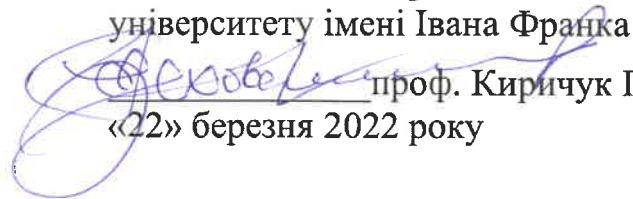


“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Голова приймальної комісії
Житомирського державного
університету імені Івана Франка

 проф. Киричук Г. Є.
«22» березня 2022 року

ПРОГРАМА

ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ З ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**ДЛЯ ВСТУПУ НА ДРУГИЙ (МАГІСТЕРСЬКИЙ) РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА
ПРЕДМЕТНОЮ СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 014.11 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА
КУЛЬТУРА)**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма фахового вступного випробування “Основи фізичної культури і спорту” для вступу на другий (магістерський) рівень вищої освіти зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) включає розділи таких профільних дисциплін: теорія і методика фізичного виховання, історія фізичної культури, біомеханіка, теорія і методика викладання легкої атлетики, теорія і методика викладання гімнастики, організація і методика фізичної культури, лікувальна фізична культура.

Мета програми фахового вступного випробування — оцінювання рівня знань осіб з освітнім ступенем бакалавр, які вступають на другий (магістерський) рівень вищої освіти зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Абітурієнти повинні знати :

- історію виникнення та розвитку системи фізичного виховання;
- ефективні засоби, форми і методи фізичного виховання дошкільнят та школярів різного віку;
- особливості змісту, методик фізичного виховання різних груп населення;
- контроль і методи організації процесу фізичного виховання, з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається;
- сучасні системи науково-методичних положень, які відображають закономірності фізичного виховання та створюють підґрунтя для подальшого вдосконалення професійної майстерності фахівця;
- нормативні й інструктивні документи та положення, що регламентують фізичне виховання людей різного віку;
- історію розвитку фізичної культури в первісному та стародавньому світі;
- процес становлення та розвитку сучасного олімпійського руху;
- історичні особливості розвитку міжнародного спортивного руху сучасності;
- історію розвитку фізичної культури і спорту за часів незалежності України;
- закономірності будови тіла людини й особливості прояву її рухової функції;
- будову, динамічні особливості та характеристики опорно-рухового апарату, кісток і м'язової системи;
- особливості просторової організації тіла людини;
- історію розвитку, класифікацію та сучасний стан легкої атлетики;
- техніку легкоатлетичних вправ різних видів легкої атлетики;
- навчальні програми техніки ходьби, бігу, стрибків та метань;
- методика навчання видів легкої атлетики;
- правила проведення змагань з легкої атлетики;
- історію виникнення та розвитку гімнастики як виду спорту;
- класифікацію гімнастичних вправ;
- методика навчання техніці гімнастичних вправ;
- особливості організації та проведення змагань з гімнастики;
- методика організації фізкультурно-оздоровчих груп;
- методика організації фізкультурно-масових заходів;
- методика організації самостійних занять фізичною культурою;

- методика організації забезпечення масової фізичної культури;
- основи організаційно-масової роботи у різних освітніх закладах;
- стан і проблеми розвитку масової фізичної культури в Україні;
- методика проведення занять оздоровчої спрямованості;
- методика контролю та самоконтролю оздоровчого ефекту занять;
- механізми лікувальної дії фізичних вправ;
- основні форми та засоби ЛФК;
- рухові режими на різних етапах реабілітаційного процесу;
- правила дозування та контролю фізичних навантажень;
- методи контролю за станом людини при виконанні фізичних вправ;
- особливості ЛФК в залежності від захворювання та віку.

Вступне випробування здійснюється згідно Положення про приймальну комісію Житомирського державного університету імені Івана Франка та Правил прийому до університету в 2022 році.

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.

Світова історія фізичної культури і спорту. Фізична культура в первісному та стародавньому світі (Антична Греція та Рим). Фізична культура епохи середньовіччя. Фізичне виховання в період нового часу. Історія міжнародного спортивного та олімпійського руху. Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Процес становлення та розвитку сучасного олімпійського руху. Історичні особливості розвитку міжнародного спортивного руху сучасності. Історія фізичної культури і спорту в Україні. Розвиток спорту за часів УРСР. Фізична культура в Україні в роки незалежності: проблеми та перспективи. Олімпійський рух в Україні.

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.

Основи оздоровчої фізичної культури. Загальні основи формування здорового способу життя. 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. Андросчук Н.В., Андросчук 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.І. «Валеологія» Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Мін. Освіти і науки част.ІІ. України. Полтава. 2000. с. 60-65, 79-81.
6. Васьков Ю.В. Уроки фізкультури. (Основи методики навчання). – Харків: „Торсінг,” 2004. – 255 с.
7. 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.
8. 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.
9. Круцевич Т.Ю. Наукові основи фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2001.
10. 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.
11. Лапутін А.М. Біомеханіка спорту. – К.: Олімпійська література, 2001. – 318 с.
 12. Маліков М. В., Богдановська Н. В., Сват'єв А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Запоріжжя: ЗДУ, 2006.
 13. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 16.
 14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 583 с.
 15. Солопчук М.С. Історія фізичної культури і спорту. – Кам'янець-Подільський, 2001. – 236 с.
 16. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник . – Харків: „ОВС”, 2004.– 414 с.
 17. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
 18. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ АБІТУРІЄНТІВ

Зміст тесту визначається на основі Програми вступного фахового випробування.

Загальна кількість запитань тесту – 45.

На виконання тесту відведено 75 хвилин.

Тест складається із завдань трьох форм:

1. **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.

2. **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.

3. **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:

1. 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.

2. Завдання на встановлення відповідності (логічні пари) оцінюється в 0, 1, 2, 3, 4, 5 тестових бали: 1 бал за кожну правильно встановлену відповідність

(логічну пару); 0 балів, якщо не вказано жодної правильної логічної пари або відповіді на завдання не надано.

3. 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



Альона ЛЯШЕВИЧ