

“ОБГОВОРЕНО І ЗАТВЕРДЖЕНО”

На засіданні вченої ради

факультету фізичного виховання

Протокол № 7 від 24 лютого

проф. Турчак А.Л.

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

Наказ ректора

Кіровоградського державного

педагогічного університету

імені Володимира Винниченка

№ 24-г/д 11.03.2015 р.

проф. Семенюк О.А.

**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
КІРОВОГРАДСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА**

**ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ДЛЯ АБИТУРІЄНТІВ, ЯКІ ВСТУПАЮТЬ  
НА І КУРС ДЛЯ ЗДОБУТТЯ ОСВІТНЬО-КВАЛІФІКАЦІЙНОГО РІВНЯ**

**“БАКАЛАВР”**

**Галузь знань: 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини**

**НАПРЯМ ПІДГОТОВКИ: “6.010201 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ\*”  
(СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ: “МЕТОДИКА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ”);**

**НАПРЯМ ПІДГОТОВКИ: “6.010202 СПОРТ”**

## **I. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА:**

- 1. Легка атлетика.**
- 2. Гімнастика.**

### **ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

Абітурієнти складають іспит з легкої атлетики, який включає два обов'язкових види (біг 1000м та метання) і один вид за вибором (біг 100м або стрибок у довжину з розбігу).

Перед початком іспиту абітурієнт повинен заявити голові предметної комісії вид легкої атлетики за вибором, який він буде складати: біг 100м або стрибок у довжину з розбігу.

Послідовність іспиту наступна: біг 100м або стрибок у довжину з розбігу, метання гранати (м'яча), біг 1000м.

Згідно правил бігу на 100м абітурієнту дозволяється зробити один фальстарт, після другого фальстарту він знімається зі змагань і отримує незадовільну оцінку, але до наступного виду випробувань допускається.

Перед початком змагань зі стрибків у довжину з розбігу абітурієнту дозволяється підібрати розбіг і зробити дві розминкові спроби. У залік зараховується кращий результат з трьох офіційних спроб. У випадку виконання стрибка на відмінну оцінку з першої спроби абітурієнт має право відмовитись від подальших спроб.

Після розминки абітурієнти виконують метання гранати (м'яча) з розбігу або з місця. В залік зараховується краща з трьох виконаних офіційних спроб.

Нормативні вимоги та оцінювання результатів представлені у додатку №1.

## ГІМНАСТИКА

Іспит складається з гімнастичного двоборства.

Чоловіча програма включає: три обов'язкових видів – підтягування на високій перекладині, акробатику та вправу на паралельних брусах.

Жіноча програма включає: три обов'язкових видів – згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, акробатику та вправу на різновисоких брусах.

Послідовність виконання вправ визначається головою предметної комісії.

Нормативні вимоги та оцінювання результатів представлені у додатку № 2.

### (ЧОЛОВІКИ)

<b>Акробатика:</b> в.п. – напівприсід, руки назад	Оцінка
- стрибком перекид уперед в упор присівши	1,5
- стійка на голові і руках	3,0
- опускання в упор присівши	0,5
- встати на праву (ліву), ліву (праву) ногу вперед, руки вгору	0,5
- переверот в сторону у стійку ноги нарізно, руки в сторони, поворот наліво (направо)	3,0
- перекид вперед в упор присівши	1,0
- стрибок угору прогнувшись, руки в сторони	0,5
<b>Паралельні бруси:</b> в.п. – упор на руках	
- розмахування	0,5
- махом вперед підйом в сід, ноги нарізно	3,0
-перехват руками спереду, перекид вперед зігнувшись в сід, ноги нарізно	3,5
- зіскок махом назад	3,0

### (ЖІНКИ)

<b>Акробатика:</b> в.п. – основна стійка	Оцінка
- рівновага на лівій (правій) нозі	1,0

- приставити праву (ліву) ногу, напівприсід, руки назад 0,5
- перекид вперед в упор присівши, ноги схресно 2,0
- поворот кругом в упор присівши 0,5
- перекид назад в упор присівши 2,0
- перекатом назад в положення лежачи на спині – «міст» 2,0
- поворот наліво (направо) в упор присівши 1,5
- стрибок угору прогнувшись, руки угору – в сторони 0,5

**Різновисокі бруси:** в.п. – основна стійка напроти  
нижньої жердини

- поштовхом однієї і махом другої переворот в упор на нижню 4,0
- перемах правою (лівою) в упор верхи 1,5
- перехват правою (лівою) у хват зверху за верхню жердину,  
перемахом вправо (вліво), поворот наліво кругом у вис лежачи  
ззаду на стегнах 1,5
- поворот у сід на стегні, руки: одна хватом на верхній жердині,  
друга – в сторону 1,5
- хват рукою за стегном, зіскок з поворотом 1,5

## **Теоретичне повідомлення з основ здоров'я і фізичної культури**

1. Загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя.
2. Значення фізичної культури для здоров'я школярів.
3. Гігієнічні правила виконання рухового режиму дня та фізичних вправ.
4. Формування та вплив правильної постави на здоров'я людини.
5. Одяг і взуття для занять фізичними вправами.
6. Правила поведінки на уроках фізичної культури в залі та на відкритому спортивному майданчику.
7. Правила поведінки у басейні та на відкритих водоймищах.
8. Правила особистої гігієни.
9. Загальний вплив фізичних навантажень на організм школяра.
10. Рухова активність протягом дня. Значення та правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики.
11. Значення та зміст фізкультпауз під час виконання домашніх завдань.
12. Гігієнічні основи та принципи загартовування.
13. Правила безпеки під час занять фізичними вправами. Профілактика травматизму.
14. Історичні аспекти українського спорту.
15. Руховий режим учня. Вплив фізичних навантажень на організм школяра.
16. Визначення стану організму та інтенсивності навантажень за частотою серцевих скорочень.
17. Постановка правильного дихання під час фізичних вправ.
18. Правила та методика загартовування.
19. Гігієна харчування.
20. Вплив засобів фізичної культури на розвиток кістково - м'язової системи.
21. Фізична культура як засіб керування емоціями.
22. Вплив фізичної культури на розвиток дихальної системи.
23. Історичні передумови виникнення фізичних вправ.
24. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку.
25. Роль народних і рухливих ігор у фізичному розвитку школяра.
26. Пагубний вплив паління для здоров'я школяра.
27. Функції та значення шкіряного покриву для здоров'я людини.
28. Найпростіші прийоми самоконтролю при виконанні фізичних вправ.
29. Гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами.
30. Руховий режим школяра, норми рухової активності.
31. Правила безпеки на заняттях з легкої атлетики.
32. Фізичне виховання в Стародавній Греції.
33. Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності.
34. Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність.
35. Олімпійські ігри Стародавньої Греції.

- 36.Складові здорового способу життя.
- 37.Характеристика традиційних оздоровчих систем.
- 38.Відродження Олімпійських ігор сучасності.
- 39.Правила гігієни та санітарії під час занять фізичними вправами.
- 40.Засоби попередження інфекційних захворювань.
- 41.Роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями.
- 42.Гуманістичні ідеали олімпізму.
- 43.Значення занять фізичними вправами для запобігання ВІЛ/СНІД.
- 44.Правила самоконтролю та безпека під час виконання фізичних вправ.
- 45.Історія розвитку спорту в Україні.
- 46.Робота м'язового апарату під час занять фізичними вправами.
- 47.Вікові особливості розвитку учнів, урахування їх у процесі розвитку рухових якостей.
- 48.Основні рухові якості школярів.
- 49.Фізична культура в сім'ї.
- 50.Передумови розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
- 51.Впровадження здорового способу життя в побут юнаків та дівчат.
- 52.Організація і проведення активного відпочинку.
- 53.Олімпійський спорт на сучасному етапі розвитку суспільства.
- 54.Значення систем дихання і кровообігу у забезпеченні м'язової діяльності.
- 55.Значення енергообміну у забезпеченні м'язової діяльності.
- 56.Фізичний розвиток та фізична підготовленість як результат розвитку і виховання особистості.
- 57.Використання методики розвитку рухових якостей у самостійних заняттях з метою збереження здоров'я та розвиток функціональних систем організму.
- 58.Фізична культура і спорт – дієвий засіб підготовки до захисту Вітчизни.
- 59.Вплив занять фізичною культурою на гармонійний розвиток майбутніх батьків.
- 60.Організація змістовного дозвілля засобами фізичної культури.
- 61.Олімпійська хартія і олімпійська символіка.
- 62.Роль повноцінної розминки при виконанні фізичних вправ.
- 63.Характеристика обов'язкових фізкультурно-оздоровчих заходів у загальноосвітніх навчальних закладах.
- 64.Мотивація учнів до занять фізичною культурою.
- 65.Сучасні тенденції розвитку фізичної культури і спорту.
- 66.Видатні сучасні спортсмени України.
- 67.Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в підлітковому періоді.
- 68.Засоби розвитку витривалості та методи контролю.
- 69.Засоби розвитку спритності та методи контролю.
- 70.Засоби розвитку швидкості та методика контролю.
- 71.Засоби розвитку гнучкості та методика контролю.

72. Засоби розвитку сили та методика контролю.
73. Засоби розвитку швидко-силових якостей та методи контролю.
74. Ознаки перевтоми та засоби їх попередження.
75. Основи раціонального харчування.
76. Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці.
77. Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення.
78. Поняття «активний» і «пасивний» відпочинок.
79. Форми фізичної культури в сім'ї.
80. Поняття «постава». Ознаки нормальної постави.
81. Поняття гіподинамії та причини її виникнення у сучасному суспільстві.
82. Правила дихання під час занять фізичних вправ. Дихальні вправи на відновлення.
83. Визначні спортивні досягнення олімпійців України.
84. Основні цінності олімпізму.
85. Правила загартування холодними процедурами.
86. Правила загартування тепловими процедурами.
87. Методика визначення частоти серцевих скорочень. Норми пульсу у стані спокою і при навантаженнях.
88. Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до обраного профілю чи омріяної професії).
89. Вплив алкоголю на організм, що розвивається.
90. Вплив наркотичних речовин на організм, що розвивається.

## **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки абітурієнтів**

Розкрити загальні уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя, пояснити значення фізичної культури і фізичних вправ для здоров'я школярів та шкідливість паління.

Охарактеризувати щоденну потребу організму в рухах, основні правила загартовування, правильну поставу людини.

Визначити правила особистої гігієни, руховий режим дня і загальний вплив фізичних навантажень на організм. Пояснити значення: рухової активності учнів протягом дня, значення та правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики вдома, значення і зміст фізкультпауз під час виконання домашніх завдань. Розкрити елементарні прийоми профілактики травматизму.

Історичні аспекти розвитку українського спорту. Охарактеризувати вплив фізичних навантажень на організм школяра. Пояснити методику визначення стану організму та інтенсивності навантажень за частотою серцевих скорочень. Розкрити роль загартовування для здоров'я людини.

Пояснити як розвивати кістково - м'язову та дихальну системи засобами фізичної культури. Охарактеризувати фізичну культуру як засіб керування емоціями.

Навести приклади оздоровчих систем, пояснити значення питного режиму для здоров'я і його роль для тих, хто займається спортом. Дати характеристику Олімпійські ігри Стародавньої Греції.

Назвати засоби попередження інфекційних захворювань. Розкрити роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями. Історичні аспекти відродження Олімпійських ігор сучасності. Пояснити вплив занять фізичними вправами на основні функції й системи організму. Охарактеризувати гуманістичні ідеали олімпізму. Визначити засоби запобігання ВІЛ/СНІДу.

Пояснити роль м'язового апарату у виконанні фізичних вправ, методику розвитку гнучкості та швидко - силових якостей. Вікові



особливості розвитку учнів, урахування їх у процесі розвитку рухових якостей, гігієнічні основи організації занять фізичними вправами, загартування. Визначати роль фізичної культури в сім'ї.

Розкрити значення фізичної культури і спорту як дієвого засобу підготовки до захисту Вітчизни. Вплив занять фізичною культурою на гармонійний розвиток майбутніх батьків.

Дотримання правил техніки безпеки під час занять фізичними вправами.

Декан факультету

Турчак А.Л.