

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника



«ЗАТВЕРДЖЕНО»

голова Приймальної комісії

проф. І.Є. Цепенда

1 лютого 2021 р.

ПРОГРАМА
вступного випробування з

ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
(назва конкурсного предмета)

для зарахування на навчання за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти
за спеціальністю

014 Середня освіта (Фізична культура)

на основі освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра
при прийомі на навчання у 2021 році (3 курс та скорочений термін навчання)

Розглянуто та схвалено
на засіданні Приймальної комісії
Прикарпатського національного
університету імені Василя Стефаника
Протокол № 2 від „1” лютого 2021 р.

Івано-Франківськ – 2021

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Метою вступного випробування з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є перевірка інтегрального рівня знань, який включає знання з анатомії, фізіології, психології, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання і відбір вступників для зарахування на навчання за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура) при прийомі на навчання на основі освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра до Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника у 2021 році.

Програма містить основні питання з теорії та методики фізичного виховання та перелік рекомендованої літератури.

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 та підборі джерел підготовки до вступного випробування.

Основні питання з теорії та методики фізичного виховання

1. Базові поняття теорії фізичного виховання: «фізична культура», «фізичне виховання», «фізичний розвиток», «спорт».
2. Сутність поняття «система фізичного виховання».
3. Система фізичного виховання у спадщині видатних українських педагогів минулого.
4. Нормативно-правове, науково-методичне та програмове забезпечення системи фізичного виховання.
5. Мета системи фізичного виховання в Україні: стратегічна мета, практична мета, оперативна мета.
6. Характеристика основних завдань системи фізичного виховання: освітні, оздоровчі, виховні завдання.
7. Основні та допоміжні засоби фізичного виховання.
8. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Зміст і форми фізичних вправ.
9. Поняття про техніку рухових дій, її компоненти: основа і деталі техніки.
10. Характеристика рухів: просторові, часові, просторово-часові, динамічні та ритмічні.
11. Поняття «рухове вміння» та «рухова навичка».
12. Основні етапи навчання рухових дій: початкове розучування, поглиблене розучування, закріплення і вдосконалення.
13. Загальна характеристика і класифікація методів фізичного виховання: специфічні і неспецифічні.
14. Характеристика методів суворо-регламентованої вправи. Навантаження і відпочинок як структурні складові.
15. Методи навчання руховим діям: цілісної і розчленованої вправи.
16. Методи, що спрямовані на розвиток фізичних здібностей.
17. Методи словесного впливу.
18. Методи наочного впливу.
19. Характеристика ігрового і змагального методів.
20. Сутність поняття «фізичні якості». Загальна характеристика фізичних якостей людини.
21. Фізичні навантаження, відпочинок та їх різновиди.
22. Загальна характеристика сили як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини.
23. Методика розвитку силових здібностей.
24. Вікова динаміка природного розвитку силових якостей.
25. Контроль силових можливостей та деякі особливості методики їх вдосконалення у школярів.
26. Загальна характеристика пружкості як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють прояв пружкості та засоби її формування.
27. Поняття «швидкісного бар'єру» і методика його усунення.
28. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей.

29. Загальна характеристика витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість людини.
30. Вікова динаміка природного розвитку витривалості та контроль за її розвитком.
31. Основи методики розвитку гнучкості, загальна характеристика.
32. Загальна характеристика основних форм фізичного виховання школярів: урок; спортивно-оздоровчі форми у режимі навчального дня; позакласні заняття.
33. Урок фізичної культури, його характерні риси, типи, види, структура.
34. Характеристика методів організації діяльності учнів на уроці фізичної культури, (фронтальний, груповий, індивідуальний).
35. Підготовка вчителя до уроку фізичної культури: попередня підготовка, безпосередня підготовка.
36. Дозування навантаження на уроці фізичної культури.
37. Поняття про щільність уроку фізичної культури її різновиди.
38. Особливості змісту і методики проведення уроків фізичної культури з дітьми молодшого, середнього і старшого шкільного віку.
39. Загальні вимоги до уроку фізичної культури. Аналіз і самоаналіз уроку. Шляхи підвищення ефективності уроку.
40. Загальна характеристика спортивно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня.
41. Загальна характеристика позакласних занять фізичними вправами.
42. Некласифікаційні змагання, спортивно-художні свята, спортивно-художні вечори, дні здоров'я й особливості їх проведення.
43. Планування і контроль з фізичного виховання школярів.
44. Взаємозв'язок фізичного виховання з іншими сторонами загальної системи виховання.
45. Виховні завдання системи фізичного виховання.
46. Виховання національної свідомості та самосвідомості у системі фізичного виховання.
47. Моральне виховання у процесі занять фізичними вправами.
48. Виховання волевих якостей у системі фізичного виховання.
49. Вплив занять фізичними вправами на естетичне виховання.
50. Екологічне виховання у системі фізичного виховання.
51. Реалізація виховних завдань на уроках фізичної культури.
52. Фізичне виховання дітей за місцем проживання.
53. Фізичне виховання в сім'ї.
54. Фізичне виховання у дитячих і молодіжних громадських організаціях.
55. Фізичне виховання у літніх таборах відпочинку.
56. Фізичне виховання в дошкільних закладах.
57. Фізичне виховання у позашкільних закладах.
58. Фізичне самовиховання.
59. Фізична культура в країнах стародавнього світу (Єгипет, Межиріччя, Індія, Китай).
60. Система фізичного виховання у Стародавній Греції.

61. Соціально-політичне значення Олімпійських ігор.
62. Особливості розвитку фізичної культури і спорту у Стародавньому Римі.
63. Фізична культура і спорт лицарів, міщан і селян.
64. Народна фізична культура в період Київської Русі.
65. Розвиток педагогічних ідей фізичного виховання в епоху Відродження.
66. Становлення і розвиток педагогічних основ буржуазної системи фізичного виховання.
67. Система військово-фізичного виховання на Запорізькій Січі.
68. Фізичне виховання у школах Європи. Створення спортивно-ігрових систем.
69. Виникнення та розвиток Сокільської гімнастичної системи.
70. Заснування та діяльність гімнастичних товариств «Сокіл» і «Січ».
71. Іван Боберський – батько української фізичної культури.
72. Розвиток Міжнародного олімпійського руху.
73. Особливості західноукраїнського гімнастично-спортивного руху.
74. Фізична культура і спорт в Україні на сучасному етапі розвитку суспільства.
75. Створення НОК України, структура та керівництво.
76. Становлення та розвиток туризму в Галичині.
77. Туристична діяльність у молодіжних товариствах.
78. Технологія підготовки та проведення туристичних походів.
79. Перелік та характеристика документів, які регламентують проведення некатегорійних туристичних походів.
80. Перелік та характеристика документів, які регламентують проведення категорійного туристичних походів.
81. Характеристика руху групи на туристичному маршруті.
82. Особливості техніки руху по пересічній місцевості під час туристичного походу.
83. Характеристика основних вимог до привалів та нічлігів.
84. Розкладання наметів. Безпека на привалах.
85. Види вогнищ та техніка їх розкладання.
86. Організація і проведення туристичних змагань.
87. Організація харчування в туристичних походах.
88. Фізична підготовка туристів.
89. Зміст та форми туристично-краєзнавчої роботи в закладах загальної середньої освіти.
90. Основні вимоги до туристичного спорядження. Особисте та групове спорядження.
91. Спеціальне спорядження для різних видів туризму.
92. Спортивні споруди у закладах загальної середньої освіти.
93. Вимоги до відкритих спортивних споруд у закладах загальної середньої освіти.
94. Вимоги до критих спортивних споруд у закладах загальної середньої

освіти.

95. Характеристика основної спортивної споруди.
96. Характеристика бігових доріжок.
97. Характеристика секторів для штовхань та метань.
98. Характеристика секторів для легкоатлетичних стрибків.
99. Вимоги до футбольних полів.
100. Покриття для спортивних споруд та їх характеристика.
101. Характеристика комплексних спортивних майданчиків.
102. Характеристика «Стежок здоров'я».
103. Класифікація спортивних споруд.
104. Еволюція спортивних споруд.
105. Характеристика основної спортивної споруди (спортивне ядро).
106. Гігієнічне значення фізичного виховання. Вплив фізичних навантажень на функціональний стан організму людини.
107. Основні гігієнічні принципи фізичного виховання і спорту.
108. Фізичне виховання і здоров'я. Методи оцінки соматичного здоров'я.
109. Гігієнічне забезпечення фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.
110. Взаємозв'язок фізичного розвитку, фізичної працездатності і фізичного виховання.
111. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей школярів.
112. Поділ дітей і підлітків на групи для занять фізичними вправами.
113. Урок фізичного виховання як біоритмологічний фактор корекції тижневої динаміки працездатності школярів.
114. Розкрийте основні гігієнічні аспекти формування здорового способу життя у школярів.
115. Причини і профілактика травматизму на уроках фізичної культури.
116. Гігієнічні вимоги до організації уроку фізичної культури.
117. Загальна і моторна щільність уроку фізичної культури як показники достатності фізичних навантажень. Фізіологічна крива фізичних навантажень, її практичне значення.
118. Гігієнічне нормування і формування рухової активності школярів.
119. Гігієнічні вікові та статеві нормативи рухової активності школярів.
120. Гігієнічне нормування циклічних навантажень.
121. Гігієнічне нормування фізичних навантажень для осіб зрілого і похилого віку.
122. Загартування, специфічні і неспецифічні ефекти загартування. Основні гігієнічні принципи загартування.
123. Повітряні ванни та методика їх проведення.
124. Різновиди та характеристика водних загартовуючих процедур.
125. Сонячний спектр та його вплив на резистентність організму.
126. Втома, її прояви та профілактика. Перевтома. Рухова тривога як відображення наростання втоми.
127. Охарактеризуйте вплив гіпокінезії на організм дітей і підлітків.
128. Методи дослідження рухової активності школярів.

129. Гіперкінезія, її вплив на функціональний стан організму школяра.
130. порушення постави у школярів, їх види, причини і профілактика.
131. Засоби корекції порушень постави у школярів.
132. Гігієнічні основи раціонального харчування школярів при заняттях спортом.
133. Гігієнічне значення білків у харчовому раціоні школяра, що займається спортом.
134. Гігієнічне значення жирів у харчовому раціоні школяра, що займається спортом.
135. Гігієнічне значення вуглеводів у харчовому раціоні школяра, що займається спортом.
136. Гігієнічне значення вітамінів у харчовому раціоні школяра, що займається спортом.
137. Гігієнічне значення мінеральних речовин у харчовому раціоні школяра, що займається спортом.
138. Водний баланс школяра при заняттях спортом. Дегідратація і фізична працездатність. Особливості поповнення запасів води під час і після фізичних навантажень.
139. Основні гігієнічні вимоги до занять оздоровчими фізичними вправами.
140. Гігієнічні вимоги до розташування, орієнтації, і планування спортивних споруд.
141. Гігієнічні вимоги до освітлення, опалення і вентиляції спортивних споруд.
142. Основні гігієнічні вимоги до відкритих водойм і штучних басейнів.
143. Основні гігієнічні вимоги до спортивних споруд.
144. Основні гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю, обладнання і покриття.
145. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття.
146. Мета та завдання фізіології спорту і м'язової діяльності.
147. Фізіологічна класифікація та характеристика фізичних вправ.
148. Фізіологічна класифікація анаеробних спортивних вправ.
149. Фізіологічна класифікація аеробних спортивних вправ.
150. Фізіологічна характеристика аеробних спортивних вправ максимальної і біля максимальної аеробної потужності.
151. Фізіологічна характеристика аеробних спортивних вправ субмаксимальної, середньої і малої аеробної потужності.
152. Передстартові функціональні стани спортсмена, їх природа.
153. Фізіологічне значення загальної і спеціальної розминки в спорті.
154. Причини виникнення втоми при виконанні фізичних і спортивних вправ.
155. Фізіологічна характеристика основних фаз відновлення організму після фізичних навантажень.
156. Фізіологічне обґрунтування швидко-силових якостей.
157. Механізми робочої гіпертрофії скелетних м'язів.

158. Основні фактори, які впливають на абсолютну силу скелетного м'язу.
159. Основні види витривалості організму, їх загальна фізіологічна характеристика.
160. Вплив функціональних властивостей киснево-транспортної системи на витривалість спортсмена.
161. Що таке м'язова витривалість? Які структурні, функціональні та біохімічні параметри скелетних м'язів визначають рівень м'язової витривалості?
162. Специфічні функціональні ефекти в діяльності серця під впливом довготривалих аеробних навантажень. Яке їх значення для профілактики серцево-судинних захворювань?
163. Вплив анаеробних та аеробних фізичних навантажень на розміри, ефективність роботи і метаболізм серця.
164. Композиція скелетних м'язів. Взаємозв'язок між композицією м'язів і фізичними якостями.
165. Фактори, які впливають на процес формування рухових навиків.
166. Характеристика основних систем енергозабезпечення м'язової діяльності.
167. Критерії адаптації м'язової системи до аеробних тренувальних навантажень.
168. Методи контролю адаптаційних змін під впливом тренувального процесу.
169. Фактори ризику при виконанні фізичних навантажень в умовах високої температури довкілля. Засоби профілактики гіпертермії у спортсменів.
170. Фізіологічні механізми пристосування до холоду та його вплив на фізичну працездатність.
171. Адаптаційні реакції з боку різних фізіологічних систем організму до умов високогір'я.
172. Особливості адаптації організму жінок до фізичних навантажень.
173. Поняття «індивідуальний розвиток», його критерії і вікова періодизація дітей дошкільного і шкільного віку.
174. Вікові особливості вищої нервової діяльності у дітей шкільного віку та їх вплив на адаптацію до фізичних навантажень.
175. Вікові особливості обміну речовин та енергії у дітей шкільного віку та їх вплив на адаптацію до фізичних навантажень.
176. Вікові особливості системи крові й кровообігу у дітей і підлітків та їх вплив на адаптацію до фізичних навантажень.
177. Вікові особливості системи дихання у дітей і підлітків та їх вплив на адаптацію до фізичних навантажень.
178. Вікові особливості розвитку основних рухів і фізичних якостей у дітей і підлітків.
179. Фізіологічні критерії спортивної орієнтації і спортивного відбору.
180. Основні функціональні ефекти спортивного тренування.
181. Характеристика порогових тренувальних навантажень.

182. Фізіологічні методи визначення інтенсивності фізичних навантажень.
183. Фізіологічна оцінка різних ступенів тренуваності та обґрунтування принципів спортивного тренування (поступовості, специфічності, індивідуалізації).
184. Роль зворотних зв'язків у формуванні і збереженні рухових навиків. Фізіологічні основи рухової пам'яті.
185. Основні риси формування системного структурного сліду адаптації до фізичного навантаження.
186. Стадії адаптації організму до фізичних навантажень.
187. Характеристика раціональної і нераціональної структурної адаптації.
188. Роль фізіологічної регенерації в адаптації організму до фізичних навантажень.
189. Морфологічна перебудова кісткової системи під впливом фізичних навантажень.
190. Морфологічна перебудова зв'язково-суглобового апарату під впливом фізичних навантажень.
191. Морфологічна перебудова периферичної нервової системи під впливом фізичного навантаження.
192. Морфологічна перебудова дихальної системи під впливом фізичних навантажень.
193. Морфологічна перебудова серцево-судинної системи під впливом фізичних навантажень.
194. Морфологічна перебудова мікроциркуляторного русла скелетних м'язів під впливом фізичних навантажень.
195. Особливості тілобудови спортсменів різної спеціалізації.
196. Метод антропометрії та його значення для спортивного відбору.
197. Вплив конституції тіла на адаптацію організму до фізичних навантажень.
198. Вплив гіпокінезії на структурну перебудову кісткової системи.
199. Вплив гіпокінезії на структурну перебудову серцево-судинної системи.
200. Вплив гіпокінезії на структурну перебудову м'язової системи.
201. Проба Штанге. Методика проведення та оцінювання результатів.
202. Проба Генчі. Методика проведення та оцінювання результатів.
203. Проба Серкіна. Методика проведення та оцінювання результатів.
204. Проба Ромберга. Методика проведення та оцінювання результатів.
205. Пальце-носова проба. Методика проведення та оцінювання результатів.
206. Тест Яроцького. Методика проведення та оцінювання результатів.
207. Оцінка дермографізму. Методика проведення та оцінювання результатів.
208. Ортостатична проба. Методика проведення та оцінювання результатів.
209. Кліностатична проба. Методика проведення та оцінювання результатів.

210. Індекс Кердо. Методика проведення та оцінювання результатів.
211. Індекс Кетле. Методика проведення та оцінювання результатів.
212. Оцінка загальної фізичної працездатності. Методика проведення та оцінювання результатів.
213. Проба RWC_{170} . Методика проведення та оцінювання результатів.
214. Гарвардський степ-тест. Методика проведення та оцінювання результатів.
215. Тест МСК. Методика проведення та оцінювання результатів.
216. Хімічний склад організму людини. Його вікові особливості і зміни при фізичній діяльності.
217. Асиміляція (анаболізм) і дисиміляція (катаболізм) як складові компоненти метаболізму.
218. Основні етапи метаболізму та їхня біохімічна характеристика.
219. Роль білків в організмі людини і енергозабезпеченні при фізичній діяльності (фосфопротеїди, глікопротеїди, ліпопротеїди, металопротеїди).
220. Роль вуглеводів в організмі людини і енергозабезпеченні при фізичній діяльності.
221. Енергетичні резерви організму. Макроергічні сполуки. Сутність вуглеводного (глікогенного) “завантаження” організму.
222. Роль жирів в організмі людини і енергозабезпеченні при фізичній діяльності (тригліцериди, фосфоліпіди, гліколіпіди). Особливості метаболізму ліпідів при фізичних навантаженнях.
223. Антиоксиданти та антиоксидантна система організму (АОС). Їхня особлива роль за умов тривалих інтенсивних фізичних навантажень.
224. Ферменти як каталізатори біохімічних процесів в організмі. Активність ферментів і робота ферментних систем при фізичній діяльності. Застосування ферментів у спорті.
225. Активатори та інгібітори ферментів. Їхня роль в організмі спортсменів при фізичній діяльності.
226. Вітаміни як біологічно активні речовини. Їхня особлива роль в організмі спортсменів. Вітаміни-гемостимулятори.
227. Вітаміноподібні речовини та їхня роль в метаболізмі при фізичних навантаженнях.
228. Біологічна роль макроелементів. Особливості обміну в організмі спортсменів.
229. Мікроелементи як біологічно активні речовини. Їхня особлива роль в організмі спортсменів. Мікроелементи-гемостимулятори.
230. Особливості обміну води при фізичних навантаженнях. Дегідратація та її ступені.
231. Біохімічні (метаболічні) фактори втоми при фізичній роботі.
232. Біохімічні вікові аспекти спортивної працездатності.
233. Біохімічні фактори відновлення організму після фізичних навантажень.
234. Біохімічні фактори витривалості організму при м'язовій діяльності.
235. Біохімічна адаптація організму за умов спортивного тренування.

236. Біохімічні основи раціонального харчування спортсменів.
237. Значення біохімічного контролю у спортивному тренуванні.
238. Методика навчання волейболу. Правила гри.
239. Основи техніки і тактики гри у волейболі.
240. Техніка нападу та захисту у волейболі. Блокування.
241. Характеристика тактики гри у волейболі. Тактика гри у нападі та захисті.
242. Вправи для удосконалення ігрових прийомів волейболістів.
243. Методика навчання футболу. Правила гри.
244. Техніки переміщень польового гравця у футболі та фут залі.
245. Характеристика техніки ударів по м'ячу у футболі.
246. Техніка ведення та зупинки м'яча у футболі.
247. Індивідуальні, групові та командні тактичні дії у футболі.
248. Методика навчання гандболу. Правила гри.
249. Основи техніки і тактики гри в гандбол.
250. Техніка нападу та захисту польового гравця. Блокування.
251. Техніка гри воротаря в захисті та нападі.
252. Характеристика тактики гри. Тактика польового гравця у нападі та захисті.
253. Вправи для удосконалення ігрових прийомів гандболістів.
254. Методика навчання баскетболу. Правила гри.
255. Класифікація й аналіз прийомів техніки гри в баскетбол.
256. Аналіз прийомів техніки гри в нападі та захисті в баскетболі.
257. Аналіз прийомів техніки гри в нападі в баскетболі.
258. Техніка переміщень у баскетболі.
259. Аналіз прийомів техніки гри в захисті у баскетболі.
260. Класифікація тактики гри в баскетбол. Тактика нападу. Тактика захисту.
261. Легка атлетика в системі фізичного виховання. Завдання, особливості та форми проведення занять.
262. Організація та методика занять з легкої атлетики. Урок з легкої атлетики. Структура уроку. Планування.
263. Легка атлетика в дошкільних закладах.
264. Легка атлетика в закладах загальної середньої освіти.
265. Класифікація легкоатлетичних вправ Біг. Стрибки. Метання. Багатоборства. Швидкісно-силові види легкої атлетики.
266. Види витривалості в легкій атлетиці. Циклічні види легкої атлетики. Ациклічні види легкої атлетики.
267. Методика навчання легкоатлетичним вправам Завдання навчально-тренувального процесу. Принципи навчання і тренування.
268. Загальна методична схема навчання легкоатлетичним видам.
269. Оптимальний вік для початку занять легкою атлетикою. Вікові особливості занять легкою атлетикою. Вплив занять з легкої атлетики на організм людини.
270. Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ. Засоби

навчання: загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи; підготовчі вправи; рухливі ігри.

271. Загально розвиваючі та спеціальні вправи легкої атлетики. Поняття про техніку легкоатлетичних вправ та її варіативність.

272. Легкоатлетичні вправи та особливості методики їх викладання учням різного віку та статі.

273. Освоєння техніки загальнорозвиваючих та спеціальних вправ. Вдосконалення загально розвиваючих та спеціальних вправ. Їх використання для спрямованого розвитку основних фізичних якостей.

274. Біг на середні та довгі дистанції Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання під час бігу. Техніка основних підготовчих та спеціальних вправ для опанування бігу на середні та довгі дистанції.

275. Спортивна ходьба. Опанування елементів техніки спортивної ходьби. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання під час ходьби. Основні, підготовчі та спеціальні вправи для опанування спортивної ходьби.

276. Спринтерський біг. Вивчення техніки спринту. Послідовне опанування елементів техніки. Біг на короткі дистанції, різновиди старту. Вихідне положення на старті. Вихід зі старту, стартове прискорення, біг по прямій, фінішування. Послідовне опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для освоєння техніки бігу на короткі дистанції.

277. Стрибки у висоту. Вивчення технік стрибків у висоту: способом переступання та “фосбюрі-флоп”. Послідовне опанування елементів техніки стрибків. Розбіг, підготовка до відштовхування, відштовхування, перехід через планку, приземлення. Опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для засвоєння стрибків у висоту.

278. Бар’єрний біг. Дистанції бар’єрного бігу. Конструкція бар’єра. Розміри бар’єра. Послідовне опанування елементів техніки бар’єрного бігу. Вихід зі старту, стартове прискорення, подолання бар’єру, біг між бар’єрами, фінішування. Послідовне опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ, для освоєння техніки бар’єрного бігу.

279. Естафетний біг. Способи перенесення та передачі естафетної палички. Вивчення техніки передачі естафетної палички. Послідовне опанування елементів техніки в цілому. Встановлення контрольних відміток у зоні передавання. Стартові положення. Біг по дистанції. Послідовне опанування техніки основних та спеціальних вправ для оволодіння технікою естафетного бігу.

280. Стрибки у довжину. Способи стрибків у довжину. Вивчення техніки розбігу. Послідовне опанування елементів техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги»: розбіг, підготовка до відштовхування, рухи в польоті, приземлення. Послідовне опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для опанування стрибком у довжину.

281. Потрійний стрибок. Вивчення техніки розбігу. Послідовне опанування елементів техніки: розбіг, підготовка до відштовхування, відштовхування,

скачок, крок, стрибок, приземлення. Послідовне опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для оволодіння потрібним стрибком.

282. Легкоатлетичні метання. Метання малого м'яча. Вивчення техніки метання. Послідовне опанування елементів техніки в цілому: утримання снаряду, перенесення снаряду під час розбігу, розбіг та підготовка до кидка, перехресні кроки, положення тулуба перед метанням, метання, фінальне зусилля, рухи після відпускання снаряда.

283. Штовхання ядра. Вивчення техніки: послідовне опанування елементів техніки в цілому. Утримання ядра. Вихідне положення, початкові рухи. Підготовка до фінального зусилля. Фінальне зусилля та рухи для збереження рівноваги. Послідовне опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для освоєння штовхання.

284. Загальні правила проведення змагань з легкої атлетики. Вікові групи. Одяг, взуття і номери. Дискваліфікація. Протести й апеляції.

285. Методика навчання лижного спорту.

286. Загальні основи техніки пересування на лижах. Аналіз техніки лижних ходів.

287. Техніка окремих способів пересування на лижах.

288. Загальні основи методики навчання лижних ходів. Методика навчання окремих способів пересування на лижах.

289. Форми роботи з лижної підготовки в закладах загальної середньої освіти.

290. Організація та методика проведення уроків лижної підготовки в різних класах.

291. Організація і проведення змагань з лижного спорту.

292. Види спортивної підготовки лижника-гонщика. Планування і керування процесом спортивної підготовки.

293. Методика навчання тенісу.

294. Основні стійки та початкові рухи в настільному тенісі.

295. Техніка пересувань у настільному тенісі. Роль ніг, тулуба та м'язів черевного пресу при ударах. Однокрокове пересування. Приставні кроки. Стрибки, приставні кроки з випадами. Перехресні кроки.

296. Способи тримання ракетки у настільному тенісі.

297. Удари, що застосовуються в настільному тенісі. Характеристика ударів. Техніки ударів гри в настільний теніс. Роль обертання м'яча.

298. Ознайомлення з основними видами подач у настільному тенісі.

299. Тактика гри в настільний теніс.

300. Методика навчання гімнастики.

301. Техніка виконання організуючих та загальнорозвиваючих вправ без предметів.

302. Техніка виконання загальнорозвиваючих вправ з гімнастичними предметами та вправ на приладах гімнастичного багатоборства.

303. Гімнастична термінологія.

304. Техніка виконання організуючих вправ з предметами.

- 305. Техніка виконання загальнорозвиваючих вправ з предметами.
- 306. Техніка виконання вправ на приладах гімнастичного багатоборства.
- 307. Техніка виконання та методика навчання вправ шкільної програми розділу “Гімнастика” 1–5 класи.
- 308. Техніка виконання та методика навчання вправ шкільної програми розділу “Гімнастика” 6–11 класи.
- 309. Методика проведення уроку гімнастики у 1–5 класах.
- 310. Методика проведення уроку гімнастики у 6–11 класах.
- 311. Методика навчання і тренування з гімнастики. Формування рухових навичок у гімнастиці.

ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Базова

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. 428 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання / Під ред. Круцевич Т.Ю. К.: Олімпійська література, 2008. Т.1. 391 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання / Під ред. Круцевич Т.Ю. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2. 366 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. 272 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2002. 248 с.
6. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті: навч. посібник. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. 272. с.
7. Презлята Г., Ткачівська І., Випасняк І. Педагогічна майстерність учителя фізичної культури [Текст]: навч. - методичний посіб. Ів.-Франківськ: ПНУ, 2010. 352 с.
8. Тягур Р.С. Історія олімпійського руху: базові терміни, таблиці, схеми [Текст]: навч.-метод.посібник. ІваноФранківськ: МістоНВ, 2012. 272 с.
9. Луцький Я., Луцький В., Випасняк І., Римик Р. Спортивні споруди та обладнання [Текст]: навч.-метод. посіб. Ів.-Франківськ, 2011. 203 с.

Допоміжна

1. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посібник для вузів з фізичної культури. Львів: «Штабор», 1997. 136 с.
2. Мицкан Б.М., Презлята-Воробей Г.В. Руханкова абетка: навч.-мет. посібник. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2005. 64 с.
3. Курс лекцій з фізіологічних основ фізичного виховання і спорту / Під ред. Б.М. Мицкана. Івано-Франківськ: Видавець Кушнір, 2014. 215 с.
4. Функціональна анатомія: підручник / Під ред. Б.М. Мицкана, Я.І. Федонюка. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2005. 525 с.
5. Стельмахович М.Г. Українська народна педагогіка. К., 1997. 240 с.
6. Султанова І.Д. Гігієна. Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Івано-Франківськ, 2011. 160 с.
7. Презлята Г.В. Здоровий спосіб життя: ідеї, пошук, досвід: Монографія. Івано-Франківськ: НАІР, 2013. 484 с.
8. Луцький В.Я. Спортивні споруди та обладнання: Навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ, 2011. 203 с.
9. Мицкан В.М. Спортивний туризм, спеціальне та групове спорядження: Навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: «Плай», 2011. 120 с.
10. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави. Луцьк, 1994. 96 с.
11. Осипенко Г. А. Основи біохімії м'язової діяльності [Текст]: навч.

посібник. К.: Олімпійська література, 2007. 200 с.

12. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів [Текст]: навч. посібник. Рек. МОН. К.: Олімпійська література, 2001. 440 с.

13. Лаппо В. В. Методика виховної роботи в літніх оздоровчих таборах [Текст]: навч. посібник. Ів.-Франківськ: НАІР, 2012. 300 с.

14. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту [Текст]: підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. К.: Кондор Видавництво, 2016. 542 с.

15. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді [Текст]: навч. посібник К.: "Освіта України", 2008. 256 с.

16. Педагогічна майстерність учителя фізичної культури [Текст]: навч. посібник / Випасняк І.П., Ковальчук Г.А., Презлята Г.В., Фотуйма О.Я. Ів.-Франківськ: "ЦСТПРІ "ІНІН" ВОІ "СОІУ", 2011. 314 с.

17. Яценюк В. Х. Волейбол [Текст]: навч.-метод. посібник Ів.-Франківськ: Плай, 2005. 176 с.

18. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол [Текст]: підручник для студентів вищ. навч. закл. фізичного вих. і спорту. 2-ге вид., виправлене і доповнене. Київ: Олімпійська література, 2005. 286 с.

19. Поплавський Л. Ю. Баскетбол [Текст]: підручник. К.: Олімп.л-ра, 2004. 448 с.

20. Піменов М.П. Волейбол: Спеціальні вправи. Ів.-Франківськ: ЛілеяНВ, 2000. 196 с.

21. Гандбол: Міжнародні правила змагань. Львів, 1994. 116 с.

22. Івойлов А.В. Спортивні ігри Харків: "Основа", 1993. 216 с.

23. П'ятничук Д. В., Яців Я. М., П'ятничук Г.О Легка атлетика [Текст]: навчально-методичний посібник Ів.-Франківськ: Прикарпатського нац. ун-ту ім. В.Стефаника, 2010. 181 с.

24. Глазирін І. Д. Плавання [Текст]: навч. посібник. Рек. МОН. К.: Кондор, 2006. 502 с.

25. Яців Я.М. Лижний спорт: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: Видавництво ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2013. 100 с.

15. Інформаційні ресурси

1. Наукова бібліотека ПНУ імені Василя Стефаника. – м. Івано-Франківськ, вул. Чорновола, 57, тел. (0342) 59-60-34, pnu-lib@rambler.ru

2. Івано-Франківська обласна універсальна наукова бібліотека імені І. Франка. – м. Івано-Франківськ, вул. Чорновола, 22, тел. (0342) 75-01-32; fax: 3-21-89; E-mail: libifua@gmail.com

3. Освітньо-кваліфікаційна характеристика підготовки фахівця за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура).

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Порядок проведення та критерії оцінювання вступних випробувань регулюється Положенням про організацію вступних випробувань у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника.