

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРИНЧЕНКА**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Приймальною комісією

Протокол № 2 від 22.04. 2024 року

Голова Приймальної комісії

Олександр ТУРУНЦЕВ



**Програма
фахового іспиту з фізичної культури і спорту**

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)
Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітні програми: 017.00.01 Фізичне виховання
017.00.02 Тренерська діяльність з обраного виду спорту
017.00.03 Фітнес та рекреація

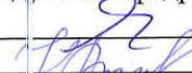

ПОГОДЖЕНО

Проректор з науково-педагогічної та
начальної роботи


Олексій ЖИЛЬЦОВ

РОЗГЛЯНУТО І ЗАТВЕРДЖЕНО

на спільному засіданні кафедри
фізичного виховання та педагогіки
спорту, кафедри спорту та фітнесу
протокол №5 від 09 квітня 2024 р.
Завідувачі кафедри


Олена ЯРМОЛЮК

Вікторія БІЛЕЦЬКА

Київ – 2024

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Для вступу до навчання, відповідно до п. 7.3.2. Правил прийому Київського столичного університету імені Бориса Грінченка за освітніми програмами 017.00.01 «Фізичне виховання» 017.00.02 «Тренерська діяльність з обраного виду спорту» 017.00.03 «Фітнес та рекреація» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти абітурієнти повинні орієнтуватись у навчальних матеріалах з курсів «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Основи фізичної рекреації», «Гімнастика», «Легка атлетика», «Спортивні ігри» повинен бути відображений в оцінках, що виставляються під час складання фахового іспиту.

Мета фахового іспиту – здійснити перевірку набуття особами, які виявили бажання навчатися за освітньо-професійними програмами: 017.00.01 «Фізичне виховання», 017.00.02 «Тренерська діяльність з обраного виду спорту», 017.00.03 «Фітнес та рекреація», знань основного навчального матеріалу з курсів «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Основи фізичної рекреації», «Гімнастика», «Легка атлетика», «Спортивні ігри» в обов'язі, що визначені стандартом вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (Наказ МОН України від 24.04.2019 р. № 567), необхідному для подальшого навчання і майбутньої роботи за фахом.

Форма проведення фахового іспиту: комп'ютерне тестування.

Тривалість тестування – 60 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 фахового іспиту.

Критерії оцінювання знань вступників

Кількість балів (max – 200)	Критерії
180-200	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.
160-179	Виставляється за ґрунтовні знання навчального матеріалу, вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язування практичних задач.
140-159	Виставляється за міцні знання навчального матеріалу, але є певні (несуттєві) неточності; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач.
120-139	Виставляється за посередні знання навчального матеріалу, слабе застосування теоретичних положень при розв'язанні практичних задач.
100-119	Виставляється за слабкі знання навчального матеріалу, з порушенням послідовності його викладання, за слабе застосування теоретичних положень при розв'язанні практичних задач.
1 – 99	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. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Поняття: спорт, спортивне тренування, спортивна підготовка, спортивний результат, засоби, методи, принципи спортивної підготовки.

Мета спортивної підготовки, завдання і засоби спортивної підготовки, класифікація фізичних вправ, групи методів спортивної підготовки, дидактичні та спеціальні принципи спортивної підготовки.

Види спорту в програмах Зимових та Літніх Олімпійських ігор. Класифікація олімпійських видів спорту, види спорту в програмах ігор Олімпіад, види спорту в програмах Зимових Олімпійських ігор.

Система спортивних змагань та змагальна діяльність в спорті. Змагання в олімпійському спорті, види спортивних змагань, регламентація і способи проведення змагань, визначення результату у змаганнях, умови змагань, що впливають на змагальну діяльність спортсменів, змагання в системі підготовки спортсменів, стратегія і тактика змагальної діяльності.

ТЕМА 2. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Основи теорії адаптації та закономірності її формування в процесі занять фізичною культурою і спортом. Поняття адаптації у фізичній культурі і спорті. Види адаптації. Особливості адаптації у фізичній культурі і спорті. Явища деадаптації, реадаптації, переадаптації.

Навантаження у фізичній культурі і спорті та їх вплив на організм осіб, які займаються. Характеристика навантажень у фізичній культурі і спорті. Компоненти навантаження та їх вплив на формування реакції адаптації. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості. Реакції організму спортсменів на змагальні навантаження.

Втома та відновлення в процесі занять фізичною культурою і спортом. Втома та відновлення при м'язовій діяльності.

ТЕМА 3. 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 4. 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 метання м'яча з розбігу на дальність.

ТЕМА 5. 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 6. 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 (базова)

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник / В.Г.Ареф'єв -2-ге вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2020. – 378 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.
1. Кожанова О.С. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти. К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.
2. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності: підручник: у 2-х книгах за заг. ред. В.І. Бобровника, С.П. Совенка, А.В. Колота. Київ, Олімпійська література, 2023. Кн. 1. 712 с., Кн.2. 608 с.
3. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування / В.М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.

Додаткова

1. Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ.. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.

2. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. – Вінниця, 2011. – 154 с.
3. Дубинська, О. Я. Новітні технології фізичного виховання : навчально-методичний 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.
4. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навчально-методичний посібник / О.М. Бурла, В.І. Гончаренко, І.М. Кравченко [та ін.]; МОНУ, СумДПУ ім. А.С. Макаренка, Навчально-науковий інститут фізичної культури. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 184 с.
5. Єрмоленко О. В., Єрмоленко М. В.. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : [посібник]. Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.
6. 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.
7. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120с
8. Моніторинг фізичного стану : навчально-методичний посібник / уклад. Т. І. Лясота; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці: Чернівецький НУ, 2018. 136 с.
9. Носко М.О., Архіпов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів [підручник]. – К.:«МП Леся», 2015. – 396 с.
10. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів. – 2-ге вид., перероб. і допов. – К. : Навчальний друк , 2014. – 296 с.
11. 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. Київ : Олімпійська література, 2018. 384 с.
12. Тищенко В.О.. Гандбол : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Запоріжжя. 2014. – 232 с. з іл.
13. Ткачук ВГ, Бекетова ГВ, Войтовська ОМ. Морфо-функціональні та медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту: підручник. Київ : Вид-во Людмила, 2019. 475.