

Міністерство освіти і науки
Рівненський державний гуманітарний університет

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
Голова приймальної комісії
Рівненського державного
гуманітарного університету
проф. Поголовський Р.М.
«01» 03 2021р.




**ПРОГРАМА ФАХОВОГО ВИПРОБУВАННЯ
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

**для вступників на здобуття ступеня вищої освіти "Бакалавр"
на основі здобутого ступеня (освітньо-кваліфікаційного рівня) молодшого
спеціаліста, бакалавра, спеціаліста, магістра та для вступників, які не менше
одного року здобувають ступінь бакалавра**

Схвалено вченою радою педагогічного факультету
Протокол № 2 від «26» лютого 2021 р.

Голова вченої ради
педагогічного факультету  проф. В.В. Сілков

Схвалено навчально-методичною комісією педагогічного факультету
Протокол № 1 від «17» лютого 2021 р.

Голова навчально-методичної комісії
педагогічного факультету  доц. Н.А. Сяська

Голова предметної екзаменаційної комісії  проф. В.М. Василюк

Розробники: проф. В. М. Василюк
доц. О.О. Ярмошук
ст.викл. І.В. Давидюк

Рівне – 2021

Програма вступного випробування з фаху зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт для вступників на здобуття ступеня вищої освіти «Бакалавр» на основі здобутого ступеня (освітньо-кваліфікаційного рівня) молодшого спеціаліста, бакалавра, спеціаліста, магістра інших спеціальностей та для вступників, які не менше одного року здобувають ступінь бакалавра / В.М. Василюк, О.О. Ярмощук, І.В.Давидюк – Рівне : РДГУ, 2021. – 11с.

Розробники:

Василюк В.М., доцент, кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту РДГУ

Ярмощук О.О., доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту РДГУ

Давидюк І.В. старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту РДГУ

Рецензент:

Демчук С.П., професор, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту РДГУ

Програма вступного випробування з фаху для вступників на здобуття ступеня бакалавра на основі освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста, бакалавра, спеціаліста, магістра інших спеціальностей та для вступників, які не менше одного року здобувають ступінь бакалавра визначає вимоги до рівня підготовки вступників у межах освітнього рівня «Молодший спеціаліст», зміст основних освітніх компетенцій, критерії оцінки відповідей вступників, рекомендовані літературні джерела.

Розглянуто на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання (протокол №2 від 1 лютого 2021 р.).

© Рівненський державний гуманітарний університет, 2021 р.

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
ЗМІСТ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ	6
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ВСТУПНИКІВ	9
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	10

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма вступного випробування складається з питань теорії і методики фізичного виховання, теорії і методики спорту, теорії і методики рухливих ігор що відповідають вимогам освітнього ступеня бакалавра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» і включає комплексну оперативну оцінку знань за фахом «Фізична культура і спорт» та використання сформованих знань, умінь і навичок під час вирішення професійних задач майбутньої самостійної діяльності.

Програма розроблена відповідно до Навчальної програми з фізичної культури (рівень стандарту) для 10-11 класів загальноосвітніх шкіл, затвердженої Наказом Міністерства освіти і науки № 1407 від 23 жовтня 2017 року та освітньої програми та Освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, кваліфікація: бакалавр фізичної культури і спорту.

Структура програми складається із: змісту програми; вступу, де висвітлюються мета, вимоги до підготовленості вступника: знання та уміння, порядок проведення вступного випробування, порядок оцінювання відповідей вступників та критеріїв оцінювання; змісту тем та питань програми; списку рекомендованої літератури та електронного ресурсу.

Мета фахового випробування.

Основною метою фахового випробування є перевірка фахових знань вступників в межах освітньо-професійної програми бакалавра, виявлення рівня сформованості у вступників:

- уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- конкретних знань і умінь, необхідних для успішної навчально-практичної діяльності та удосконалення в обраному виді спорту.;
- практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку

Вимоги до підготовленості вступника.

Вступник повинен знати:

- основні історичні етапи, проблеми розвитку фізичної культури, спорту, їх функції як органічної частини соціальної системи суспільства;
- значення фізичної культури для особистісного розвитку;
- функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання з метою зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості;
- медико-біологічні, психологічні та інші особливості людини в її розвитку, в зв'язку і під впливом занять фізичними вправами;
- теорію і методику фізичного виховання
- функції і системи планування і контролю у фізичному вихованні і спорті.
- теоретико-методичні основи організації навчально-тренувального процесу з дітьми різного віку; основи планування, педагогічного контролю та обліку навчально-тренувального процесу у роботі з дітьми;

Вступник повинен уміти:

- застосовувати елементарні правила гігієни, найпростіші прийоми самоконтролю;
- володіти методикою організації самостійних занять фізичними вправами різної функціональної спрямованості, корекції постави, надання першої допомоги та страхування під час виконання фізичних вправ;
- виконувати залікові вправи (навчальні нормативи);

- використовувати фізичні вправи під час активного відпочинку.
- володіти основами теорії фізичного виховання, психолого-педагогічних, анатомо-фізіологічних знань і гігієнічних вимог до фізичного виховання;
- володіти основами теорії тренування з обраного виду рухової діяльності;

Порядок проведення вступного випробування.

Вступне випробування проводиться згідно з розкладом, складеним приймальною комісією РДГУ, який відповідає вимогам інструкції Міністерства освіти і науки України.

Допуск до вступного випробування вступників здійснюється за умови наявності аркуша результатів вступних випробувань та документа, що засвідчує особу (паспорт).

Фахове випробування проводиться за білетами, затвердженими кафедрою теорії та практики фізичної культури та спорту. Вступник отримує тільки один комплект екзаменаційних завдань, зміна завдань не дозволяється. Екзаменаційні білети складені відповідно до даної програми, надруковані на спеціальних бланках за встановленим зразком та затверджені на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Під час фахового випробування вступник має право звернутися до екзаменаторів з проханням щодо уточнення умов завдань. Натомість вступнику не дозволяється користуватися сторонніми джерелами інформації (електронними, друкованими, рукописними) та порушувати процедуру проходження фахового випробування, що може бути причиною для відсторонення вступника від вступних випробувань.

Для письмового запису відповідей на екзаменаційні завдання використовуються аркуші усної відповіді відповідного зразка, під якою ставиться підпис вступника та членів екзаменаційної комісії.

Порядок оцінювання відповідей вступників.

Оцінювання відповіді вступників на вступному випробуванні за принципом «склав – не склав» здійснюється членами екзаменаційної комісії, призначеної згідно з наказом ректора.

Оцінки знань кожного вступника визначаються після обговорення і прийняття остаточного рішення, з урахуванням більшості голосів членів екзаменаційної комісії.

Білет складається з двох теоретичних питань та практичного завдання. Оцінюється загальна відповідь студента, максимальна кількість балів – 200.

ЗМІСТ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

Теорія і методика фізичного виховання

Основні поняття теорії фізичного виховання: фізична культура, фізичне виховання, фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізична (фізкультурна освіта), спорт, фізична рекреація, фізична реабілітація. Основні завдання фізичного виховання: освітні, оздоровчі і виховні. Природні сили та гігієнічні чинники – важливі засоби фізичного виховання. Фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня. Гімнастика до занять. Фізкультурні хвилинки. Рухливі перерви. Години здоров'я. Спортивні години в групах продовженого дня. Фізкультурні паузи. Фізкультхвилинки. Індивідуальні самостійні заняття.

Основи теорії і методики обраного виду спорту

Сучасні тенденції удосконалення системи спортивного тренування в обраному виді спорту. Значення фізичної підготовки спортсмена. Тактична, технічна підготовка. Різновиди тактики в обраному виді спорту. Основні форми контролю у підготовці спортсмена. Значення самоконтролю.

Методика розвитку фізичних якостей. Загальна характеристика фізичної якості витривалості (види, засоби та методи розвитку). Загальна характеристика фізичної якості сили (види сили, засоби та методи розвитку). Загальна характеристика фізичної якості гнучкості (види, засоби та методи розвитку). Методика розвитку фізичної якості спритності (координаційних якостей) (види, засоби та методи розвитку)

Теорія і методика викладання спортивних ігор

Класифікація техніки гри в спортивних іграх. Правила гри. Організація змагань зі спортивних ігор. Способи проведення змагань зі спортивних ігор. Системи розіграшу.

Теорія і методика футболу

Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Фізична підготовка юного футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі. Правила гри та арбітраж у футболі.

Теорія і методика рухливих ігор

Основні поняття рухливих ігор, їх характеристика. Оздоровче значення рухливих ігор, їх вплив на стан здоров'я. Використання рухливих ігор для виховання фізичних якостей. Педагогічна майстерність керівника і вибір гри. Класифікація рухливих ігор залежно від форми організації занять. Класифікація рухливих ігор залежно від окремих методичних завдань. Рухливі ігри за переважним розвитком фізичних якостей. Командні і некомандні рухливі ігри, особливості їх проведення. Місце гри в режимі спортивного тренування. Ефективність і доцільність використання рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі. Гра — допоміжна і додаткова вправа в системі засобів, що використовуються в тренувальному процесі. Підбір ігор, їх вплив на засвоєння навичок у різних видах спорту. Використання рухливих ігор для засвоєння технічної і тактичної підготовки. Рухливі ігри на заняттях спортивними іграми.

Легка атлетика

Класифікація легкоатлетичних вправ. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка стрибка у висоту способом «переступання». Техніка стрибка у довжину способом «зігнувши ноги». Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики.

Гімнастика

Методика навчання стройових вправ (шикування та перешиккування). Техніка виконання та методика розучування перекидів. Причини травм на заняттях гімнастикою. Заходи попередження травматизму. Класифікація гімнастичних вправ.

Туризм

Особливості фізичної підготовки туриста. Різновиди туризму та їх характеристика. Топографічна підготовка туриста. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю. Туристські маршрутно–кваліфікаційні комісії навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України. Спорядження для туристського походу. Організація харчування в оздоровчих туристських походах. Діяльність з охорони природи в умовах походу. Правила безпеки під час походу та на уроках фізичної культури.

Плавання

Плавання та його вплив на психічний стан учнів. Різновиди плавання та їх характеристика. Методика початкового навчання плаванню. Організація занять плаванням у відкритих водоймах. Домедична допомога утопаючим. Застосування засобів прикладного плавання. Організація та проведення змагань з плавання

Практичні завдання:

1. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ в парах.
2. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ зі скакалкою.
3. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ з гантелями.
4. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ з фітболами.
5. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ з бодібарами.
6. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ з фітнес-резинками (або еспандером).
7. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ зі стільцем (або гімнастичною лавкою).
8. Скласти комплекс вправ зі стретчингу.
9. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток м'язів верхнього плечового поясу.
10. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток м'язів спини.
11. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток м'язів сідниць та стегон.
12. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток м'язів живота.
13. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток координаційних здібностей.
14. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток рівноваги.
15. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток ритмічних здібностей.
16. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток вибухової сили.
17. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток відносної сили.

18. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток швидкості простої рухової реакції.
19. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток швидкості складної рухової реакції.
20. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток силової витривалості.
21. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток швидкісної витривалості.
22. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток гнучкості.
23. Скласти картку проведення рухливої ігри спрямовані на розвиток швидкісних здібностей.
24. Скласти картку проведення рухливої ігри спрямовані на розвиток спритності.
25. Скласти картку проведення рухливої ігри спрямовані на розвиток рівноваги.
26. Скласти картку проведення рухливої ігри спрямовані на розвиток уваги.
27. Скласти картку проведення рухливої ігри спрямовані на розвиток витривалості.
28. Скласти картку проведення рухливої ігри спрямовані на розвиток силових здібностей.
29. Скласти картку проведення рухливої ігри спрямовані на розвиток координаційних здібностей.
30. Скласти картку проведення рухливої ігри спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ВСТУПНИКІВ

Рівень професійної компетентності вступників оцінюється за 200-бальною шкалою.

Виділені такі рівні компетентності – початковий, середній, достатній, високий.

Критерії оцінювання результатів вступного випробування встановлюються у нормах цих чотирьох рівнів досягнень за ознаками правильності, логічності, обґрунтованості, цілісності відповіді; обсягу, глибини та системності знань (в межах Програми); рівнів сформованості навчальних та предметних умінь і навичок, володіння розумовими операціями (аналізу, синтезу, порівняння, класифікації, узагальнення тощо); самостійності оцінних суджень.

Таблиця оцінювання відповідей вступників під час фахового випробування за 200 бальною шкалою

Рівень компетентності	Шкала оцінювання	Національна шкала оцінювання
Початковий відповіді вступника невірні, фрагментарні, демонструють незрозуміння програмового матеріалу в цілому	0-99	незадовільно
Середній відповіді вступника визначаються розумінням окремих аспектів питань програмного матеріалу, але характеризуються поверховістю та фрагментарністю, при цьому допускаються окремі неточності у висловленні думки	100-149	задовільно
Достатній відповіді вступника визначаються правильним і глибоким розумінням суті питання програмного матеріалу, але при цьому допускаються окремі неточності не принципового характеру	150-179	добре
Високий відповіді вступника визначаються глибоким розумінням суті питання програмного матеріалу	180-200	відмінно

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости. Киев : Олимп. лит., 2001. 420 с.
2. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для поддержания мышц и суставов ; пер. с англ. О. Г. Белошеев. 2-е изд. Минск : “Попурри”, 2009. 224 с.
3. Артющенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика: навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. культури. Черкаси, 2006. 424 с.
4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. Высш. Учеб. Заведений. Москва, Издательский Центр «Академия». 2006. 508с.
5. Бузюн О. І. Гімнастична термінологія: Посібник. Луцьк : Надстир'я, 1995. 85 с.
6. Василюк В. М. Основи футболу. Навчально-методичний посібник. Рівне, О. Зень. 2014. 264с.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
8. Віхров К.Л. Футбол у школі. К.: КомбІЛТД, 2002. 349 с.
9. Губа В. П., Булыкина Л. В., Пустошило П. В. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография. Москва, изд. Спорт. 2019. 192с.
10. Железняк Ю.Д., Портнов Ю. М., Савин Л. В. та ін. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва, Академия. 2004. 520с.
11. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ : Науковий світ, 2008. 198 с.
12. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали. Львів : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. 20 с.
13. Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон : навчально-методичний посібник. Суми, Сумський державний університет. 2017. 111 с.
14. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. 270 с.
15. Кіндрат В.К., Кашуба А.А., Панчук А.П. Основи баскетболу. Навчально-методичний посібник. Рівне, Волинські Обереги. 2015. 200с.
16. Кіндрат В.К., Семенович С.В. Легка атлетика з методикою викладання: навчально-методичний посібник. Рівне: РДГУ, 2015. 130с
17. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
18. Ленська Т. Г., Погребняк Т. М., Головата Л. Р. Оздоровчий фітнес : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А. 2011. 228 с.
19. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. 318 с.
20. Ніколаєв Ю. М., Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Гімнастика : навч. – метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2014. 264 с.
21. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту. Київ : «ДІА», 2011. 442 с.
22. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
23. Платонов В.Н. Теория спорта. К.: Вища школа, 1987. 424 с.
24. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986. 288 с.
25. Полищук В. Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. К.: Олимпийская литература, 2009. 143 с.

26. Салямін Ю. М., Терещенко І. А., Прокопюк С. П., Левчук Т. М. Гімнастична термінологія : навч. посіб. К.: Ол. літ., 2010. 144 с.
27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта М.: Академия, 2003. 480 с.
28. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури. Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. 43 с.
29. Ярмощук О.О., Василюк В.М. Загальні основи теорії і методики спорту. Рівне: Волинські обереги, 2016. 288 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://uk.wikipedia.org/wiki>. – Віртуальна енциклопедія.
2. <http://www.osvita.org.ua>. – Освітній портал.
3. <http://www.info-library.com.ua>. – Електронна бібліотека підручників.
4. <http://www.noc-ukr.org/>
5. <http://www.olympic.org/>
6. <http://www.rshu.edu.ua> – сайт Рівненського державного гуманітарного університету
7. <http://library.rshu.edu.ua> – сайт наукової бібліотеки Рівненського державного гуманітарного університету
8. <http://rshu-som.rv.ua/> – сайт кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту РДГУ
9. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> – Закон України «Про фізичну культуру і спорт»
10. <http://www.fiba.com/> – сайт міжнародної федерації баскетболу
11. <http://www.fivb.com/> – сайт міжнародної федерації волейболу
12. <http://www.internationalbadminton.org/> – сайт Всесвітньої федерації бадмінтону
13. <https://www.itftennis.com> – сайт міжнародної федерації тенісу
14. <http://www.ittf.com/> – сайт міжнародної федерації тенісу
15. www.fifa.com/ – сайт міжнародної федерації футболу