

# КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ЗАТВЕРДЖЕНО

Приймальною комісією

Протокол № 5 від 21. 03. 2022 року

Голова Приймальної комісії

\_\_\_\_\_ Віктор ОГНЕВ'ЮК

## Програма фахового випробування

**Рівень вищої освіти:** перший (бакалаврський)  
**Спеціальність:** 017 Фізична культура і спорт  
**Освітня програма:** 017.00.03 Фітнес та рекреація  
**На основі:** освітнього ступеня бакалавр, магістр, освітньо-кваліфікаційного рівня спеціаліст

ПОГОДЖЕНО

Проректор з науково-методичної та  
начальної роботи

\_\_\_\_\_ Олексій ЖИЛЬЦОВ

РОЗГЛЯНУТО І ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри спорту та фітнесу

протокол №2 від 16 лютого 2022 р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Вікторія БІЛЕЦЬКА

Київ – 2022

## **Пояснювальна записка**

Рівень володіння навчальним матеріалом з курсів «Основи фізичної рекреації», «Гімнастика», «Легка атлетика», «Спортивні ігри» повинен бути відображений в оцінках, що виставляються під час складання фахового випробування.

**Мета фахового випробування** – виявлення знань основного навчального матеріалу з курсів «Основи фізичної рекреації», «Гімнастика», «Легка атлетика», «Спортивні ігри» в обсязі, необхідному для подальшого навчання і майбутньої роботи за фахом.

**Форма проведення** – фахове випробування у вигляді тестування.

**Кількість питань у тесті** – 60.

**Тривалість тестування** – 60 хвилин.

**Оцінювання:** завдання оцінюється за 200 бальною шкалою.

## Критерії оцінювання знань вступників

Кількість балів (max – 200)	Критерії
<b>180-200</b>	Виставляється за глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їхньому взаємозв'язку і розвитку, вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач.
<b>160-179</b>	Виставляється за ґрунтовні знання навчального матеріалу, вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язування практичних задач.
<b>140-159</b>	Виставляється за міцні знання навчального матеріалу, але є певні (несуттєві) неточності; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач.
<b>120-139</b>	Виставляється за посередні знання навчального матеріалу, слабе застосування теоретичних положень при розв'язанні практичних задач.
<b>100-119</b>	Виставляється за слабкі знання навчального матеріалу, 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, невміння орієнтуватися під час розв'язання практичних задач, незнання основних фундаментальних положень.

## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **ТЕМА 1. ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ**

Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини. Види оздоровчо-рекреаційних програм. Фітнес-програми. Рекреаційні технології. Оздоровчі програми рекреаційних технологій. Спортивні програми рекреаційних технологій. Особливості застосування сучасних фітнес-технологій. Завдання, засоби та форми фізичної рекреації. Поняття «SPA» і «Wellness». Поняття «фітнес». Види фітнесу, їх характеристика. Поняття «спорт для всіх». Методичні засади кондиційного тренування. Засоби танцювального фітнесу. Функціональний тренінг з використанням новітніх технологій. Фітнес-технології з використанням засобів аеробіки. Фактори, які впливають на ефективність застосування оздоровчих фітнес-програм. Особливості побудови занять в оздоровчому фітнесі.

Види туризму як оздоровчо-рекреаційний засіб. Технології ментального фітнесу. Фітнес-програми силового спрямування. Особливості використання тренажерних пристроїв в рекреативно-оздоровчих заняттях.

Основні форми рекреації (фізична або рухова, творча, культурно-розважальна, пізнавальна).

Поняття: рекреаційна активність, рекреаційний ефект, рекреаційні технології. Характеристика засобів пасивної та активної рекреації. Особливості організації курортно-рекреаційної діяльності. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Ігрова діяльність та особливості її організації в соціально-культурній сфері людства. Значення засобів рекреативних технологій у формуванні здорового способу життя людини. Роль рекреативних технологій в профілактиці шкідливих звичок.

Види ефектів від рекреативних занять.

### **ТЕМА 2. 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 3. 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 загальнорозвивальних 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 4. СПОРТИВНІ ІГРИ**

Історія розвитку, офіційні правила гри баскетбол. Техніка передачі і ловлі м'яча, ведення м'яча, кидків м'яча у кошик, виконання захисних дій у баскетболі. Правила проведення змагань з баскетболу. Інвентар та обладнання для гри баскетбол.

Історія розвитку, офіційні правила гри волейбол. Техніка виконання переміщень, стійки та вихідні положення. Різновиди передачі та подачі м'яча у волейболі. Правила проведення змагань з волейболу. Інвентар та обладнання для гри волейбол.

Історія розвитку, офіційні правила гри гандбол. Техніка пересувань, ведення м'яча, ловлі та передачі м'яча. Правила проведення змагань з гандболу. Інвентар та обладнання для гри гандбол.

Історія розвитку, офіційні правила гри футбол. Техніка пересувань, виконання ударів по м'ячу та зупинок м'яча. Правила проведення змагань з футболу. Інвентар та обладнання для гри футбол.

#### **РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

##### **Основна:**

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: підручник. Житомир, ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Дубинська, О. Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості : монографія / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 352 с.
3. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри. Навчальний посібник. Львів. 2018.

4. 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.
5. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 384 с.

**Додаткова:**

1. Бачинська Н.В. Фізичне виховання та сучасні тенденції розвитку олімпійського та професійного спорту в Україні: навчальний посібник /Н.В. Бачинська. – Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2011. – 192 с.
2. Дубинська, О. Я. Новітні технології фізичного виховання : навчальнометодичний посібник для студентів спец. - 6.01020101 "Фізичне виховання" / О. Я. Дубинська ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 248 с.
3. Калиниченко, І. О. Практична валеологія : навчальний посібник / І. О. Калиниченко, Г. Л. Заїкіна ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 348 с.
4. Козіна Ж.Л., Поярков Ю.М., Церковна О.В., Воробйова В.О. Спортивні ігри: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор (навч. посіб). Харків, 2010. Т.1. 200 с.
5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.