


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА

ПОГОДЖЕНО


на засіданні вченої ради факультету
фізичного виховання
Протокол № 7 від «18» лютого 2020 року

Декан  Анатолій ТУРЧАК

Обговорено і затверджено
на засіданні кафедри
теорії і методики фізичного виховання
Протокол № 6 від «16» січня 2020 року

Завідувач кафедри  Ольга ШЕВЧЕНКО

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ ЦДПУ імені Володимира Винниченка
від «13»  2020 року № 43-УН
Голова приймальної комісії

Ректор  Олег СЕМЕНЮК

ПРОГРАМА ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

**Історія фізичної культури і фізіологічні основи
фізичного виховання та спорту**

для осіб, які вступають на III курс
денної/заочної форми навчання

**на основі освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста,
або ступеня (рівня) бакалавра, або вищого ступеня (рівня) вищої освіти,
або якщо ступінь бакалавра або вищий ступінь здобувається не менше**

одного року та виконується в повному обсязі

індивідуальний навчальний план

для здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

зі спеціальності: **014 Середня освіта (Фізична культура)**

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Фахове випробування з історії фізичної культури і фізіологічних основ фізичного виховання та спорту – форма вступного випробування для вступу на основі здобутого ступеня або освітньо-кваліфікаційного рівня (або такого, що здобувається), яка передбачає перевірку здатності до опанування навчальної програми бакалаврського ступеня вищої освіти на основі здобутих раніше компетентностей.

Вступне випробування проводиться в формі **письмового** опитування за білетами.

Структура екзаменаційного білету складається з трьох теоретичних питань з історії становлення та розвитку фізичної культури і спорту протягом існування людського суспільства та фізіологічних основ фізичного виховання. Перший блок питань екзаменаційного білету охоплює основні віхи історичного розвитку фізичних вправ від первісного суспільства до епохи середньовіччя; другий блок – історію становлення фізичної культури від епохи середньовіччя до сучасних тенденцій розвитку фізкультурно-оздоровчого, рекреаційного, міжнародного та олімпійського рухів; третій блок дає можливість вступнику розкрити фізіологічні особливості фізичного виховання.

Структура екзаменаційної оцінки.

Екзаменаційна оцінка формується на основі 100-бальної накопичувальної системи.

Кількість балів за виконання завдань білету:

- перше питання – 0-30 балів
- друге питання – 0-30 балів
- третє питання – 40 балів

Мінімальна позитивна оцінка фахового вступного випробування складає – 60 балів. Особи, які отримали за фахове вступне випробування менше ніж 60 балів, позбавляються права участі в конкурсі за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура).

Завданням фахового випробування є відбір абітурієнтів та виявлення у кожного з претендентів достатнього рівня підготовки з історії фізичної культури і фізіологічних основ фізичного виховання та спорту, на базі якого можлива самостійна робота у вузі. Відповідно до цього

абітурієнт повинен знати:

- означення основних термінів з історії зародження, становлення й розвитку фізичної культури і спорту, фізіологічних законів і процесів, що відбуваються в організмі людини до, під час та після фізичних навантажень;
- основні віхи історичного розвитку фізичних вправ від первісного суспільства до сучасності;
- фізіологічну класифікацію фізичних вправ, фізіологічні механізми адаптації до фізичних навантажень та розвитку рухових здібностей.

абітурієнт повинен уміти:

- визначати основні тенденції розвитку фізичної культури і спорту в залежності від історичних, політичних, соціально-економічних та демографічних умов суспільства;
- знаходити найбільш цінні форми, методи й засоби фізичного виховання, спорту і рекреації, накопичені людством, та застосовувати їх відповідно з реальною дійсністю на практиці.
- володіти основними методиками дослідження фізіологічних функцій організму людини, яка займається фізичною культурою і спортом.

На підготовку до відповіді абітурієнту надається 2 астрономічні години.

2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Характеристика основних дефініцій «Історії фізичної культури і спорту»
2. Характеристика предмету «Історія фізичної культури і спорту»
3. Джерела вивчення і методи дослідження «Історії фізичної культури»
4. Теорії виникнення фізичної культури
5. Природні рухи – як підґрунтя виникнення фізичних вправ
6. Полювання – як передумова виникнення і розвитку фізичних вправ
7. Магічні дії у виникненні фізичних вправ
8. Ініціації як форма зародження фізичних вправ
9. Роль військової підготовки у розвитку фізичних вправ
10. Трудова діяльність та її вплив на виникнення елементів фізичної культури
11. Розвиток фізичної культури у шумерів, хетів та персів
12. Розвиток фізичної культури у вавілонян і асирійців
13. Становлення фізичної культури в Стародавньому Єгипті
14. Характеристика видів одноборств у Стародавній Індії
15. Становлення йоги та медичної системи Аюрведи у Стародавній Індії
16. Загальна характеристика становлення фізичної культури Стародавнього Китаю.
17. Характеристика поняття «гімнастика»
18. Зміст античної гімнастики. Палестрика
19. Класифікація і характеристика фізичних вправ
20. Характеристика афінського виховання
21. Характеристика спартанського виховання
22. Поняття «агоністики» та «атлетики» у Стародавній Греції.
23. Зародження, становлення та занепад Стародавніх Олімпійських ігор
24. Характеристика основних вмінь і чеснот середньовічного лицаря
25. Виховання середньовічного лицаря
26. Змагання та ігри феодалів

27. Фізичні вправи сільського населення середньовіччя
28. Фізичні вправи міського населення середньовіччя
29. Фізична культура середньовічної Індії
30. Особливості фізичної культури в середньовічному Китаї.
31. Характеристика спорту англійських джентльменів
32. Фізична культура епохи Просвітництва
33. Роль філантропів у розвитку фізичного виховання
34. Передумови виникнення європейського гімнастичного руху
35. Характеристика німецької гімнастичної системи
36. Характеристика шведської гімнастичної системи
37. Характеристика сокольської гімнастичної системи
38. Розвиток спортивно-ігрового напрямку фізичного виховання в Англії.
39. Збільшення соціальної ролі спорту в розвинених капіталістичних країнах.
40. Історія становлення бойскаутського руху
41. Роль релігійних організацій у розвитку фізичної культури в другій половині XIX ст.
42. Характеристика рекреаційної діяльності в другій половині XIX ст.
43. Розвиток міжнародного спортивного руху
44. Історія виникнення національних і міжнародних спілок з видів спорту
45. Процес фемінізації спорту у другій половині XIX ст.
46. Історія зародження олімпійського руху
47. Створення першого міжнародного олімпійського комітету
48. Мілітаризація спорту у Німеччині
49. Розвиток робочого спортивного руху
50. Зародження фізичної культури на теренах сучасної України періоду первісного ладу
51. Витоки фізичної культури у трипільців, кіммерійців та скіфів
52. Фізичне вдосконалення стародавніх слов'ян
53. Витоки народної фізичної культури стародавніх слов'ян
54. Календарні ігри і забави у життя стародавніх слов'ян
55. Фізична підготовка у народному побуті в період Київської Русі
56. Військово-фізична підготовка молоді IX – XIV ст. у Київській Русі
57. Розвиток народних ігор і забав у період Київської Русі
58. Вплив специфічних умов життя на військово-фізичну підготовку козаків.
59. Система фізичного виховання запорізьких козаків.
60. Стан фізичної культури в Україні після другої світової війни.
61. Загальні закономірності регуляції фізіологічних функцій організму (поняття про структуру й функціональні одиниці, функціональну організацію організму, саморегуляцію, нервову й гуморальну регуляцію функцій).

62. Кількісні закономірності росту й розвитку (нерівномірність і невідповідність між періодами збільшення лінійних розмірів і маси тіла, період витягування і округлення).

63. Рухова активність як біологічна потреба й необхідна умова фізичного та психічного здоров'я. Гіподинамія та її вплив на самопочуття і працездатність школярів.

64. Вимоги за рухового режиму школярів. Фізичні вправи в забезпеченні оптимального рівня рухової активності дітей. Орієнтовний обсяг рухової активності учнів I - XI класів.

65. Фізіологічна сутність, механізми й принципи загартування. Загартування як складова частина здорового способу життя. Звички й навички у формуванні особистості. Психофізіологічна сутність звичок і механізм їхнього формування.

66. Принципи фізіологічної класифікації фізичних вправ. Загальна фізіологічна характеристика фізичних вправ на основі характеристики активності м'язів.

67. Фізіологічна характеристика циклічних вправ максимальної і помірної потужності.

68. Фізіологічна характеристика циклічних вправ субмаксимальної і великої потужності.

69. Фізіологічна характеристика статичних вправ і статичних зусиль. Феномен статичних зусиль.

70. Фізіологічна характеристика ситуаційних (нестандартних) вправ.

71. Рухові навички як форма організації діяльності. Фізіологічна основа рухових навичок: стадії і компоненти рухових навичок.

72. Роль зворотних зв'язків у формуванні рухових навичок. Теорія функціональних систем П.К. Анохіна.

73. Компоненти фізичного навантаження: тривалість й інтенсивність виконання вправ, кількість і тривалість інтервалів відпочинку, кількість повторень вправи, рівень фізичної підготовленості.

74. Фізіологічна характеристика сили м'язів: вияв, фізіологічний механізм, енергетичне забезпечення, методи розвитку.

75. Швидкість рухів: розкрити поняття, види, фізіологічний механізм, енергетичне забезпечення, методи розвитку.

76. Витривалість: розкрити поняття, види витривалості, фізіологічний механізм. Енергетичне забезпечення, методи розвитку.

77. Координація рухів: розкрити поняття, види, фізіологічний механізм, енергетичне забезпечення, методи розвитку.

78. Гнучкість: розкрити поняття, види, фізіологічний механізм, методи розвитку.

79. Фізіологічна характеристика станів організму, які виникають при спортивній діяльності. Передстартовий стан: стадії, специфічні й неспецифічні реакції, фізіологічний механізм.

80. Передстартові стани й розминка. Зміна стану організму під час розминки. Фізіологічні ефекти розминки.

81. Впрацьовування: поступове підвищення працездатності, формування специфічної рухової домінанти, формування необхідного стереотипу рухів, тривалість періоду впрацьовування.

82. Фізіологічна характеристика стійкого стану, “мертвої точки” і “другого дихання”: види, механізм забезпечення, тривалість і час виникнення, подолання “мертвої точки” і засоби прискорення “другого дихання”.

83. Втома: види і ознаки втоми. Визначення ступеня втоми за зовнішніми ознаками.

84. Фази відновлення функцій і працездатності: кисневого боргу й енергетичних запасів організму, усунення молочної кислоти. Класифікація і характеристика засобів, що прискорюють відновні процеси (педагогічні, психологічні, медичні).

85. Адаптація як сукупність фізіологічних реакцій, що забезпечують пристосування будови й функцій організму до фізичного навантаження. Фізіологічна характеристика короткочасної і тривалої стадії адаптації. Поняття про деадаптацію, реадаптацію та перехресну адаптацію.

86. Адаптація м'язів до фізичного навантаження. Фізіологічна характеристика типів гіпертрофії м'язів.

87. Адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень. Фазовий аналіз роботи серця тренованої і нетренованої людини.

88. Адаптація дихальної системи до фізичних навантажень. Визначення належних показників ЖМЛ і МВЛ.

89. Адаптація системи крові до фізичного навантаження: зміна складу й кисневої ємності крові, артеріовенозної різниці рН.

90. Фізіологічна характеристика уроку фізичної культури. Взаємозв'язок структури уроку з фазами працездатності.

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВІДПОВІДЕЙ ВСТУПНИКІВ

Перше питання

Кількість балів	Характеристика відповіді
28-30	абітурієнт отримує за: <ul style="list-style-type: none">• глибокі та системні знання історичних подій, явищ у сфері фізичної культури і спорту за період від первісного суспільства до епохи Нового часу;• уміння самостійно набувати знання, визначати тенденції та протиріччя історичних процесів у сфері фізичної культури і спорту за період від первісного суспільства до епохи Нового часу;• знати відомих вітчизняних і зарубіжних відомих діячів та педагогів, у сфері фізичної культури і спорту за період від первісного суспільства до епохи Нового часу;

	<ul style="list-style-type: none"> представлення власних неординарних суджень щодо історичних процесів та явищ у сфері фізичної культури і спорту за період від первісного суспільства до епохи Нового часу; користування широким арсеналом засобів доказу своєї думки; вирішення складних проблемних завдань; вміння логічно і творчо викласти матеріал в письмовій формі.
23-27	<p>виставляється, коли абітурієнт:</p> <ul style="list-style-type: none"> вільно оперує вивченим матеріалом; має достатньо повні знання, вільно використовує навчальний матеріал у стандартних ситуаціях; правильно відтворює логіку історичних подій у сфері фізичної культури і спорту за період від первісного суспільства до епохи Нового часу; встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; здатен опрацювати матеріал самостійно; користується додатковими джерелами історичної інформації у сфері фізичної культури і спорту за період від первісного суспільства до епохи Нового часу.
18-22	<p>виставляється в разі, якщо абітурієнт:</p> <ul style="list-style-type: none"> знає більше половини навчального матеріалу, здатен відтворити його з помилками та неточностями; орієнтується в хронології зародження, становлення і розвитку фізичної культури і спорту; підтверджує висловлене судження одним-двома аргументами; відповіді непослідовні та нелогічні.
0-17	<p>абітурієнт отримує, якщо він:</p> <ul style="list-style-type: none"> може дати відповідь з кількох простих речень; здатен відтворити окремі частини теми; має фрагментарні уявлення про роботу з історичними джерелами у сфері фізичної культури і спорту; слабко орієнтується в хронології фізкультурно-оздоровчих та спортивних подій; розрізняє окремі історичні події та явища у сфері фізичної культури і спорту без зв'язку між ними

Друге питання

Кількість балів	Характеристика відповіді
28-30	<p>абітурієнт отримує за:</p> <ul style="list-style-type: none"> глибокі та системні знання історичних подій, явищ у сфері фізичної культури і спорту за період від Нового часу до сучасності; уміння самостійно набувати знання, визначати тенденції та протиріччя історичних процесів у сфері фізичної культури і спорту; знати відомих вітчизняних і зарубіжних науковців, педагогів, тренерів у сфері фізичної культури і спорту за період від Нового часу до сучасності; представлення власних неординарних суджень щодо історичних процесів та явищ у сфері фізичної культури і спорту за період від Нового часу до сучасності; користування широким арсеналом засобів доказу своєї думки;

	<p>вирішення складних проблемних завдань;</p> <ul style="list-style-type: none"> • вміння логічно і творчо викласти матеріал в письмовій формі.
23-27	<p>виставляється, коли абітурієнт:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вільно оперує вивченим матеріалом; • має достатньо повні знання, вільно використовує навчальний матеріал у стандартних ситуаціях; • правильно відтворює логіку історичних подій у сфері фізичної культури і спорту за період від Нового часу до сучасності, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; • здатен опрацювати матеріал самостійно; • користується додатковими джерелами історичної інформації у сфері фізичної культури і спорту.
18-22	<p>виставляється в разі, якщо абітурієнт:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знає більше половини навчального матеріалу, здатен відтворити його з помилками та неточностями; • орієнтується в хронології зародження, становлення і розвитку фізичної культури і спорту; • підтверджує висловлене судження одним-двома аргументами; • відповіді непослідовні та нелогічні.
0-17	<p>абітурієнт отримує, якщо він:</p> <ul style="list-style-type: none"> • може дати відповідь з кількох простих речень; • здатен відтворити окремі частини теми; • має фрагментарні уявлення про роботу з історичними джерелами у сфері фізичної культури і спорту; • слабо орієнтується в хронології фізкультурно-оздоровчих та спортивних подій за період від Нового часу до сучасності; • розрізняє окремі історичні події та явища у сфері фізичної культури і спорту за період від Нового часу до сучасності без зв'язку між ними

Третє питання

Кількість балів	Характеристика відповіді
34-40	<p>абітурієнт отримує за:</p> <ul style="list-style-type: none"> • глибокі та системні знання з фізіологічних основ закономірностей регуляції фізіологічних функцій організму; • вміння самостійно набувати знання, визначати принципи фізіологічної класифікації фізичних вправ; • представлення власних неординарних суджень щодо фізіологічної характеристики станів організму, які виникають при спортивній діяльності; • користування широким арсеналом засобів доказу своєї думки; вирішення складних проблемних завдань; • вміння логічно і творчо викласти матеріал в письмовій формі.
27-33	<p>виставляється, коли абітурієнт:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вільно оперує вивченим матеріалом; • має достатньо повні знання, вільно використовує навчальний матеріал у стандартних ситуаціях; • правильно відтворює логіку впливу навантажень різної

	інтенсивності й тривалості на фізіологічні процеси в організмі людини; <ul style="list-style-type: none"> • здатен опрацювати матеріал самостійно; • користується додатковими джерелами інформації з фізіології фізичної і спортивної діяльності.
20-26	виставляється в разі, якщо абітурієнт: <ul style="list-style-type: none"> • знає більше половини навчального матеріалу, здатен відтворити його з помилками та неточностями; • орієнтується в класифікації фізичних вправ за різними ознаками та має уявлення про механізм формування рухових навичок та розвиток рухових здібностей; • підтверджує висловлене судження одним-двома аргументами; • відповіді непослідовні та нелогічні.
0-19	абітурієнт отримує, якщо він: <ul style="list-style-type: none"> • може дати відповідь з кількох простих речень; • здатен відтворити окремі частини теми; • має фрагментарні уявлення про роботу з джерелами інформації з фізіології фізичної і спортивної діяльності; • слабо орієнтується у фізіологічних основах адаптації до фізичних навантажень; • розрізняє окремі причини впливу фізичних навантажень на роботу фізіологічних систем без зв'язку між ними

4. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Голошапов Б. Р. История физической культуры и спорта : [учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений] / Б. Р. Голошапов. – [4-е изд., испр.]. – М. : Издательский центр «Академия», 2007.
2. История физической культуры и спорта : [учебник для ин-тов физ. культ.] / [под ред. В. В. Столбова]. – М. : ФиС, 1983.
3. История физической культуры и спорта : [учебник для техн. физ. культ.] / [под ред. В. В. Столбова]. – [изд. 2-е, доп., перераб.] – М. : ФиС, 1984.
4. Кун Ласло. Всеобщая история физической культуры и спорта / Ласло Кун. – М. : Радуга, 1982.
5. Лисицын П. Ф. Спорт и религиозные организации / П. Ф. Лисицын. – М. : ФиС, 1985.
6. Оливова В. Люди и игры : у истоков современного спорта / В. Оливова. / [пер. с чешск.]. – М. : ФиС, 1985.
7. Пономарев Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н. И. Пономарев. – М. : ФиС, 1970.
8. Столбов В. В. История физической культуры : [учебник для студ. пед. ин-тов] / В. В. Столбов. – М. : Просвещение, 1989.
9. Столбов В. В. История физической культуры и спорта : [учебник] / В. В. Столбов, Л. А. Финогенова, Н. Ю. Мельникова. / [под. ред. В. В. Столбова]. – М. : ФиС, 2000.
10. Спортивная физиология. Учеб. для инст. физ.культуры. (под ред. Я.М.Коца). – М.: ФиС, 1986. – 240 с.
11. Кучеров І.С. , Шабатура М.Н., Давиденко І.М. Фізіологія людей. Навч.посібник. – К.: Вища школа, 1981. – 408 с.
12. Язловецький В.С. Фізіологічні основи фізичного виховання. Навч. посібник , - Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володиммира Винниченка, 2001. – 164 с.
13. Фомин Н.А. Физиология человека: учеб. пособие. – М.: Просвещение,1982.–320 с.

14. Уолмир Д.К., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. Перевод с англ. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 504 с.
15. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: ФиС, 1991. – 224 с.