

# ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Приймальною комісією

Протокол № 4

«25» 03 2019 р.

Заступник голови

Приймальної комісії

Ю.О. Каганов



## **ПРОГРАМА ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

на основі здобутого освітнього (освітньо-кваліфікаційного) рівня освіти  
та  
для осіб, які не менше одного року здобувають освітній ступінь бакалавра

Освітній ступінь: бакалавр

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма: Фізичне виховання

## I. Пояснювальна записка

**1. Мета** фахового вступного випробування з «Фізичного виховання» – з'ясувати рівень теоретичних знань та практичних навичок вступників, які вступають на основі освітнього (освітньо-кваліфікаційного) рівня з метою формування рейтингового списку та конкурсного відбору вступників на навчання за освітнім ступенем «бакалавр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт в межах ліцензованого обсягу спеціальності.

### 2. Форма фахового вступного випробування

Випробування проходить у кілька етапів:

- на початку засідання голова фахової комісії розпечатує пакет з варіантами білетів, що виносяться на вступне фахове випробування;
- абітурієнти дають письмову відповідь на питання екзаменаційного білету у письмовій формі. Тривалість письмового етапу - 60 хвилин;
- співбесіда з абітурієнтами з питань екзаменаційного білету;
- обговорення членами фахової комісії відповідей та оголошення оцінки студентам.

### 3. Білети: структура білету

Білет фахового вступного випробування містить два теоретичних питання.

Зміст питань включає наступні дисципліни:

1. Теорія і методика фізичного виховання.
2. Гімнастика з методиками викладання.
3. Легка атлетика з методиками викладання

### 4. Вимоги до відповіді вступника

Вступник має виявити знання:

- з основних понять зі змісту дисциплін;
- з основних положень теорії та методики фізичного виховання;
- з основ гімнастики з методиками викладання;
- з особливостей легкоатлетичних вправ.

Відповідь на питання білету повинна підкріплюватись доцільними прикладами.

Вступник повинен знати: основні положення теорії та методики фізичного виховання, органи державного управління фізичною культурою та спортом, документацію планування навчальної роботи з фізичної культури у школі; програмно нормативні основи фізичного виховання: державні програми з фізичного виховання, державні тести з фізичної підготовленості, спортивна класифікація; класифікацію техніки гімнастичних вправ, характеристика засобів гімнастики, методичні особливості гімнастики, основи техніки виконання і навчання гімнастичним вправам; історію розвитку та сучасний стан легкої атлетики в Україні, про участь українських спортсменів в Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи, заходи безпеки при заняттях легкою атлетикою і профілактику травматизму, основи техніки виконання і навчання легкоатлетичним вправам.

Вступник повинен вміти: робити висновки, послідовно і логічно структурувати відповідь, обґрунтовано давати відповіді на питання, надавати практичні приклади теоретичним відомостям.

## II. Критерії оцінювання

Для особи, яка претендує на зарахування за ступенем бакалавра:

**Високий рівень (175-200 балів)** вступник отримує, виявивши такі знання та вміння: в повній мірі засвоїв увесь програмний матеріал, показує знання не лише основної, але й додаткової літератури, наводить власні міркування, робить узагальнюючі висновки, використовує знання з суміжних галузевих дисциплін, вдало наводить приклади.

**Достатній рівень (150-174 бали)** вступник отримує, виявивши такі знання та вміння: має також високий рівень знань і навичок. При цьому відповідь досить повна, логічна, з елементами самостійності, але містить деякі неточності або пропуски в неосновних питаннях. Можливе слабе знання додаткової літератури, недостатня чіткість у визначенні понять.

**Задовільний рівень (124-149 юалів)** вступник отримує, виявивши такі знання та вміння: в загальній формі розбирається у матеріалі, але відповідь неповна, неглибока, містить неточності, робить помилки при формулюванні понять, відчуває труднощі, застосовуючи знання при наведенні прикладів.

**Низький рівень (100-123 бали)** вступник отримує, виявивши такі знання та вміння: в загальній формі розбирається у матеріалі, допускає суттєві помилки при висвітленні понять, на додаткові питання відповідає не по суті.

**До участі у конкурсі не допускається (0-99 балів)**, якщо вступник виявив такі знання та вміння: не знає значної частини програмного матеріалу, допускає суттєві помилки при висвітленні понять, на додаткові питання відповідає не по суті.

### **III. Структура програми**

Структура білету фахового вступного випробування включає окремі питання навчальних дисциплін професійної спрямованості.

#### **1. Теорія і методика фізичного виховання**

“Положення про державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України”, 1996 р. “Положення про фізичне виховання учнів загальноосвітніх шкіл”. Державна програма розвитку фізичної культури та спорту в Україні. Органи державного управління фізичною культурою та спортом. Документація планування навчальної роботи з фізичної культури у школі. Програмно - нормативні основи фізичного виховання: державні програми з фізичного виховання, державні тести з фізичної підготовленості, спортивна класифікація.

Витривалість: визначення поняття. Втома та витривалість. Види витривалості. Оцінка розвитку витривалості у дітей. Гнучкість: визначення поняття, форми прояви гнучкості. Тестування рівня гнучкості. Методичні умови використання вправ на гнучкість. Етапи виховання. Загальні та практичні рекомендації по використанню метода колового тренування на уроках з фізичної культури. Засоби фізичного Дозування навантаження. Методика підвищення аеробних можливостей. Завдання, інтенсивність, довжина відрізків, інтервали відпочинку, кількість повторень. Методика підвищення анаеробних можливостей. Завдання, інтенсивність навантаження, довжина відрізків, інтервали відпочинку, кількість повторень. Основні поняття теорії та методики фізичного виховання: фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізична підготовка, фізична активність. виховання: фізичні вправи, гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання. Сила: визначення поняття, режим напруження м'язів. Методи виховання сили. Оцінка розвитку сили у дітей. Спритність: визначення поняття. Методичні засоби виховання. Методи розвитку спритності у дітей. Оцінка спритності. Структура діяльності вчителя фізичної культури. Структура процесу навчання: назви етапів, завдання. Фізичні якості. Визначення поняття, розвиток та виховання фізичних якостей. Вікові періоди розвитку якостей. Швидкість: визначення поняття, форми. Засоби та методи виховання швидкості руху. Періоди бурхливого розвитку. Методичні умови використання вправ на швидкість.

Організація навчальної діяльності учнів на уроці. Підготовка вчителя до уроку. Етап попередньої підготовки. Основні види роботи безпосередньої підготовки до уроку. Порядок організації спортивних змагань серед школярів. Регламент участі загальноосвітніх шкіл у районних (місцевих) змаганнях. Принцип систематичності. Основні положення, що визначають систематичність фізичного виховання. Принципи індивідуалізації у фізичному вихованні. Диференційний підхід у навчанні. Щільність уроку. Педагогічно виправдані та недоцільні дії на уроці. Фактори, що впливають на щільність уроку.

## **2. Гімнастика з методиками викладання**

Класифікація техніки гімнастичних вправ. Махові вправи ( приклади ). Особливості методики навчання опорних стрибків. Особливості методики навчання акробатичним вправам. Особливості навчання вправам чоловічого багатоборства. Особливості навчання вправам жіночого багатоборства. Завдання гімнастики. Спортивна гімнастика , її різновид, завдання, засоби. Оздоровча гімнастика, її різновид, завдання, засоби. Атлетична гімнастика, її завдання, методика занять. Методи навчання гімнастичним вправам. Етапи навчання гімнастичним вправам. Основні форми запису гімнастичних вправ, перелічити, привести приклади. Правила скорочень. Значення термінології в гімнастиці. Характеристика засобів гімнастики. Методичні особливості гімнастики. Прийоми запису ЗРВ.

Види пересувань: стройовий крок, похідний, команди, навчання. Перешикування з однієї колони по одному в колону по два, три, чотири в повороті та русі. Розрахунок групи, шикування, рапорт, команди, навчання. Рухи в обхід, протиходом, змійкою, команди, навчання. Особливості проведення ЗРВ з використанням предметів. Перекид: термін, різновиди, методика навчання. Команди: становись, рівняйся, струнко, вільно, відставити, розійтись. Довгий перекид: термін, техніка виконання. Перешикування з однієї шеренги у дві та навпаки: команди, навчання. Рухи в обхід, протиходом. Розмикання та змикання: навчання, команди. Перешикування з однієї шеренги уступом: команди, навчання. Оберти у русі. Перешикування з однієї шеренги в три та навпаки: команди, навчання. Перешикування з однієї шеренги уступом: команди, навчання.

Стройові вправи, їх методика. Види пересувань: стройовий крок, команди, навчання. Стрибок через “козла” в ширину: техніка виконання, методика навчання, страхування. Стійка на руках: термін, техніка виконання, методика навчання, страхування. Вправи на брусах: перекид уперед з сіду ноги нарізно. Лазання по канату у два прийоми. Опорний стрибок: термін, фази, навчання. Вправи на турніку – підйом розгибом. Групування, перекасти: термінологія, різновид. Вправи на брусах: стійка на плечах. “Міст”: термін, навчання. Вправи на брусах: підйом розбігом з упору на руках зігнувшись, навчання. Вправи на кільцях: характеристика вправ. Вправи на турніку: підйом переверотом – махом однієї та поштовхом другої. Вправи у переповзанні: завдання, основні вправи. Вправи на рівновагу їх різновид, використання у шкільній програмі. Стрибок ноги нарізно через “коня” у довжину: термін, навчання. Перекид назад: термін, навчання. Стійка на голові з опорою руками. Стрибок зігнувши ноги. Стрибок в упор присівши та зіскок прогнутися. Переверот у сторону. Вправи на кільцях: вис на зігнутих руках – вис кутом на зігнутих руках.

## **3. Легка атлетика з методиками викладання**

Історія розвитку та сучасний стан легкої атлетики в Україні. Участь українських спортсменів в Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи. Заходи безпеки при заняттях легкою атлетикою і профілактика травматизму.

Основи техніки спортивної ходьби. Основи техніки бігу. Основи техніки стрибків. Основи техніки метань. Аналіз основних елементів техніки спортивної ходьби. Аналіз основних елементів техніки бігу на витривалість: старту, стартового розгону, бігу по дистанції, фінішування (біг на середні та наддовгі дистанції). Аналіз основних елементів техніки бігу на короткі дистанції: низького старту, стартового розгону, бігу по прямій і повороту, фінішування. Аналіз основних елементів техніки естафетного бігу: положення на старті; положення бігуна, що приймає естафетну паличку; дію бігунів під час передачі естафетної палички; визначення фори; розстановка учасників по етапах. Аналіз основних елементів техніки стрибка у довжину: вихідного положення, розбігу, підготовки до відштовхування, відштовхування, рухів стрибуна в польоті, приземлення. Аналіз основних елементів техніки потрійного стрибка: розбігу, “стрибка”, “кроку”, “стрибка”, приземлення. Аналіз основних елементів техніки штовхання ядра прямолінійним і обертальним способами: тримання снаряду, вихідного положення, попереднього розгону, фінального розгону, випуску і гальмування.

Типова схема навчання і послідовність навчання техніці легкоатлетичних видів спорту. Основи методики навчання в дитячому та підлітковому віці. Методика навчання техніці спортивної ходьби. Методика навчання техніці бігу на витривалість. Методика навчання техніці бігу на короткі дистанції. Методика навчання техніці естафетного бігу. Методика навчання техніці стрибка у висоту з розбігу. Методика навчання техніці потрійного стрибка з розбігу. Методика навчання техніці штовхання ядра.

Засоби і методи розвитку швидкості у легкоатлетів. Засоби і методи розвитку витривалості у легкоатлетів. Засоби і методи розвитку гнучкості у легкоатлетів. Засоби і методи розвитку спритності у легкоатлетів. Значення відпочинку в підготовці легкоатлетів. Вимоги до професійної діяльності тренера з легкої атлетики.

Аналіз техніки бігу з бар'єрами та методика навчання. Аналіз техніки естафетного бігу 4x100 м та методика навчання. Аналіз техніки метання спису та методика навчання. Аналіз техніки на середні дистанції та методика навчання. Аналіз техніки спортивної ходьби та методика навчання. Аналіз техніки та методика навчання в бігу на короткі дистанції. Техніка метання диску та правила проведення змагань. Техніка стрибка у висоту з розбігу способом "фосбері-флоп" та методика навчання. Техніка стрибка у довжину з розбігу способом "прогнувшись", та методика навчання. Техніка стрибків у довжину способом "ножиці" та правила проведення змагань. Техніка штовхання ядра способом "зі скачка" та методика навчання. Типова схема навчання техніці легкоатлетичних вправ.

#### **IV. Список рекомендованої літератури**

1. Ашмарина Б. А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов. М. : Просвещение, 1990. С. 8-12, 24-29.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура. М.: Владос, 2002. – 608 с.
3. Караулова С. І. Спортивна ходьба. Біг на короткі дистанції. Аналіз техніки та методика викладання: метод. рекоменд. з легкої атлетики для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя, 2004. 32 с.
4. Ключко Л. И. Аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції: метод. рекоменд. для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя, 2004. 33 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. К. : Олимпийская литература, 2003. С. 9-27.
6. Льюпа Д. І. Навчання, тренування та аналіз техніки стрибка у висоту способом "фосбері-флоп": метод. рекоменд. для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя, 2004. 46 с.
7. Маліков М. В. Фізіологія фізичних вправ: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя, 2004. 112 с.
8. Маліков М. В., Богдановська Н. В., Свасьєв А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. Запоріжжя, 2006. 246 с.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 542 с.
10. Матвеева Л. П., Новикова А. Д. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1976. С. 5-27.
11. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов. К.: Здоровье, 1990. 200 с.
12. Мурза В. П. Физические упражнения и здоровье. К.: Здоровье, 1991. 117 с.
13. Мухін В. Н. Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література, 2000. 422 с.
14. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техникумов физ. культуры / В. М. Выдрин, А. А. Гужаловский, В. Н. Кряж и др.; под общ. ред. А. А. Гужаловского. М. : Физкультура и спорт, 1986. С. 5-15.
15. Працко Ю. Д., Семикоб А. Д. Уроки по легкой атлетике в школе: метод. пособие. Минск: Полымя, 1995. 207 с.
16. Приступа Є. М., Пилат В. С. Традиції української національної фізичної

культури. Львів, 1991. С. 102.

17. Сагновский К. П. Подготовка спортивного резерва. К.: Здоровье, 1995. 197 с.
18. Семенова Н. А. Мой путь к здоровью. Ростов-на Дону, 1990. 393 с.
19. Сидоров В. М. Від поняття “здоров`я” до категорії. К.: Промінь, 1990. 25 с.
20. Сухарев Р. В. Здоровье, физическое воспитание детей и подростков. М., 1991. 272 с.
21. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и пед. училищ / Б. М. Шиян, Б. А. Ашмарин, Б. Н. Минаев и др. М.: Просвещение, 1988. С. 4-11.
22. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Грантынь и др. – М.: Просвещение, 1979. С. 6-16.
23. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета. Современный взгляд. М.: Терра спорт, 2000. 207 с.
24. Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности. К.: Олимпийская литература, 1996. 502 с.
25. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. М. : Academia, 2001. С. 4-10.
26. Холодов Ж. К., Кузнецов О. С. Теория и практика физического воспитания. М.: Академия, 2002. С. 71-74.
27. Цапенко В. О. Теорія і методика спортивного тренування з основами методик: підручник для студентів V курсу вищих навчальних закладів з факультетами фізичного виховання. Запоріжжя: ЗДУ, 2002. 140 с.
28. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання : вибр. лекції. Дніпропетровськ: Пороги, 2007. С. 10-28.
29. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту. Ч. 1. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001. С. 14-40.
30. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Львів: Світ, 1993. С. 97-137.
31. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2008. 276 с.

Голова фахової  
атестаційної комісії



А. П. Конох