

**Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського**



ЗАТВЕРДЖУЮ
Ректор Вінницького державного
педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського

_____ доц. Лазаренко Н.І.
« ____ » _____ 2018 р.

ПРОГРАМА І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ
додаткового вступного випробування
з основ теорії фізичного виховання
для вступу на освітній рівень магістра
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Голова фахової атестаційної комісії

Дмитренко С.М.

ВСТУП

Метою додаткового вступного випробування з основ теорії фізичного виховання є перевірка теоретичного рівня знань вступників в галузі теорії фізичного виховання.

Завдання:

- перевірити міцність засвоєння вступниками основних теоретичних положень, які відображають закономірності фізичного виховання як педагогічного процесу;
- сприяти вихованню у вступників педагогічного мислення і формуванню системи спеціальних знань і умінь, що дозволить майбутньому спеціалісту використовувати засоби фізичного виховання для оздоровлення людей різного віку.
- сформувати у вступника чіткі уявлення про мету і завдання фізичного виховання людей різного віку, виховувати почуття професійного обов'язку і розуміння соціальної значимості майбутньої роботи;

Вступники повинні:

Знати:

- терміни і поняття теорії фізичного виховання;
- найбільш важливі закономірності фізичного виховання;
- володіти однаково добре всім комплексом методів навчання і виховання, знати сильні і слабкі сторони кожного методу;
- характеристики всіх основних фізичних вправ і форм організації занять;
- сучасні теоретичні дані щодо виховання фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність);
- структуру процесу навчання фізичним вправам з врахуванням вікових особливостей організму людей;

Вміти:

- пов'язувати свої знання з матеріалом шкільної програми з фізичної культури;
- розробляти комплекси вправ для виховання витривалості, виховання швидкості, виховання сили, виховання спритності, виховання гнучкості;
- розробляти навчаючі програми з окремих видів фізичних вправ;

Програма додаткового вступного випробування з основ теорії фізичного виховання

ОСНОВИ ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна

Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна. Джерела та етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання. Основні поняття: „фізична культура”, „фізичне виховання”, „фізичний розвиток”, „фізична досконалість”, „спорт”.

Система фізичного виховання

Визначення поняття – „система фізичного виховання”. Основи української національної системи фізичного виховання. Основи системи фізичного виховання: науково-методичні, правові, соціально-економічні, програмно-нормативні, організаційні. Мета системи фізичного виховання в Україні. Основні завдання фізичного виховання: освітні, оздоровчі, виховні. Зв'язок фізичного виховання з іншими напрямками виховання – моральним, розумовим, естетичним, трудовим.

Засоби фізичного виховання

Визначення поняття: „рух”, „рухова дія”, „фізичні вправи”. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів. Техніка фізичних вправ, структура техніки. Класифікація фізичних вправ. Природні сили як засіб фізичного виховання. Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання.

ПРИНЦИПИ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Принципи навчання у фізичному вихованні

Класифікація принципів. Принцип свідомості й активності учнів; принцип наочності; принцип доступності й індивідуалізації; принцип систематичності; принцип міцності і прогресування.

Методи навчання у фізичному вихованні

Визначення поняття: „метод”, „методичний прийом”, „методика”. Практичні методи: методи навчання рухових дій; методи вдосконалення і закріплення рухових дій; методи вдосконалення фізичних якостей. Методи використання слова. Методи демонстрації. Загальні вимоги до вибору методів навчання.

ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Фізичні якості

Основи методики виховання фізичних якостей:

Загальна характеристика фізичних якостей людини. Закономірності розвитку фізичних якостей. Принципи виховання фізичних якостей.

Швидкість і методика її виховання:

Фактори, що зумовлюють прояв швидкості. Засоби розвитку швидкості. Методи розвитку швидкості. Елементарні форми прояву швидкості: рухові реакції, частота рухів. Контроль за розвитком швидкості учнів.

Сила і методика її виховання:

Класифікація силових здібностей. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. Засоби розвитку силових здібностей. Методи розвитку силових здібностей. Контроль за розвитком силових можливостей учнів.

Витривалість і методика її виховання:

Види прояву витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість людини. Засоби розвитку витривалості. Методи розвитку витривалості. Контроль за розвитком витривалості в учнів.

Гнучкість і методика її виховання:

Визначення поняття. Види прояву гнучкості. Фактори, від яких залежить прояв гнучкості. Засоби розвитку гнучкості. Методи розвитку гнучкості. Контроль за розвитком гнучкості у учнів.

Спритність і методика її виховання:

Визначення поняття. Фактори, що визначають спритність. Засоби розвитку спритності. Методи розвитку спритності. Контроль розвитку спритності.

СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ

Основи навчання рухових дій

Загальні основи навчання рухових дій:

Особливості навчання у фізичному вихованні. Формування рухових умінь та навичок, як основний зміст освітніх завдань фізичного виховання. Характерні риси умінь і навичок. Перенос навичок.

Структура процесу навчання:

Характеристика етапів навчання. Етап початкового розучування – мета, завдання, методи, причини помилок і методики їх виправлення. Етап поглибленого розучування – мета, завдання, методи. Методи контролю на етапі.

Етап закріплення і вдосконалення – мета, завдання, методи. Мотивація як компонент структури навчальної діяльності.

ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Основні поняття: спортивне тренування, підготовка спортсмена, спортивна форма, підготовленість, тренуваність. Фактори, визначаючі рівень спортивних досягнень, їх структура: фізична підготовленість; технічна підготовленість; тактична підготовленість; теоретична підготовленість; психологічна підготовленість; інтегральна підготовленість. Засоби спортивного тренування. Методи спортивного тренування. Компоненти тренувального навантаження. Фази розвитку спортивної форми, зв'язок з побудовою спортивного тренування в річному циклі. Типи тренувальних макро-мезо-мікроциклів. Побудова тренувального процесу в підготовчому періоді. Побудова тренувального процесу в змагальному періоді. Побудова тренувального процесу в перехідному періоді.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

ДОДАТКОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ З ОСНОВ ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Оцінювання успішного засвоєння вступником матеріалу дисципліни здійснюється за двобальною шкалою: допускається, не допускається.

Оцінка «**допускається**» виставляється вступнику, який вільно, з розумінням володіє навчальним матеріалом, дає правильну, повну відповідь, може допустити 1-2 помилки.

Оцінку «**не допускається**» отримує вступник, якщо при відтворенні навчального матеріалу дає неправильну відповідь, або відповідь вступника елементарна чи фрагментарна.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

ДЛЯ ДОДАТКОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ З ОСНОВ ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.
2. Характеристика елементарних та комплексних форм прояву швидкості.
3. Побудова тренувального процесу в перехідному періоді спортивного

тренування.

4. Дати визначення вихідним поняттям: «фізична культура», «фізичне виховання», «спорт», «фізичний розвиток».
5. Контроль за розвитком швидкості.
6. Структура річної підготовки спортсменів.
7. Дати визначення понять: «рух», «рухова дія», «фізичні вправи», «техніка фізичних вправ».
8. Закономірності розвитку фізичних якостей.
9. Побудова тренувального процесу в змагальному періоді спортивного тренування.
10. Класифікація фізичних вправ.
11. Джерела розвитку теорії фізичного виховання.
12. Побудова тренувального процесу в підготовчому періоді спортивного тренування.
13. Основи системи фізичного виховання: науково-методичні, правові, соціально-економічні, програмно-нормативні, організаційні.
14. Характеристика етапу початкового вивчення рухової дії.
15. Основні причини виникнення і розвитку фізичного виховання.
16. Мета системи фізичного виховання в Україні. Основні завдання фізичного виховання: освітні, оздоровчі, виховні.
17. Характеристика етапу поглибленого вивчення рухової дії.
18. Характеристика навантажень за характером, величиною та спрямованістю.
19. Предмети вивчення і викладання теорії і методики фізичного виховання.
20. Принципи виховання фізичних якостей.
21. Характеристика засобів спортивного тренування.
22. Характеристика методичних вимог при використанні показу рухової дії.
23. Загальна характеристика спритності.
24. Методи спортивного тренування.
25. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання.
26. Методичні вимоги для виховання гнучкості.
27. Основні поняття: спортивне тренування, підготовка спортсмена, спортивна форма, підготовленість, тренуваність.
28. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ на організм людини.
29. Складіть комплекс вправ для розвитку спритності (5-6 вправ).
30. Принципи спортивного тренування.

31. Основні причини виникнення помилок при розучуванні рухової дії.
32. Основні методичні правила розвитку швидкості.
33. Основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування.
34. Техніка фізичних вправ, структура техніки.
35. Визначення понять: «метод», «методичний прийом», «методика».
36. Характеристика технічної підготовки спортсменів.
37. Природні сили як засіб фізичного виховання.
38. Характеристика методів виховання швидкості.
39. Характеристика етапу закріплення і вдосконалення рухової дії.
40. Санітарно-гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання.
41. Загальна характеристика сили, види сили.
42. Мета і завдання спортивного тренування.
43. Характеристика принципів процесу навчання у фізичному вихованні.
44. Фізичне виховання як соціальна система.
45. Методичні вимоги та методи виховання гнучкості.
46. Характеристика практичних методів навчання.
47. Характеристика зовнішніх показників (критеріїв) витривалості у циклічних, ациклічних вправах та у єдиноборствах і спортивних іграх.
48. Характеристика рухового уміння та його ознаки.
49. Характеристика методів використання слова.
50. Соціальна обумовленість виховання фізичних якостей. Дайте визначення понять: фізичні якості, швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність.
51. Механізми формування рухових умінь та навичок.
52. Характеристика методів наочного сприйняття (демонстрації).
53. Загальна характеристика швидкості.
54. Характеристика рухової навички та її ознаки.
55. Загальні вимоги до вибору методів навчання.
56. Методи виховання силових здібностей.
57. Характеристика позитивного та негативного переносу рухової навички.
58. Методи і методичні прийоми виховання спритності.
59. Особливості процесу навчання у фізичному вихованні.
60. Характеристика принципу свідомості і активності навчання.
61. Характеристика швидкості рухових реакцій.
62. Характеристика рухового уміння вищого порядку та його ознаки.
63. Педагогічні критерії ефективності техніки.

64. Характеристика принципу наочності. П.Ф. Лесгафт про використання принципу наочності.
65. Загальна характеристика витривалості, види витривалості.
66. Етапи розвитку теорії фізичного виховання.
67. Характеристика принципу індивідуалізації навчання.
68. Загальна характеристика гнучкості, види гнучкості.
69. Типи тренувальних мікроциклів у спортивному тренуванні.
70. Характеристика принципу систематичності.
71. Характеристика тактичної підготовки спортсменів.
72. Правила виправлення помилок на етапі початкового розучування.
73. Загальна структура багаторічної підготовки і фактори, що її визначають.
74. Характеристика принципу поступовості і послідовності.
75. Характеристика етапу початкового розучування рухової дії.
76. Характеристика принципу доступності та індивідуалізації.
77. Характеристика видів фізичної підготовки спортсмена.
78. Характеристика організаційної основи системи фізичного виховання.
79. Характеристика принципу міцності та індивідуалізації.
80. Характеристика координаційних здібностей людини.
81. Характеристика програмно-нормативної основи системи фізичного виховання.
82. Характеристика фазності і гетерохронності, як закономірностей розвитку фізичних якостей.
83. Характеристика методу розучування вправи по частинам як практичного методу навчання рухових дій. Переваги та недоліки.
84. Характеристика принципів системи фізичного виховання.
85. Загальна характеристика структури процесу навчання.
86. Компоненти тренувальних навантажень які визначають його направленість і величину впливу.
87. Характеристика факторів від яких залежить прояв витривалості.
88. Характеристика принципу науковості та індивідуалізації.
89. Основні напрямки системи фізичного виховання.
90. Складіть комплекс вправ для розвитку сили різних груп м'язів.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

Основна література:

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М.Боген. – М.: ФиС, 1985. – 240 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В.Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
3. Дмитренко С.М., Асаулюк І.О. Методика початкового навчання основним видам шкільної програми (легка атлетика, гімнастика, баскетбол). Навчально-методичний посібник / С.М. Дмитренко, І.О. Асаулюк. – Вінниця: ВДПУ, 2005. – 52 с.
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
5. Козлова К.П. Словник-довідник основних понять і термінів з теорії і методики фізичного виховання / К.П. Козлова. – Вінниця, 2012. – 25 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 544 с.
7. Минаев Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников / Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян. – М.: Просвещение, 1989. – 221 с.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
9. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А.Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 284 с.
10. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература. - Т.1. – 2003. – 423 с.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М.Шиян. – Тернопіль. – Навчальна книга. – Богдан. – Ч.1,2. – 2001, - 202 с.

Додаткова література:

1. Лубышева Л.И. Муниципальная спортизация – основа школьного спорта / Л.И.Лубышева // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2008. - № 5. – С.2-7.
2. Овчиннікова Г. Сучасні засоби оздоровчої спрямованості / Г.Овчиннікова, Т. Нестерова, В. Сосіна // Фізичне виховання в школі, 1997. - № 4. – С.9-15
3. Борисенко О. Навчально-виховний процес потребує управління / О.Борисенко // Фізичне виховання в школі, 1996. - № 1. – С.26-29.
4. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С.Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.