

Міністерство освіти і науки України  
ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

голова Приймальної комісії

\_\_\_\_\_ проф. І.Є. Цепенда

27 лютого 2019 р.

**ПРОГРАМА**  
фахового вступного випробування з

**Теоретико-методичних основ фізичної культури**

для зарахування на навчання за ступенем магістра за спеціальністю

**014.11 Середня освіта (фізична культура)**

на основі ступеня бакалавра при прийомі на навчання у 2019 році

Розглянуто та схвалено

на засіданні Приймальної комісії

ДВНЗ “Прикарпатський національний  
університет імені Василя Стефаника”

Протокол № 3 від 27 лютого 2019 р.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Метою вступного випробування з “Теоретико-методичних основ фізичної культури” є перевірка знань і відбір вступників для зарахування на навчання за ступенем магістра за спеціальністю 014.11 Середня освіта (фізична культура) при прийомі на навчання на основі ступеня бакалавра до ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” у 2019 році.

Програма містить основні питання з “Теоретико-методичних основ фізичної культури” та перелік рекомендованої літератури.

Наведений перелік питань, які виносяться на вступне випробування дасть можливість вступнику систематизувати свої знання та допоможе зорієнтуватися, на які питання треба звернути увагу при підготовці до вступного випробування.

Перелік рекомендованої літератури сприятиме у пошуку і підборі джерел підготовки для вступного випробування.

### ОСНОВНІ ПИТАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «Теоретико-методичні основи фізичної культури»

#### *Загальні основи теорії та методики фізичного виховання*

- Основні завдання фізичного виховання і їх характеристика.
- Предмет і зміст теорії та методики фізичного виховання, методи наукових досліджень у фізичному вихованні.
- Система фізичного виховання: визначення поняття, телеологічні та науково-методичні основи системи фізичного виховання.
- Фізичне виховання у народній педагогіці та її розвиток у спадщині видатних українських педагогів.
- Базові поняття теорії фізичного виховання: «фізична культура», «фізичне виховання», «фізичний розвиток», «фізична рекреація» «спорт».
- Правові, програмні та нормативні основи фізичного виховання
- Взаємозв'язок фізичного виховання з іншими сторонами загальної системи виховання.
- Характеристика сучасної системи освіти школярів з фізичної культури.
- Принципи фізичного виховання.
- Неспецифічні засоби фізичного виховання.
- Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання.
- В чому полягає діалектичний взаємозв'язок між змістом і формою фізичної вправи?
- Охарактеризуйте природно-кліматичні фактори, які впливають на ефективність занять фізичними вправами.

- Охарактеризуйте гігієнічні фактори, які впливають на ефективність занять фізичними вправами.
- Класифікація фізичних вправ в сучасній теорії фізичного виховання.
- Дайте визначення та характеристику поняття «техніка» фізичних вправ.
- Характеристика рухів.
- Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм людини.
- Основні умови раціональної спортивної техніки.
- Дайте визначення поняття «класифікація фізичних вправ» і яке значення вона має для практики фізичного виховання.
- Загальна характеристика і класифікація методів фізичного виховання.
- Характеристика методів навчання руховим діям.
- Характеристика методів розвитку фізичних якостей.
- Навантаження та відпочинок як структурні складові методу суворо регламентованої вправи.
- Характеристика ігрового і змагального методів у фізичному вихованні.
- Охарактеризуйте змінний та коловий способи організації дітей на уроці фізичної культури.
- Складові методики проведення гімнастики перед уроками.
- Загальна характеристика спортивно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня.
- Фізичне виховання у позашкільних закладах.
- Загальна характеристика позакласних занять фізичними вправами.
- Класифікація та методи організації позаурочних форм занять фізичними і спортивними вправами.
- Педагогічний аналіз уроку фізичної культури.
- Контроль та його види в процесі фізичного виховання школярів.
- Фізичні навантаження, відпочинок та їх різновиди.
- Планування фізичного виховання в школі.
- Фізичне виховання в сім'ї.
- Сутність фізичного самовдосконалення.
- Педагогічний експеримент у діяльності вчителя фізичної культури.
- Фізичне виховання у літніх дитячих таборах відпочинку.
- Організація і проведення спортивно-художніх свят, спортивно-художніх вечорів, днів здоров'я.
- Спортивно-оздоровчі заняття в режимі навчального дня.
- Словесні та наочні методи у фізичному вихованні школярів.
- Запобігання травматизму під час занять фізичними вправами.
- Принципи, засоби і режими загартування.
- Методичні прийоми формування стійкого інтересу до занять фізичними вправами.

- Екологічне виховання засобами фізичного виховання.

***Форми організації занять в фізичному вихованні. Особливості фізичного виховання дітей і молоді***

- Урок, його характерні риси, типи, види, структура
- Попередня й безпосередня підготовка вчителя до уроку фізичної культури.
- Загальні вимоги до уроку. Аналіз і самоаналіз уроку. Шляхи підвищення ефективності уроку.
- Загальна і моторна щільність уроку фізичної культури та методика їх визначення.
- Методика оцінювання діяльності учнів на уроках фізичної культури.
- Характеристика факторів, що впливають на загальну та моторну щільність уроку фізичної культури.
- Критерії аналізу уроку фізичної культури.
- Характеристика способів організації діяльності учнів на уроці фізичної культури.
- Основні вимоги до проведення основної частини уроку фізичної культури.
- Основні вимоги до проведення заключної частини уроку з фізичної культури.
- Способи дозування фізичного навантаження на уроці фізичної культури.
- Особливості змісту і методики проведення уроків з фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку.
- Особливості змісту і методики проведення уроків з фізичної культури для дітей середнього шкільного віку.
- Особливості змісту і методики проведення уроків з фізичної культури для школярів старших класів.
- Вимоги до організації і проведення підготовчої частини уроку фізичної культури.
- Розкрити методику побудови конспекту уроку.
- Охарактеризуйте документи планування з фізичної культури в школі.
- Вимоги до відкритих спортивних споруд у школі.
- Рухливі ігри у змісті великих перерв для учнів 5-7 класів.
- Принципи побудови процесу фізичного виховання: визначення понять.
- Правила реалізації принципу свідомості й активності учнів.
- Правила реалізації принципу наочності.
- Правила реалізації принципу доступності й індивідуалізації.
- Правила реалізації принципу систематичності.
- Правила реалізації принципу науковості.
- Правила реалізації принципу міцності і прогресування.

### ***Основи методики розвитку фізичних якостей***

- Загальна характеристика фізичних якостей людини.
- Сенситивні періоди в розвитку фізичних якостей.
- Поняття “рух”, “рухова дія”, “рухова діяльність”, “фізична вправа”.
- Зміст і форма фізичної вправи. Ефект фізичних вправ.
- Методика навчання руховим діям.
- Динамічні й кінематичні характеристики рухів.
- Поняття про техніку рухових дій та її компоненти.
- Поняття «рухове вміння», «руховий навик».
- Характеристика основних етапів навчання руховим діям.
- Поняття «швидкісного бар'єру» і методика його усунення.
- Загальна характеристика швидкісних здібностей методика їх розвитку та контролю.
- Загальна характеристика гнучкості методика її розвитку та контролю.
- Координаційні здібності та методика їх розвитку.
- Характеристика силових здібностей та методика їх розвитку.
- Вікова динаміка розвитку силових здібностей людини.
- Методи контролю силових здібностей школярів.
- Витривалість, методи її розвитку та контролю.
- Логіка наукових досліджень у фізичному вихованні.
- Педагогічні спостереження як метод дослідження у фізичному вихованні.
- Метод опитування в структурі дослідження процесу фізичного виховання.
- Тестування як метод дослідження.
- Аналіз документальних матеріалів та науково-методичних джерел як метод дослідження.
- Педагогічний експеримент у фізичному вихованні.
- Методи математичної статистики в дослідженнях з фізичного виховання.

### ***Організація дозвілля засобами фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах***

- Назвіть вчених, які досліджували особливості рухової активності дітей.
- Дайте визначення понять: «цілеспрямована рухова активність» та «довільна рухова активність дитини».
- Чому рухи є складовою частиною будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів у дітей?
- Які механізми взаємозв'язку рухової активності та функціональних можливостей організму дитини?
- Як впливає режим малорухомості (гіподинамії) на організм дитини?
- Які умови підвищення рухової активності під час прогулянок дітей?
- Визначте основну мету «Дня здоров'я» і зміст його програми.

- Розкрийте зміст «спортивного свята» для старших дошкільників у дитячому садку.
- Розкрийте зміст «спортивних розваг» для старших дошкільників у дитячому садку.
- Яку користь для дошкільників мають пішохідні переходи?
- Дайте визначення поняття «рухлива гра».
- Охарактеризуйте рухливу гру як засіб всебічного розвитку дітей.
- Які види рухливих ігор проводять з дітьми дошкільного віку, їх характеристика.
- Які особливості керування рухливими іграми у дітей молодших груп (3-4 років)?
- У чому специфіка керування рухливими іграми у дітей старших груп (5-6 років)?
- Які рухливі ігри можна проводити з дітьми дошкільного віку під музику?

### ***Організація спортивно-оздоровчого туризму в школі***

- Види спортивно-оздоровчого туризму.
- Туристична прогулянка як одна із форм туристичної діяльності.
- Екскурсія як одна із форм туристичної діяльності.
- Експедиція як одна із форм туристичної діяльності.
- Походи (агітаційно-масові та підготовчі) як одна із форм туристичної діяльності.
- Спортивні туристичні походи.
- Змагання зі спортивного туризму як одна із форм туристичної діяльності.
- Туристичне спорядження та їх призначення.
- Туристичні вузли, їх види та призначення.
- Страхування і самострахування в туризмі, їх види та призначення.
- Функції туристично-краєзнавчої діяльності.
- Принципи туристично-краєзнавчої діяльності.
- Планування туристично-краєзнавчої діяльності.
- Виховання юних туристів.
- Причини виникнення конфліктних ситуацій у туристичних групах.
- Способи вирішення конфліктів у туристичних групах.
- Роль туристичних мандрівок у формуванні людини.
- Визначення самодіяльного туризму.
- Визначення планового туризму.

## ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: ВТД „Університетська книга”, 2004. – 428 с.
2. Даценко І. І., Шегедин М. Б., Шашков Ю. І. Гігієна дітей і підлітків: Підручник. – К.: Медицина, 2006. – 304 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. /Під ред. Круцевич Т.Ю. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с.
4. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания и спорта. – К.: Олимпийская литература, – 1999. – 132 с.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посібник для вузів з фізичної культури. – Львів: “Штабор”, 1997. – 136 с.
6. Луцький В.Я. Спортивні споруди та обладнання: Навчально-методичний посібник/ В.Я. Луцький. – Івано-Франківськ, – 2011. – 203с.
7. Мицкан Б.М., Руханкова абетка: навч.-метю посібник/ Б.М. Мицкан, Г.В. Презлята – Воробей. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2005. – 64 с.
8. Мицкан В.М. Спортивний туризм, спеціальне та групове спорядження: Навчально-методичний посібник/ В.М. Мицкан.-Івано-Франківськ: “Плай”, 2011.-120с.
9. Презлята Г.В. Здоровий спосіб життя: ідеї, пошук, досвід/ Г.В. Презлята. – Монографія. – Івано-Франківськ: НАІР, – 2013. – 484с.
10. Пушкар М. П. Основи гігієни. – К.: Олімпійська література, 2004. – 98 с.
11. Стельмахович М.Г. Українська народна педагогіка/ М.Г. Стельмахович – К., 1997. – 240 с.
12. Султанова І.Д. Гігієна. Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту/ І.Д. Султанова. – Івано-Франківськ, – 2011. – 160с.
13. Теорія і методика фізичного виховання /Під ред. Круцевич Т.Ю. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1 . – 391 с.
14. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: курс лекцій / Укл. Б.М. Мицкан, І.Д. Султанова, Б.П. Лісовський. – Івано-Франківськ: Кушнір Г.М., 2011. – 264 с.
15. Функціональна анатомія: підручник /Під ред. Б.М. Мицкана, Я.І. Федонюка. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2005. – 525 с.
16. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави/ А.В.Цьось.-Луцьк, 1994.-96с.
17. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
18. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2 / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.
19. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті: навч. Посібник/Б.М. Шиян, О.М. Вацеба.- Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272. с.

Порядок проведення та критерії оцінювання вступних випробувань регулюється Положенням про організацію вступних випробувань у ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.