

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ПРОГРАМА

додаткового вступного іспиту до аспірантури
за спеціальністю 014 «Середня освіта (за предметними
спеціальностями)»
для вступників без базової освіти

Розглянуто і затверджено
на засіданні кафедри ТiМФК
протокол № 19 від «11» червня 2024 р.
Зав. кафедри, професор _____ Боднар І.Р.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програму вступного іспиту зі спеціальності 014 середня освіта (за предметними спеціалізаціями) призначено особам, які здобули освітньо-кваліфікаційний рівень спеціаліста або магістра.

Мета іспиту полягає у визначенні глибини методичної підготовки здобувача, його наукового і культурного світогляду, здатності оволодіти навчальними дисциплінами, передбаченими навчальним планом, а також уміння виділяти проблематику в обраній галузі дослідження.

Іспит слугує для оцінювання загального обсягу базових та спеціальних знань, необхідних фахівцю високої кваліфікації для вирішення питань галузі фізичної культури. При цьому враховується рівень володіння знаннями про теоретико-методичні закономірності фізичного виховання людей різного віку, які розглядаються в структурі спортивно-педагогічних, психолого-педагогічних, соціальних та медико-біологічних дисциплін і спортивної підготовки, а також про використання засобів фізичного виховання з метою гармонійного розвитку людини, зміцнення здоров'я і профілактики захворювань, самоствердження і самопізнання, раціональної організації вільного часу.

Програма вступного іспиту до аспірантури створена кафедрою теорії і методики фізичного виховання.

Вступний іспит здійснюється усно на питання екзаменаційних білетів та відповідей на додаткові питання членів екзаменаційної комісії.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Предмет теорії фізичного виховання. Загальні основи побудови процесу фізичного виховання, теорія та методика фізичного виховання як навчальна та наукова дисципліна. Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес, засоби та принципи фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання як наукова дисципліна та її місце в системі наукових знань. Теорія і методика фізичного виховання як навчальна дисципліна та її зв'язок з іншими дисциплінами. Розділи теорії і методики фізичного виховання. Визначення поняття „фізична культура”. Діяльнісні, результативні та матеріально-ціннісні аспекти фізичної культури. Поняття „фізичне виховання”, його роль і значення в сучасному суспільстві. Характеристика поняття „фізичний розвиток”. Фактори, що обумовлюють параметри фізичного розвитку людини.

Визначення понять „здоров'я” і „здоровий спосіб життя”, чинники що впливають на здоров'я людини. Характеристика понять „фізична підготовка”, „фізична підготовленість” та „фізична працездатність”. Спорт в системі соціальних явищ, визначення понять „масовий спорт” та „спорт вищих досягнень”. Визначення поняття „система фізичного виховання”. Ідеологічні, науково-методичні, програмно-нормативні, організаційні основи системи фізичного виховання. Принципи фізичного виховання: визначення поняття, групи принципів. Загальні принципи фізичної культури. Загальнопедагогічні (дидактичні) принципи. Специфічні принципи фізичного виховання.

Загальна характеристика фізичного навантаження та способи його регулювання. Навантаження та відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ. Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні. Регулювання фізичного навантаження. Відпочинок, як чинник оптимізації тренувальних впливів. Характеристика інтервалів відпочинку за тривалістю. Характеристика інтервалів відпочинку за характером. Формування адаптаційних реакцій організму людини. Характеристика явищ переадаптації та деадаптації. Види адаптаційних реакцій організму людини. Стадії формування накопичувальної адаптації в процесі фізичного виховання.

Засоби і методи фізичного виховання. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ. Техніка фізичної вправи. Кінематичні, динамічні, ритмічні характеристики техніки фізичних вправ. Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні. Характеристика структури процесу навчання руховим діям. Оздоровчі сили природи як засіб фізичного виховання. Гігієнічні чинники як засіб фізичного виховання. Методи наочності у фізичному вихованні. Методи слова у фізичному вихованні. Методи суворорегламентованої вправи. Методи безперервної вправи. Методи інтервальної вправи. Методи комбінованої вправи. Ігровий метод. Особливості використання змагального методу. Методи організації діяльності учнів у фізичному вихованні. Елементарні способи управління групою осіб. Основні способи виконання фізичних вправ.

Особливості методики розвитку фізичних якостей. Поняття про фізичні якості людини та їх характеристика. Поняття „сила” як фізична якість людини”. Різновиди сили. Характеристика режимів роботи м’язів. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. Природні темпи розвитку сили. Класифікація засобів розвитку сили та їх характеристика. Методика розвитку максимальної сили. Контроль за її розвитком. Методика розвитку швидкісної сили. Контроль за її розвитком. Методика розвитку вибухової сили. Контроль за її розвитком. Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють прояви швидкості. Природні темпи розвитку швидкості. Характеристика засобів вдосконалення швидкості. Методика розвитку швидкості простих реакцій. Контроль за її розвитком. Методика розвитку швидкості складних реакцій. Контроль за її розвитком. Характеристика „швидкісного бар’єру”. Попередження появи „швидкісного бар’єру” під час занять. Методичні прийоми усунення „швидкісного бар’єру”. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють прояв витривалості. Природні темпи розвитку витривалості. Засоби розвитку витривалості. Методика розвитку загальної витривалості. Контроль за її розвитком. Методика розвитку швидкісної витривалості. Контроль за її розвитком. Методика розвитку силової витривалості. Контроль за її розвитком. Загальна характеристика спритності як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють прояви спритності. Основи методики розвитку спритності. Контроль за розвитком спритності. Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють прояви гнучкості. Класифікація засобів розвитку гнучкості. Основи методики розвитку гнучкості. Контроль за розвитком гнучкості.

Навчання техніці фізичних вправ. Характеристика структури процесу навчання руховим діям. Характеристика рухових дій як предмету навчання. Рухове вміння, рухова навичка, вміння вищого порядку. Характеристика першого етапу навчання рухових дій. Характеристика другого етапу навчання

рухових дій. Характеристика третього етапу навчання рухових дій. Педагогічний контроль за засвоєнням техніки виконання рухових дій.

Організаційні форми фізичного виховання. Загальна характеристика форм організації занять. Урочні форми організації занять та їх характеристика. Загальна характеристика занять позаурочного типу. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні. Класифікація занять позаурочного типу.

Управління процесом фізичного виховання. Поняття планування, його види та зміст. Технологія планування та його функції. Функції планування і обліку навчального процесу у фізичному вихованні. Поняття контролю в процесі фізичного виховання. Значення та види контролю навчального процесу з фізичного виховання. Характеристика методів самоконтролю у фізичному вихованні. Характеристика основних документів контролю, обліку та звітності. Моделювання у фізичному вихованні. Прогнозування у фізичному вихованні. Програмування та корекція програм занять в процесі фізичного виховання.

Рекомендована література

Базова

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-1>.
2. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія] / О. В. Андрєєва. – К., 2014. – 280 с.
3. Бубела О. Ю. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики / О. Ю. Бубела, Р. Л. Петрина, А. І. Синиця – Л. : [б. в.], 2001. – 100 с.
4. Бузюн О. І. Практикум з фізичної культури : навч. посіб. / О. І. Бузюн, В. І. Завацький, Л. А. Завацька. – Луцьк : Настир'я, 1994. – С. 34-56.
5. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті : [монографія] / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2007. – 111 с.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с. – ISBN 966-7133-97-4.
8. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.

9. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ : „Інновація”, 2007. – 252 с. – ISBN 966-96438-8-0.
10. Оцінювання фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення : монографія / [Боднар І. Р., Виноградський Б. А., Павлова Ю. О. та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 132 с.
11. Пометун О. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання : наук. метод. посіб. / О. Пометун, Л. Пироженко. – К. : А.С.К., 2004. – 56 с.
12. Сергієнко В. М. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / В. М. Сергієнко, Т. І. Полтавцева. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – 164 с.
13. Тисовська О., Левків В. Весела мандрівка в країну розваг. – Л. : ВНТЛ, 1998. – 36 с.
14. Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. для викл. і студ. / В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сусла. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
15. Українське дошкілля: прогр. виховання дітей у дитячих садках / Управління освіти Львів. держ. адміністрації, Львів. наук.-метод. ін-т освіти. – Л. : [б. в.], 1993. – Ч. 1. – 69 с. ; Ч. 2. – 75 с.
16. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
17. Фізичне виховання молодших школярів : навч. програми і дидактично-метод. матеріали до неї / підгот. Г. В. Воробей. – Івано-Франківськ : [б. в.], 1993. – 144 с.
18. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.

Допоміжна

- Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. / В. Г. Ареф'єв ; М-во освіти і науки України, КНПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2-ге вид., перероб. і допов. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2001. – 383 с. : іл.
- Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі : навч. посіб. / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – К. : ІЗМН, 1997. – 52 с.
- Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Універсальна книга, 2004. – 428 с. – ISBN 966-680-142-6.
- Дінейка К. В. Рух, дихання, психофізичне тренування / К. В. Дінейка. – К. : Здоров'я, 1984. – 168 с.
- Дутчак М. Перспективи формування та реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні / М. Дутчак // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2014. – С. 9-16.
- Жданова О.М. Форми залучення населення до рухової активності / О. Жданова, Л. Чеховська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2014. – С.208-214.
- Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – К. : Здоров'я, 1991. – 254 с.
- Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навч. посіб. / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. - Луцьк : Вежа, 2000. - 248 с.

Русова С. Ф. Теорія і практика дошкільного виховання / С. Ф. Русова. – Л. ; Краків ; Париж : Просвіта, 1993. – 127 с.

Твій перший олімпійський путівник / за заг. ред. М. М. Булатової. – К. : Олімпійська література, 2006. – 88 с. – ISBN 966-7133-69-9.

Шиян Б. М. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : [навч. посіб.] / Б. М. Шиян, Г. А. Єдинак, Ю. В. Петришин – Кам'янець-Поділ. : Рута, 2012. – 278 с. – ISBN 978-966-2771-10-7.