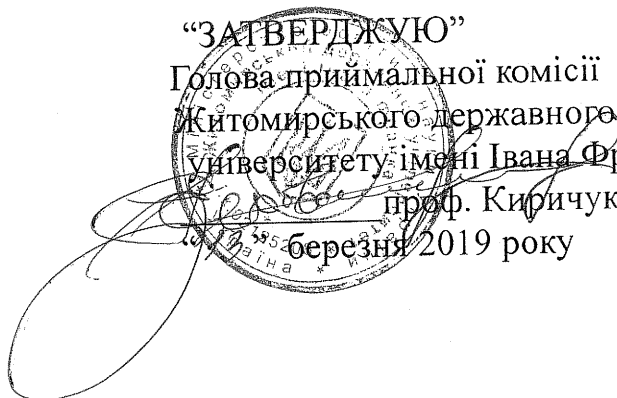


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**імені ІВАНА ФРАНКА**

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**  
Голова приймальної комісії  
Житомирського державного  
університету імені Івана Франка  
проф. Киричук Г. Є.  
березня 2019 року



**ПРОГРАМА**  
**ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ**  
**ВСТУПУ НА ПЕРШИЙ (БАКАЛАВРСЬКИЙ) РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ**  
**ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ**  
**017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

**Житомир - 2019**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програму вступного випробування з фізичної культури для вступу на перший бакалаврський рівень вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт розроблено на основі навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класів.

Метою вступного випробування є оцінювання рівня знань осіб, які вступають на спеціальність 017 Фізична культура і спорт Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Завдання вступного випробування спрямовані на виявлення рівня теоретичної підготовки з навчального предмету “Фізична культура”, яка включає знання про:

- фізичне виховання, як важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді;
- фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- вдосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок та використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- формування високих моральних якостей.

Зміст програми вступного випробування включає елементи навчальної програми предмету “Фізична культура” для загальноосвітніх навчальних закладів: історія спортивного руху в Україні та українська спортивна термінологія; особливості фізичного стану та адаптації організму до фізичних навантажень в процесі фізкультурно-оздоровчих занять; фізична культура як складова частина загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей з метою гармонійного формування особистості; санітарно-гігієнічні вимоги при виконанні фізичних вправ; значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, формування навичок самоконтролю в процесі занять фізичною культурою; правила техніки безпеки, дотримання правил безпечної поведінки під час занять фізичними вправами, змагань та інших форм фізичного виховання.

Вступне випробування здійснюється згідно Положення про приймальну комісію Житомирського державного університету імені Івана Франка.

## 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. Рациональний 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: 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. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К., Олимп. лит., 2002. – 296 с.
2. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Підручник. – Харків: «ОВС», 2005. – 240 с.
3. Іванова Л.І. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я : [метод. посібник] / Л.І.Іванова. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 320 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і 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.
5. Навчальна програма з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів (наказ № 52 Міністерства освіти і науки України від 13.01.2017 р. та наказу №201 від 10.02.2017).
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
7. 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. 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.
3. 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.
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



М. З. Крук