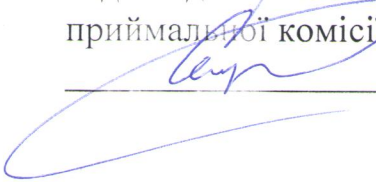


НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ



ЗАТВЕРДЖУЮ
Голова приймальної комісії НУФВСУ
С. В. Імас

ПРОГРАМА
додаткового вступного випробування
для здобуття ступеня магістра
на основі ступеня бакалавра або освітньо-кваліфікаційного рівня спеціаліста
здобутого за іншою спеціальністю

Відповідальний секретар
приймальної комісії НУФВСУ

В. П. Семененко

Пояснювальна записка

Програма об'єднує навчальні дисципліни «Теорії і методики фізичного виховання», «Основи теорії та методики спортивної підготовки», «Фізична реабілітація», «Теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».

Організаційні форми контролю: додаткового вступного випробування у формі - тестування.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Тема 1. Предмет та зміст теорії і методики фізичного виховання як наукової та навчальної дисципліни.

Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання, методи наукових досліджень. Об'єкт і предмет навчання. Термінологічний апарат (фізична культура, фізичне виховання, фізичний розвиток, фізичні якості, фізичний стан, фізичне здоров'я, фізична працездатність, фізична підготовка і фізична підготовленість, фізична рекреація., фізична реабілітація, фітнес, рухова активність, норма). Задачі теорії і методики фізичного виховання як навчальної та наукової дисципліни. Методи наукових досліджень в фізичному вихованні.

Тема 2. Педагогічний процес в сфері фізичного виховання.

Характеристика фізичного виховання як педагогічного процесу. Методи фізичного виховання та їх характеристика. Методи повідомлення нових знань, методи практичного виконання фізичних вправ, методи контролю і самоконтролю, методи організації тих, що займаються. Принципи педагогічного процесу.

Тема 3. Засоби та методи фізичного виховання. Техніка фізичних вправ.

Фізичні вправи - основний засіб фізичного виховання. Структура, форма, зміст, класифікація фізичних вправ. Оздоровчий ефект засобів фізичного виховання. Оздоровчі сили природи та гігієнічні чинники як засоби фізичного виховання. Техніка фізичних вправ. Поняття техніки, основи техніки, основний механізм техніки, деталі техніки. Структурні характеристики рухових дій (кінематичні, динамічні та ритмічні характеристики).

Тема 4. Загальна характеристика навчання руховим діям. Структура процесу навчання руховим діям.

Методологічні основи теорії навчання руховим діям. Предмет та задачі навчання в фізичному вихованні. Особливості процесу навчання руховим діям. Рухові уміння та навички, їх характеристика. Структура процесу навчання руховим діям. Етапи навчання та їх мета. Помилки, їх причини та засоби усунення.

Тема 5. Загальні основи розвитку рухових якостей. Основи методики силових якостей.

Загальні поняття про рухові якості. Основи методики розвитку рухових якостей. Послідовність дій педагога при розвитку рухових якостей. Загальна характеристика силових якостей (поняття, види, чинники, які обумовлюють силові якості). Характерні риси фізичних вправ для розвитку силових якостей. Засоби та методи розвитку силових якостей. Контроль за рівнем розвитку силових якостей.

Тема 6. Основи методики розвитку швидкісних якостей і витривалості.

Поняття "швидкісні якості", елементарні форми прояву, засоби та методика розвитку швидкісних якостей. Чинники, що обумовлюють швидкісні якості. Контроль за рівнем швидкісних якостей. Витривалість як фізична якість, види витривалості, фактори, що обумовлюють прояв витривалості, засоби і методи розвитку витривалості. Контроль за рівнем витривалості.

Тема 7. Основи методики розвитку гнучкості і координаційних здібностей.

Характеристика гнучкості, види і чинники, що обумовлюють гнучкість. Засоби і методи розвитку гнучкості. Постава, чинники та етапи її формування. Класифікація порушень постави, профілактика порушень постави. Координаційні здібності. Контроль за рівнем розвитку гнучкості і координаційних здібностей.

Тема 8. Урок - основна форма організації занять у фізичному вихованні.

Урочні форми як основні форми занять, які дозволяють створити необхідні умови щодо ефективного навчання руховим діям і впливають на функціональні здібності організму. Ознаки уроку. Класифікація занять урочного типу. Типова структура уроку. Організація та послідовність вирішення задач основної та заключної частини уроку.

Тема 9. Управління і контроль в процесі фізичного виховання. Загальні основи управління фізичним вихованням. Рівні управління процесу фізичного виховання. Умови процесу управління в фізичному вихованні. Етапи підготовки педагога до проведення занять. Зміст етапів підготовки педагога. Педагогічний аналіз уроку фізичної культури. Контроль та його види в процесі фізичного виховання. Педагогічний контроль, як засіб управління процесом фізичного виховання.

Тема 10. Особливості фізичного виховання дітей і молоді.

Мета, задачі і засоби фізичного виховання дітей шкільного віку. Особливості методики фізичного виховання в залежності від вдосконалення функціональних систем організму дитини. Форми організації занять.

Тема 11. Здоров'я як медико-біологічна та соціальна категорія.

Основні дефініції поняття «здоров'я», їх обґрунтування. Біологічна та соціальна сутність здоров'я. Поняття про хворобу (суть, вплив на соціальну активність особистості). Механізми здоров'я на біологічному рівні (гомеостаз, адаптація, компенсація, резистентність, регенерація тощо). Поняття про «безпечний» рівень здоров'я. Теоретичні основи індивідуального та громадського здоров'я.

Тема 12. Основи діагностики здоров'я.

Поняття про діагноз та діагностику. Діагностичні підходи до оцінки здоров'я. Нозологічна діагностика та донозологічна діагностика. Підходи до оцінки та прогнозування здоров'я. Характеристика поглиблених та експрес-методів оцінки фізичного здоров'я.

Тема 13. Умови та проблеми формування здорового способу життя населення.

Поняття здорового способу життя. Характеристика основних принципів здорового способу життя. Стан, структура та тенденції захворюваності населення України. Місце раціонального харчування в структурі чинників здорового способу життя. Характеристика загартування як засобу зміцнення та відновлення здоров'я. Профілактика шкідливих звичок у молоді як важлива функція фахівця зі здоров'я.

Тема 14. Рухова активність як головний чинник здорового способу життя.

Значення рухової активності у різних періодах життя. Роль рухової активності в профілактиці хронічних неінфекційних захворювань. Наслідки обмеження рухової активності людини. Методи визначення обсягу рухової активності людини.

Тема 15. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Загальна характеристика рухової активності людини та її значення. Поняття гіпокінезії та гіподинамії. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність: визначення, характеристика головних ознак та умови залучення. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета, функції та структура. Загальна характеристика оздоровчого фітнесу, його завдання. Сучасні підходи до класифікації фітнес-програм. Загальна характеристика видів спорту для всіх та їх класифікація. Основні ознаки, предмет, функцій фізичної рекреації у контексті залучення населення до рухової активності. Сучасні підходи до класифікації рекреаційних занять. Передовий міжнародний досвід розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Методологічні та законодавчі засади системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні. Економічні основи системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Тема 16. Технологічні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Загальна характеристика технологізації процесів у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Технологічні основи залучення населення до

масових спортивних заходів. Технологічні основи кондиційного тренування. Завдання та зміст різних видів лікарсько-педагогічного контролю. Сучасні підходи щодо оцінки фізичного стану людини. Технологічні основи підготовки та реалізації фітнес-програм й програм з активного дозвілля у дитячому віці.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність людей зрілого, похилого та старшого віку. Технологічні основи підготовки та реалізації фітнес-програм й програм з активного дозвілля для людей похилого віку. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб з високим ризиком розвитку хронічних захворювань.

Тема 17. Фітнес-технології з використанням засобів аеробіки.

Класифікація сучасних видів аеробіки. Характеристика обладнання, яке використовується в аеробіці. Побудова занять з аеробіки (без використання додаткового обладнання). Побудова занять з аеробіки (з використанням додаткового обладнання). Техніка безпеки під час занять з аеробіки. Контроль інтенсивності в заняттях з аеробіки.

Тема 18. Технології фітнесу.

Характеристика напрямків силового фітнесу. Побудова занять з силового фітнесу з урахуванням типу тілобудови жінок. Побудова занять з силового фітнесу з урахуванням типу тілобудови чоловіків. Контроль ефективності занять з силового фітнесу. Характеристика методів розвитку сили. Характеристика оздоровчого впливу аквафітнесу на організм людини. Класифікація засобів аквафітнесу. Характеристика обладнання, яке використовується в аквафітнесі. Показання та протипоказання до занять аквафітнесом. Загальна характеристика аквааеробіки. Принципи регуляції інтенсивності навантаження в аквааеробіці. Структура та зміст заняття з аквааеробіки для осіб різного віку. Характеристика напрямків ментального фітнесу. Показання до занять ментальним фітнесом. Поняття та принципи системи Пілатеса. Характеристика обладнання, яке використовується в заняттях з ментального фітнесу. Структура заняття за системою Пілатеса.

Тема 19. Технології функціонального тренінгу.

Характеристика програм функціонального тренінгу. Характеристика обладнання, яке використовується в заняттях з функціонального тренінгу. Методичні особливості побудови занять з функціонального тренінгу.

Тема 20. Рекреаційні технології.

Характеристика рекреаційних технологій. Особливості використання рекреаційних ігор під час організації дозвілля різних верств населення. Характеристика анімаційних програм з елементами орієнтування. Характеристика видів спортивно-оздоровчого туризму. Технологія розробки програм туристської анімації. Характеристика зимових видів рекреації.

Тема 21. Актуальні проблеми підготовки спортсменів в олімпійському спорті та основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.

Загальна характеристика стану спорту вищих досягнень. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів. Особливості адаптації у спорті. Реакція адаптації при м'язовій діяльності. Термінова адаптація в спорті та її стадії. Довготривала адаптація та її стадія. Явища деадаптації, реадaptaції та переадаптації у спортсменів.

Тема 22. Навантаження, втома та відновлення в системі підготовки спортсменів.

Характеристики навантажень у спорті. Зовнішня і внутрішня сторони контролю навантаження. Компоненти навантаження та їх вплив на специфічність реакції адаптації організму спортсменів. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості. Реакція організму спортсмена на змагальні навантаження. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Втома та відновлення у залежності від кваліфікації та тренуваності спортсменів.

Тема 23. Фізична, психологічна, техніко-тактична, теоретична та інтегральна підготовленість спортсменів.

Види рухових якостей. Методика розвитку рухових якостей. Психологічна підготовка та її види у спорті. Психологічні якості, характерні для спортсменів високого класу. Основні напрямки психологічної підготовки спортсменів. Теоретична підготовка у спорті. Мета і завдання теоретичної підготовки спортсменів. Засоби теоретичної підготовки. Форми теоретичної підготовки. Мета, завдання і засоби інтегральної підготовки спортсменів. Використання інтегральної підготовки протягом річного циклу підготовки.

Тема 24. Основні структурні утворення тренувального процесу. Загальне поняття про циклічність. Малі цикли (мікроцикли), їх види та методика побудови. Середні цикли (мезоцикли), їх види та методика побудови. Побудова підготовки спортсменів на протязі року, річні цикли їх різновид, та методика планування. Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Загальна структура багаторічної підготовки та фактори, що її визначають. Особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення.

Тема 25. Управління і контроль в спорті. Змагання та змагальна діяльність спортсменів.

Визначення понять управління і контроль. Види управління і контролю. Визначення поняття змагання і змагальна діяльність, види змагань, структура змагальної діяльності. Стратегія і тактика змагальної діяльності. Контроль змагальної діяльності.

Тема 26. Засоби фізичної реабілітації.

Розкрити зміст основних засобів фізичної реабілітації: фізичні вправи, природні фактори середовища, масажу. Висвітлити мету та завдання механо- та працетерапії.

Фізичні вправи, як головний засіб фізичної реабілітації.

Механо- та працетерапія, як засоби фізичної реабілітації.

Природні фактори середовища та масаж, як засоби фізичної реабілітації.

Тема 27. Механізми лікувального впливу фізичних вправ, масажу та природних факторів середовища на організм людини.

Розкрити клініко-фізіологічну дію фізичних вправ, масажу та природних факторів середовища на організм людини.

Механізми лікувальної дії фізичних вправ.

Тема 28. Поняття про травму та травматичну хворобу. Основні види, форми і засоби реабілітації.

Види травм та основні механізми розвитку патологічних змін в організмі. Організація і особливості використання засобів та методів фізичної реабілітації за етапами відновлювального лікування.

Тема 29. Суглобний біль та фізична реабілітація при захворюваннях суглобів.

Біль – порочне положення. Основні принципи реабілітації, етапність і зміст лікувально-відновлювальних заходів при больовому синдромі внаслідок дегенеративно-дистрофічних захворювань суглобів.

Методики фізичної реабілітації при коксартрозі та гонартрозі.

Тема 30. Фізична реабілітація при остеохондрозі шийного відділу хребта.

Основні синдроми остеохондрозу шийного відділу хребта. Механізми лікувальної дії фізичних вправ. Основні засоби фізичної реабілітації в гострому та відновлювальному періодах.

Тема 31. Фізична реабілітація при хірургічних захворюваннях шлунка, печінки і жовчного міхура.

Загальні особливості клініки та методи фізичної реабілітації після хірургічного лікування шлунка, печінки і жовчного міхура.

Тема 32. Стислі дані про основні захворювання нервової системи.

Характеристика порушень стану елементарних функцій хворих на різних рівнях. Рухові порушення, розлади органів почуття, вегетативні порушення. Розлади вищих коркових функцій і стану психіки. Симптоми ураження центральних та периферичних мотонейронів.

Критерії оцінювання знань вступника

Мінімальна оцінка за тестове завдання - 60 балів вважається успішним проходженням додаткового вступного випробування. На основі виконання тестового завдання фахова атестаційна комісія приймає рішення рекомендувати вступника для участі у конкурсному відборі на навчання для здобуття ступеня

магістра за обраною спеціальністю відповідно п. 3.3 розділу III Правил прийому до НУФВСУ у 2016 році.