Затверджую
В. о. голови приймальної комісії
НУ «Запорізька політехніка»
_____ доц. Гугнін Е.А.
«01» березня 2021 року

ПРОГРАМА

фахового випробування з теорії і методики фізичного виховання для абітурієнтів, які вступають до НУ «Запорізька політехніка» на навчання за освітнім ступенем «бакалавр» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» на основі раніш здобутого освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст»

Для оцінки знань абітурієнтів з теорії і методики фізичного виховання фаховою атестаційною комісією розроблено тестові завдання, зміст яких відповідає змісту навчання за освітньо-кваліфікаційним рівнем «молодший спеціаліст». Критеріально-орієнтовані тестові завдання дозволяють встановити рівень сформованості компетентностей, необхідних для засвоєння змісту навчання за освітнім ступенем «бакалавр» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Вступники повинні знати:

- загальні теоретичні основи системи фізичного виховання;
- засоби та методи фізичного виховання;
- загальні та методичні принципи фізичного виховання;
- способи формування особистості в процесі фізичного виховання;
- основи навчання руховим діям дітей і підлітків;
- закономірності, засоби та методи розвитку рухових здібностей людини;
- форми побудови занять, планування і контроль у фізичному вихованні;
- особливості фізичного виховання дітей і підлітків;
- особливості фізичного виховання різних груп населення;
- теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури;

Вступники повинні вміти:

- застосовувати базові педагогічні знання в практичній діяльності;
- організовувати та проводити заняття з фізичного виховання;
- контролювати фізичний розвиток дітей і підлітків;
- складати документи планування навчально-виховної роботи з фізичного виховання;
- планувати, організовувати та проводити оздоровчу та спортивно-масову роботу.

При підготовці завдань комісія виділила такі основні розділи з переліком тем:

1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання.

Сутність і причини виникнення фізичного виховання у суспільстві. Теорія фізичного виховання. Методика фізичного виховання. Предмет теорії фізичного виховання. Значення понятійного апарату теорії і методики фізичної культури. Визначення понять і їх взаємозв'язок.

Поняття про систему фізичного виховання і її структура. Цілі і завдання фізичного виховання. Завдання оптимізації фізичного розвитку.

Визначення понять, групування рухових здібностей, компоненти рухової якості, віковий розвиток рухових здібностей. Закономірності розвитку фізичних якостей.

Принципи розвитку фізичних якостей.

2. Засоби та методи фізичного виховання.

Загальна характеристика засобів фізичного виховання: фізичні вправи, гігієнічні фактори і оздоровчі сили природи. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм. Зміст і форма фізичних вправ. Загальні поняття про техніку фізичних вправ. Фази виконання фізичних вправ. Кінематичні та динамічні характеристики рухової дії. Класифікація фізичних вправ.

Класифікація методів. Методи навчання рухових дій. Методи удосконалення та закріплення рухових дій: ігровий, змагальний. Методи вдосконалення фізичних якостей: метод безперервної вправи, метод інтервальної (повторної) вправи, метод комбінованої вправи. Особливості вживання методів навчання в різних вікових групах.

3. Теорія і методика навчання руховим діям.

Особливості навчання у відповідності з рішенням завдань фізичного виховання. Навчання теоретичному матеріалу. Визначення поняття рухове вміння (значення, характерні риси). Визначення поняття рухова навичка (значення, характерні риси). Перенос навички: причини, види.

Особливості етапу початкового розучування рухової дії. Особливості етапу поглибленого розучування рухової дії. Етап закріплення і удосконалення рухової дії.

4. Розвиток координаційних здібностей людини.

Визначення поняття спритність як комплексний прояв координаційних здібностей. Фізіологічні і психологічні основи спритності. Критерії вимірювання і форми прояву спритності. Методика розвитку спритності.

5. Методика розвитку силових здібностей.

Поняття про силові здібності, їх види. Фактори, які визначають рівень розвитку і прояву силових здібностей. Фізіологічний механізм регуляції м'язової сили. Режими м'язових скорочень. Засоби і методи виховання сили. Особливості розвитку сили у дітей і жінок.

6. Методика розвитку швидкості і швидкісних здібностей.

Поняття про швидкісні здібності, їх види. Фактори, які визначають рівень розвитку і прояву швидкісних здібностей. Форми прояву швидкості. Фізіологічні, біохімічні і морфологічні основи прояву швидкості. Методика розвитку швидкості рухів.

7. Рухова витривалість і методика її розвитку.

Поняття про витривалість. Втома і витривалість. Види витривалості. Критерії і компоненти навантаження у виховання витривалості. Методика підвищення аеробних можливостей. Методика підвищення анаеробних можливостей. Особливості методики виховання витривалості.

8. Гнучкість і методика її розвитку.

Поняття про гнучкість. Вимірювання гнучкості. Фактори які визначають рівень гнучкості. Завдання, засобі і методи виховання гнучкості.

9. Фізичне виховання дітей дошкільного та шкільного віку

Значення і завдання фізичного виховання у дошкільному віці. Характеристика розвитку організму дітей дошкільного віку. Аналіз програм з фізичного виховання дошкільників. Форми організації фізичного виховання у дитячих навчальних закладах. Особливості методики розвитку основних рухів у дітей 3-7 років. Особливості методики розвитку фізичних якостей у дошкільників.

Значення, завдання і зміст фізичного виховання. Класифікація уроків з фізичної культури. Структура уроку, вимоги до проведення уроку, постановка завдань уроку. Організаційне забезпечення уроків фізичної культури. Підготовка вчителя до уроку. Дозування навантаження на уроках фізичної культури.

Напрями процесу формування в учнів потреби у фізичному вдосконаленні. Правила самоконтролю. Вироблення вмінь і навичок працювати самостійно. Залучення учнів до самостійних занять.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

У цілому фахове вступне випробування оцінюється за 100 бальною шкалою від 100 до 200 балів.

Кожний варіант тестів містить 30 завдань, які розподілено по 10 завдань на три групи. Кожна група складається із завдань з різних розділів і відрізняється рівнем складності. Складність екзаменаційних завдань визначається, як правило, кількістю логічних кроків, які повинен виконати абітурієнт у процесі пошуку відповіді.

Перший рівень містить 10 завдань мінімального рівня складності, де кожне тестове завдання оцінюється двома балами, складається із тестів, для розв'язання яких достатньо знати основні визначення та загальні положення теорії та методики спортивного тренування та фізичного виховання.

Тести другого рівня (10 завдань) оцінюється у три бали. Для розв'язання цих тестів необхідно користуватися знаннями з різних розділів програми.

Тестові завдання 3-го рівня найбільш складні і оцінюються у 5 балів. Як правило, для розв'язання цих завдань абітурієнт повинен використовувати глибокі знання з різних розділів програми, а також досвід власної спортивної діяльності.

Отже, максимальна кількість балів, яку може набрати абітурієнт за правильно виконані завдання всіх трьох рівнів, складає 200 балів.

Вступник допускається до участі у конкурсному відборі для зарахування на навчання, якщо кількість отриманих балів становить не менше 102.

У разі наявності в роботі більше однієї відміченої відповіді на кожне запитання, за це запитання виставляється нуль балів (окрім випадків, коли одна з відмічених відповідей на запитання закреслена, а інша зазначена акуратно і чітко).

Всі свої міркування, припущення і т. ін. абітурієнт може виконувати на чернетці або усно. Перевірка чернеток екзаменаторами не передбачається. Перевіряється лише вірність закреслених відповідей серед запропонованих варіантів А, Б, В, Г, Д, Е.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога : навч. посіб. для студентів ВНЗ / Т. В. Петровська. - Київ : Олімп. літ., 2015. - 183 с.
2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
3. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература; 2015. Кн. 1.; 680 с.; Кн. 2.; 752 с.
4. Ровний А. С., Ільїн В. М., Лізогуб В. С., Ровна О. О. Фізіологія спортивної діяльності : підручник. Харків : ХНАДУ, 2015. 555 с.
5. Солопчук М. С., Бондар А. О., Солопчук Д. М. Всесвітня історія фізичної культури і спорту: навч.- метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Рута, 2016. 131 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Загальні основи терії і методики фізичного виховання / за ред. Круцевич Т. Ю. Київ: Олимпийская литература , 2017. 392 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2. Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Круцевич Т. Ю. Олимпийская литература, 2017. 368 с.
8. Управління сферою фізичного виховання і спорту: навч. посіб./ Жданова О.М., Чеховська Л.Я. – Дрогобич. Коло: 2009. – 224 с.
9. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання / Г. М. Шамардіна. – Дніпропетровськ : Дріант, 2007. – 486 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Шиян Б. М. – Тернопіль : Навч. книга. – Богдан, Ч. 1: Теорія і методика фізичного виховання школярів. – 2007. – 272 с., Ч. 2: Теорія і методика фізичного виховання школярів. – 2007. – 248 с.

Затверджено на засіданні фахової атестаційної комісії з
теорії і методики фізичного виховання
«01» березня 2021 р

Голова фахової атестаційної комісії
з теорії і методики фізичного виховання В.М. Мазін