

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Ректор С.В. Мельничук

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 р.

**Програма комплексного фахового іспиту  
для вступників на навчання на перший  
(зі скороченим терміном навчання)  
або другий чи третій курс (з нормативним терміном  
навчання на вакантні місця)  
осіб, які здобули освітньо-кваліфікаційний рівень  
молодшого спеціаліста,  
для здобуття освітнього рівня «бакалавр»  
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»**

Схвалено Вченою радою факультету  
фізичної культури та здоров'я людини  
Протокол № \_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2017 р.

Голова ради

доц. Зорій Я. Б.

## **I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Співбесіда спрямована на виявлення рівня відповідності майбутніх фахівців спеціальності «Фізична культура і спорт», «Фізичне виховання», «Здоров'я людини» та можливості їх успішного подальшого навчання (засвоєння та опанування передбаченими навчальними програмами знання, уміння та навички).

### **1. Зміст програми співбесіди**

Програма співбесіди для вступу на навчання за освітнім рівнем “бакалавр” (на базі ОКР «молодший спеціаліст»):

- складається з теоретичних питань з теорії і методики фізичного виховання, теорії і методики викладання спортивних дисциплін, анатомії, вікової фізіології, фізіологічних основ фізичної культури та педагогіки;
- передбачає комплексну оперативну оцінку залишкових знань за фахом «Фізична культура і спорт» і вживання сформованих знань, умінь і навичок при рішенні професійних задач майбутньої самостійної діяльності.

### **2. Вимоги до відповіді абітурієнта:**

**Абітурієнт повинен знати:**

- основні поняття теорії і методики фізичного виховання, його мету і завдання, засоби, принципи і методи, загальні основи навчання та методику удосконалення фізичних якостей;
- медико-біологічні, фізіологічні особливості людини в її розвитку, в зв'язку і під впливом занять фізичними вправами;
- загальні засади педагогіки, теорії навчання і виховання учнів, управління навчально-виховним процесом у загальноосвітній школі та педагогічні аспекти діяльності вчителя фізичної культури.

**Абітурієнт повинен уміти:**

- ефективно використовувати теоретичні знання і практичні навички для вирішення виховних, навчальних, оздоровчих задач з різним складом населення і в різноманітних напрямках фізичної культури і спорту;
- планувати, організовувати роботу і здійснювати її аналіз в різних напрямках професійної діяльності;
- володіти навиками оцінки функціонального стану організму людини на різних стадіях його біологічного розвитку і спортивної майстерності.

## **II. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ**

Оцінювання знань абітурієнтів під час співбесіди передбачає:

1. Правильність відповідей (правильне, чітке, достатньо глибоке викладення теоретичних понять)
2. Ступінь усвідомлення програмного матеріалу і самостійних міркувань
3. Новизна навчальної інформації; рівень використання наукових (теоретичних знань)
4. Вміння користуватися засвоєними теоретичними знаннями.

Відповідь абітурієнта також оцінюється формою, тобто з точки зору логічності, чіткості, виразності викладу.

Білет складається з трьох теоретичних питань та практичного завдання. Оцінюється загальна відповідь студента, максимальна кількість балів – 200. Критерії оцінки відповіді студента наступні:

*176-200 балів* виставляється абітурієнту тоді, коли його відповідь завершена за змістом, формою, обсягом. Це означає, що абітурієнт в повній мірі за програмою засвоїв увесь навчальний матеріал, викладений в підручниках та інших джерелах, дає глибокі відповіді на поставлені запитання, а також показує знання не лише основної, а й додаткової літератури, першоджерел, доводить власні міркування, робить узагальнюючі висновки, використовує знання з суміжних, галузевих дисциплін, вміє пов'язати матеріал з реальною дійсністю і доцільно використовує його для аналізу практичних завдань.

*150-175 балів* передбачає також високий рівень знань, навичок і вмінь. При цьому відповідь досить повна, логічна з елементами самостійності, але містить деякі неточності, або пропуски в неосновних питаннях. Можлива недостатня чіткість в визначенні понять.

*124-149 балів* передбачає наявність знань лише основної літератури, абітурієнт відповідає по суті питання, і в загальній формі розбирається у матеріалі, але відповідь неповна, неглибока, містить неточності, дає недостатньо правильні формулювання, порушує послідовність викладу матеріалу, відчуває труднощі, застосовуючи знання при рішенні практичних завдань.

*0-123 балів* ставиться, коли абітурієнт не знає значної частини програмного матеріалу, допускає суттєві помилки при висвітленні понять, на додаткові питання відповідає не по суті, робить велику кількість помилок в усній відповіді.

Зарахування абітурієнтів на навчання відбувається на конкурсній основі за умови отримання не менше 124 балів.

### **III. СТРУКТУРА ПРОГРАМИ**

#### **Теорія і методика фізичного виховання**

1. Опишіть, на які медичні групи поділяються учні і за якою програмою вони навчаються на уроках.
2. Охарактеризуйте завдання, які ви будете розв'язувати в основній частині уроку.
3. Опишіть, яке значення має навантаження на уроці для формування позитивного ставлення учнів до фізичної культури.
4. Охарактеризуйте, як оцінюється рівень фізичної підготовленості дітей.
5. Поясніть, що ви вважаєте головним в організації занять у групах продовженого дня.
6. Опишіть значення та форми контролю процесу з фізичного виховання.
7. Опишіть методику педагогічних спостережень (візуальні спостереження, хронометраж уроку, визначення фізіологічної кривої навантаження).
8. Дайте визначення поняття “теорія фізичного виховання” та опишіть його зв'язок з іншими науками, які вивчають процес фізичного виховання.

9. Охарактеризуйте, що являє собою теорія фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.
10. Дайте характеристику фізичного виховання як поняття теорії фізичного виховання.
11. Дайте визначення поняття “фізична культура”. Опишіть, які види та показники розвитку ви знаєте.
12. Дайте визначення понять “фізична освіта” і “фізична підготовка”.
13. Дайте характеристику програмово-нормативних та організаційних основ фізичного виховання.
14. Дайте характеристику фізичних вправ як основного засобу фізичного виховання у системі впливів на організм.
15. Охарактеризуйте оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори, виробничі і побутові рухові дії, як допоміжні засоби в системі впливів на організм.
16. Дайте характеристику принципу свідомості і активності та шляхів його реалізації.
17. Дайте характеристику факторів, що визначають вплив фізичних вправ на організм.
18. Дайте характеристику принципу наочності та шляхів його реалізації.
19. Дайте характеристику принципу доступності та індивідуалізації і шляхів його реалізації.
20. Дайте загальну характеристику витривалості як фізичної якості людини.
21. Дайте характеристику принципу міцності і прогресування та шляхів його реалізації.
22. Дайте визначення понять “спритність” і його загальну характеристику, віковий період розвитку і контроль спритності.
23. Дайте загальну характеристику рухових якостей людини.
24. Дайте загальну характеристику гнучкості як фізичної якості людини.
25. Визначте і покажіть на практиці: рух, рухова дія, рухова діяльність.
26. Дайте характеристику принципу систематичності та шляхів його реалізації.
27. Опишіть суть поглибленого розучування вправи: мета, завдання, особливості етапу та найхарактерніші методи, що застосовуються.
28. Визначте правила дозування навантаження на заняттях фізичною культурою у школярів з різним соматотипом та рівнем фізичної підготовленості.
29. Опишіть методи розвитку рухових якостей, та варіанти побудови занять при вдосконаленні рухових якостей.
30. Охарактеризуйте закріплення і удосконалення рухової дії: мета, завдання та особливості етапу, найхарактерніші методи, що застосовуються на цьому етапі.

### **Анатомія**

1. Дайте визначення предмету “анатомія людини”, її значення для підготовки спеціаліста з фізичної культури та основ здоров’я людини.
2. Дайте характеристику поняттям “рефлекс” і “рефлекторна дуга”. Охарактеризуйте складові частини рефлекторної дуги.

3. Опишіть загальний план будови та функції спинного мозку.
4. Охарактеризуйте загальний план будови системи органів травлення людини.
5. Поясніть загальний план будови та функції органа слуху.
6. Поясніть будову та функції хребта.
7. Опишіть будову очного яблука людини.
8. Охарактеризуйте загальний план будови органів дихання.
9. Охарактеризуйте будову серцево-судинної системи людини.
10. Охарактеризуйте будову сечовидільної системи людини.
11. Розкрийте загальний план будови імунної системи людини.
12. Охарактеризуйте скелет людини, його вікові зміни.
13. Охарактеризуйте загальний план будови нервової системи людини.
14. Охарактеризуйте загальний план будови ендокринної системи людини.
15. Охарактеризуйте загальний план будови м'язової системи людини. Які ви знаєте типи м'язів?

### **Вікова фізіологія та фізіологічні основи фізичної культури**

1. Визначте сутність фізіологічних основ фізичних вправ і спорту.
2. Опишіть загальні закономірності росту та розвитку людини.
3. Охарактеризуйте анаеробні та аеробні, циклічні та ациклічні вправи.
4. Опишіть стан фізіологічних функцій при основній роботі.
5. Охарактеризуйте поняття про силові та швидкісні якості та вікові особливості їх розвитку.
6. Опишіть основні принципи тренувальних навантажень.
7. Охарактеризуйте причини виникнення стомлення.
8. Визначте вплив гормонів на обмін речовин та енергозабезпечення.
9. Опишіть адаптаційні реакції, зумовлені тренуванням анаеробної спрямованості (ефективність руху, аеробна енергетика, буферна здатність).
10. Опишіть адаптацію опорно-рухового апарату людини до фізичних навантажень.
11. Охарактеризуйте адаптацію серцево-судинної системи на тренувальні навантаження.
12. Опишіть адаптаційні реакції дихальної системи на тренувальні впливи.
13. Визначте вплив перетренованості на м'язову діяльність.
14. Охарактеризуйте фізіологічні реакції на умови високогір'я (реакція дихальної системи, серцево-судинної системи, зміни метаболічних процесів).
15. Охарактеризуйте фізіологічні особливості зміни силових якостей за віком.

### **Педагогіка**

1. Обґрунтуйте поняття предмету педагогіка. Розкрийте її основні категорії та зв'язки з іншими науками.
2. Дайте характеристику методів навчання з групи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.

3. Дайте характеристику етапів підготовки учителя до уроку.
4. Охарактеризуйте види та визначте функції контролю знань учнів.
5. Сформулюйте предмет та основні категорії дидактики. Історія розвитку дидактики.
6. Дайте характеристику групи методів стимулювання пізнавального інтересу та мотивації пізнавальної діяльності.
7. Виділіть основні принципи навчання та їх значення в професійній діяльності вчителя.
8. Доведіть, що урок – основна форма організації навчання. Визначте основні вимоги до уроку.
9. Охарактеризуйте суть процесу навчання, його завдання та структурні компоненти.
10. Розкрийте форми позакласної роботи та доведіть важливість у підвищенні ефективності уроку та розвитку інтересів і здібностей дітей.
11. Опишіть методiku підготовки та проведення позакласного виховного заходу (на конкретному прикладі).
12. Розкрийте особливості морального виховання учнів на загальнолюдських цінностях.
13. Складіть схему управління системою освіти в Україні, визначену законом України "Про освіту".
14. Аргументуйте важливість вивчення та врахування стану здоров'я школярів у процесі навчально-виховної роботи.
15. Дайте характеристику структури та визначте основні типи уроків.

#### **Легка атлетика з методикою викладання**

1. Охарактеризуйте підготовку і проведення змагань із легкої атлетики в школі.
2. Дайте характеристику легкоатлетичним стрибкам та факторам, які впливають на результат.
3. Опишіть спеціально-підготовчі вправи для бігунів на середні та довгі дистанції.
4. Визначте основні положення методики навчання техніки спринтерського бігу.
5. Охарактеризуйте особливості побудови уроків із легкої атлетики з дітьми середнього шкільного віку.

#### **Гімнастика з методикою викладання**

1. Охарактеризуйте методiku проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку гімнастики в школі.
2. Охарактеризуйте види гімнастики.
3. Охарактеризуйте основні системи гімнастики, що стали основою для розвитку сучасної гімнастики, та їх засновників.
4. Поясніть методiku проведення загальнорозвиваючих вправ різними методами: звичайним, розчленованим, роздільним, потоковим.
5. Визначте види чоловічого та жіночого гімнастичного багатоборства.

### **Спортивні ігри з методикою викладання**

1. Дайте характеристику техніки гри в баскетбол: визначте основні поняття, класифікацію.
2. Дайте характеристику складовим компонентам спортивного тренування у футболі (технічна, тактична, фізична, психологічна підготовки).
3. Проаналізуйте умови застосування різних систем нападу та захисту в гандболі при позиційному веденні гри.
4. Проведіть аналіз головних технічних прийомів у волейболі, розкрийте методику їх навчання.
5. Охарактеризуйте системи розіграшу змагань у спортивних іграх.

### **Практичні завдання**

1. Складіть програму удосконалення максимальної сили шляхом збільшення м'язової маси для учнів старших класів.
2. Підберіть 12-15 вправ спрямованих на вдосконалення пружкості для учнів середніх класів.
3. Підберіть засоби для удосконалення загальної витривалості учнів середніх класів.
4. Підберіть засоби для удосконалення швидкісної витривалості учнів старших класів.
5. Підберіть засоби для удосконалення силової витривалості учнів середніх та старших класів.
6. Складіть комплекс вправ для вдосконалення гнучкості.
7. Складіть програму удосконалення гнучкості для учнів 7-8 та 12-13 років.
8. Побудуйте план двох варіантів підготовчої частини уроку фізичної культури.
9. Підберіть засоби для удосконалення загальної витривалості учнів середніх класів.
10. Підберіть засоби для удосконалення швидкісної витривалості учнів старших класів.
11. Підберіть засоби для удосконалення силової витривалості учнів середніх та старших класів.
12. Складіть комплекс вправ для вдосконалення гнучкості.
13. Складіть календар ігор за системою з вибуванням для 10 команд.
14. Складіть календар ігор для 10 команд за коловою системою.
15. Складіть календар ігор за системою з вибуванням для 13 команд.
16. Складіть календар ігор за коловою системою для 12 команд.
17. Складіть положення про змагання серед учнівських команд з баскетболу.
18. Складіть положення про змагання серед учнівських команд з волейболу.
19. Складіть положення про змагання серед учнівських команд з футболу.
20. Підберіть 5 рухливих ігор на свіжому повітрі для розвитку швидкості та спритності для учнів 1-4 класів.
21. Доберіть комплекс фізичних вправ для розвитку сили м'язів рук, ніг і живота із використанням інвентарю і обладнання: гімнастичні лави і стінка, нависні перекладини, скакалки.

22. Визначте методи організації діяльності учнів на уроці при вивченні техніки метання малого м'яча.
23. Які фізичні якості розвивають такі вправи?:
- а) біг 30 м, 60 м, 100 м - ...;
  - б) біг з різних вихідних положень - ...;
  - в) повільний біг 800-1000м, 1500-2000 м - ...;
  - г) присідання, стрибки - ...;
  - д) лазіння по канату, підтягування, віджимання - ...;
  - е) нахили вперед із положення стоячи, сидячи - ...
24. Складіть алгоритм навчання техніки стрибка у довжину способом "зігнувши ноги" для учнів 5-го класу.
25. Складіть комплекс вправ для ранкової гігієнічної гімнастики.
26. Складіть комплекс вправ для фізкультпаузи під час виконання домашніх завдань для учнів 5-9 класів.
27. Складіть "Правила безпеки на уроках фізичної культури" при вивченні розділу "Гімнастика".
28. Складіть "Правила безпеки на уроках фізичної культури" при вивченні розділу "Легка атлетика".
29. Складіть орієнтовний перелік питань для бесіди з учнями 1-4 класів на тему "Здоровий спосіб життя".
30. Складіть орієнтовний перелік питань для бесіди з учнями 5-9 класів на тему "Правила загартування".



## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навчальний посібник / В.І. Антонік, І. П Антонік., В.Є. Андріанов. – К. : Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.
2. Вишневський О. І. Теоретичні основи сучасної української педагогіки : посібник для студентів вищих навчальних закладів / О.І. Вишневський. – Дрогобич: Коло, 2003. – 528 с.
3. Вільчковський Є.С. Теорія і практика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Є. С. Вільчковський. – Львів: ВНТЛ, 1998. – 336 с.
4. Волкова Н.П. Педагогіка : навчальний посібник. 2-е вид. / Н. П. Волкова. – К. : Академвидав, 2007. – 616 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В.Волков. – Киев, 2005. – 296 с.
6. Енциклопедія олімпійського спорту України. – 2005. – 464 с.
7. Зайцева В.М. Теорія спортивного тренування з основами методик : підручник для студентів ВНЗ / В.М. Зайцева. – Київ, 2003. – 173 с.
8. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина : підручник / Клапчук В.В., Дзяк Г.В., Муравов І.В. та ін.; за ред. В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка. – К.: Здоров'я, 1995. – 312 с.
9. Маруненко І.М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни : курс лекцій / І. М. Маруненко, Є.О.Неведомська, В.І. Бобрицька. — К. : Професіонал, 2004. — 287 с.
10. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н.В Москаленко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2007. – 252 с.
11. Мухін В.М. Фізична реабілітація : підручник / В.М. Мухін. — К. : Олімпійська література, 2000. – 424 с.
12. Папуша В. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. / В. Папуша. – Тернопіль: підручники і посібники, 2008. – 192 с.
13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев, 2004. – 808 с.
14. Плахтій П.П Основи гігієни та фізичного виховання / П. П. Плахтій. – Кам'янець-Подільський, 2003. – 240с.
15. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 440с.
16. Тарасюк В.С. Ріст і розвиток людини / В. С. Тарасюк. – К. : Медицина, 2008. – 400 с.
17. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімп. літ-ра, 2003. – Т.1. – 423 с.; Т.2 – 392 с.
18. Фіцула М.М. Педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. – К.: Академія, 2002. – 528 с.
19. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1, 2. / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2001. – 272 с.
20. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М.Шиян, В.Г Папуша., Є.Н. Приступа. – Львів, 1996. – 218 с.

21. Ягупов В.В. Педагогіка : навч. посібник / В. В. Ягупов. – К. : Либідь, 2002.  
– 560 с.

Голова фахової комісії

доц. Євстратов П.І.