

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Голова приймальної комісії  
Житомирського державного  
університету імені Івана Франка

проф. Киричук Г. Є.

“22” березня 2021 року

**ПРОГРАМА ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ  
З ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**ДЛЯ ВСТУПУ НА ПЕРШИЙ (БАКАЛАВРСЬКИЙ) РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ  
НА ОСНОВІ ОКР «МОЛОДШИЙ СПЕЦІАЛІСТ»**

**Житомир - 2021**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програму вступного випробування з “Основ фізичної культури і спорту” 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 до 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.

Вступне випробування здійснюється згідно Положення про приймальну комісію університету (Житомирського державного університету імені Івана Франка) та Правил прийому до університету в 2020 році.

## ЗМІСТ

Фізична культура – складова загальної культури. Олімпійська філософія і сучасний олімпійський рух. Олімпійський спорт в Україні. Основи особистої та суспільної гігієни, гігієни праці та відпочинку, харчування, загартування. Загальна характеристика здорового способу життя. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини. Раціональний руховий режим школяра. Основи раціонального харчування. Правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою. Спортивний одяг і взуття. Ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи. Загартування як засіб зміцнення здоров'я. Форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості. Вплив занять фізичними вправами на основні функції і системи організму. Загальна фізична підготовка школярів різного віку. Поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Засоби розвитку фізичних здібностей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та методи контролю. Організуючі вправи, ходьба, біг, стрибки, загальнорозвивальні вправи, вправи для формування та корекції постави. Види порушень постави та їх профілактика. Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму школярів різного віку. Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Характеристика основних способів регулювання фізичного навантаження. Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами. Правила попередження травматизму під час занять та змагань. Санітарно-гігієнічні вимоги до проведення занять оздоровчо-корегувальної та спортивної спрямованості. Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ оздоровчої спрямованості. Профілактика специфічних захворювань при заняттях фізичною культурою та видами спорту. Перша допомога при травмах.

## 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 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.
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. Навчальна програма з фізичної культури для 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів /Рівень стандарту/ М.В. Тимчик, Є.Ю. Алексейчук, В.В. Деревянко, В.М. Єрмолова, В.О.Сілкова/ Наказ № 451 Міністерства освіти і науки України від 22.03.2017 р.
7. Навчальна програма “Фізична культура”/ Профільний рівень/ 10–11 класи / В.М. Єрмолова, В.В. Деревянко, І. Р.Захарчук, В.О.Сілкова, М.В. Тимчик/ Наказ № 451 Міністерства освіти і науки України від 22.03.2017 р.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
9. 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. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 16 с.
4. Озолин Н.Г. Наука побеждать (настольная книга тренера). – М.: „Астрель”, 2006. – 863 с.
5. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник . – Харків: „ОВС”, 2004. – 414 с.

### **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ ТА ВМІНЬ АБІТУРІЄНТА:**

Вступний іспит з фізики проводиться в тестовій формі. Зміст тесту визначається на основі Програми вступного фахового випробування.

На виконання тесту відведено **75 хвилин**.

Тест складається із завдань трьох форм:

**Завдання з вибором однієї правильної відповіді (30 завдань).** До кожного завдання подано варіанти відповідей, з яких лише один правильний. Завдання вважається виконаним, якщо абітурієнт обрав і позначив правильну відповідь у відповідному тестовому полі.

**Завдання на встановлення відповідності (логічні пари) (10 завдань).** До кожного завдання подано інформацію, позначену цифрами (ліворуч) і літерами (праворуч). Щоб виконати завдання, необхідно встановити відповідність інформації, позначеної цифрами та літерам (утворити логічні пари). Завдання вважається виконаним, якщо абітурієнт правильно визначив логічні пари і позначив їх у відповідних тестових полях.

**Завдання на встановлення правильної послідовності (5 завдань).** До кожного завдання подано перелік дій (понять, формул, характеристик тощо), позначених літерами, які потрібно розташувати у правильній послідовності. Завдання вважається виконаним, якщо абітурієнт правильно визначив та позначив послідовність всіх запропонованих подій у відповідному тестовому полі.

Схема оцінювання тесту:

Завдання з вибором правильної відповіді оцінюється в 0 або 1 тестовий бал: 1 бал, якщо вказано правильну відповідь; 0 балів, якщо вказано неправильну відповідь, або вказано більше однієї відповіді, або відповіді не вказано.

Завдання на встановлення відповідності (логічні пари) оцінюється в 0, 1, 2, 3, 4, 5 тестових бали: 1 бал за кожен правильно встановлену відповідність (логічну пару); 0 балів, якщо не вказано жодної правильної логічної пари або відповіді на завдання не надано.

Завдання на встановлення правильної послідовності оцінюється в 0, 1, 2, 3, 4 тестових бали: 4 бали, якщо правильно вказано послідовність усіх подій; 3 бали, якщо правильно вказано першу та останню події; 2 бали, якщо правильно вказано другу та третю події; 1 бал, якщо правильно вказано або першу або останню подію; 0 балів, якщо неправильна жодна із вказаних подій, або відповідь не надано.

#### Кількість завдань фахового вступного випробування

Рівень	Кількість завдань	Максимальна кількість балів за одне завдання	Загальна кількість тестових балів
1	30	1	30
2	10	5	50
3	5	4	20
Разом	45	-	100

Абітурієнт отримує 100 балів під час початку виконання вступного випробування  
Максимальна оцінка за вступне випробування 200 балів.

Голова комісії