

Міністерство освіти і науки України
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»

Затверджено
Приймальною комісією
Протокол №4 від 24.01.2018 р.
Голова приймальної комісії

_____ В.П.Коцур

Програма
вступного випробування з
теорії і методики фізичного виховання

При вступі на навчання для здобуття ступеня
«магістр»

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Пояснювальна записка

Програма вступних випробувань розроблена на основі Типових навчальних програм підготовки фахівців ВНЗ III-IV рівня акредитації і спрямована на виявлення професійної компетентності вступників у відповідності до Державних стандартів вищої освіти.

Вступні випробування проходять відповідно Правил прийому та «Положення про організацію та проведення вступних випробувань у формі письмового тестування в ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».

Програма вступного випробування

Характеристика предмета теорії фізичної культури.

Характеристика понять фізична культура, фізичний розвиток, фізичне виховання, спорт.

Що таке «система фізичного виховання».

Освітні, виховні та оздоровчі завдання фізичної культури.

Фактори фізичних вправ, які впливають на організм.

Характеристика компонентів техніки виконання фізичних вправ.

Характеристика принципів побудови процесу фізичного виховання.

Характеристика методу підвідних вправ.

Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.

Загальна характеристика та методика розвитку фізичної якості сили.

Загальна характеристика та методика розвитку фізичної якості швидкості.

Загальна характеристика та методика розвитку фізичної якості витривалості.

Характеристика факторів які обумовлюють гнучкість людини.

Роль оздоровчих завдань фізичного виховання.

Характеристика предмета теорії фізичної культури.

Методика навчання техніки бігу з низького старту.

Характеристика понять „фізична культура”, „фізичний розвиток”, „фізичне виховання”, „спорт”.

Загальна характеристика засобів гімнастики.

Класифікація методів навчання.

Підготовка місць занять з гімнастики.

Методика навчання передачі м'яча двома руками зверху у грі волейбол.

Техніка виконання стрибка ноги нарізно.

Особливості техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги»

Методика проведення рухливих ігор в молодших класах.

Фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання.

Методика навчання передачі м'яча двома руками знизу у грі волейбол.

Характеристика етапів навчання гімнастичним вправам.

Класифікація рухливих ігор.

Техніка виконання передачі м'яча двома руками від грудей у грі баскетбол.

Характеристика цілісно-роздільному методу навчання техніці плавання.

Особливості техніки бігу на короткі дистанції.

Характеристика структури уроку гімнастики.

Характеристика компонентів техніки виконання фізичних вправ.

Техніка виконання передачі м'яча однією рукою від плеча у грі баскетбол.

Характеристика особливостей розминки в плаванні.

Техніка виконання кидка м'яча у кошик двома руками з місця.

Методика навчання техніці метання малого м'яча.

Характеристика стройових вправ.

Характеристика та класифікація методів навчання фізичним вправам.

Методика навчання прямому нападаючому удару у грі волейбол.

Характеристика системи захисту «кутом назад» у грі волейбол.

Методика проведення рухливих ігор в середніх класах.

Види гімнастики їх характеристика.

Особливості техніки низького та високого старту.

Методика навчання ведення м'яча у грі баскетбол.

Характеристика основних груп вправ для опанування водного середовища.

Вимоги щодо безпеки на заняттях з гімнастики.

Характеристика ігрового методу навчання.

Методика проведення рухливих ігор в старших класах.

Особливості техніки плавання способом кроль на спині.

Методика навчання кидкам м'яча у кошик.

Поняття про хват, вис і підйом.

Техніка виконання кидка м'яча у кошик двома руками з місця.

Методика навчання техніці естафетного бігу.

Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.

Особливості техніки метання малого м'яча.

Загальнороззваючі вправи їх характеристика.

Назвіть основні методи, які використовуються у процесі навчання плаванню.

Особливості техніки естафетного бігу.

Навчальне значення рухливих ігор.

Методика навчання кидкам м'яча у кошик при протидії суперника.

Характеристика гімнастичних стрибків та вільних вправ.

Техніка виконання кидка м'яча у кошик однією рукою з місця.

Особливості техніки повороту «маятник».

Характеристика наочного методу навчання та його прийомів.

Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.

Особливості техніки плавання способом брас.

Методика навчання народним рухливим іграм та забавам.

Виховне значення рухливих ігор.

Класифікація стройових вправ.

Методика навчання блокування у грі волейбол.

Особливості техніки кросового бігу.

Методика навчання відволікаючим діям у грі баскетбол.

Характеристика гімнастичних стрибків та вільних вправ.
Особливості техніки виконання старту з тумбочки. Назвіть фази рухів.
Методика навчання рухливим іграм з елементами спортивних ігор.
Гігієнічні фактори і оздоровчі сили природи як засоби фізичного виховання.
Техніка виконання кидка м'яча у кошик однією рукою знизу у русі.
Характеристика словесного метода навчання та його прийомів.
Методика навчання техніці плавання способом кроль на грудях.
Тактичні взаємодії волейболістів при нападаючому ударі з другої лінії.
Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнув ноги».
Роль оздоровчих завдань у фізичному вихованні.
Особливості техніки бігу на середні дистанції.

Список рекомендованої літератури

1. Арєф'єв В. Г. , Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту). Кам'янець-Подільський «РУТА». 2007.
2. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 С.
3. Безменова Г.С. Метание малого мяча и гранаты на дальность // Физическая культура в школе. 1997. - №5. – С. 41-44.
4. Булич Э.Г. Физическая культура и здоровье. — М.: Знание, 1991. — 64 с.
5. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок. — М.: Просвещение, 1991. - 64 с.
6. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. К. «Ін Юре». 2003.
7. Вільчковський Е.С. Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. - Суми.2008.
8. Волейбол. Правила змагань з волейболу. 2002 р.
9. Выставкин Н.И., Синицкий З.П. Специальные упражнения легкоатлетов. Изд. 2-е, испр. и дополн. М.: ФиС, 1996. – 109 с.
10. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
11. Григоренко В.Г., Сермеев Б.В. Теория и методика физического воспитания инвалидов: В 2-х частях. — Одесса, 1991. — 170 с.
12. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания. — Донецк: А.О. Донеччина, 1995. — 520 с.
13. Каунсилмен Дж. Спортивное плавание. — М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208 с.
14. Кенеман А.В., Хухлажва Д.В. Теория і методика физического воспитания детей дошкольного возраста.-М.1985.
15. Кольчев В.А. Физическая культура и социальное здоровье населения. — М.: Советский спорт, 1998. — 112 с.
16. Круцевич Т.Ю. Головні напрямки удосконалення програм з фізичного виховання школярів // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2006.
17. Круцевич Т.Ю. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2007. — № 1.— С. 64—69.

18. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності // Фізичне виховання в школі — 1999. — № 1.
19. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. — К.: НУФВСУ, 2005. — 196 с.
20. Курдыбайло С.Ф., Богатых В.Г. Плавание как средство двигательной реабилитации инвалидов после ампутации конечностей // Теория и практика физ. культуры. — 1998. — № 1. — С. 48—51.
21. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. — Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. — 98 с.
22. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. — Львів: Штабар, 1997. - 208 с.
23. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте \ Сост. Платонов В.Н. К.: Олимпийская литература, 1997 – 584 с.
24. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебное издание. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
25. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебное издание. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
26. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. К. Олімпійська література. 2004.
27. Салямін Ю.М., Терещенко І.А, Прокопюк С.П., Левчук Т.М. Гімнастична термінологія. Начальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту.-Київ, Олімпійська література. – 2010. – 97 с.
28. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. М., 2004.
29. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов., - М., 2004. – 518 с.
30. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов., - М., 2004. – 518 с.
31. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. - 374 с.
32. Типова навчальна програма з дисципліни "Теорія і методика фізичного виховання" / Укл.: Т.Ю. Круцевич, Б.М. Шиян, Ю.В. Петришин та ш. — К.: Науковий свгг, 2007. — 18 с.
33. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 5—12 класи. Міністерство освіти і науки України. — К.: Перун, 2004. — 272 с.
34. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М.: Академия, 2000. — 480 с.
35. Хромаев З.М., Мурзин Е.В., Обухов А.В., Защук Г.С. Упражнения баскетболиста: Методическое пособие для тренеров по баскетболу //Под общей редакцией Поплавского Л.Ю. , Киев, 2006, ФБУ.
36. Хромаев З.М., Волошин А.П. Баскетбол незалежної України. – К.: “МП Леся”, 2006.
37. Хромаев З.М., Волошин А.П. Баскетбол: епоха В.Шаблінського. До 100-річчя баскетболу в Україні. – К.: “МП Леся”, 2006. – 180 с.
38. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Т. 1. —Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2002. — Т. 1. — 252 с; Т. 2. — 180

Варіант тестового завдання

1. Результатом фізичної підготовки є:

- 1) фізичний розвиток індивідуума;
- 2) фізичне виховання;
- 3) фізична підготовленість;
- 4) фізична досконалість.

2. Спеціалізований процес, який сприяє успіху в конкретній діяльності (вид професії, спорту і т.д.), пред'являє спеціалізовані вимоги до рухових здібностей людини називається:

- 1) спортивним тренуванням;
- 2) спеціальною фізичною підготовкою;
- 3) фізичним удосконаленням;
- 4) професійно-прикладною фізичною підготовкою.

3. Історично зумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, що включає широкі, теоретико-методичні і організаційні основи, що забезпечують фізичну досконалість людей і формування здорового способу життя, називається:

- 1) валеологією;
- 2) системою фізичного виховання;
- 3) фізичною культурою;
- 4) спортом.

4. Основним специфічним засобом фізичного виховання є:

- 1) фізична вправа;
- 2) природничі фактори;
- 3) гігієнічні фактори;
- 4) тренажери і тренажерні пристрої, гирі, гантелі, штанги, резинові амортизатори, еспандери.

5. Фізична вправа – це:

- 1) такі рухові дії, які спрямовані на формування рухових вмінь і навичок;
- 2) види рухових дій, спрямовані на морфологічні і функціональні перебудови організму;
- 3) такі рухові дії (включаючи їх сукупність), які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання, сформовані і організовані за його закономірностями;
- 4) види рухових дій, спрямовані на зміну форм будови тіла і розвиток рухових якостей.

6. Під технікою фізичних вправ розуміють:

- 1) способи виконання рухової дії, за допомогою якої рухове завдання вирішується з відносно великою ефективністю;
- 2) способи виконання рухової дії, які залишають естетично благоприємливі враження;
- 3) певну упорядкованість і узгодженість як процесів, так і елементів змісту даної вправи;
- 4) видиму форму, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних (силових) параметрів рухів.

7. До специфічних методів фізичного виховання відносяться:

- 1) словесні методи (розпорядження, команди, вказівки) і методи наочного впливу;
- 2) методи строго регламентованої вправи, ігровий і змагальний методи;
- 3) методи термінової інформації;
- 4) практичний метод, відеометод, методи самостійної роботи, методи контролю і самоконтролю.

8. Який принцип передбачає оптимальну відповідність завдань, засобів і методів фізичного виховання можливостям тих, хто займається?

- 1) принцип свідомості й активності;
- 2) принцип доступності і індивідуалізації;
- 3) принцип научності;
- 4) принцип зв'язку теорії з практикою.
- 5) освітлення місць занять, шум в залі, на стадіоні і т.д.).

9. Фізична якість – це:

- 1) індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових можливостей людини;
- 2) природжені (успадковані генетично) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, яка отримує свій повний прояв в доцільній руховій діяльності;
- 3) комплекс різноманітних проявів людини, в певній руховій діяльності;
- 4) комплекс здібностей, які виражені у конкретних результатах, тих, хто займається фізичною культурою і спортом.

10. Виберіть із перерахованих нижче основну форму занять фізичними вправами в загальноосвітній школі:

- 1) урок фізичної культури;
- 2) фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня;
- 3) масові спортивні і туристичні заходи;
- 4) тренувальні заняття в спортивній секції.

11. У фізичному вихованні широке використання словесних і наочних методів, невисока (моторна) щільність характерна для:

- 1) уроків закріплення і удосконалення навчального матеріалу;
- 2) контрольних уроків;
- 3) уроків загальної фізичної підготовки;
- 4) уроків засвоєння нового матеріалу.

12. Планування у фізичному вихованні це –

- 1) заздалегідь намічена система діяльності, що передбачає порядок, послідовність і терміни виконання робіт;
- 2) попередня розробка і визначення на майбутню діяльність цільових установок і завдань, змісту, методики, форм організації і методів навчально-виховного процесу з конкретним контингентом учнів;

- 3) упорядкована діяльність викладача (тренера) з реалізації мети навчання (освітніх, виховних, оздоровчих завдань), забезпечення інформування, виховання, усвідомлення і практичного використання знань, рухових умінь і навичок;
- 4) упорядкування дидактичного процесу за певними критеріями, надання йому необхідної форми для найкращої реалізації поставленої мети.

13. Педагогічний контроль у фізичному вихованні – це:

- 1) система заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки використовуваних засобів, методів і навантажень;
- 2) прояснення всіх обставин протікання дидактичного процесу, точне визначення його результатів;
- 3) правильне (за установленими критеріями) оцінювання знань рухових умінь і навичок;
- 4) цілеспрямоване, однакове для всіх учнів обстеження, яке проводиться в суворо контрольованих умовах, що дозволяє об'єктивно змінити характеристики педагогічного процесу, що вивчається.

14. В період навчання загальноосвітній школі рухова активність учнів при переході із класу в клас:

- 1) незначно збільшується;
- 2) значно збільшується;
- 3) залишається без змін;
- 4) все більш зменшується.

15. Уроки фізичної культури в загальноосвітній школі проводяться, як правило:

- 1) раз на тиждень;
- 2) 2 рази на тиждень;
- 3) 3 рази на тиждень;
- 4) 4 рази на тиждень.

16. Вкажіть, які завдання вирішуються на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі:

- 1) освітні;
- 2) виховні;
- 3) оздоровчі;
- 4) освітні, виховні, оздоровчі.

17. В основній частині уроку фізичної культури на початку:

- 1) закріплюються і удосконалюються раніш засвоєні рухові вміння і навички;
- 2) розучуються нові рухові дії або їх елементи;
- 3) виконуються вправи, що вимагають прояву витривалості;
- 4) виконують вправи, що потребують прояву сили.

18. Найбільш інформативним, об'єктивним і широко використовуваним в практиці фізичного виховання і спорту показником реакції організму на фізичне навантаження є:

- 1) час виконання рухової дії;
- 2) величина частоти серцевих скорочень (ЧСС);
- 3) тривалість сну;
- 4) коефіцієнт витривалості.

19. Основу рухових здібностей людини складають:

- 1) психодинамічні задатки;
- 2) фізичні якості;
- 3) рухові вміння;
- 4) рухові навички.

20. Рухові (фізичні здібності) – це:

- 1) вміння швидко і легко засвоювати різноманітні за складністю рухові дії;
- 2) фізичні якості, притаманні людині;
- 3) індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових можливостей людини;
- 4) індивідуальні особливості, що забезпечують доцільну рухову діяльність.

21. Основу методів виховання складають:

- 1) засоби і прийоми виховання;
- 2) переконання і наочний приклад;
- 3) тактика і техніка виховання;
- 4) правила виховання.

22. Які компоненти включає в себе швидка рухова одиниця?

- 1) Нерв та білі м'язові волокна;
- 2) Нерв та червоні м'язові волокна;
- 3) Нерв та проміжні м'язові волокна;
- 4) Нерв та всі м'язові волокна.

23. Фізичне виховання здійснюється на основі обов'язкових державних програм з фізичної культури і спорту. Ці програми містять:

- 1) розрядні нормативи і вимоги з видів спорту;
- 2) методика занять фізичними вправами;
- 3) загальні соціально-педагогічні принципи системи фізичного виховання;
- 4) науково-обґрунтовані завдання і засоби фізичного виховання, комплекси рухових умінь і навичок, що підлягають засвоєнню, перелік конкретних норм і вимог.

24. Сукупність методичних і організаційно-методичних положень, які визначають підбір, компонування і порядок задіяння виховного інструментарію називається:

- 1) вихованням;
- 2) технікою виховання;
- 3) технологією виховної діяльності;
- 4) виховними прийомами.

25. Які компоненти включає в себе повільна рухова одиниця?

- 1) Нерв та червоні м'язові волокна;
- 2) Нерв та білі м'язові волокна;
- 3) Нерв та проміжні м'язові волокна;
- 4) Нерв та всі м'язові волокна.

Критерії оцінювання

Форма проведення вступного іспиту – письмове тестування.

Кількість питань у тесті – 25

Тривалість тестування – 1 год

Критерії оцінювання - завдання оцінюється за 100 - бальною шкалою. Правильна відповідь оцінюється у 4 бали, неправильна відповідь – 0 балів. Максимальна кількість балів – 100, мінімальна кількість балів – 52.

Вступники, які набрали менше 52 балів до участі в конкурсі на зарахування не допускаються.

Голова фахової атестаційної комісії,
доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту

Степаненко В.М.