

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника



проф. І.Є. Цепенда

ПРОГРАМА
вступного випробування з

ОСНОВ 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 на другий курс

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 «Основи теорії та методики 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 основ теорії та методики фізичного виховання

1. Загальна характеристика здорового способу життя.
2. Поняття фізичного розвитку
3. Поняття фізичної підготовленості.
4. Поняття спорту.
5. «Олімпійський принцип Fair Play».
6. Фізичне виховання у Стародавній Греції.
7. Правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою.
8. Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами.
9. Правила безпеки на уроках і під час позакласних занять з фізичної культури.
10. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини.
11. Олімпійські ігри у Стародавній Греції.
12. Особливості фізичного розвитку організму в підлітковому періоді.
13. Особливості функціонального стану організму в підлітковому періоді.
14. Засоби розвитку витривалості та методи контролю.
15. Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та водоймищах
16. Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року).
17. Форми занять рекреаційної спрямованості.
18. Форми занять спортивно-оздоровчої спрямованості.
19. Форми занять спортивної спрямованості.
20. Відродження Олімпійських ігор сучасності.
21. Засоби розвитку сили та методи контролю.
22. Засоби розвитку гнучкості та методи контролю.
23. Ознаки перевтоми та засоби їх попередження.
24. Правила безпеки на уроках фізичної культури.
25. Правила безпеки під час позаурочних занять фізичною культурою.
26. Визначні спортивні досягнення українських олімпійців.
27. Основні цінності олімпізму.
28. Правила загартування холодowymi та тепловими процедурами. Допомога при обмороженнях та опіках.
29. Значення занять фізичною культурою для підтримання розумової працездатності.
30. Засоби розвитку швидкісно-силових якостей та методи контролю.
31. Основи раціонального харчування.
32. Олімпійська Україна. Національний олімпійський комітет України.
33. Домедична допомога при травмах (забій, вивих, перелом, розтягнення).
34. Правила самостійних занять фізичними вправами.
35. Історія розвитку плавання.
36. Правила гігієни та санітарії під час занять плаванням.
37. Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині.
38. Оздоровчий вплив плавання на організм людини.

39. Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та на водоймах.
40. Техніка плавання брасом.
41. Техніка виконання стартів і поворотів.
42. Олімпійські досягнення українських плавців.
43. Самоконтроль на заняттях з плавання.
44. Техніка плавання батерфляй. Техніка виконання стартів і поворотів.
45. Олімпійські дистанції, правила проведення змагань з плавання.
46. Основні поняття суддівства з плавання.
47. Рухливі ігри у системі фізичного виховання та історичні аспекти їх розвитку.
48. Класифікація рухливих ігор.
49. Організація та методика проведення рухливих ігор.
50. Теоретичні основи сюжетно-рольової гри та її розвиток в різні періоди дитинства.
51. Дидактичні ігри для розвитку дитини.
52. Ігри та забави в обрядах та звичаях українського народу.
53. Вплив рухливих ігор на процес виховання професійно-прикладних та фізичних якостей.
54. Характеристика рухливих ігор за віковими та анатомо-фізіологічними особливостями.
55. Розподіл рухливих ігор за величиною психофізичного навантаження для осіб з відхиленнями у стані здоров'я.
56. Загальні відомості про туризм та його види.
57. Види природних перешкод.
58. Правила безпеки на уроках з елементами туризму.
59. Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод; подолання смуги перешкод, вправи на лазіння і перелазіння
60. Спорядження туриста. Види туристського багаття.
61. Основи орієнтування на місцевості.
62. Правила безпеки під час виконання вправ орієнтування на уроках фізичної культури
63. Правила, закони і традиції туристів.
64. Організація туристського бівуака.
65. Орієнтування у заданому напрямку.
66. Умовні знаки.
67. Фізична підготовка туриста.
68. Оздоровче значення туризму.
69. Особливості топографічної, туристичної та спортивної мапи.
70. Орієнтування за вибором.
71. Комплектація похідної аптечки.
72. Забезпечення страхування і самострахування при подоланні різних туристських перешкод. Похід вихідного дня.
73. Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці.

74. Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення.
75. Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.
76. Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до обраного профілю чи оміряної професії).
77. Паралімпійський рух на сучасному етапі.
78. Фізична культура у сім'ї.
79. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері
80. Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.
81. Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.
82. Види порушень постави та їх профілактика.
83. Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді, басейні.
84. Методика навчання волейболу. Правила гри.
85. Основи техніки і тактики гри у волейболі.
86. Техніка нападу та захисту у волейболі. Блокування.
87. Характеристика тактики гри у волейболі. Тактика гри у нападі та захисті.
88. Вправи для удосконалення ігрових прийомів волейболістів.
89. Методика навчання футболу. Правила гри.
90. Техніки переміщень польового гравця у футболі та фут залі.
91. Характеристика техніки ударів по м'ячу у футболі.
92. Техніка ведення та зупинки м'яча у футболі.
93. Індивідуальні, групові та командні тактичні дії у футболі.
94. Методика навчання гандболу. Правила гри.
95. Основи техніки і тактики гри в гандбол.
96. Техніка нападу та захисту польового гравця. Блокування.
97. Техніка гри воротаря в захисті та нападі.
98. Характеристика тактики гри. Тактика польового гравця у нападі та захисті.
99. Вправи для удосконалення ігрових прийомів гандболістів.
100. Методика навчання баскетболу. Правила гри.
101. Класифікація й аналіз прийомів техніки гри в баскетбол.
102. Аналіз прийомів техніки гри в нападі та захисті в баскетболі.
103. Аналіз прийомів техніки гри в нападі в баскетболі.
104. Техніка переміщень у баскетболі.
105. Аналіз прийомів техніки гри в захисті у баскетболі.
106. Класифікація тактики гри в баскетбол. Тактика нападу. Тактика захисту.
107. Легка атлетика в системі фізичного виховання. Завдання, особливості та форми проведення занять.
108. Організація та методика занять з легкої атлетики. Урок з легкої атлетики. Структура уроку. Планування.
109. Легка атлетика в дошкільних закладах.

110. Легка атлетика в закладах загальної середньої освіти.
111. Класифікація легкоатлетичних вправ Біг. Стрибки. Метання. Багатоборства. Швидкісно-силові види легкої атлетики.
112. Види витривалості в легкій атлетиці. Циклічні види легкої атлетики. Ациклічні види легкої атлетики.
113. Методика навчання легкоатлетичним вправам Завдання навчально-тренувального процесу. Принципи навчання і тренування.
114. Загальна методична схема навчання легкоатлетичним видам.
115. Оптимальний вік для початку занять легкою атлетикою. Вікові особливості занять легкою атлетикою. Вплив занять з легкої атлетики на організм людини.
116. Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ. Засоби навчання: загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи; підготовчі вправи; рухливі ігри.
117. Загально розвиваючі та спеціальні вправи легкої атлетики. Поняття про техніку легкоатлетичних вправ та її варіативність.
118. Легкоатлетичні вправи та особливості методики їх викладання учням різного віку та статі.
119. Освоєння техніки загальнорозвиваючих та спеціальних вправ. Вдосконалення загально розвиваючих та спеціальних вправ. Їх використання для спрямованого розвитку основних фізичних якостей.
120. 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.
121. 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.
122. 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.
123. 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.
124. 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.

125. 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.
126. 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.
127. 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 потрійним стрибком.
128. 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.
129. 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.
130. Загальні правила проведення змагань з легкої атлетики. Вікові групи. Одяг, взуття і номери. Дискваліфікація. Протести й апеляції.
131. Методика навчання лижного спорту.
132. Загальні основи техніки пересування на лижах. Аналіз техніки лижних ходів.
133. Техніка окремих способів пересування на лижах.
134. Загальні основи методики навчання лижних ходів. Методика навчання окремих способів пересування на лижах.
135. Форми роботи з лижної підготовки в закладах загальної середньої освіти.
136. Організація та методика проведення уроків лижної підготовки в різних класах.
137. Організація і проведення змагань з лижного спорту.
138. Види спортивної підготовки лижника-гонщика. Планування і керування процесом спортивної підготовки.
139. Методика навчання тенісу.
140. Основні стійки та початкові рухи в настільному тенісі.

141. 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.
142. Способи тримання ракетки у настільному тенісі.
143. Удари, що застосовуються в настільному тенісі. Характеристика ударів. Техніки ударів гри в настільний теніс. Роль обертання м'яча.
144. Ознайомлення з основними видами подач у настільному тенісі.
145. Тактика гри в настільний теніс.
146. Методика навчання гімнастики.
147. Техніка виконання організуючих та загальнорозвиваючих вправ без предметів.
148. Техніка виконання загальнорозвиваючих вправ з гімнастичними предметами та вправ на приладах гімнастичного багатоборства.
149. Гімнастична термінологія.
150. Техніка виконання організуючих вправ з предметами.
151. Техніка виконання загальнорозвиваючих вправ з предметами.
152. Техніка виконання вправ на приладах гімнастичного багатоборства.
153. Техніка виконання та методика навчання вправ шкільної програми розділу "Гімнастика" 1–5 класи.
154. Техніка виконання та методика навчання вправ шкільної програми розділу "Гімнастика" 6–11 класи.
155. Методика проведення уроку гімнастики у 1–4 класах.
156. Методика проведення уроку гімнастики у 5–11 класах.
157. Методика навчання і тренування з гімнастики. Формування рухових навичок у гімнастиці.
158. Роль та місце аеробіки в системі фітнесу. Історія виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки. Назва базових кроків в аеробіці.
159. Правила безпеки при заняттях аеробікою.
160. Заходи щодо попередження травм при заняттях аеробікою.
161. Український національний характер і виховний ідеал гри Всеукраїнської гри «Сокіл», «Джура».
162. Розвиток професійно-важливих якостей майбутніх захисників Вітчизни: рухової координації, концентрації та стійкості уваги, логічного мислення, точності рухів та ін.
163. Розвиток прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор.
164. Прикладні види спорту в системі патріотичного виховання дітей та молоді («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Пластун», «Бойовий гопак», «Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Військово-прикладне багатоборство», «Гирьовий спорт» та інші).
165. Організація та проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг. Права і обов'язки учасників змагань. Права і обов'язки суддів.

166. Військове орієнтування: топографічна мапа, компас, орієнтування на місцевості та поняття азимуту.
167. Всеукраїнська військово-спортивна гра «Хортинг-патріот». Історичні витоки козацьких єдиноборств та їх основні види.
168. Всеукраїнські патріотичні військово-спортивні ігри «Хортинг», «Козацький гарт», «Школа безпеки», «Check point» тощо.
169. Елементи військово-спортивних, рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави.

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.