

“ОБГОВОРЕНО І ЗАТВЕРДЖЕНО”

На засіданні вченої ради  
факультету фізичного виховання

Протокол № 7 від 24 лютого  
проф. Турчак А.Л.

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

Наказ ректора

Кіровоградського державного  
педагогічного університету  
імені Володимира Винниченка

№ 24-ур від 11.03.2015  
проф. Семенюк О.А.

**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
КІРОВОГРАДСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА**

**ПРОГРАМА З ТЕОРЕТИЧНОЇ СПІВДЕСІДИ ТА ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВКИ  
ДЛЯ АБИТУРІЄНТІВ, ЯКІ ВСТУПАЮТЬ  
НА І КУРС ДЛЯ ЗДОБУТТЯ ОСВІТНЬО-КВАЛІФІКАЦІЙНОГО РІВНЯ**

**“БАКАЛАВР”  
(на базі ССНЗ)**

**Галузь знань: 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини**

**НАПРЯМ ПІДГОТОВКИ: “6.010201 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ\*”  
(СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ: “МЕТОДИКА СПОРТІВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ”);**

## **I. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА:**

- 1. Легка атлетика.**
- 2. Гімнастика.**

### **ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

Абітурієнти складають іспит з легкої атлетики, який включає два обов'язкових види (біг 1000м та метання) і один вид за вибором (біг 100м або стрибок у довжину з розбігу).

Перед початком іспиту абітурієнт повинен заявити голові предметної комісії вид легкої атлетики за вибором, який він буде складати: біг 100м або стрибок у довжину з розбігу.

Послідовність іспиту наступна: біг 100м або стрибок у довжину з розбігу, метання гранати (м'яча), біг 1000м.

Згідно правил бігу на 100м абітурієнту дозволяється зробити один фальстарт, після другого фальстарту він знімається зі змагань і отримує незадовільну оцінку, але до наступного виду випробувань допускається.

Перед початком змагань зі стрибків у довжину з розбігу абітурієнту дозволяється підібрати розбіг і зробити дві розминкові спроби. У залік зараховується кращий результат з трьох офіційних спроб. У випадку виконання стрибка на відмінну оцінку з першої спроби абітурієнт має право відмовитись від подальших спроб.

Після розминки абітурієнти виконують метання гранати (м'яча) з розбігу або з місця. В залік зараховується краща з трьох виконаних офіційних спроб.

Нормативні вимоги та оцінювання результатів представлені у додатку №1.

## ГІМНАСТИКА

Іспит складається з гімнастичного двоборства.

Чоловіча програма включає: три обов'язкових видів – підтягування на високій перекладині, акробатику та вправу на паралельних брусах.

Жіноча програма включає: три обов'язкових видів – згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, акробатику та вправу на різновисоких брусах.

Послідовність виконання вправ визначається головою предметної комісії.

Нормативні вимоги та оцінювання результатів представлені у додатку № 2.

### (ЧОЛОВІКИ)

<b>Акробатика:</b> в.п. – напівприсід, руки назад	Оцінка
- стрибком перекид уперед в упор присівши	1,5
- стійка на голові і руках	3,0
- опускання в упор присівши	0,5
- встати на праву (ліву), ліву (праву) ногу вперед, руки вгору	0,5
- переверот в сторону у стійку ноги нарізно, руки в сторони, поворот наліво (направо)	3,0
- перекид вперед в упор присівши	1,0
- стрибок угору прогнувшись, руки в сторони	0,5
<b>Паралельні бруси:</b> в.п. – упор на руках	
- розмахування	0,5
- махом вперед підйом в сід, ноги нарізно	3,0
-перехват руками спереду, перекид вперед зігнувшись в сід, ноги нарізно	3,5
- зіскок махом назад	3,0

### (ЖІНКИ)

<b>Акробатика:</b> в.п. – основна стійка	Оцінка
- рівновага на лівій (правій) нозі	1,0

- приставити праву (ліву) ногу, напівприсід, руки назад 0,5
- перекид вперед в упор присівши, ноги схресно 2,0
- поворот кругом в упор присівши 0,5
- перекид назад в упор присівши 2,0
- перекатом назад в положення лежачи на спині – «міст» 2,0
- поворот наліво (направо) в упор присівши 1,5
- стрибок угору прогнувшись, руки угору – в сторони 0,5

**Різновисокі бруси:** в.п. – основна стійка напроти  
нижньої жердини

- поштовхом однієї і махом другої переворот в упор на нижню 4,0
- перемах правою (лівою) в упор верхи 1,5
- перехват правою (лівою) у хват зверху за верхню жердину,  
перемахом вправо (вліво), поворот наліво кругом у вис лежачи  
ззаду на стегнах 1,5
- поворот у сід на стегні, руки: одна хватом на верхній жердині,  
друга – в сторону 1,5
- хват рукою за стегном, зіскок з поворотом 1,5

## **Питання з теоретичної співбесіди з основ здоров'я і фізичної культури**

1. Загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя.
2. Значення фізичної культури для здоров'я школярів.
3. Гігієнічні правила виконання рухового режиму дня та фізичних вправ.
4. Формування та вплив правильної постави на здоров'я людини.
5. Правила особистої гігієни.
6. Рухова активність протягом дня. Значення та правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики.
7. Гігієнічні основи та принципи загартовування.
8. Правила безпеки під час занять фізичними вправами. Профілактика травматизму.
9. Історичні аспекти українського спорту.
10. Вплив засобів фізичної культури на розвиток кістково - м'язової системи.
11. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку.
12. Фізичне виховання в Стародавній Греції.
13. Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність.
14. Олімпійські ігри Стародавньої Греції.
15. Відродження Олімпійських ігор сучасності.
16. Роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями.
17. Значення занять фізичними вправами для запобігання ВІЛ/СНІД.
18. Історія розвитку спорту в Україні.
19. Вікові особливості розвитку учнів, урахування їх у процесі розвитку рухових якостей.
20. Фізична культура в сім'ї.
21. Передумови розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
22. Олімпійський спорт на сучасному етапі розвитку суспільства.
23. Фізична культура і спорт – дієвий засіб підготовки до захисту Вітчизни.
24. Олімпійська хартія і олімпійська символіка.
25. Роль повноцінної розминки при виконанні фізичних вправ.
26. Характеристика спортивно-масових заходів в загальноосвітніх навчальних закладах.
27. Професійна діяльність фахівця з фізичного виховання.
28. Зміст, структура та специфічні функції фізичної культури (наукова, нормативна, інформаційна, комунікативна, естетична, біологічна).
29. Фізичне виховання як соціальна система.
30. Мета та завдання системи фізичного виховання в Україні. Основи системи фізичного виховання.
31. Оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання.
32. Визначити поняття "техніка фізичних вправ".
33. Класифікація фізичних вправ за різними ознаками.

- 34.Визначення понять "метод", "методичний прийом", "методика". Загальні вимоги до методів.
- 35.Класифікація і характеристика методів навчання, що використовуються у фізичному вихованні.
- 36.Специфічні методи фізичного виховання (методи суворо регламентованої вправи, ігровий метод, змагальний метод).
- 37.Класифікація принципів та їх обґрунтування. Основні напрямки реалізації методичних принципів навчання.
- 38.Методичні принципи навчання та способи їх реалізації в процесі фізичного виховання.
- 39.Фізичні (рухові) якості. Загальна характеристика: визначення понять "фізичні якості", "фізичні здібності". Вікові особливості розвитку фізичних якостей у школярів (сенситивні періоди).
- 40.Методика розвитку сили: визначення поняття, засоби, методи.
41. Швидкість та методика її розвитку: визначення поняття, види швидкісних здібностей, вікові особливості розвитку.
- 42.Види витривалості – загальна та специфічна. Компоненти, які характеризують навантаження при розвитку витривалості. Вікові особливості розвитку.
- 43.Визначення понять "гнучкість", "рухомість", види і значення гнучкості. Фактори, що визначають рівень гнучкості.
- 44.Методика розвитку гнучкості: засоби, методи.
- 45.Загальна характеристика факторів, що визначають координацію спортсмена.
- 46.Методика розвитку координаційних здібностей: засоби, методи. Вікові особливості розвитку.
- 47.Методика оцінки фізичних (рухових) якостей. Тести, за допомогою яких вони визначаються.
- 48.Види і спрямованість фізичних навантажень.
- 49.Педагогічне планування: значення та сутність, вимоги до планування. Документи планування (програма, навчальний план, тематичний план-графік, план-конспект).
- 50.Класифікація уроків фізичної культури. Зміст і структура уроку (характеристика частин).
- 51.Загальні вимоги до приведення уроку фізичної культури. Формування завдань уроку.
- 52.Організація навчальної діяльності учнів на уроці. Методи організації (фронтальний, груповий, індивідуальний, колового тренування).
- 53.Особливості організації та методика проведення уроку фізичної культури з дітьми в спеціальній медичній групі.
- 54.Позакласна робота з фізичної культури: значення, завдання, форми та документи планування.
- 55.Позашкільна робота з фізичної культури: значення, завдання, форми та документи планування.

56. Особливості організації та методика проведення туристських походів із школярами: завдання, комплектування груп, розробка маршруту, підготовка спорядження, режим і організація руху в поході.
57. Методика визначення фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів.
58. Зовнішні ознаки втоми та способи їх регулювання на фізкультурно-оздоровчих заняттях.
59. Самоконтроль рівня фізичного стану.
60. Фізичний розвиток (визначення, показники оцінки фізичного розвитку, фактори, які впливають на фізичний розвиток).
61. Загальна уява про структуру процесу навчання (порядок навчання).
62. Оздоровча спрямованість фізичного виховання.
63. Принцип систематичності, його характеристика.
64. Визначення поняття “рухлива гра”. Її ознаки. Значення рухливих ігор.
65. Класифікація рухливих ігор.
66. Методика проведення рухливих ігор і забав.
67. Місце рухливих ігор у позакласній роботі.
68. Методика організації змагань з рухливих ігор.
69. Загальні положення до раціональної техніки плавання.
70. Характеристика вправ для освоєння з водним середовищем.
71. Роль загально-розвиваючих і спеціальних вправ на суші у підготовці спортсменів плавців.
72. Характеристика шкільних легкоатлетичних споруд (секторів, доріжок, ядра).
73. Основні вимоги і оснащення майданчиків для спортивних ігор (волейболу, гандболу, баскетболу).
74. Основні вимоги і оснащення футбольного поля.
75. Основи експлуатації і правила техніки безпеки при використанні легкоатлетичних секторів для стрибків у довжину і потрійного.
76. Основи експлуатації і правила техніки безпеки при використанні легкоатлетичних секторів для метання гранати і штовхання ядра.
77. Загальні відомості про легку атлетику.
78. Класифікація легкоатлетичних вправ.
79. Освітнє, виховне, оздоровче і прикладне значення занять легкої атлетики.
80. Поняття про техніку легкоатлетичних вправ.
81. Характеристика процесу навчання легкоатлетичних вправ.
82. Загальні риси методики навчання біговим легкоатлетичним вправам (на прикладі бігу на 60 метрів).
83. Видатні досягнення українських легкоатлетів.
84. Методи навчання та удосконалення техніки і тактики в спортивних ігор.
85. Техніка і тактика гри. Взаємозв'язок технічної і тактичної підготовки у навчанні і удосконаленні.

86. Назвіть та охарактеризуйте діяльнісні форми туристично-краєзнавчої діяльності.
87. Види активного туризму, що розвиваються в Україні.
88. Розкрийте етапи підготовки туристичної подорожі.
89. Сформулюйте методичні особливості викладання гімнастики. Які завдання за допомогою них вирішуються в практиці фізичного виховання.
90. Назвіть та охарактеризуйте основні форми занять гімнастикою.
91. Класифікація видів гімнастики (розкрити кожен з них).
92. Вказати види основних і додаткових засобів ЛФК та охарактеризуйте механізм дії ідеомоторних вправ на лікарняному етапі реабілітації.
93. Вказати загально педагогічні принципи, на яких базується методика ЛФК.
94. Розкрити періоди, рухові режими, форми ЛФК та вказати методи оцінювання впливу занять ЛФК на організм людини.
95. Пояснити механізм лікувального впливу фізичних вправ на організм людини. Охарактеризувати показання і протипоказання до заснування ЛФК.
96. Вказати види порушень постави та навести приклади форм ЛФК з метою їх корекції.
97. Пояснити вплив загальної та спеціальної розминки на організм спортсмена. Навести приклади вправ з обраного виду спорту, які можна віднести до загальної та спеціальної розминки.
98. Розкрити роль вищих відділів нервової системи і зворотних зв'язків у формуванні рухової навички та вказати види рухових навичок, яких набувають школярі у процесі фізичного виховання.
99. Характеристика традиційних оздоровчих систем.
100. Педагогічний контроль та його роль в управлінні навчальної діяльністю учнів.



## **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки абітурієнтів**

Розкрити загальні уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя, пояснити значення фізичної культури і фізичних вправ для здоров'я школярів та шкідливість паління.

Охарактеризувати щоденну потребу організму в рухах, основні правила загартовування, правильну поставу людини.

Визначити правила особистої гігієни, руховий режим дня і загальний вплив фізичних навантажень на організм. Пояснити значення: рухової активності учнів протягом дня, значення та правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики вдома, значення і зміст фізкультпауз під час виконання домашніх завдань. Розкрити елементарні прийоми профілактики травматизму.

Історичні аспекти розвитку українського спорту. Охарактеризувати вплив фізичних навантажень на організм школяра. Пояснити методiku визначення стану організму та інтенсивності навантажень за частотою серцевих скорочень. Розкрити роль загартовування для здоров'я людини.

Пояснити як розвивати кістково - м'язову та дихальну системи засобами фізичної культури. Охарактеризувати фізичну культуру як засіб керування емоціями.

Навести приклади оздоровчих систем, пояснити значення питного режиму для здоров'я і його роль для тих, хто займається спортом. Дати характеристику Олімпійські ігри Стародавньої Греції.

Назвати засоби попередження інфекційних захворювань. Розкрити роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями. Історичні аспекти відродження Олімпійських ігор сучасності. Пояснити вплив занять фізичними вправами на основні функції й системи організму. Охарактеризувати гуманістичні ідеали олімпізму. Визначити засоби запобігання ВІЛ/СНІДу.

Пояснити роль м'язового апарату у виконанні фізичних вправ, методiku розвитку гнучкості та швидко - силових якостей. Вікові

особливості розвитку учнів, урахування їх у процесі розвитку рухових якостей, гігієнічні основи організації занять фізичними вправами, загартування. Визначати роль фізичної культури в сім'ї.

Розкрити значення фізичної культури і спорту як дієвого засобу підготовки до захисту Вітчизни. Вплив занять фізичною культурою на гармонійний розвиток майбутніх батьків.

Дотримання правил техніки безпеки під час занять фізичними вправами.

Декан факультету

Турчак А.Л.