

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ЗАТВЕРДЖЕНО

Приймальною комісією  
Протокол № 6 від 31.03.2020 року

Голова Приймальної комісії

Віктор ОГНЕВ'ЮК



**Програма**

**фахового випробування з «Теорії та методики фізичного виховання»,  
«Гімнастики та методики навчання», «Легкої атлетики та методики  
навчання», «Плавання та методики навчання», «Спортивних ігор та  
методики навчання»**

**Освітній рівень:**

**перший (бакалаврський)**

**Спеціальність:**

**017 Фізична культура і спорт**

**Освітня програма:**

**017.00.01 Фізичне виховання**

**На основі:**

**освітньо-кваліфікаційного рівня молодший  
спеціаліст, здобутого за іншою спеціальністю**

ПОГОДЖЕНО

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

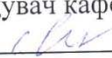
 Олексій ЖИЛЬЦОВ

РОЗГЛЯНУТО І ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри  
фізичного виховання і педагогіки  
спорту

Протокол № 11 від 11.03. 2020р.

Завідувач кафедри

 Лілія ЯСЬКО

Київ – 2020

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Для вступу до навчання за освітньою програмою 017.00.01 Фізичне виховання першого (бакалаврського) освітнього рівня абітурієнти повинні орієнтуватись у основах техніки легкоатлетичних видів, плавання, спортивних ігор та методики їх викладання на основні теоретичних знань, демонструвати знання методики проведення практичних занять з фізичного виховання.

**Мета фахового випробування** – виявлення знань основного навчального матеріалу з курсів «Теорії та методики фізичного виховання», «Гімнастики та методики навчання», «Легкої атлетики та методики навчання», «Плавання та методики навчання», «Спортивних ігор та методики навчання» в обсязі, необхідному для подальшого навчання і майбутньої роботи за фахом.

**Форма проведення фахового випробування:** у вигляді тестування.

Тривалість тестування – 1 година 20 хвилин.

Оцінювання: завдання оцінюється за 200 бальною шкалою.

### **Вимоги до вступників.**

Достатній рівень володіння навчальним матеріалом, який відображується в оцінках, що виставляються під час складання вступного випробування.

Загальне оцінювання здійснюється згідно з наступними критеріями:

1. Повнота володіння програмним матеріалом з курсу.
2. Правильність відповідей на поставлені запитання.

Програму розроблено з урахуванням рекомендацій МОН України (лист № 1/9-736 від 06.12.2007 р.) «Про Перелік напрямів (спеціальностей) та їх поєднання з додатковими спеціальностями і спеціалізаціями для підготовки педагогічних працівників за освітніми рівнями «бакалавр».

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ВСТУПНИКІВ

| <b>Кількість балів<br/>(max - 200)</b> | <b>Критерії</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>180 – 200</b>                       | Виставляється за глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих джерелах; вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їхньому взаємозв'язку і розвитку, чітко і лаконічно; логічно і послідовно відповідати на поставлені запитання; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач. |
| <b>160 – 179</b>                       | Виставляється за ґрунтовні знання навчального матеріалу, аргументовані відповіді на поставлені запитання; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язування практичних задач.                                                                                                                                                                     |
| <b>140 – 159</b>                       | Виставляється за міцні знання навчального матеріалу, аргументовані відповіді на поставлені запитання, які, однак, містять певні неточності; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач.                                                                                                                                     |
| <b>120 – 139</b>                       | Виставляється за посередні знання навчального матеріалу, мало аргументовані відповіді, слабе застосування теоретичних положень при розв'язанні практичних задач.                                                                                                                                                                                                |
| <b>100 – 119</b>                       | Виставляється за слабкі знання навчального матеріалу, неточні або мало аргументовані відповіді, з порушенням послідовності його викладання, за слабе застосування теоретичних положень при розв'язанні практичних задач.                                                                                                                                        |
| <b>1 – 99</b>                          | Виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, істотні помилки у відповідях на запитання, невміння орієнтуватися під час розв'язання практичних задач, незнання основних фундаментальних положень.                                                                                                                                            |

## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **ТЕМА 1. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Поняття: фізична культура, фізичне виховання, фізичний розвиток, спорт. Показники, що свідчать про стан розвитку фізичної культури у суспільстві.

Мета фізичного виховання, завдання і засоби фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ. Групи методів спортивної підготовки, що застосовуються у фізичному вихованні. Дидактичні та спеціальні принципи фізичного виховання.

*Загальна характеристика рухових якостей людини.* Визначення та методика розвитку силових спроможностей, швидкісних здібностей, гнучкості, координаційних здібностей, витривалості.

*Навчання руховим діям.* Характеристика рухових умінь. Характеристика рухових навичок. Структура процесу навчання рухових дій, характеристика етапів навчання.

### **ТЕМА 2. ГІМНАСТИКА І МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ**

Характеристика видів гімнастики. Характеристика та класифікація засобів основної гімнастики. Класифікація загальнорозвиваючих вправ. Способи проведення загальнорозвиваючих вправ. Класифікація прикладних вправ.

Зміст вільних вправ. Гімнастичні прилади, на яких виконуються вправи основної гімнастики. Засоби художньої гімнастики. Класифікація стройових вправ. Загальні задачі, які вирішуються в уроці гімнастики. Терміни загальнорозвиваючих і вільних вправ. Терміни вправ на снарядах. Терміни акробатичних вправ. Причини травмування на заняттях з гімнастики. Основні запобіжні заходи проти травмування на заняттях з гімнастики. Підготовка місць занять, спортивного устаткування та обладнання.

Методика навчання лазінню по канату в три прийоми. Методика навчання стрибку способом ноги нарізно через гімнастичного козла. Гігієнічні вимоги до місця занять з гімнастики. Методика навчання перекиду назад. Поняття про сід, присід та нахил. Особливості та зміст підготовчої частини уроку з гімнастики. Методика навчання перекиду вперед. Поняття про допомогу, проводку та підтримку. Особливості та зміст основної частини

уроку з гімнастики. Техніка виконання стійки на лопатках.

### **ТЕМА 3. ЛЕГКА АТЛЕТИКА І МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ**

Техніка низького старту. Техніка стартового розгону, бігу по прямій, техніка фінішування. Техніка естафетного бігу, техніка передачі естафетної палички (на місці і в русі). Техніка високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню. Техніка стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (розбіг, відштовхування, політ, приземлення). Суддівство змагань з легкої атлетики. Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність.

### **ТЕМА 4. ПЛАВАННЯ**

Фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання. Основні групи вправ для опанування водного середовища. Техніка плавання способом кроль на грудях. Техніка плавання способом кроль на спині. Техніка плавання способом брас. Техніка виконання старту з тумбочки. Методика навчання техніці плавання способом кроль на грудях. Методика навчання техніці плавання способом кроль на спині. Методика навчання техніці плавання способом брас.

### **ТЕМА 5. СПОРТИВНІ ІГРИ**

**Баскетбол.** Історія розвитку, офіційні правила, класифікація гри баскетбол. Техніка виконання прийомів переміщення у грі баскетбол. Техніка виконання передачі і ловлі м'яча. Техніка виконання ведення м'яча. Техніка виконання кидків м'яча у кошик. Техніка виконання кидків м'яча у русі. Техніка виконання захисних дій. Методика навчання ловлі та передачі м'яча у грі баскетбол. Методика навчання кидкам м'яча у кошик. Методика навчання ведення м'яча у грі баскетбол. Методика навчання відволікаючим діям у грі баскетбол.

**Волейбол.** Історія розвитку, офіційні правила, класифікація гри волейбол. Техніка виконання переміщень, стійки та вихідні положення. Техніка виконання різновидів передачі м'яча двома руками зверху. Техніка виконання подачі м'яча. Техніка виконання передачі м'яча знизу та зверху. Техніка виконання нападаючих ударів з різних зон. Техніка виконання

захисних дій. Методика навчання прийомам техніки гри у нападі. Методика навчання прийомам техніки гри у захисті. Методика навчання тактиці нападу і захисту у грі волейбол.

## **РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА**

### ***Основні:***

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник / Р.Ф. Ахметов. – Житомир: ЖДУ ім. І.Франка, 2010. – 337 с.
2. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В.Г.Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський: ПП «ОПЮМ», 2012. – 288с.
3. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316 с.
4. Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
5. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – М., 2004. – 518 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т. 1. – 392 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т. 2. – 368 с.
8. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. – Харків: ОВС, 2008. – 406 с.

### ***Додаткові:***

1. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. – Харків:«ОВС», 2001. – 112 с.
2. Попуша В. Г.Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. – 128 с.
3. Салямін Ю.М., Терещенко І.А, Прокопюк С.П., Левчук Т.М.

Гімнастична термінологія. Начальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. – Київ, Олімпійська література. – 2010. – 97 с.

4. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2011. – 264 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. – Частина 1. – 272 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2007. – Частина 2. – 248 с.