

Міністерство освіти і науки України  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

ЗАТВЕРДЖУЮ  
голова Приймальної комісії  
проф. І.Є.

Цепенда

«21» лютого 2022 р.



## ПРОГРАМА

фахового вступного випробування для прийому вступників на третій курс (з нормативним терміном навчання на вакантні місця) за умови вступу на спеціальність у межах вакантних місць ліцензованого обсягу з

### **Основ теорії і методики фізичної культури і спорту**

(назва конкурсного предмета)

для зарахування на навчання за ступенем першого бакалаврського рівня  
зі спеціальності

### **017 Фізична культура і спорт**

(шифр, спеціальність)

на основі освітньо-кваліфікаційного рівня молодший бакалавр у 2022 році

Розглянуто та схвалено  
на засіданні Приймальної комісії  
Прикарпатського національного  
університету імені Василя Стефаника  
Протокол № 4 від „21” лютого 2022 р.

Івано-Франківськ — 2022

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Метою вступного випробування з «Основ теорії і методики фізичної культури і спорту» є перевірка знань і відбір вступників для зарахування на навчання за ступенем першого бакалаврського рівня зі спеціальності 017 «фізична культура і спорт» при прийомі на навчання на основі освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого бакалавра до Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника у 2022 році.

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** **«Основи теорії і методики фізичної культури і спорту»**

*Основні засади теорії та методики фізичного виховання: засоби, принципи, методи*

- Вихідні поняття теорії фізичного виховання: фізична культура, фізичний розвиток, фізичне виховання, спорт.
- Основні завдання фізичної культури: освітні, оздоровчі, виховні.
- Визначення поняття «фізична вправа».
- Зміст і форма фізичних вправ.
- Фази виконання фізичних вправ.
- Характеристики рухів: просторові, часові, просторово-часові, динамічні. Ритмічні.
- Класифікація фізичних вправ за характером їх впливу на організм.
- Природні сили як засіб фізичного виховання.
- Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання.
- Визначення сутності поняття «принцип».
- Шляхи реалізації принципу наочності.
- Шляхи реалізації принципів доступності та індивідуалізації.
- Принцип систематичності, шляхи його реалізації.
- Принцип міцності та прогресування.
- Характеристика основних методів фізичного виховання.
- Методи навчання рухових дій.
- Реалізація методів удосконалення та закріплення рухових дій.
- Характеристика методів удосконалення фізичних якостей.
- Метод використання слова.
- Шляхи використання методу демонстрації.

- Основні засоби навчання.
- Загальні вимоги до підбору і використання методів.

### ***Основні методики розвитку фізичних якостей***

- Сутність поняття «фізичні якості».
- Загальна характеристика фізичних якостей людини.
- Різновиди фізичних навантажень.
- Відпочинок, фактори його впливу на організм людини.
- Адаптація, її роль у вдосконаленні фізичних якостей.
- Загальна характеристика розвитку сили.
- Природні фактори, що зумовлюють силові можливості людини.
- Засоби вдосконалення сили.
- Методика розвитку максимальної сили.
- Методика розвитку швидкісної сили.
- Методика розвитку вибухової сили.
- Методика використання ізометричних вправ і вправ в самоопорі.
- Профілактика травматизму у процесі силової підготовки.
- Вікова динаміка розвитку сили.
- Контроль силових можливостей, та головні особливості методики їх вдосконалення.
- Загальна характеристика швидкості.
- Фактори, що зумовлюють розвиток швидкості.
- Засоби, що сприяють вдосконаленню швидкості.
- Методика розвитку швидкісних якостей.
- «Швидкісний бар'єр», його профілактика та усунення.
- Вікова динаміка природного розвитку швидкості.
- Критерії оцінювання розвитку швидкості.
- Сутність поняття «витривалість», критерії її оцінювання.
- Загальна характеристика витривалості.
- Природні фактори розвитку витривалості.
- Засоби, що сприяють вихованню витривалості.
- Методика вдосконалення загальної витривалості.
- Методика розвитку швидкісної витривалості.
- Методика розвитку силової витривалості.
- Вікова динаміка природного розвитку витривалості.
- Сутність поняття «гнучкість».
- Загальна характеристика гнучкості.
- Фактори, від яких залежить прояв гнучкості.
- Засоби вдосконалення гнучкості.
- Методика розвитку гнучкості.
- Вікова динаміка розвитку гнучкості та контроль за її розвитком.
- Сутність поняття «спритність», критерії її оцінювання.

- Загальна характеристика спритності.
- Фактори, що визначають спритність.
- Методика розвитку рівноваги.
- Методика розвитку відчуття ритму.
- Загальні основи методики розвитку спритності.
- Вікова динаміка розвитку спритності.

### ***Загальні основи навчання рухових дій***

- Особливості навчання у фізичному вихованні.
- Рухові уміння і навички.
- Механізм формування рухових дій.
- Структура процесу навчання рухових дій.
- Етапи розвитку рухових дій.
- Методика навчання рухових дій на першому,другому та третьому етапах.
- Роль зворотнього зв'язку у навчанні рухових дій та особливості їх методики.
- Етапи засвоєння рухових дій та особливості їх методики.
- Особливості методики закріплення рухових дій.
- Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчального процесу.
- Структура навчальної діяльності.
- Методика формування мотивації до занять фізичною культурою.
- Характеристика основних компонентів навчальної діяльності.

### **ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Ареф'єв В. Г., Столітенко В. В. Фізичне виховання в школі: Навч. посіб. – К.: ІЗІН, 1997. – 134 с.
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посібник. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: ВТД „Університетська книга”, 2004. – 428 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. /под ред. Круцевич Т.Ю. – К.: Олімпійська література, 2008. – 1 том. – 391 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. /под ред. Круцевич Т.Ю. – К.: Олімпійська література, 2008. – 2 том. – 366 с.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навч. посібник для фізкультурних вузів. Львів: “Штабор”, 1997.– 136.
6. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів/Н.В.Москаленко. Дніпропетровськ, «Інновація», 2007– 252с.
7. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту.– „Спортивна газета”, 4 грудня 2003.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ**

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