

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Голова Приймальної комісії


Ігор ЦЕПЕНДА
«22» квітня 2024 р.



ПРОГРАМА

фахового вступного випробування з
«Теоретико-методичних основ фізичної культури і спорту»
для зарахування на перший рік навчання за освітнім рівнем
магістра
спеціальності 017 фізична культура і спорт
(освітньо-професійна програма фізична культура і спорт)
на основі освітнього рівня бакалавра у 2024 році

Розглянуто та схвалено
на засіданні Приймальної комісії
Прикарпатського національного
університету імені Василя Стефаника
Протокол № 1 від 22.04. 2024 р.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Метою вступного випробування з «Теоретико-методичних основ фізичної культури і спорту» є перевірка знань і відбір вступників для зарахування на навчання за ступенем другого магістерського рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» при прийомі на навчання на НРК6 або НРК7 до Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника у 2024 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 і спорту»

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.

Теорія і методика навчання різних видів спорту

Теорія і методика викладання футболу

- Місце і значення футболу у системі фізичного виховання.
- Становлення футболу в Україні.
- Мета і завдання підготовки футболістів.
- Види підготовки, їх взаємозв'язок.
- Загальна і спеціальна фізична підготовка.
- Техніка і технічна підготовка.
- Планування змагань. Види змагань з футболу. Системи змагань. Регламент змагань.
- Правила гри в футбол і їх аналіз.
- Дозування навчально-тренувальних навантажень.
- Методика навчання ударів по м'ячу.
- Методика навчання ведення м'яча. Методика навчання зупинок м'яча.
- Організація уроків з футболу в школі.
- Вплив занять футболом на організм людини.
- Методи навчання школярів на уроці футболу.
- Вимоги до обладнання та місць занять при проведенні уроку з футболу в

школі.

Теорія і методика викладання баскетболу

- Історія виникнення та розвиток баскетболу.
- Правила гри в баскетбол. Фоли.
- Індивідуальні тактичні дії баскетболістів з м'ячем та без м'яча в нападі та захисті.
- Індивідуальні тактичні дії баскетболіста в нападі при виконанні передач.
- Тактика гри в захисті та нападі у баскетболі.
- Методика навчання персонального захисту в баскетболі.
- Техніка виконання кидка однією рукою від плеча в баскетболі. Методика навчання.
- Техніка ведення м'яча та подвійного кроку. Методика навчання.
- Склад суддівської бригади в баскетболі. Обов'язки суддів.
- Зупинки і повороти в баскетболі. Методика навчання.
- Складіть календар ігор за коловою системою на 6 команд у баскетболі.
- Тестування фізичної підготовленості баскетболістів. Характеристика тестів.
- Класифікація тактики гри в баскетбол.
- Техніка виконання кидків. Методика навчання.
- Фізична підготовка баскетболіста.

Теорія і методика викладання волейболу

- Сутність гри у волейбол.
- Історія розвитку волейболу у світі, в Україні і на Прикарпатті.
- Дати характеристику верхньої передачі, різновиди верхньої передачі у волейболі?
- Техніка і методика навчання передачі м'яча двома руками зверху і знизу.
- Техніка і методика навчання групового блокування.
- Назвати способи нападаючих ударів
- Які фізичні якості необхідні волейболісту?
- Місце для гри в волейбол та інвентар.
- Спрошені правила проведення змагань, суддівство у волейболі.
- Індивідуальні тактичні дії гравців при прийомі м'яча з подачі.
- Загальна фізична підготовка волейболістів.
- Спеціальна фізична підготовка волейболіста.
- Теоретична підготовка волейболіста.
- Організація і проведення занять з волейболу.
- Вимоги до спортивного залу, спортивних споруд, інвентарю, засобів підготовки і спортивної форми.

Теорія і методика викладання гімнастики

- Методика проведення стройових вправ.
- Основи гімнастичної термінології.
- Характеристика ЗРВ та комплексів з них.
- Урок, як основна форма організації навчального процесу.
- Основи методики навчання гімнастичним елементам.
- Основи методики розвитку фізичних якостей на уроках гімнастики.
- Техніка виконання і методика проведення основних ЗРВ.
- Проведення комплексів ЗРВ.
- Розвиток фізичних якостей за допомогою комплексів ЗРВ.
- Проведення підготовчої частини заняття з гімнастики за конспектом згідно завдань викладача.
- Методика навчання гімнастичним елементам .
- Методика проведення основної частини уроку.
- Планування основної частини уроку.
- Проведення заняття з гімнастики за конспектом згідно завдань викладача.

Теорія і методика викладання рухливих ігор

- Основні поняття і характеристика рухливих ігор та забав.
- Вплив рухливих ігор та забав на розумову діяльність дітей та учнів.
- Вплив правил на взаємовідносини між учнями під час рухливих ігор.
- Розвиток активності учнів у колективних іграх.
- Ігри-естафети і методи керівництва ними.
- Проведення рухливих ігор та забав з метою виховання різних фізичних якостей.
- Формування в рухливих іграх самоорганізації в учнів та розвиток організаційних здібностей.
- Особливості проведення фізичних вправ, рухливих ігор, естафет та забав на повітрі в різні пори року.
- Освітнє значення рухливих ігор, що проводяться в урочний і позаурочний час.
- Різнобічна оцінка рухливих ігор при їх підборі.
- Командні і некомандні рухливі ігри, особливості їх проведення.
- Роль сигналів у рухливих іграх дітей молодшого шкільного віку.
- Вимоги і особливості проведення уроку рухливих ігор.
- Завдання, що вирішуються під час проведення рухливих ігор у середній і старшій вікових групах.
- Суддівство в рухливих іграх в різних вікових групах.
- Педагогічна майстерність керівника і вибір гри.

Теорія і методика викладання легкої атлетики

- Історія виникнення легкої атлетики.
- Місце легкої атлетики у системі фізичного виховання школярів.
- Освітнє і виховне значення легкоатлетичних вправ.
- Оздоровче і прикладне значення легкоатлетичних вправ.
- Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ.
- Характеристика легкоатлетичних вправ групи «ходьба».
- Характеристика легкоатлетичних вправ групи «біг».
- Характеристика легкоатлетичних вправ групи «стрибки».
- Характеристика легкоатлетичних вправ групи «метання».
- Характеристика легкоатлетичних вправ групи «багатоборства».
- Характеристика методів навчання техніки легкоатлетичних вправ.
- Засоби відновлення та їх характеристика.
- Етапи навчання техніки легкоатлетичних вправ.
- Послідовність навчання техніки видів легкоатлетичних вправ.
- Основні принципи тренування в легкій атлетиці.

Теорія і методика викладання плавання

- Історія розвитку плавання на Україні.
- Техніка плавання способом кроль на грудях.
- Техніка плавання способом кроль на спині.
- Техніка плавання способом брас.
- Техніка плавання способом батерфляй.
- Техніка стартів.
- Техніка поворотів.
- Методика навчання плаванню кролем на грудях.
- Методика навчання плаванню кролем на спині.
- Методика навчання плаванню способом брас.
- Методика навчання плаванню способом дельфін (батерфляй).
- Методика навчання стартів.
- Методика навчання поворотів.
- Значення змагань з плавання. Правила змагань.

ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Беляк Ю.І., Рихлюк С.П. Основна гімнастика (навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту). – Івано-Франківськ: “Гостинець”, 2003. – 75с.
2. 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.

3. Даценко І. І., Шегедин М. Б., Шашков Ю. І. Гігієна дітей і підлітків: Підручник. – К.: Медицина, 2006. – 304 с.
4. Дердо В.Г., Ступар М.І. Футбольний арбітр України. – К.: – ФФУ, – 2004
5. Зінченко О., Васильчук А. Уроки футболу в школі. Навчальний посібник Поліграф-сервіс. Київ-Чернівці – 2002. – 214с.
6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. /Під ред. Т.Ю. Круцевич – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с.
7. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посібник для вузів з фізичної культури. – Львів: “Штабор”, 1997. – 136 с.
8. Луцький В.Я. Спортивні споруди та обладнання: Навчально-методичний посібник/ В.Я. Луцький. – Івано-Франківськ, – 2011. – 203с.
9. Майструк В.В. Плавання. Техніка плавання та правила змагань. – Івано-Франківськ, 2004. – 115 с.
10. Махов В. Я. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор: Навч.-метод. посіб.. — К.: ІЗМН, 1996. —С. 5–30.
11. Мицкан Б.М., Руханкова абетка: навч.-метю посібник/ Б.М. Мицкан, Г.В. Презлята – Воробей. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2005. – 64 с.
12. Мицкан В.М. Спортивний туризм, спеціальне та групове спорядження: Навчально-методичний посібник/ В.М. Мицкан.-Івано-Франківськ: “Плай”, 2011.-120с.
13. Огнистий А. В., Р. А. Власюк. Основні засоби гімнастики. Навчально-методичний посібник. – Тернопіль: «ТАЙП», 2015. – 241с.
14. П'ятничук Д. В. Легка атлетика : навчально-методичний посібник / Д.В. П'ятничук, Я. М. Яців, Г. О. П'ятничук. – Івано-Франківськ : Видавництво Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2010. – 181 с.
15. Полатайко Ю. О. Плавання. Івано-Франківськ, 2005. – 258 с.
16. Презлята Г.В. Здоровий спосіб життя: ідеї, пошук, досвід/ Г.В. Презлята. – Монографія. – Івано-Франківськ: НАІР, – 2013. – 484с.
17. Пушкар М. П. Основи гігієни. – К.: Олімпійська література, 2004. – 98 с.
18. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: Видання друге, виправлене і доповнене. Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література. – 2005. – 294с.
19. Стельмахович М.Г. Українська народна педагогіка/ М.Г. Стельмахович – К., 1997. – 240 с.
20. Султанова І.Д. Гігієна. Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту/ І.Д. Султанова. – Івано-Франківськ, – 2011. – 160с.
21. Твердохліб Ж., Погребенник Л. Рухливі ігри для сучасної школи, 2011р. – 62с.
22. Теорія і методика фізичного виховання /Під ред. Круцевич Т.Ю. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1 . – 391 с.

23. 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.
24. Функціональна анатомія: підручник /Під ред. Б.М. Мицкана, Я.І. Федонюка. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2005. – 525 с.
25. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. у 2-х томах.— 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 1. — 408с.
26. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави/ А.В.Цьось.-Луцьк, 1994.-96с.
27. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
28. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2 / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.
29. 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.
30. Шульга Л. М. Оздоровче плавання. – Київ. – 2008.
31. Яценюк В.Ф Волейбол / В.Ф Яценюк. – Снятин : – Принт, 1998. – 89 с.

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