

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ІВАНА ФРАНКА

ПРОГРАМА

вступного випробування з
Основ фізичної культури

для вступу на спеціальність
014 Середня освіта (Фізична культура)

(скорочений термін навчання, денна і заочна форми)

“Затверджую”
Ректор Житомирського державного
університету імені Івана Франка
проф. Саух П.Ю.

“ 13 ” лютого 2017 р.

ПРОГРАМА

вступного випробування з **основ фізичної культури**
для вступу на спеціальність
014 Середня освіта (Фізична культура)
(скорочений термін навчання, денна і заочна форми)

ЗМІСТ

Міфи і легенди Стародавньої Греції про виникнення Олімпійських ігор. Відродження сучасних Олімпійських ігор. Символи, ритуали і церемонії Олімпійських ігор. Символіка Олімпійських ігор. Фізичне виховання в Запорізькій Січі. Фізичне виховання в Стародавній Греції. Основні цінності олімпізму. Визначні спортивні досягнення олімпійців. Олімпійська Україна.

Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я. Загальна характеристика здорового способу життя. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини. Фізичні вправи та їх вплив на фізичний розвиток (формування правильної постави). Види порушень постави та їх профілактика. Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року). Основи раціонального харчування. Форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості. Поняття про оздоровчі системи. Вплив занять фізичними вправами на основні функції і системи організму. Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності. Ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи, їх значення. Загартування як засіб зміцнення здоров'я. Правила загартування холодними та тепловими процедурами. Правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою. Спортивний одяг і взуття.

Життєво важливі способи пересування людини. Способи рухової діяльності школярів різного віку. Школа культури рухів: елементи гімнастики; різновиди пересування (рухи з м'ячем, стрибки). Активний відпочинок (рекреація). Загальна фізична підготовка школярів різного віку. Поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Засоби розвитку фізичних здібностей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та методи контролю. Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму школярів різного віку.

Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму школярів різного віку. Ознаки перевтоми та засоби їх попередження. Характеристика основних способів регулювання фізичного навантаження (швидкість та тривалість виконання вправ). Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами. Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ оздоровчої спрямованості. Правила безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять. Правила техніки безпеки під час занять на майданчику, в залі, в басейні, на лижній та ковзанярській підготовці. Перша допомога при травмах (удар, вивих, перелом, розтягнення, обмороження, опіки). Правила техніки безпеки під час занять фізичною культурою в спеціальних медичних групах. Правила самостійних занять та методика складання індивідуальних програм занять фізичними вправами.

ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физвоспитания. – М., 1990.
2. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою стрибунів у висоту високого класу: Монографія-Житомир / Ахметов Р.Ф./ - Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2005. – 284 с.
3. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник / Р.Ф. Ахметов. - Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2010.- 337 с. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К., Олимп. лит., 2002. – 296 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К., Олимп. лит., 2002. – 296 с.
5. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Підручник. – Харків: «ОВС», 2005. – 240 с.
6. Іванова Л.І. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я : [метод. посібник] / Л.І.Іванова. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 320 с.
7. Козлова К.П. Тести для контролю знань студентів-випускників факультету фізичного виховання / К.П. Козлова, В.М. Костюкевич, Л.Г. Євсєєв. — Вінниця, 2000.—24с.
8. Круцевич Т. Ю. Теорія и методика фізичного виховання: [Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту] / Т. Ю. Круцевич. – Т.1, 2 – К. : Олімпійська література, 2012. – 392 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

Додаткова:

1. Андрощук Н.В., Андрощук М.М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). – Тернопіль: „Підручники і посібники”, 2006. – 160 с.
2. Від гри до здоров'я нації. Рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури. Методичний посібник.- Тернопіль:

- Підручники і посібники, 2000.- 80 с.
3. Горбунов А.А., Борис Аркадьев. Тренерское наследие. - М.:Физкультура и спорт, 1990. - 333 с.
 4. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М., Физкультура и спорт, 1981.- 375 с.
 5. Иванов Л.Н. Для развития двигательной реакции // Физическая культура в школе. – 1991. – № 11. – С. 29.
 6. Карпенко В.Б. Организация учебного процесса, направленного на развитие выносливости школьников 10-12 лет на уроках физкультуры // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 10. – С. 13–18.
 7. Лебедева Н.Т. Физическое воспитание подрастающего поколения с позиции медицины // Вестник спортивной Беларуси. – 1994. – № 2.
 8. Лабский В.М., Любимов А.И. Наследие греческого олимпизма: Учебное пособие для студентов вузов. – Харьков, 1994. – 114 с.
 9. Легкая атлетика, правила соревнований. — М.: Терра спорт, 2000. — 72 с.
 10. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник для студ. мед. ин-тов / Авт. кол.: Епифанов В.А. и др.; Под ред. Епифанова В.А. и Апанасенко Г. Л. - М.: Медицина, 1990. - 367 с.
 11. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. - Львів, 1993. - 132 с.
 12. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалення (легка атлетика): Навч. посіб. — К.: Вища шк., 1992. —294 с.
 13. Маслов В.Н., Зволинская Н.Н. Высшее физкультурное образование сегодня и завтра // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 12. – С. 2–11.
 14. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 16 с.
 15. Озолин Н.Г. Наука побеждать (настольная книга тренера). – М.: „Астрель”, 2006. – 863 с.
 16. Олешко В.Г. Силові види спорту: Підруч. – К.: Олімпійська л-ра, 1999. – 448 с.
 17. Опанащук І.П. Спортивна Житомирщина. – Житомир: „Полісся”. 1996. – 463с.
 18. Паффенбаргер Р., Ольсен Е. Здоровый образ жизни. – К.: Олімпійська література, 1997.
 19. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
 20. Поль С., Брегг Здоровье и долголетие. – М., 1996. 41 с. («Чудо голодания» – С.5-154).
 21. Романенко В.А. Двигательные способности человека. — Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999.- 336 с.
 22. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник . – Харків: „ОВС”, 2004. – 414 с.