

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Факультет фізичного виховання
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Затверджено
Вченою радою БДПУ
Протокол № 11
« 30 » березня 2017 р.
Голова вченої ради, ректор


І.Т. Богданов

ПРОГРАМА
фахового вступного випробування
«Комплексний іспит за фахом підготовки»

Освітній ступінь: магістр

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Бердянськ, 2017 р.

ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка.....	4
2. Зміст програми.....	5
3. Критерії оцінювання.....	8
4. Список рекомендованої літератури.....	10

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма фахового вступного випробування «Комплексний іспит за фахом підготовки» розроблена з урахуванням прогресивних змін в усіх галузях освіти на підставі вимог поставлених в Національній доктрині розвитку освіти в Україні. Дана програма враховує концептуальні засади законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» та ін.

Мета фахового вступного випробування для вступу на здобуття ступеня магістра: з'ясувати рівень теоретичних знань та практичних навичок абітурієнтів з метою формування рейтингового списку та конкурсного відбору вступників на навчання за освітнім ступенем магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» в межах місць ліцензованого обсягу.

Форма фахового випробування - тестування.

Тест – це завдання стандартної форми, виконання якого дає можливість виявити рівень сформованості знань, умінь, навичок.

Час виконання тестових завдань – 180 хвилин.

Екзаменаційний тест складається із 100 завдань, з яких – 95 тестів закритого типу (з альтернативними вибірковими відповідями в 4-х варіантах) та 5 тестів відкритого типу (самостійна відповідь на питання, на утворення логічних пар, на визначення термінологічних понять та інших форм творчої роботи).

Приклад тестового завдання

47. Що не входить до фізкультурно-оздоровчих заходів протягом навчального дня школярів?

- 1) фізкультпауза;
- 2) рухливі ігри;
- 3) ігри на подовжених перервах;
- 4) гімнастика до занять.

97. Визначте частоту серцевих скорочень (ЧСС), якщо хвилинний об'єм крові (ХОК) дорівнює 3500 мл, систолічний об'єм серця (СО) – 70 мл. Обґрунтуйте та охарактеризуйте методику проведених розрахунків?

Перелік дисциплін, що виносяться на фахове вступне випробування з дисципліни «Загальні основи теорії та методик фізичного виховання»:

1. Фізичне виховання з методикою викладання
2. Туризм
3. Легка атлетика з методикою викладання
4. Гімнастика з методикою викладання
5. Плавання з методикою викладання
6. Спортивні ігри з методикою викладання
7. Рухливі ігри з методикою викладання
8. Спортивна аеробіка
9. Історія фізичної культури

10. Загальна теорія підготовки спортсменів
11. Нові технології у фізичному вихованні
12. Анатомія людини
13. Біохімія

Вимоги до відповіді абітурієнта

Під час вступного випробування абітурієнт повинен показати:

- а) чітке знання про соціально-біологічну природу людини, її потенційні фізичні можливості, способи рухової діяльності, що сприяють різнобічному інтелектуальному і фізичному розвитку та вдосконаленню;
- б) вміння точно і стисло висловити свою думку в усній і письмовій формі, використовувати відповідну термінологію;
- в) знати способи рухової діяльності, спрямовані на формування життєво необхідних умінь, навичок і фізичних здібностей;
- г) вміння застосовувати філософські, методологічних, історично-наукові, міжпредметні та інші види знань;
- д) вміння використовувати способи творчої діяльності, які обумовлюють використання знань та умінь у нестандартних умовах, самостійне складання індивідуальних програм фізичного вдосконалення.

2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Розділ 2.1. Основи теорії та методики фізичного виховання.

Місце фізичної культури в системі загальної культури. Фізичне виховання в системі освіти. Основні принципи системи фізичного виховання. Основні поняття теорії та методики фізичного виховання. Фізичні вправи, як основний засіб фізичного виховання, їх класифікація, системи, структура рухів і керування ними.

Розділ 2.2. Основи навчання і тренування в фізичних вправах.

Загальні принципи навчання. Характеристика методів навчання. Принципи тренування. Основні методи навчання. Загальна та спеціальна фізична підготовка та її роль в навчанні фізичним вправам. Тактична та теоретична підготовка. Морально-вольова підготовка при навчанні фізичним вправам. Особливості навчання руховим діям. Характерні ознаки рухових умінь та навичок. Фізіологічне обґрунтування формування рухових навичок, етапи формування, перенесення рухових навичок. Стабільність і пластичність навичок. Класифікація і характеристика методів навчання. Особливості використання методів у фізичному вихованні. Поняття про фізичні якості та методику їх розвитку. Фізіологічне обґрунтування здібностей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності).

Розділ 2.3. Фізичне виховання.

Основні завдання фізичного виховання школярів. Характеристика фізіологічних та психологічних процесів при виконанні фізичних вправ учнями молодшого, середнього та старшого шкільного віку. Розвиток рухових якостей у

дітей шкільного віку. Етапи формування рухових якостей. Сутність, завдання і зміст фізичного виховання учнів.

Розділ 2.4. Урок, як основна форма фізичного виховання в школі.

Структура, зміст, завдання уроку фізичного виховання. Фізичне навантаження на уроці та його дозування. Методи організації уроку фізичної культури в залежності від теми, місця проведення, підготовки учнів та ін. Оцінювання учнів. Педагогічний аналіз уроку. Планування учбової роботи. Підготовка до уроку.

Розділ 2.5. Методика викладання предмету «Фізична культура» в учбових закладах.

Аналіз діючих програм з фізичної культури у середній школі для кожного класу. Методичні рекомендації з тем: гімнастика, легка атлетика, спортивні і рухливі ігри в кожній віковій групі. Методика роботи в підготовчій та спеціальній медичних групах.

Розділ 2.6. Методика викладання в дошкільних та інших закладах освіти.

Методика розвитку основних рухових якостей людини. Особливості їх розвитку у дітей різних вікових груп. Фізкультурно-оздоровчі заходи та вимоги. Позашкільна робота з фізичного виховання. Організація і проведення змагань. Характеристика роботи ДЮСШ. Організація навчальної роботи. Планування і облік навчальної роботи.

Розділ 2.7. Фізичне виховання людини в різних вікових групах.

Медико-біологічні аспекти проблеми здоров'я людини. Вікові особливості і роль фізичної культури. Організація, структура занять та планування в оздоровчих закладах, групах. Оздоровчі програми. Сучасні технології. Лікувальна фізкультура, масаж, гігієна. Лікарський контроль та самоконтроль. Оцінка об'єктивних даних самоконтролю. Орієнтовні комплекси вправ лікувальної гімнастики при окремих захворюваннях.

Розділ 2.8. Історія фізичної культури.

Фізична культура як складова частина світової культури. Фізична культура у стародавньому світі. Фізична культура у середні віки. Фізична культура нового часу. Фізична культура новітнього часу. Міжнародний спортивний рух та його роль у зміцненні міжнародних культурних зв'язків. Фізична культура в СРСР і в Україні.

Розділ 2.9. Туризм.

Організація й проведення походів в позакласній роботі з фізичного виховання у загальноосвітній школі, таборі відпочинку, за місцем мешкання. Правила організації руху, відпочинку й поведінка в поході. Походи вихідного дня. Багатоденні походи. Вибір району подорожі та розробка маршруту. Комплектування групи. Розподіл обов'язків. Орієнтування на місцевості за картою. Орієнтування за небесними світилами. Орієнтування за місцевими предметами. Правила спортивного орієнтування.

Розділ 2.10. Легка атлетика.

Основи техніки легкоатлетичних вправ. Уявлення про систему, структуру рухів і керування ними. Навчання і тренування в видах легкої атлетики за

шкільною програмою. Основи техніки ходьби та бігу. Біг на короткі та середні дистанції. Біг зі старту. Особливості бігу на повороті. Спеціальні вправи для розвитку швидкості, витривалості, спритності. Основи техніки стрибків. Стрибки у довжину способом “зігнувши ноги”. Спеціальні вправи. Стрибок у висоту з розбігу способом “переступання”. Метання малого м’яча з-за спини, через плече з місця і хресного кроку, з трьох кроків. Рухливі ігри з елементами легкої атлетики.

Розділ 2.11. Спортивне тренування.

Загальні і спеціальні принципи спортивного тренування. Структура тренувального процесу. Основні засоби і методи спортивного тренування. Загальна фізична підготовка спортсмена. Інтегральна підготовка, методики розвитку силових здібностей: витривалості, гнучкості, координації рухів, швидкості. Планування спортивного тренування. Періодизація та цикли підготовки в системі багаторічного тренування.

Розділ 2.12. Плавання.

Послідовність навчання способам плавання. Вправи для освоєння з водою. Рухи ногами, руками, тулубом. Спеціальні вправи. Дії рятувальників і правила безпеки на воді.

Розділ 2.13. Спортивні ігри.

Баскетбол. Методика навчання технічним та тактичним прийомам. Техніка володіння м’ячем: ловля, передача м’яча на місці, в русі, після ведення, подвійного кроку. Штрафний кидок. Підводячи та ігрові вправи для навчання ігровим прийомам. Баскетбол, як засіб фізичного виховання школярів.

Волейбол. Навчання і тренування елементів техніки волейболу. Техніка володіння м’ячем. Подачі, передача двома руками зверху, в русі, на місці, над собою. Нападаючі удари. Вправи для засвоєння. Організація та проведення уроку з волейболу у школі.

Футбол. Техніка футболу. Методика навчання і тренування. Викладання футболу на уроках фізичної культури в молодших, середніх та старших класах. Особливості методики навчання ігровим прийомам у футболі.

Розділ 2.14. Гімнастика.

Урок гімнастики і методика його проведення. Ритмічна гімнастика в системі фізичного виховання. Основи гімнастичної термінології. Методика навчання стройовим, підготовчим, вільним, акробатичним, прикладним вправам, вправам на приладах і опорним стрибкам.

Розділ 2.15. Рухливі ігри.

Форми організації рухливих ігор. Основи методики проведення рухливих ігор. Українські народні ігри в процесі фізичного виховання школярів початкових класів. Використання рухливих ігор для фізичного розвинення учнів і для технічної і тактичної підготовки у заняттях спортом.

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Час виконання тестових завдань – 180 хвилин.

Екзаменаційний тест складається із 100 завдань, з яких – 95 тестів закритого типу (з альтернативними вибірковими відповідями в 4-х варіантах) та 5 тестів відкритого типу (самостійна відповідь на питання, на утворення логічних пар, на визначення термінологічних понять та інших форм творчої роботи).

Від 1-го до 95-го завдання за кожен правильну відповідь нараховується 0,8 бала.

Кількість правильних відповідей за тестові питання	Бал за 200-бальною шкалою оцінювання	Кількість правильних відповідей за тестові питання	Бал за 200-бальною шкалою оцінювання
0	100,0	48	138,4
1	100,8	49	139,2
2	101,6	50	140,0
3	102,4	51	140,8
4	103,2	52	141,6
5	104,0	53	142,4
6	104,8	54	143,2
7	105,6	55	144,0
8	106,4	56	144,8
9	107,2	57	145,6
10	108,0	58	146,4
11	108,8	59	147,2
12	109,6	60	148,0
13	110,4	61	148,8
14	111,2	62	149,6
15	112,0	63	150,4
16	112,8	64	151,2
17	113,6	65	152,0
18	114,4	66	152,8
19	115,2	67	153,6
20	116,0	68	154,4
21	116,8	69	155,2
22	117,6	70	156,0
23	118,4	71	156,8
24	119,2	72	157,6
25	120,0	73	158,4
26	120,8	74	159,2
27	121,6	75	160,0
28	122,4	76	160,8

29	123,2	77	161,6
30	124,0	78	162,4
31	124,8	79	163,2
32	125,6	80	164,0
33	126,4	81	164,8
34	127,2	82	165,6
35	128,0	83	166,4
36	128,8	84	167,2
37	129,6	85	168,0
38	130,4	86	168,8
39	131,2	87	169,6
40	132,0	88	170,4
41	132,8	89	171,2
42	133,6	90	172,0
43	134,4	91	172,8
44	135,2	92	173,6
45	136,0	93	174,4
46	136,8	94	175,2
47	137,6	95	176,0

Від 96-го до 100-го завдання за кожну відповідь нараховується від 0 до 4,8 бала в залежності від повноти відповіді.

3,7 – 4,8 балів – завдання виконане повністю, відповідь обґрунтовано, висновки та пропозиції аргументовано і оформлено належним чином.

2,5 – 3,6 балів – завдання виконано повністю, але допущено незначні неточності у відповідях або оформленні; або при належному оформленні завдання виконано не менш ніж на 80%.

1,3 – 2,4 балів – завдання виконано менш ніж на 60%, за умови належного оформлення; або не менш ніж на 80%, якщо допущені незначні помилки у відповідях або оформленні.

0 – 1,2 балів – завдання виконано менш ніж на 40%, без належного оформлення, зі значними помилками у відповідях або оформленні.

Отже, за 5 тестів відкритого типу вступник може набрати від 0 до 24 балів.

Остаточна конкурсна оцінка (КО) за 200-бальною шкалою (від 100 до 200) формується за формулою:

$$\text{КО} = \text{ЗТ} + \text{ВТ},$$

де ЗТ – бали за виконання тестів закритого типу (див. таблицю); ВТ – бали за виконання тестів відкритого типу (від 96-го до 100-го).

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. / Т.Ю.Круцевич. – К., 1999. – 230 с.
2. Романенко В.А. Двигательные способности человека. / В.А.Романенко Донецк : “ Новый мир”, УКЦентр, 1999.-336 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. [Учебное пособие для студентов высших учебных заведений]. – М.: Издательский центр “Академия”, 2000. – 480 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. / Б.М.Шиян. Частина I. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. / Б.М.Шиян. Частина II. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.
6. Теория и методика физического воспитания : учебник [для студентов вузов физического воспитания и спорта] : в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 1. – 2003. – 424 с.
7. Кушнірюк С.Г. Основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. / С.Г. Кушнірюк - Бердянськ: Видавець Ткачук О.В., 2013. – 288 с.
8. Кушнірюк С.Г. Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол: підручник для студ. ВНЗ фіз. вих., спорту і здоров'я людини. / С.Г. Кушнірюк, В.М. Осіпов. - Бердянськ: ФОП Ткачук О.В., 2014. – 288 с.
9. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. / Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
10. Осіпов В.М. Види оздоровчо- рекреаційної рухової активності. / В.М.Осіпов. - Ужгород: ФОП Бреза А.Е., 2013. – 274 с.

