

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

**ПРОГРАМА**

вступного випробування

**“ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ”**

на спеціальності

014 Середня освіта (Фізична культура)

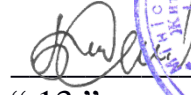
017 Фізична культура і спорт

освітній ступінь **магістр**

**Житомир - 2017**

“Затверджую”

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



“ 13 ” лютого 2017 р.



## **ПРОГРАМА**

вступного випробування

**“Основи фізичної культури і спорту”**

на спеціальності

014 Середня освіта (Фізична культура),

017 Фізична культура і спорт

освітній ступінь **магістр**

*(денна і заочна форми навчання)*

## **ЗМІСТ**

Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна. Система фізичного виховання. Характеристика засобів фізичного виховання. Побудова процесу фізичного виховання. Методи навчання у фізичному вихованні. Основи навчання рухових дій. Розвиток фізичних якостей. Цілеспрямоване формування особистості в процесі фізичного виховання. Стан та проблеми фізичного виховання учнів в українській національній школі. Особливості методики навчання техніці фізичних вправ школярів молодшого, середнього і старшого шкільного віку. Форми побудови занять у фізичному вихованні. Урок як основна форма фізичного виховання школярів. Планування роботи з фізичного виховання школярів. Контроль у процесі фізичного виховання школярів. Форми фізичного виховання протягом навчального дня. Фізичне виховання учнів поза школою. Особливості фізичного виховання школярів з ослабленим здоров'ям. Учитель фізичної культури організатор здорового способу життя. Фізичне виховання дітей раннього та дошкільного віку. Розвиток рухових якостей у дітей дошкільного віку.

Зародження Олімпійських ігор у Стародавній Греції. Історичні особливості розвитку міжнародного олімпійського руху сучасності. Соціально-політичні та організаційно-правові основи сучасного олімпійського руху. Економічні основи фінансування олімпійського спорту в економічно розвинених країнах. Україна в олімпійському русі. Проблеми та перспективи сучасного українського олімпійського руху сучасності. Професійний спорт як соціальне явище. Організаційна структура та правове регулювання професійного спорту. Розвиток професійного спорту в Європі, в Україні. Соціально-економічні аспекти професійного спорту. Аматорство і

професіоналізм у професійному спорті. Система змагань у професійному спорті.

Біомеханіка як наука. Завдання біомеханіки спорту. Загальне завдання вивчення рухів. Прикладні завдання біомеханіки спорту. Історія розвитку біомеханіки. Зміст біомеханіки спорту. Етапи розвитку біомеханіки. Теорія біомеханіки спорту. Методи біомеханіки спорту. Механічний, функціонально-анатомічний, фізіологічний, системно-структурний підходи до вивчення рухової діяльності людини. Тіло людини як біомеханічна система. Механічні властивості ланок і їх з'єднань. З'єднання ланок. Ланки як важелі. Визначення положення тіла спортсмена у просторі. Золоте правило механіки. Замкнуті та незамкнуті ланцюги. Визначення точки тіла людини у просторі. Основні поняття про рух. Кінематичні характеристики рухів людини. Системи відліку відстані й часу. Просторово-часові характеристики. Кінематичні особливості рухів людини. Просторові характеристики у швидко-силових видах спорту. Часові характеристики у циклічних видах спорту. Просторово-часові характеристики ациклічних видах спорту. Динамічні характеристики рухів людини. Інерційні характеристики. Силкові характеристики. Момент сили. Внутрішні характеристики відносно системи сили. Зовнішні характеристики відносно системи сили. Динамічні особливості рухів людини. Біодинаміка рухових якостей. Біологічні й фізіологічні механізми розвитку рухових якостей. Характеристика рухових (локомоторних) якостей. Силкові якості людини. Внутрішні характеристики відносно системи сили. Динамічні особливості рухів людини. Розвиток сили та її вимірювання. Методика розвитку (тренування) сили м'язів. Фізична працездатність. Розвиток фізичних якостей. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ. Показники досконалості спортивної техніки. Напрямки розвитку системи рухів. Шляхи оволодіння технікою і її вдосконалення. Психологічний аспект керування руховими діями. Проблема доцільної індивідуалізації виконання вправи. Надійність виконання вправ і дій.

Історія розвитку, класифікація та характеристика легкоатлетичних вправ. Загальна характеристика видів ходьби, бігу, стрибків та метань. Основи техніки легкоатлетичних вправ: бігу на короткі, середні, довгі дистанції; естафетного бігу; кросового бігу; спеціальних бігових та стрибкових вправ з місця та розбігу; метання гранати; штовхання ядра з місця; спортивної ходьби. Загальна характеристика бігу на швидкість і на витривалість; легкоатлетичних стрибків; легкоатлетичних метань. Методика навчання і організація навчально-тренувального процесу в легкій атлетиці. Методика навчання легкоатлетичних вправ: біг на короткі дистанції; біг на середні дистанції та кросовий біг; естафетний біг; бар'єрний біг; стрибок у висоту; стрибок у довжину; штовхання ядра; метання гранати. Вивчення та вдосконалення техніки багатоборства та його видів. Загальні положення про фізичну підготовку легкоатлетів і методика розвитку фізичних якостей. Організація і проведення змагань з легкої атлетики. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи легкоатлетів.

Гімнастика в загальній системі фізичного виховання. Значення та функції гімнастичної термінології. Основна гімнастика. Стройові вправи. Методика навчання стройовим вправ. Вправи для загального розвитку. Методика

навчання вправам для загального розвитку. Гімнастична термінологія. Навчальна практика проведення загальнорозвиваючих та стройових вправ. Техніка виконання гімнастичних вправ. Загальні основи техніки. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах. Методика навчання гімнастичним вправам. Організація та проведення змагань з гімнастики. Організація та методика проведення уроків гімнастики.

Загальні основи оздоровчої фізичної культури. Загальні основи формування здорового способу життя. Законодавчі та програмно-нормативні основи фізичного виховання в Україні. Види та основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять. Організація і методика оздоровчої фізичної культури з дошкільнятами. Особливості фізичного виховання дитини в сім'ї. Організація і методика оздоровчої фізичної культури зі школярами. Вплив рухової активності на здоров'я школярів. Методика фізичного виховання дітей і підлітків віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Організація та методика проведення масових фізкультурно-спортивних заходів. Особливості організації та методика проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності в літніх таборах.

Загальні основи лікувальної фізичної культури. Лікувальна фізична культура в травматології та ортопедії. Лікувальна фізична культура в травматології та ортопедії. Особливості методики ЛФК при ушкодженнях опорно-рухового апарату (переломи, пошкодження кісток). ЛФК при захворюваннях суглобів; при дефектах постави. Загальна характеристика захворювань внутрішніх органів та основи методики ЛФК при захворюваннях внутрішніх органів. Лікувальна фізична культура при серцево-судинних захворюваннях, захворюваннях органів дихання, нервової системи, органів травлення, порушеннях обміну речовин. Загальні основи методики ЛФК при захворюваннях різних верств населення. Особливості проведення лікувальної фізичної культури в похилому віці та спеціальних медичних групах.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Айунц Л.Р. Гімнастика (коротко про головне): Теоретичні матеріали для підготовки студентів. Житомир: Вид-во ЖДУ, 2007. – 49 с.
2. Андрощук Н.В., Андрощук М.М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). – Тернопіль: „Підручники і посібники”, 2006. – 160 с.
3. 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.
4. 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.
5. Бобрицька В.Г., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Частина 1 та 2. – Полтава, 2000.
6. Бобрицька В.І. «Валеологія» Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Мін. Освіти і науки част.ІІ. України. Полтава.

2000. с. 60-65, 79-81.

7. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье – М.: Физкультура и спорт, 1990.
8. Булич Е.Г., Муравов И.Г. Валеология. Теоретичні основи валеології. – К., 1997.
9. Васьков Ю.В. Уроки фізкультури. (Основи методики навчання). – Харків: „Торсінг,” 2004. – 255 с.
10. Вацеба О.М. Нариси з історії західно – українського спортивного руху. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. – 232 с.
11. Гимнастика с методикой преподавания (для педучилищ) / Под ред. Меньшиков Н.К. – М.: Просвещение, 1990.
12. Гниденко О. Г. Оздоровчий вплив занять традиційними і нетрадиційними засобами фізичної культури для усунення відхилень у стані здоров'я студентів: методичні рекомендації / О. Г. Гниденко. – Черкаси, 2009. – 40 с.
13. Горбунов А.А., Борис Аркадьев. Тренерское наследие. - М.:Физкультура и спорт, 1990. - 333 с.
14. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
15. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезитерапия): Учеб. для студентов высших учебных заведений / В. И. Дубровский. – 2-е изд.. стер. – М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.
16. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В. А. Епифанов. – Учебник. – М.: Медицина, 1999.– 304 с.
17. Журавин М.Л., Меньшиков А.К./ Гимнастика. – М.: АК, 2004. – 443 с.
18. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. К.: Здоров'я. 1990. - 196 с.
19. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для ВУЗов физической культуры. - М.: Физкультура, образование и наука, 1996.
20. Кашуба В.А. Современные методы измерения осанки человека // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць / Під ред. С.С. Єрмакова. – Харків, ХДАДМ, 2002. – № 11. – С. 51-56.
21. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Учебное пособие. -К.: Олимпийская литература, 1999. - 232 с.
22. Круцевич Т.Ю. Наукові основи фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2001.
23. Круцевич Т.Ю. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання як наукової та навчальної дисципліни. – К.: Олімпійська література, 2001.
24. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Т.1, 2 – К.: Олимпийская литература, 2003.
25. Лабский В.М., Любимов А.И. Наследие греческого олимпизма: Учебное пособие для студентов вузов. – Харьков, 1994. – 114 с.
26. Лапутін А.М. Біомеханіка спорту. – К.: Олімпійська література, 2001. – 318 с.

27. Легкая атлетика, правила соревнований. — М.: Терра спорт, 2000. — 72 с.
28. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей / Под ред. проф. А.Ф. Каптелина и к.м.н. И.П. Лебедевой. — М.: Медицина, 1995. — 400 с.
29. 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.
30. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. - Львів, 1993. - 132 с.
31. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / В. В. Клапчук, Г. В. Дзяк, І. В. Мурахов та ін.; За ред В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. — К.: Здоров'я, 1995. — 312 с.
32. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалення (легка атлетика): Навч. посіб. — К.: Вища шк., 1992. — 294 с.
33. Маліков М. В., Богдановська Н. В., Святий А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. — Запоріжжя: ЗДУ, 2006.
34. Модельные показатели и оценочные таблицы физического развития и двигательной подготовленности школьников, проживающих в зоне повышенной радиактивности: Методические рекомендации для учителей физической культуры и школьных врачей / Куц А.С., Козлова К.П., Леонова В.А. и др. — Житомир, 1991. — 89 с.
35. Мухін В.М. Фізична реабілітація. — К.: Олімпійська література, 2000. — 424с.
36. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. — К., 2004. — 16.
37. Озолин Н.Г. Наука побеждать (настольная книга тренера). — М.: „Астрель”, 2006. — 863 с.
38. Олешко В.Г. Силові види спорту: Підруч. — К.: Олімпійська л-ра, 1999. — 448 с.
39. Опанащук І. П. Золоті сторінки спортивної Житомирщини [Текст] : [монографія] / Ілля Опанащук. — Житомир : Полісся, 2011. — 254 с.
40. П'єр де Кубертен. Олімпійські мемуари. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 178 с.
41. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. — К., 1993 — 160 с.
42. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
43. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців. — Львів. 1995. — 254 с.
44. Приступа С.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури. — Львів: Троян, 1991. — 104 с.
45. Салій Н.С., Матосар І.Т. Наказано вижити ( харчування і здоров'я населення України. Проблеми питания и здоровья. — 1996 — №1. с. 13-14.
46. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. / Спортивная гимнастика. — К.: Олимпийская лит-ра. — 1999.
47. Солопчук М.С. Історія фізичної культури і спорту. — Кам'янець-Подільський, 2001. — 236 с.

48. Спортивная гимнастика. Программа ДЮн. спорт. школ. – М.: 1991.
49. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета. Современный взгляд. — М.: Terra спорт, 2000. — 187 с.
50. Типове положення про дитячу юнацьку спортивну школу (ДЮСШ). – К., 1992.– 12с.
51. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник . – Харків: „ОВС”, 2004.– 414 с.
52. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
53. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 .