

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Ректор

Тернопільського національного  
педагогічного університету  
імені Володимира Гнатюка

В.П.Кравець

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 р.

## **ПРОГРАМА**

співбесіди зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) для здобуття ступеня «магістр» на базі ступеня «бакалавр», освітньо-кваліфікаційного рівня «спеціаліст», ступеня «магістр» з іншої галузі знань

**Тернопіль, 2016**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма співбесіди розроблена для вступників, які бажають здобути освітньо-кваліфікаційний рівень «магістр» за спеціальністю «Фізичне виховання» на базі освітньо-кваліфікаційних рівнів «бакалавр», «спеціаліст» «магістр», здобутих за іншими спеціальностями.

Фахове вступне випробування проводиться у вигляді співбесіди, яке оцінюється за шкалою «зараховано/не зараховано». До участі у конкурсному відборі для вступу на навчання допускаються вступники з результатом співбесіди «зараховано».

Програма екзамену складається з питань фізіології людини і спорту, теорії фізичного виховання, методики фізичного виховання у спеціальних медичних групах.

Екзамен дозволяє встановити рівень підготовки вступника до роботи в різних напрямках професійної діяльності: вчитель фізичної культури загальноосвітніх шкіл, дошкільних установ і установ професійної освіти; працівник установ, який керує або здійснює фізкультурно-спортивну, оздоровчо-масову роботу серед населення.

### 4. КРИТЕРІЇ ТА ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

- «Зараховано»* виставляється за відповідь, коли абітурієнт вільно володіє матеріалом, оперує науковою термінологією, використовує і дає критичну оцінку, здійснює самостійний аналіз, знає сучасні теорії та методи роботи, вміє застосовувати теоретичні знання при вирішенні практичних завдань. Однак може допускати певні неточності в трактуванні окремих проблем, при здійсненні самостійного аналізу окремих аспектів, застосуванні теоретичних знань при вирішенні практичних завдань, але одночасно може самостійно їх виправити.
- «Незараховано»* виставляється абітурієнту, який не орієнтується в суті питання, не може пов'язати теоретичні узагальнення з практикою, має значні труднощі у здійсненні аналізу проблем соціальної роботи, не вміє застосовувати теоретичні знання при вирішенні практичних завдань.

## **РОЗДІЛ 1. ФІЗІОЛОГІЯ ЛЮДИНИ.**

1. Фізіологія людини як наука: визначення, значення для професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури.
2. Методи фізіометрії.
3. Поняття про робочу гіпертрофію м'яза.
4. Поняття про функціональну систему А.К.Анохіна.
5. Вікові особливості системи крові.
6. Поняття про спортивне серце.
7. Чинники, які визначають ЧСС. Поняття про брадикардію і тахікардію.
8. Види артеріального тиску.
9. Чинники, які визначають артеріальний тиск.
10. Реакція артеріального тиску на фізичне навантаження.
11. Вікові особливості серцево-судинної системи.
12. Особливості дихання при фізичній роботі.
13. Поняття про аеробну фізичну працездатність і методи її визначення та оцінки.
14. Поняття про анаеробну фізичну працездатність і методи її визначення та оцінки.
15. Вікові особливості системи дихання.
16. Комплексні методики визначення і оцінки фізичного здоров'я людини.
17. Методи визначення функціонального стану серцево-судинної системи.
18. Методи визначення функціонального стану дихальної системи.
19. Значення і методи визначення показника ЧСС.
20. Поняття про гіподинамію і гіпокінезію.

## **РОЗДІЛ 2. ТЕОРІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.**

1. Поняття «фізична культура» і показники її розвитку.
2. Характеристика системи фізичного виховання в Україні.
3. Характеристика правових, програмних і нормативних основ національної системи фізичного виховання.
4. Характеристика організаційних і науково-методичних основ фізичного виховання.
5. Розкрийте освітні завдання фізичного виховання.
6. Розкрийте оздоровчі завдання фізичного виховання.
7. Розкрийте виховні завдання фізичного виховання.
8. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання.
9. Характеристика факторів, що визначають вплив фізичних вправ на організм людини.
10. Поняття про техніку фізичних вправ і компоненти та фази їх виконання.
11. Характеристика умов раціональної техніки.
12. Шляхи реалізації принципу свідомості і активності.
13. Шляхи реалізації принципу доступності та індивідуалізації.
14. Шляхи реалізації принципу систематичності.
15. Характеристика методів навчання рухових дій..

16. Характеристика методів вдосконалення та закріплення рухових дій.
17. Характеристика методів вдосконалення фізичних якостей.
18. Характеристика методичних прийомів вправляння.
19. Характеристика методу використання слова.
20. Характеристика методу демонстрації.

### **РОЗДІЛ 3.**

#### **МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ**

1. Критерії розподілу школярів на медичні групи.
2. Мета і завдання фізичного виховання учнів, віднесених до СМГ.
3. Засоби фізичного виховання дітей з відхиленнями у стані здоров'я.
4. Особливості організації занять з фізичного виховання дітей, віднесених до СМГ.
5. Методика навчання правильному диханню на заняттях в СМГ.
6. Правила складання вступної частини занять в СМГ.
7. Постава, як критерій стану здоров'я.
8. Характеристика видів порушень постави.
9. Методика корекції порушень постави.
10. Загальне поняття про сколіотичну хворобу.
11. Методика фізичного виховання при сколіозах в СМГ.
12. Особливості занять фізичними вправами в СМГ при плоскостопості.
13. Загальна характеристика захворювань органів дихання.
14. Загальна характеристика серцево-судинних захворювань у дітей.
15. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування фізичних вправ при серцево-судинній патології.
16. Основи методики фізичних вправ при серцево-судинній патології.
17. Особливості фізичного виховання дітей, хворих на ожиріння.
18. Особливості фізичного виховання при функціональних захворюваннях органів травлення.
19. Особливості фізичного виховання школярів СМГ з короткозорістю.
20. Особливості фізичного виховання школярів при неврозах.

#### **РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учеб. пособие для техникумов физической культуры . М.: Высшая школа, 1986. – 255 с.
2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку.- Л.: ЛОИМО, 1998.- 336 с.
3. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. – К.: Радянська школа, 1980. – 104 с.

4. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: Учеб.-метод. пособие. - К.:Радянська школа, 1988. - 184 с.
5. Дубогай О.М., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навч. посібник для студент. вищих і серед. спец. навч. закладів. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220.
6. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів: Монографія. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 152 с.
7. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. -К.: Здоров'я, 1988. – 56 с.
8. книга – Богдан, 2001.- Ч.1. – 272 с.
9. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Учеб. пособие для студ. ВУЗов физ. воспитания и спорта: - К.: Олімпійська література, 1999. - 232 с.
10. Кузнецова Т.Д., Левитский П.М., Язловецкий В.С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. – К.: Здоровья, 1989. – 136.
11. Кучеров І.С. та ін. Фізіологія людини: Навч. посібник для студентів фак. фіз. виховання. - К: Вища школа, 1981. - 408с.
12. Линець М.М. Основи методики розвитку фізичних якостей.- Л.: Штабар, 1998.- 117 с.
13. Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
14. Новосельский В.Ф. Физическое воспитание учащихся 9-10 классов / Под ред. Н.А.Козленко. - К.: Радянська школа, 1980. – 128 с.
15. Основы теории и методики физической культуры / Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.А.Гужаловского. - М.:Физкультура и спорт, 1986. - 319 с.
16. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців. – Л.: ЧСА, 1995. – 224 с.
17. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. – С. 245-296.
18. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения /Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
19. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности: Учеб. издание. Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
20. Физиология мышечной деятельности: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Я.М.Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 347 с.
21. Физиология человека: Учеб. для ин-тов физ. культ. /Под ред. Н.В.Зимкина. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 496с.
22. Физиология человека: Учебник для техн.физ.культ. /Под ред. В.В.Васильевой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 319 с., ил.
23. Фізична культура в школі: методичний посібник /за загальною редакцією С.М.Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2009. – 176 с. (Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 класи. Лист №1/11-4630 від 01.07.09).
24. Фізична культура. Програма для студ. вищих навч. закл. України I - II рівнів акредитації. – К., 1996. - 32 с.

25. Фізичне виховання: Базова навч. програма для вищих закл. освіти України III – IV рівнів акредитації.- К., 1998.-26 с.
26. Фомин Н.А. Физиология человека: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 1982. - 320с.
27. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.
28. Фурман Ю.Н. Физиология оздоровительного бега /Фурман Ю.Н. – К.: Здоров'я, 1994. – 208 с.
29. Хедман Р. Спортивная физиология: Пер. со швед./Предисл. Л.А.Иоффе. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 149 с.
30. Шварц В.Б, Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 1984. - 151 с.
31. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т.: Навчальна
32. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 276 с.
33. Шиян Б.М., Омеляненко І.О. Теорія і методика фізичного виховання школярів. - Т.: Навчальна книга – Богдан, 2012.-Ч.2. – 303с.
34. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. – К.: Здоровья, 1991. – 232 с.