

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Ректор Роман ПЕТРИШИН
2023 р.



ПРОГРАМА
для вступників на навчання
для здобуття другої вищої освіти за ступенем бакалавра
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»
Освітньо-професійна програма «Фізична культура»

Схвалено Вченою радою факультету
фізичної культури та здоров'я людини
Протокол № 4 від «25» квітня 2023 р.

Голова ради



проф. Ярослав ЗОРІЙ

Чернівці – 2023

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Співбесіда спрямована на виявлення рівня відповідності майбутніх фахівців спеціальності «Середня освіта (фізична культура)» 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 дисциплін спортивного спрямування, анатомії, вікової фізіології, фізіологічних основ фізичної культури та педагогіки; з практичних завдань з методики організації та проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній закладах

– передбачає комплексну оперативну оцінку залишкових знань за переліком дисциплін навчального плану спеціальності «Середня освіта. Фізична культура.» та наявності сформованих знань, умінь і навичок при вирішенні професійних завдань 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, анатомічні особливості людини в її розвитку, в зв'язку і під впливом занять фізичними вправами;
- загальні засади педагогіки, теорії та методики 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 завдань з різними верствами населення та в різноманітних напрямках і сферах фізичної культури;
- 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 вміння самостійних міркувань

3. Новизна навчальної інформації; рівень практичного 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.

ІІІ. 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 методику 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 методику 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 методику 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

Основна

1. Адаптивна фізичне виховання: навч. посібник / укл.: Ю.Ю. Мосейчук, А.В. Кошура, І.Г. Васкан, Я.П. Галан, А.А. Слобожанінов, С.В. Дарійчук. Чернівці. Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича, 2019. 100 с.
2. Антонік В. І. Антонік І.П. Андріанов В.Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навчальний посібник. К. : Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
3. Васкан І.Г. Методика початкового навчання гри у волейбол: навчально-методичний посібник. Чернівці, 2008 49 с.
4. Васкан І.Г., Єремія Я.І. Оздоровчі види рухової діяльності : навч.-метод. посібник. Чернівці. Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича, 2020. 208 с.
5. Волкова Н.П. Педагогіка : навчальний посібник. 2-е вид. К. : Академвидав, 2007. 616 с.
6. Гауряк О.Д., Доцюк Л.Г. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах : навч.-метод. посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2021. 156 с.
7. Доцюк Л. Г. Марценяк І.В. Основи фізіологічного забезпечення рухової активності Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2014. 228 с.
8. Дудіцька С.П., Медвідь А.М., Царик А.П. Рухливі ігри та естафети з методикою викладання : навч.-метод. посібник. Чернівці. Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича, 2020. 228 с.
9. Жукотинський К. К. Формування фізичної культури учнів позашкільних навчальних закладів : навчальний посібник / За ред. М. Д. Зубалія. – Чернівці : Технодрук, 2010. 240 с.
10. Зайцева В.М. Теорія спортивного тренування з основами методик : підручник для студентів ВНЗ. Київ, 2003. 173 с.
11. Євстратов П. І., Гауряк О. Д., Зорій Я.Б. Оздоровчі види гімнастики : навч.-метод. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. 140 с.
12. Маруненко І.М. Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни : курс лекцій. К. : Професіонал, 2004. 287 с.
13. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2007. 252 с.
14. Мосейчук Ю.Ю. Байдюк М.Ю. Вступ до спеціальності: навчальний посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 130 с.
15. Мосейчук Ю.Ю., Мединський С.В. Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини. Вступ до спеціальності: навч. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. 120 с.
16. Мосейчук Ю.Ю., Мороз О.О., Киселиця О.М., Осадець М.М. Теоретичні основи здоров'я: навчальний посібник для студентів ВНЗ. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2014. 224 с.

17. Мосейчук Ю.Ю. Теорія та методика фізичного виховання різних груп населення: навч.- метод. посіб. / уклад.: Ю.Ю. Мосейчук, А.В. Кошура, О.О. Мороз, С.М. Свінціцька / Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 106с.
18. Музика Ф.В., Гриньків М. Я., Куцериб Т.М. Анатомія людини : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2014. 359 с. : іл.
19. Папуша В. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль: підручники і посібники, 2008. 192 с.
20. Плахтій П.П Основи гігієни та фізичного виховання. Кам'янець-Подільський, 2003. 240с.
21. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К. : Олімпійська література, 2001. 440с.
22. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімп. літ-ра, 2003. Т.1. 423 с.; Т.2 392 с.
23. Фіцула М.М. Педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. К.: Академія, 2002. 528 с.
24. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1, 2. Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2001. 272с.
25. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. Львів, 1996. 218 с.

Допопоміжна

1. Васкан І.Г. Розвиток рухової активності учнів середнього шкільного віку загальноосвітніх навчальних закладів: метод. рек. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. 36 с.
2. Вишневський О. І. Теоретичні основи сучасної української педагогіки: посібник для студентів вищих навчальних закладів. Дрогобич: Коло, 2003. 528 с.
3. Вільчковський Є.С. Теорія і практика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Львів: ВНТЛ, 1998. 336 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, 2005. 296 с.
5. Енциклопедія олімпійського спорту України. 2005. 464 с.
6. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина : підручник / Клапчук В.В., Дзяк Г.В., Мурахов І.В. та ін.; за ред. В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка. К.: Здоров'я, 1995. 312 с.
7. Мухін В.М. Фізична реабілітація : підручник. К. : Олімпійська література, 2000. 424 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 2004. 808 с.
9. Тарасюк В.С. Ріст і розвиток людини. К. : Медицина, 2008. 400 с.
10. Ягунов В.В. Педагогіка : навч. посібник. К. : Либідь, 2002. 560 с.

Голова фахової атестаційної комісії:

асистент кафедри фізичної культури
та основ здоров'я

Яна ЄРЕМІЯ