

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Приймальною комісією

Протокол № _____

_____ 2021 р.

Заступник голови Приймальної
комісії

Ю. О. Каганов



ПРОГРАМА ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

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

Освітній ступінь: бакалавр

Спеціальність: 014 Середня освіта

Спеціалізація: 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма: Середня освіта (Фізична культура)

I. Пояснювальна записка

1. Мета фахового вступного випробування з «Фізичної культури» – 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 014 Середня освіта 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, документацію планування навчальної роботи з фізичної культури у школі; програмно нормативні основи фізичного виховання: державні програми з фізичного виховання, державні тести з фізичної підготовленості; 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 балів) 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.

Основні поняття теорії та методики фізичного виховання: фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізична підготовка, фізична активність. виховання: фізичні вправи, гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання.

Фізичні якості. Визначення поняття, розвиток та виховання фізичних якостей. Вікові періоди розвитку якостей. 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. 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. 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. 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. 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 (приклад). Особливості методики навчання опорних стрибків. Особливості методики навчання акробатичним вправам.

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. 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 сиду ноги нарізно. Лазіння по канату у два прийоми. Опорний стрибок: термін, фази, навчання. Вправи на турніку – підйом розгинанням. Групування, перекати: термінологія, різновид. Вправи на брусах: стійка на плечах. “Міст”: термін, навчання. Вправи на брусах: підйом розбігом з упору на руках зігнувшись, навчання. Вправи на турніку: підйом переворотом – 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. Стрибок зігнувши ноги. Переворот 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 стрибуну в польоті, приземлення. Аналіз основних елементів техніки потрійного стрибка: розбігу, “стрибка”, “кроку”, “стрибка”, приземлення.

Типова схема навчання і послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ. 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.

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.

IV. Список рекомендованої літератури

1. Ареф'єв, В. Г., Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2015. 330 с.
2. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика : підручник. Київ : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 320 с.
3. Гацко О. В., Дерека Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи : навч. посіб. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. 217 с.
1. Грибан Г. П., Бойко Д. В., Дзензелюк Д. О. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту / за ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2016. 99 с.
2. Зеніна І. В., Толмачова С. Є., Захарова І. Ю. Фізичне виховання. Гімнастичне багатоборство та акробатичні стрибки. Навчання техніці виконання вправ : навчальний посібник для студентів. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 138 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. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики : навч. посіб. для студ. вищих навч.закл. Київ : Олімпійська література, 2012. 108 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. Киев : Олимпийская литература, 2003. С. 9-27.
7. Легка атлетика : навч.-метод. посіб. / уклад. І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т : Рута, 2018. 163 с.
8. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І. , Ільченко С. С. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 206 с.
9. Легка атлетика: історія, техніка, методика навчання : навч. посіб. для студентів освіт.-кваліфікац. рівня "бакалавр" ф-тів фіз. виховання ВНЗ напрямів підгот. "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт" / С. І. Караулова та ін. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. 229 с.
10. Лемешко В. Й., Приставський Т. Г., Дух Т. І. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання і виховання студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2014. 248 с.
11. Лящук Р. П., Огністий А. В. Гімнастика: навчальний посібник (у двох частинах). Ч.1. Тернопіль: ТДГТУ, 2000. 164 с.
12. Лящук Р. П., Огністий А. В. Гімнастика: навчальний посібник (у двох частинах). Ч.2. Тернопіль: ТДПУ, 2001. 212 с.
13. Методика навчання легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання : навч. посіб. / О.М. Бурла, В.Ф. Котов, А.О. Бурла та ін. Суми : СумДУ, 2009. 222 с.
14. Навчальна програма «Фізична культура. 10-11 кл.» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 р.
15. Сосіна В. Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2017. 552 с.
16. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Загальні основи терії і методики фізичного виховання / за ред. Круцевич Т. Ю. Киев: Олимпийская литература , 2017. 392 с.
17. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2. Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Круцевич Т. Ю. Киев: Олимпийская литература, 2017. 368 с.
18. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
19. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навчальний посібник. Том 1. Харків: ОВС, 2008. 408 с.
20. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Фізичне виховання школярів: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра напрямів підготовки «Фізичне

виховання», «Здоров'я людини», «Спорт». Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 165 с.

21. Чиженок Т. М., Тищенко В. О., Коваленко Ю. О. Педагогічний контроль у фізичному вихованні: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя: ЗНУ, 2019. 78 с.

22. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання : вибр. лекції. Дніпропетровськ: Пороги, 2007. С. 10-28.

23. Шиян Б. М., Омеляненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. 304 с.

24. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: ЗБРУЧ, 2000. 183 с.

Голова фахової
атестаційної комісії



А. О. Кузнєцов