

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**імені ІВАНА ФРАНКА**



**ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Голова приймальної комісії  
Житомирського державного  
університету імені Івана Франка  
проф. Киричук Г. Є.  
“ 13 ” березня 2018 року

**ПРОГРАМА**

**ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ**  
**ВСТУПУ НА ПЕРШИЙ (БАКАЛАВРСЬКИЙ) РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ**  
**ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ**  
**014.11 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)**

**Житомир - 2018**

## 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. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою стрибунів у висоту високого класу: Монографія. Житомир: ЖДУ ім. І.Франка. 2005, 284 с.
2. Ахметов Р. Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: ЖДУ ім. І.Франка. 2010, 337 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимп. лит. 2002, 296 с.
4. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Підручник. Харків: «ОВС». 2005, 240 с.
5. Іванова Л. І. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: метод. Посібник. К. : Літера ЛТД. 2012, 320 с.
6. Козлова К.П., В.М. Костюкевич, Л.Г. Євсєєв. Тести для контролю знань студентів-випускників факультету фізичного виховання. Вінниця, 2000, 24 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія и методика фізичного виховання: Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Т.1, 2. К. : Олімпійська література. 2012, 392 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга. 2001, 272 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга. 2001, 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. Легкая атлетика, правила соревнований. М.: Терра спорт. 2000, 72 с.
4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. К.: 2004, 16 с.
5. Озолин Н.Г. Наука побеждать (настольная книга тренера). М.: „Астрель”. 2006, 863 с.
6. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. Посібник. Харків: „ОВС”. 2004, 414 с.

Голова комісії



Яворська Т.Є.