготовка до уроку.
5. Проведення уроку.
6. Дозування навантаження.
7. Оцінка діяльності учнів на уроках.
8. Різновиди шкільних уроків фізичної культури.
9. Особливості змісту і методики проведення уроків із дітьми різного віку та стану здоров'я.
10. Загальні вимоги до уроку.
11. Педагогічний аналіз уроку фізичної культури.

IX. Підготовка учнів до самостійних занять фізичним вихованням.

1. Виховання інтересу до занять.
2. Озброєння школярів знаннями, формування переконань.
3. залучення учнів до самостійних занять.

X. Форми фізичного виховання протягом навчального дня.

1. Загальна характеристика позаурочних занять.
2. Гімнастики перед заняттями.
3. Фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи.
4. Години здоров'я.
5. Спортивна година у групах продовженого дня.

XI. Позакласні заняття фізичними вправами.

1. Некласифікаційні змагання школярів.
2. Фізкультурно-художні свята та вечори.
3. Дні здоров'я.

XII. Фізичне виховання учнів поза школою.

1. Фізичне виховання за місцем проживання.

2. Організація фізичного виховання і літніх таборів відпочинку дітей.
3. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей.
4. Індивідуальні самостійні заняття.
5. Дитячі громадські організації та фізичне виховання школярів.

XIII. Планування і контроль роботи з фізичного виховання.

1. Технологія планування та його функції.
2. Документи навчального процесу.
3. Контроль навчального процесу.

XIV. Учитель фізичної культури – організатор розумного способу життя.

1. Педагогічні функції, уміння та техніка вчителя.
2. Просвітницька діяльність у системі фізичного виховання школярів.
3. Підготовка фізкультурного активу.
4. Створення матеріальної бази та боротьба проти травматизму в школі.
5. Особливості роботи вчителя сільської школи.
6. Науково-дослідницька діяльність вчителя фізичної культури.

2. Екзаменаційні питання

I рівень складності

1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.
2. Основні поняття теорії фізичного виховання: "фізична культура", "фізичне виховання", "спорт". Їх загальна характеристика.
3. Функції фізичної культури та спорту в суспільстві.
4. Характеристика національної системи фізичного виховання.
5. Мета та завдання фізичного виховання. Суб'єктивні та об'єктивні фактори, які впливають на їх зміст.
6. Загальні принципи системи фізичного виховання. Їх характеристика та значення.
7. Роль фізичного виховання у формуванні всебічно розвинутої людини. Взаємозв'язок фізичного виховання з іншими видами виховання.
8. Характеристика організаційних основ національної системи фізичного виховання.
9. Характеристика програмно-нормативних основ національної системи фізичного виховання.
10. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". Його роль в подальшому розвитку національної системи фізичного виховання.
11. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту про основні напрямки удосконалення системи фізичної культури і спорту в Україні.
12. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ.
13. Техніка фізичних вправ. Кінематичні та динамічні характеристики техніки.

14. Природні та гігієнічні фактори як допоміжні засоби фізичного виховання.
15. Принципи свідомості та активності. Особливості їх реалізації в фізичному вихованні.
16. Принципи доступності та індивідуалізації та їх роль у фізичному вихованні.
17. Принципи систематичності та послідовності. Особливості їх реалізації у фізичному вихованні.
18. Словесний метод та особливості його застосування в процесі фізичного виховання.
19. Наочний метод та його роль в процесі фізичного виховання.
20. Практичні методи навчання та їх класифікація.
21. Характеристика методів розвитку рухових якостей.
22. Організація та основні методи педагогічних досліджень у фізичному вихованні. Їх роль у підвищенні педагогічної майстерності фахівця фізичного виховання.
23. Педагогічні функції, уміння та техніка вчителя фізичного виховання.
24. Характеристика понять “рухові вміння” та “рухові навички”. Закономірності їх розвитку в процесі навчання.
25. Просвітницька діяльність у системі фізичного виховання школярів.
26. Завдання та методика проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня школи.
27. Завдання і організація позашкільної роботи з фізичного виховання.
28. Вихідні поняття теорії фізичного виховання.
29. Спорт як частина фізичної культури та його функції.
30. Характеристика основних документів планування позакласної роботи з фізичного виховання в школі.

II рівень складності

1. Види і типи домашніх завдань з фізичної культури. Контроль за їхнім виконанням.
2. Характеристика етапів ознайомлення і початкового розучування нової рухової дії. Мета, завдання, особливості методики.
3. Завдання і напрямки позакласної роботи з фізичного виховання.
4. Спортивна спілка школи як організаційна основа позакласної роботи.
5. Організація і проведення некласифікаційних змагань школярів.
6. Поняття про рухові якості. Закономірності розвитку рухових якостей.
7. Характеристика сили як рухової якості. Засоби і методи розвитку сили.
8. Методика розвитку швидкісної та вибухової сили.
9. Швидкість як рухова якість. Засоби й методи розвитку швидкості.
10. Витривалість як рухова якість. Засоби та методи розвитку витривалості.
11. Спритність як рухова якість. Засоби та методи розвитку спритності.
12. Гнучкість як рухова якість. Методика розвитку гнучкості.
13. Форми організації занять з фізичного виховання учнів. Значення різноманітності форм занять у фізичному вихованні.

14. Загальна характеристика уроку фізичної культури як основної форми фізичного виховання школярів.
15. Типи уроків фізичної культури та їх характеристика.
16. Педагогічне та біологічне обґрунтування структури уроку фізичної культури. Призначення частин уроку.
17. Методика визначення та прийоми регулювання фізичного навантаження на уроках фізичної культури.
18. Характеристика і методика визначення щільності уроку фізичної культури. Шляхи підвищення щільності уроку.
19. Попередження травматизму на уроках фізичної культури в школі.
20. Правила самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ.
21. Шляхи оптимізації сучасного уроку фізичної культури. Активізація рухової діяльності учнів у процесі фізичного виховання.
22. Види й форми планування навчального процесу з фізичного виховання в школі. Основні документи планування.
23. Конспект уроку фізичної культури. Вимоги до змісту і форми конспекту.
24. Контроль та облік роботи з фізичного виховання у школі. Основні документи обліку.
25. Педагогічні, психологічні, медико-біологічні засоби підвищення працездатності.
26. Особливості роботи з фізичного виховання у сільській школі
27. Фізичне виховання за місцем проживання. Роль центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх".
28. Особливості організації та змісту навчально-тренувального процесу з юними спортсменами в ДЮСШ.
29. Організаційно-методичні основи фізичного виховання дорослого населення.
30. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

III рівень складності

1. Розробити комплекс вправ фізкультурної хвилинки на уроках письма.
2. Розробити комплекс вправ фізкультурної паузи для учнів групи продовженого дня.
3. Підібрати заходи для проведення спортивної години в групах продовженого дня в зимовий період.
4. Розробити комплекс вправ гімнастики до занять для учнів старшого шкільного віку.
5. Підібрати заходи для проведення спортивної години у групах продовженого дня в осінньо-весняний період.
6. Розробити програму дня здоров'я у школі.
7. Розробити зміст підготовчої частини уроку спортивних ігор для учнів середнього шкільного віку.
8. Розробити зміст підготовчої частини уроку спортивних ігор для учнів старшого шкільного віку.
9. Розробити зміст заключної частини уроку для учнів початкових класів.

10. Розробити зміст заключної частини уроку для учнів середніх класів.
11. Розробити зміст основної частини уроку з легкої атлетики для учнів старших класів.
12. Розробити програму фізкультурного свята в школі.
13. Розробити зміст підготовчої частини уроку з гімнастики для учнів середніх класів.
14. Розробити зміст підготовчої частини уроку з легкої атлетики для учнів середніх класів.
15. Розробити зміст підготовчої частини уроку з спортивних ігор для учнів старших класів.
16. Розробити зміст основної частини уроку з легкої атлетики для учнів молодших класів.
17. Підібрати підготовчі вправи для уроку з легкої атлетики (біг, стрибки) для учнів середніх класів.
18. Розробити зміст основної частини уроку з спортивних ігор для учнів молодших класів.
19. Розробити комплекс заходів безпеки проведення занять з плавання.
20. Скласти положення про проведення некласифікаційних змагань з гімнастики.
21. Скласти положення про проведення товариської зустрічі із спортивних ігор (за вибором).
22. Скласти положення про проведення змагань на першість школи з легкої атлетики.
23. Розробити фрагмент занять фізичними вправами в домашніх умовах для профілактики порушень постави.
24. Розробити програму підготовки громадських суддів з учнів школи із спортивних ігор.
25. Розробити програму підготовки громадських суддів з учнів школи з легкої атлетики.
26. Розробити комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики для юнаків старших класів.
27. Розробити комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики для дівчат старших класів.
28. Розробити тези теоретичного повідомлення на уроці за темою “Здоровий спосіб життя”.
29. Розробити програму недільних занять фізичною культурою у сім’ї.
30. Розробити правила безпеки та попередження травм під час уроків фізичної культури.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ВСТУПНИКІВ

Конкурсний бал вступника для здобуття ступеня магістра оцінюється за шкалою від 100 до 200 балів (фахове випробування). Фахові вступні випробування відбуваються у формі тестів. За кожну правильну відповідь тестового завдання (10 завдань) вступнику нараховується 10 балів.

Результати виконання завдань дозволяють виявити рівень підготовки вступника: 1 рівень (високий): 200-180 балів; 2 рівень (середній): 179-160 балів; 3 рівень (достатній): 159-140 балів; 4 рівень (низький): 139-100 балів.

Література

1. Ареф'єв В. Г. Фізична, культура в школі: [навчальний посібник для студентів навчальних закладів 2-4 рівень акредитації] / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єднак. – Кам'янець-Подільський : “Абетка –НОВА”, 2009. – 384 с.

2. Бельский О. М. Параметры физических навантажень під час розвитку рухових якостей у школярів 10-12 років / О. М. Бельский // Матеріали 2-ї всеукраїнської науково-практичної конференції “Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні”. – Київ-Луцьк : Вежа, 1996. – С. 355-359.

3. Бирюкович А. А. Методика исследования физической работоспособности школьников в разных регионально-географических зонах СССР и данные физической работоспособности учащихся младших классов г. Москвы. / А. А. Бирюкович // Материалы 1-й Всесоюзной конференции “Физическое воспитание и школьная гигиена”. – Москва, 1998. – С. 87-91.

4. Бишаева А. А. Совершенствование движений, в процессе физического воспитания с учетом возрастных возможностей двигательных функций (исследование детей 5-10 лет) : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / А. А. Бишаева. – М., 1986. – 20 с.

5. Богданов Г. П. Физические нагрузки для развития выносливости и быстроты в беге / Г. П. Богданов // Физическая культура в школе. – 2007, №8. – С. 15-21.

6. Бондаревский Е. Я. Возрастные особенности развития функции равновесия у детей школьного возраста / Е. Я. Бондаревский // Мат- 2-й научной конференции по физическому воспитанию детей школьного возраста. – Москва, 1994. – С. 83-86.

7. Бондаренко А. Е. Построение и содержание уроков физической культуры в зависимости от сезонных изменений физического состояния учащихся младших классов, проживающих на территории с повышенным радиационным фоном : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания,

спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / А. Е. Бондаренко. – М., ВНИИФК, 1999. – 21 с.

8. Бриль М. С. Исследование индивидуальных особенностей детей с целью отбора в детско-юношеские (на материале баскетбола : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. С. Бриль. – М., 1998. – 189 с.

9. Букряева Д. П. Возрастные изменения максимального темпа движений у детей 7-16 лет : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / Д. П. Букряева. – М., – 1955. – 26 с.

10. Бутенко Б. И. О развитии выносливости / Б. И. Бутенко // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 12. – С. 59-64.

11. Веселова В. В. Дифференциация физического воспитания школьников 11-14 лет, проживающих в различных зонах радиационного загрязнения : автореф. ... канд. наук по физ. воспит. и спорту / В. В. Веселова. – К., 2001. – 22 с.

12. Вильчковский Э. С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет : автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика профессионального образования” / Э. С. Вильчковский. – Киев, 1989. – 44 с.

13. Власов В. Н. Исследование методики воспитания быстроты у школьников / В. Н. Власов, В. П. Филин // Теория и практика физической культуры. – № 10. – 1991. – С. 31-36.

14. Волков Л. В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды : автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / Л. В. Волков. – М., 1984. – 40 с.

15. Волков Л. В. Методические основы функционирования системы физического воспитания детей, подростков, юношей / Л. В. Волков // Міжнародна науково-практична конференція “Фізична культура, спорт та здоров'я нації”. – Вінниця, 2004. – С. 16-18.

16. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олімп. лит., 2002. – 294 с.

17. Волков В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 175 с.

18. Выгодский Л. С. Развитие высших психических функций / Л. С. Выгодский. – М., АПН РСФСР, 1960. – 500 с.

19. Городниченко Э. А. Возрастные изменения статической выносливости и силы разных групп мышц у школьников 8-17 лет / Э. А. Городниченко // Развитие двигательных качеств школьников. – М. : Просвещение, 1967. – С. 48-81.

20. Гребенюк О. Народні ігри та забави у зимовій обрядовості українців / О. Гребенюк // 4-а Міжнародна науково-практична конференція “Фізична культура, спорт та здоров'я нації”. – Вінниця, 2001. – С. 11-14.
21. Гуськов С. И. Физическое воспитание в школах США / С. И. Гуськов // Физическая культура в школе. – № 4 –2005. – С. 71.
22. Давиденко Е. В. Организация и методика дифференцированного физического воспитания учащихся младших классов школ Ставищенского района Киевской области / Е. В. Давиденко. – К., КГИФК, 2009. – 41с.
23. Давиденко О.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О.В. Давиденко, В.П. Семененко, Л.О. Фандікова. – К. : Астон, 2003. – 144 с.
24. Деделюк Н. А. Традиції фізичного виховання в Київській Русі / Н. А. Деделюк, А. В. Цьось. – Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2004. – 191с.
25. Єрмоменко О. Н. Специфіка початкового етапу спортивної підготовки юних легкоатлетів 10-11 років, які проживають у зоні посиленого радіоекологічного контролю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. Н. Єрмоменко. – К., 1999. – 18 с.
26. Закон України «Про освіту» // Режим доступу: http://www.osvita.org.ua/pravo/law_00/part_1.html
27. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // Режим доступу: http://www.kmu.gov.ua/control/ukpublish/art/icleart_id=159092&cat_id=43145
28. Кабанов Ю. М. Критические периоды развития статического и динамического равновесия у школьников 1-11-х классов / Ю. М. Кабанов // Теория и практика физической культуры. – № 1. –2006. – С. 17-18.
29. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. Пособие для учителей. Изд. 2-е. дополн. и перераб. / В. М. Качашкин. – М. : Просвещение, 1998. – 207 с.
30. Качеров А.Б., Основы здоровья и физическая культура / А.Б. Качеров, В.Г. Арефьев. – К.: Просвіта, 2003. – 160 с.
31. Козлова К. П. Методика фізичного виховання школярів в зоні радіологічного контролю / К. П. Козлова. – Вінниця, 2006. – 56 с.
32. Комплексна програма з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл південного регіону України (Автори-укладачі Л. П. Сергієнко, О. П. Фальков, О. М. Овчарек.). – Херсон : Наддніпрянська правда, 2007. – 120 с.
33. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання// Т.Ю. Круцевич Методика виховання різних груп населення.-Київ,2012.-С.106-108.
34. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

35. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : [учеб. для высших спец. физкульт. учеб. заведений] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – М. : Лань, 2004. – 160 с.
36. Теория и методика физического воспитания / Под. Ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 424 с.; Т. 2. – 392с.
37. Тесты в спортивной практике / [Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штюблер, Ф. Трогш]. – М. : Физкульт. и спорт, 1968. – 40 с.
38. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
39. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
40. Платонов В. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки / В. Платонов, К. Сахновський, М. Озимек // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – № 1. – С. 3–13.
41. Платонов В. Н. Теория периодизации спортивной тренировки в течение года : [история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации] / В. Н. Платонов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 18–
42. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. Шиян– Тернопіль, 2001. – Ч. I. – 272 с.

Інформаційні ресурси

1. Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua/>
2. Режим доступу: <http://pedpresa.com.ua/>
3. <http://physicaledu-journal.org.ua/>
4. <http://www.nbu.gov.ua/>

Голова фахової
атестаційної комісії

доц. О. І. Бичук

Відповідальний секретар
приймальної комісії

доц. А. М. Слащук