

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії,
ректор, професор

_____ О.В.Черевко
«___» _____ 2017 р.

ПРОГРАМА

**фахового вступного випробування
за ОС магістр**

галузі знань 01 – Освіта

спеціальності 014 – Середня освіта (фізичне виховання) та

017– Фізична культура і спорт

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програму вступного випробування розроблено на базі навчальних програм освітнього ступеня «бакалавр» з «Теорії і методики фізичного виховання», «Теорії та методики обраного виду спорту», «Медико-біологічних основ фізичного виховання» напряму підготовки 6.010201 - Фізичне виховання.

Програма призначена для здійснення конкурсного відбору претендентів для зарахування на навчання для здобуття ОС «магістр» за ОКР «спеціаліст» за спеціальностями 014 – Середня освіта (фізичне виховання) та 017 – Фізична культура і спорт у Черкаському національному університеті імені Богдана Хмельницького.

Мета вступного випробування:

Визначення теоретичної підготовки вступників з предметів «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія та методика обраного виду спорту», «Медико-біологічні основи фізичного виховання»

Завдання вступного випробування:

Визначити рівень підготовленості до професійної діяльності у галузі фізичного виховання і спорту.

Вимоги до рівня підготовки вступників

Вступники, які проходять вступне випробування з теорії, методики, організації фізичної культури та обраного виду спорту повинні

знати:

- історію виникнення і розвитку фізичного виховання як соціального явища;
- основні джерела інформації з питань фізичного виховання людини і вміти користуватися ними.
- характеристику основних напрямків, залучення населення до занять фізичною культурою;
- особливості функціонування організму людини під впливом фізичних навантажень;

- методика організації фізкультурно-оздоровчої роботи.

уміти:

- формувати у майбутніх фахівців основаного на національній ідеї світогляду;
- формувати у майбутніх фахівців педагогічне мислення;
- навчати майбутніх фахівців системі спеціальних знань і умінь.
- ефективно використовувати на практиці основні положення теорії і методики управління масовою фізкультурно-оздоровчою роботою;
- організувати оздоровчу роботу серед населення.
- уміти скласти план-конспект навчально-тренувального заняття;
- уміти провести навчально-тренувальне заняття на високому методичному рівні;
- уміти організувати та провести змагання в якості головного або старшого судді на одному з обраного виду спорту.

Матеріали програми вступного випробування з теорії, методики, організації фізичної культури та обраного виду спорту та медико-біологічних основи фізичного виховання розподілено за такими програмними розділами (модулями):

Модуль 1. Теорія і методика фізичного виховання

Модуль 2. Теорія та методика обраного виду спорту

Модуль 3. Медико-біологічні основи фізичного виховання

Програма складається з «Пояснювальної записки», «Переліку питань», «Форми проведення вступного випробування», «Критеріїв оцінювання знань і вмінь», «Списку рекомендованої літератури».

Перелік питань

Модуль 1. Теорія і методика фізичного виховання

Теоретичні питання

1. Охарактеризувати і дати визначення таких явищ як фізичне виховання і фізична культура, і пояснити, яке із них є первинним і яке похідним.
2. Розкрити поняття: зміст, засоби, методи навчання, виходячи із специфіки предмета «фізична культура».
3. Що таке феномен «кінезофілії»? Коли (в процесі онтогенезу людини) він має місце, і коли і чому його дія припиняється?
4. Витривалість як фізична якість (механізми, що лежать в її основі, вимірювання витривалості, види витривалості, засоби і методи розвитку, особливості методики впливу на аеробні можливості, креатинфосфатний і гліколітичний механізми).
5. Етапи педагогічного дослідження в фізичному вихованні і їх характеристика. Характеристика основних методів педагогічного дослідження в фізичному вихованні.
6. Загальна характеристика рухових якостей (розвиток якостей з віком, перенос між якостями в залежності від віку, рівня підготовленості, критерії розрізнення якостей).
7. Класифікація методів навчання і методів розвитку фізичних якостей та загальні вимоги до їх вибору.
8. Обґрунтувати, що в роботі з предмету «фізична культура» повинне бути провідним чи формування рухових умінь і навиків, чи розвиток фізичних якостей.
9. Прудкість як фізична якість (механізми, що лежать в основі проявлення прудкості, засоби і методи розвитку, вимірювання прудкості, швидкісний бар'єр: заходи його попередження і шляхи боротьби з ним).
10. Сила як фізична якість (механізми, що лежать в основі її проявлення, вимірювання сили, види силових здібностей, засоби і методи розвитку). Особливості впливу на силові здібності школярів, враховуючи

сенситивні періоди їх розвитку.

11. Урочні форми занять в загальноосвітніх навчальних закладах.
12. Аналіз уроку фізичної культури, призначеного для роботи з учнями загальноосвітньої школи.
13. Хронометрування уроку фізичної культури, призначеного для роботи з учнями загальноосвітньої школи.
14. Пульсометрія уроку фізичної культури, призначеного для роботи з учнями загальноосвітньої школи.
15. Охарактеризувати всі методи організації роботи учнів на уроці, окрім станційного, за такою схемою: характерна ознака методу - позитивне в методі - негативне в методі
16. Основні підходи, що забезпечують роботу в розвиваючому режимі на шкільних уроках фізичної культури і дозволяють утримувати на провідній позиції фізичну освіту школярів.
17. Охарактеризувати порогові проміжки часу роботи в необхідних пульсових режимах, за межами яких в організмі школярів починають формуватися адаптивні реакції, що приводить в кінцевому підсумку до бажаного оздоровчого ефекту.
18. Планування (суть планування, вимоги до планування, види і форми планування, документи планування) навчальної роботи з фізичної культури в школі.
19. Особливості методики проведення уроків фізичної культури з дітьми, віднесеними до спеціальної медичної групи.
20. Охарактеризувати значення дихальних вправ для фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям з позиції біоенергетики.
21. Види і послідовність заходів визначення змісту ППФП стосовно тих чи інших професій.
22. Значення фізичного виховання дорослого населення країни, виходячи із перспектив соціально-економічного розвитку суспільства.
23. Показати, в чім суть станційного методу організації роботи учнів на

уроці (тренуванні) і розкрити методику контролю за рівнем фізичного навантаження учнів під час його застосування.

24. Природничо-наукові закономірності, що охоплюються концепціями «динамічного стереотипу», «побудови рухів», «функціональної системи», і врахування їх в процесі технічної підготовки спортсмена.

Модуль 2. Теорія та методика обраного виду спорту

Теоретичні питання

1. Особливості спортивного тренування дітей шкільного віку (спрямованість занять, їх кількість, навантаження в заняттях, ступінь підпорядкованості спеціальному принципу циклічності тренувального процесу, змагальна практика).

2. Побудова і зміст занять з юними спортсменами стосовно особливостей перебігу у них стартового стану, впрацьовування, втоми і відновлення.

3. «Спортивна форма»: фізіологічне підґрунтя даного феномену, динаміка розвитку, критерії оцінки.

4. Організація і особливості методики проведення відбору дітей для занять окремими видами спорту (на прикладі обраної спеціалізації).

5. Перетренування, причини його виникнення і шляхи профілактики.

6. Характеристика тренувальних занять з точки зору навантаження і відновлення; спрямованість занять.

7. Значення, види і зміст контролю в спортивному тренуванні

8. Моделювання як основа об'єктивізації в керуванні процесом спортивного тренування (визначення моделювання, види моделей, схема управління тренувальним процесом з урахуванням моделювання).

9. Особливості періодизації спортивного тренування в одному з видів спорту (на прикладі обраної спеціалізації).

10. Структура багаторічного тренування і фактори, що визначають її.

11. Техніка фізичних вправ (визначення поняття, основа техніки, провідна ланка, деталі техніки, критерії оцінки техніки).

12. Фізкультурний рух на сучасному етапі (розкрити соціальне значення фізичної культури, масового, олімпійського і комерційного спорту).

13. Характеристика основних вимог стосовно побудови і реалізації тренувальної програми мікроциклів.

Модуль 3. Медико-біологічних основ фізичного виховання

Теоретичні питання

1. Ріст та розвиток організму, їх визначення та методи дослідження.
2. Періоди індивідуального розвитку організму та їх характеристика (пренатальний і постнатальний онтогенез). Вікова періодизація, її критерії.
3. Біологічний вік і методи його визначення.
4. Фактори росту та розвитку організму, їх основні закономірності.
5. Акселерація, її види та причини.
6. Норми рухової активності дітей та підлітків.
7. Вплив росту та розвитку на інтенсивність основного обміну.
8. Вікові зміни в процесах терморегуляції, їх значення для практики фізичного виховання.
9. Особливості розвитку скелетних м'язів в онтогенезі.
10. Енергетичний баланс організму та фактори, які впливають на нього.
11. Формування в онтогенезі сенсорних систем, необхідних для управління рухами.
12. Особливості управління та координації рухів в онтогенезі. Завдання фізичного виховання на різних етапах індивідуального розвитку.
13. Розвиток серцево-судинної системи та системи зовнішнього дихання, його критичні періоди.
14. Спортивна генетика, її роль у дослідженні спадковості морфологічних, психічних та функціональних ознак.
15. Вікові особливості станів, які виникають при заняттях спортом: передстартовий стан, впрацьовування, стійкий стан, втома, відновлення.
16. Тривалість життя і фактори, що її обумовлюють.

17. Основні теорії старіння: гіпотеза помилок, теорія вільних радикалів, гіпотеза мозкової регуляції, теорія поперечних зшивок, аутоімунна теорія.

18. Вплив фізичних вправ на тривалість життя і інтенсивність процесів старіння.

19. Особливості змін будови і функцій рухового апарату в осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

20. Ємність, потужність та ефективність різних джерел енергозабезпечення.

21. Типи м'язових волокон та їх енергетичне забезпечення.

22. Поняття про анаеробну працездатність організму та фактори, які її забезпечують та лімітують. Методи визначення анаеробної працездатності.

23. Поняття про аеробну працездатність організму та фактори, які її забезпечують та лімітують. Методи визначення аеробної працездатності організму.

24. Поняття про аеробно-анаеробний поріг і методи його визначення.

25. Особливості регуляції артеріального тиску при м'язовій роботі. Методи його дослідження.

26. Судинний опір, його фізіологічна природа і визначення. Зміна судинного опору при м'язовій роботі. Робоча гіперемія.

27. Методи визначення і оцінка фізичної працездатності.

28. Механізм забезпечення великого хвилинного об'єму дихання при м'язовій роботі. Методи визначення ХОД.

29. Фізіологічні фактори, які лімітують високий рівень МПК, методи його визначення. Абсолютні і відносні показники МПК.

30. Які зміни відбуваються в організмі спортсменів під час акліматизації до високогір'я та середньогір'я і як це впливає на фізичну працездатність.

31. Фізіологічні зміни в організмі в умовах підвищеної температури і вологості повітря. Механізми їх забезпечення.

32. Механізми теплорегуляції в стані спокою і при фізичному навантаженні.

33. Фізіологічні зміни в організмі при виконанні роботи максимальної потужності.
34. Фізіологічні зміни в організмі при виконанні роботи субмаксимальної потужності.
35. Гравітаційний шок і його фізіологічний механізм. Профілактика та допомога при його виникненні.
36. Феномен “статичних зусиль”. Фізіологічні механізми, які його забезпечують.
37. Фізіологічна характеристика пульмомускулярного рефлексу.
38. Кисневий борг при виконанні роботи різного характеру і потужності.
39. Види передстартового стану і його фізіологічний механізм.
40. Значення специфічних і неспецифічних умовних рефлексів і систем для передстартових реакцій.
41. Форми передстартових реакцій, фізіологічний механізм їх виникнення і вплив на працездатність.
42. Фізіологічні механізми, які забезпечують розминку.
43. Фізіологічний механізм впрацьовування.
44. Загальна характеристика законів впрацьовування.
45. Фізіологічна характеристика фаз впрацьовування, їх типи.
46. Фізіологічна характеристика “мертвої точки”.
47. Втома, її фізіологічна характеристика і види.
48. Фактори втоми та їх характеристика.
49. Види відновлення та їх фізіологічний механізм.
50. Фізіологічна характеристика законів відновлення.
51. Фізіологічна характеристика засобів, які прискорюють процеси відновлення, їх класифікація.
52. Допінги та їх дія на організм.
53. Поняття про абсолютну, максимальну і відносну силу. Фактори, які впливають на розвиток сили. Силовий дефіцит.
54. Фізіологічна характеристика гнучкості та спритності.

55. Фізіологічна характеристика тренуваності.

56. Фази формування рухової навички.

Форма проведення вступного випробування.

Для перевірки теоретичної підготовки вступників випробування проводиться методом комплексного тестування, складеним у повній відповідності до навчальних програм освітнього ступеня «бакалавр».

На підготовку тестових завдань на екзамені відводиться 180 хвилин (3 години).

Тестові завдання складаються з питань, які розглядаються в процесі вивчення дисциплін: «Медико-біологічні основи фізичного виховання», «ТМФВ», «ТМС».

Критерії оцінювання знань і умінь

Програма тестових вступних випробувань включає 50 запитань. Кожна правильна відповідь оцінюється в 2 бали. Вступник отримує 1 бал (частково правильна відповідь) якщо: в тесті є декілька варіантів правильної відповіді, але вступник не всі відмітив. Вступник отримує 0 балів (не правильна відповідь) якщо він:

а) позначив неправильний варіант відповіді;

б) позначив два або більше варіантів відповіді, навіть якщо поміж них є правильний;

в) не позначив жодного правильного варіанта відповіді.

За правильне виконання усіх тестових завдань вступник отримує 100 балів.

Вступний тест оцінюється за шкалою від 100 до 200 балів:

Вступник допускається до участі в конкурсному відборі для зарахування, якщо він набрав 124 і більше балів.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 1. Під ред. В. П. Іващенко. - Черкаси: 2002. – 304 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 2. Під ред. В. П. Іващенко. – Черкаси: 2002. – 272 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 1. Під ред. В. П. Іващенко, Безкопильного О. П. – Черкаси: Видавництво ЦНТІ, 2006. - 420 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 2. Під ред. В. П. Іващенко, Безкопильного О. П. – Черкаси: Видавництво ЦНТІ, 2006. - 467 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання. У 2-х томах. За заг.ред. Круцевич Т.Ю. – Т.1. – Київ: Олімпійська література, 2008. – 368 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання. У 2-х томах. За заг.ред. Круцевич Т.Ю. – Т.2. – Київ: Олімпійська література, 2008. – 394 с.
7. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов -К.: Вища школа, 1984. – 239 с.
8. Ареф'єв В.Г. Методика викладання фізичної культури в школі / В.Г. Ареф'єв - К.: «Вища школа», 1995. - 319 с.
9. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена / В.Н. Платонов - К: Радянська школа, 1988. – 225 с.
10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин - М.: ФиС, 1987. – 188 с.
11. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин - М.: ФиС, 1978. – 221 с.
12. Бернштейн Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн - М.: ФиС, 1947. – 288 с.
13. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген - М.: ФиС, 1985. – 302 с.
14. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физической активности / Н.А. Бернштейн - М.: ФиС, 1966 – 233 с.

15. Іващенко В.П. Теоретичні основи та передумови професійно-прикладної фізичної підготовки / Іващенко В.П., Чипиленко Л.І., Самоха А.Р. та ін - Черкаси: 1997. - 93 с.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Пономорев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Пономорев Н.И. - М.: ФиС, 1970. – 211 с.

2. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений: т. 1,2 / П.Ф. Лесгафт - М.: ФиС, 1952. – 221 с.

3. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель - М.: ФиС, 1975. – 235 с.

4. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса / П.К. Анохин - М.: Медицина, 1986. – 155 с.

5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский - М.: ФиС, 1966. – 211 с.

6. Верхошинский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошинский - М.: ФиС, 1988. – 251 с.

7. Верхошинский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошинский - М.: ФиС, 1985. – 312 с.

8. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей / Э.С. Вильчковский - К.: Здоров'я, 1983. – 219 с.

9. Детская спортивная медицина. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. - М.: Медицина, 1991. – 239 с.

10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов - М.: ФиС, 1986. – 311 с.

11. Шаулин В.Н. Один из вариантов //Физич. к-ра в школе / В.Н. Шаулин - 1986 - № 6. – С. 3

12. Никифоров Ю.Б. Психорегуляцию в практику физического воспитания школьников //Физич. к-ра в школе / Ю.Б. Никифоров - 1991 - № 6. – С. 6

13. Иоффе Л.А. Терморегуляционные аспекты разминки. //Теория и практи. физич. к-ры / Л.А. Иоффе, Г.А. Бобков -1988 -№4. – С. 5

14. Іващенко В.П. Основи методики постановки завдань до уроку фізичної культури //Фізичне виховання у школі / В.П. Іващенко - 2003.-№3.- С. 43-44

15. Івашковський В. М. Історія фізичного та військового спорту дітей і молоді в Україні //Фізичне виховання в школі / В. М. Івашковський - 2002 - №3. – С. 11

16. Донской Д. Д. Биомеханика / Д. Д. Донской – М.: Просвещение, 1975. – 239 с.

17. Дубровский В. И. Лечебная физкультура и врачебный контроль / В. И. Дубровский– М.: Медицинское информационное агентство, 2006. – 598 с.

18. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов - М.: ГЕОТАР-Медиа, 2007. – 568 с.

19. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология / Ю. А. Ермолаев – М.: Высшая школа, 1985. – 384 с.

20. Коц Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц – М.: ФиС, 1986. – 287 с.

21. Коц Я.М. Физиология мышечной деятельности / Я.М. Коц – М.: ФиС, 1982. – 217 с.

22. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

Голова фахової атестаційної комісії,
д.б.н., професор

С. О. Коваленко

Відповідальний секретар,
к.п.н., доцент

І. О. Дудник