МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ТЕХНОЛОГІЙ ТА ДИЗАЙНУ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Ректор Київського
національного університету
технологій та дизайну
_____Іван ГРИЩЕНКО
17 лютого 2022 р.

ПРОГРАМА ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

на здобуття освітнього ступеня бакалавр
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
освітня програма «Фітнес та рекреація»

РЕКОМЕНДОВАНО
Вченою радою факультету
культурних і креативних
індустрій
_____Антоніна ВЕРГУН
від «17» лютого 2022 р.
протокол № 6

РОЗГЛЯНУТО ТА СХВАЛЕНО
на засіданні кафедри
фізичного виховання та здоров'я
_____Людмила ДУДОРОВА
від «24» січня 2022 р.
протокол № 9

Київ 2022

Мета фахового вступного випробування – оцінювання рівня підготовки та відбір осіб, які за рівнем знань і вмінь відповідають вимогам до навчання за освітнім ступенем "бакалавр".

Вимоги до здібностей і підготовленості вступників. Для успішного засвоєння освітньо-професійної програми бакалавра вступники повинні мати освітньо-кваліфікаційний рівень "молодший спеціаліст" за спорідненою спеціальністю та здібності до оволодіння знаннями, уміннями і навичками в галузі фізичної культури та спорту. Обов'язковою умовою є вільне володіння державною мовою.

Характеристика змісту програми. Особливістю програми є те, що вона побудована за функціональними модулями і має міжпредметний характер. Модулі програми відповідають функціям, для виконання яких має бути підготовлений бакалавр за спеціальністю 017 "Фізична культура і спорт" освітня програма "Фітнес та рекреація". Згідно з чинною освітньо-кваліфікаційною характеристикою зазначеної спеціальності акцент робиться на формуванні та розвитку професійних якостей сучасного фітнес-тренера та універсального спеціаліста з рекреації.

У кожному модулі інтегруються матеріали певного функціонального спрямування. При цьому органічно поєднуються теоретичні, прикладні питання та матеріал операційного характеру, що дає можливість виявити знання й уміння використовувати категорійний апарат, методи фізичної культури, відповідних окремих функцій тренера з фітнесу.

Програма фахового вступного випробування є міждисциплінарною, вона охоплює основну проблематику навчальних дисциплін, що вивчають студенти в межах навчального плану освітнього ступеня «Бакалавр».

До програми включені лише ті питання, що відповідають змісту програм навчальних дисциплін, що вивчались студентами в процесі навчання, а також висвітлені в навчальній та методичній літературі, яка є в бібліотеці і доступна для вступників.

На запропоновані завдання екзаменаційного білету слід відповідати чітко, робити обґрунтовані висновки за одержаними результатами і, за необхідності, розробляти рекомендації.

ОПИС ОСНОВНИХ РОЗДІЛІВ КУРСУ
«Теорія та методика фізичної культури»

Тема 1. Предмет і зміст ТМФК. Фізичне виховання як соціальне явище.

Об'єкт і предмет вивчення ТМФК. Зміст основних питань понять ТМФК – фізична культура, фізичне виховання, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, фізичний стан, фізичні якості, фізична рекреація, фізична реабілітація, рухова активність, норма. Поняття "фітнес". Етапи розвитку ТМФК як науки. Структура дисципліни ТМФК. Характеристика основних методів дослідження в ТМФК.

Тема 2. **Форми організації занять.**

Фізична вправа - основний засіб фізичного виховання. Фактори, які визначають дію фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ. Зміст і форма фізичних вправ. Техніка фізичних вправ. Поняття "фізичне навантаження". Характеристика взаємозв'язку зовнішньої та внутрішньої сторони навантаження. Різновиди відпочинку залежно від його тривалості. Негативна дія надмірного фізичного навантаження на стан здоров'я людини.

Тема 3. **Методики навчання руховим навичкам.**

Фази формуваня рухової навички. Етапи навчання рухових дій і мета на кожному етапі. Що є сигналом для припинення повтореня вправи та надання інтервалу для відпочинку на етапі початкового розучуваня. Основа методики навчання рухових дій на етапі поглибленого розучування. Методи ідемоторного тренування, імітацій, сенсорно імітування, що використовується у процесі навчання рухових дій.

Тема 4. **Оцінювання діяльності учнів на уроці.**

Визначення завдань уроку. Дозування, навантаження, щільність уроку. Оцінювання діяльності учнів на уроці. Критерії оцінювання учнів за 12 бальною системою. Підготовка вчителя до уроку. Обов'язки і вимоги до вчителя. Вимоги до спортивного залу і спортивного майданчику. Педагогічне оцінювання уроку.

Тема 5. **Основи розвитку силових якостей та бистроти.**

Дати визначення понятя "сила" як фізичної якості людини. Різновиди силових якостей. Режими роботи м'язів. Фактори, що обумовлюють силові спроможності людини. Групи вправ, які застосовуються для розвитку сили. Особливості жіночого організму і риси методики підготовки дівчаток і жінок. Тести і контрольні вправи, які застосовуються для контролю за розвитком максимальної, швидкісної та вибухової сили. Визначення поняття "бистрота" як рухової якості людини. Різновиди бистроти. Фактори, що обумовлюють швидкісні можливості людини. Алгоритм методики розвику простої і складної рухової реакції. Вимоги під час проведення контролю за розвитком бистроти.

Тема 6. **Основи розвитку витривалості та гнучкості.**

Дати визначеня поняття "загальна витривалість", "швидкісна витривалість", "силова витривалість". Фактори, що обумовлюють прояв витривалості. Засоби для розвитку загальної витривалості; швидкісної

витривалості; силової витривалості. Тести які застосовуються для контролю та розвитку видів витривалості. Поняття «гнучкість» як фізична якість люди. Види гнучкості. Фактори, що обумовлють прояв гнучкості. Методичні особливості розвитку гнучкості в єдності з вирішенням інших педагогічних завданя в одному занятті. Особливості методики розвитку гнучкості в системі суміжних занять. Приклади тестів, які застосовуються для контролю за розвитком гнучкості.

Тема 7. Основи розвитку координаційних якостей.

Визначення координаційних якостей і видів їх проявів. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних якостей. Особливості методики розвитку координаційних якостей. Приклади тестів для контролю за розвитком координаційних якостей. Особливості методики підготовки культуристів.

Тема 8. Планування, контроль та облік на заняттях фізичними вправами.

Характеристика планування в процесі занять фізичними вправами. Види планування залежно від роботи, що здійснюється: загальне і часткове. Суть контролю й обліку в процесі фізичного виховання. Планування роботи з фізичного виховання у школі. Орієнтири, щодо складання програм. Планування урочної форми занять.

Тема 9. Фізичне виховання студентів.

Суть структури фізичного виховання студентів. Взаємозв'язок базової фізкультурної освіти та регіональних навчальних програм з фізичного виховання. Основний зміст Базової навчальної програми з фізичного виховання. Основа реалізації теоритичного і практичного розділу Базової програми з фізичного виховання. Пріоритетні напрями комплексу заходів з реалізації педагогічного процесу. Основні напрями діяльності студентських спортивно-оздоровчих центрів. Специфічні особливості роботи виклаача кафедри фізичного виховання.

Тема 10. Фізичне виховання дорослого населення.

Вікові особливості різних періодів життя людини. Фактори, що впливають на здоров'я людини. Вплив рухової активності на здоров'я. Види фізкультурно-оздоровчих занять. Структура кондиційного тренування. Основні принципи побудови фізкультурно-оздоровчих занять. Особливості різних методів оцінювання фізичного стану.

Тема 11. Основи теорії адаптації.

Визначення "надійністі біологічної системи". Здатність організму до гомеостазу та навести приклади. Визначення адаптації організму та сутність "генотипної", "фенотипної" адаптації. Пояснити на прикладах такі властивості адаптаціїї, як специфічність перехресність, адекватності та розкрити їх значення для практики фізичного виховання. Термінова адаптація та її закономірності. Уроки фізичної культури.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

1. Що є об'єктом і предметом вивчення ТМФК. Дайте визначення поняттю фізична культура.
2. Що таке інтенсивність і якими факторами вона регулюється. Дайте визначення поняттю фізичне виховання.
3. Що містять в собі: просторові та часові характеристики. Дайте визначення поняттю фізична освіта.
4. Що називається адаптацію, охарактеризуйте її види. Дайте визначення поняттю фізичний розвиток.
5. Охарактеризуйте фізичну якість "сила",та назвіть види її прояву. Дайте визначення поняттю фізичні якості.
6. Охарактеризуйте фізичну якість "витривалість", та назвіть основні типи стомлення. Дайте визначення поняттю фізична працездатність.
7. Що розуміється під поняттям "Адаптивне фізичне виховання". Дайте визначення поняттю фізична підготовленість.
8. У чому полягає відмінність методів ігрового, змагального та колового тренування. Дайте визначення поняттю фізична рекреація.
9. Назвіть завдання адаптивного фізичного виховання. Дайте визначення поняттю фізична реабілітація.
10. Дайте визначення поняття "фізичне навантаження" та назвіть його сторони. Дайте визначення поняттю фізична культура.
11. Що розуміється під поняттям фітнес і назвати його види. Дайте визначення поняттю фізичне виховання
12. Що являє собою ТМФК, як наука і навчальна дисципліна. Дайте визначення поняттю фізична освіта.
13. Назвіть завдання, зміст і шляхи здійснення патріотичного, морального, правового й естетичного виховання у процесі фізичного виховання. Дайте визначення поняттю фізичний розвиток.
14. Назвіть мету адаптивного фізичного виховання. Дайте визначення поняттю фізична працездатність
15. Що називають "Швидкісний бар'єр", назвіть шляхи його виникнення і подолання. Дайте визначення поняттю фізичні якості.
16. Охарактеризуйте етапи та джерела розвитку ТМФК як науки. Дайте визначення поняттю фізична підготовленість
17. "Фізичні вправи" та їх класифікація. Дайте визначення поняттю фізична рекреація.
18. Охарактеризуйте методи, що застосовуються у процесі виконання вправ. Дайте визначення поняттю фізична реабілітація.
19. Охарактеризуйте фізичну якість "гнучкість", назвіть види гнучкості та засоби їх вдосконалення. Дайте визначення поняттю фізична культура.
20. Охарактеризуйте фізичну якість "координація", назвіть види координаційних здібностей. Дайте визначення поняттю фізичне виховання.
21. Дайте характеристику обсягу інтенсивності та відпочинку під час виконання фізичних вправ. Дайте визначення поняттю фізична рекреація.

22. Охарактеризуйте фізичну якість “сила”, назвіть засоби розвитку сили. Дайте визначення поняттю фізичний розвиток
23. Охарактеризуйте фізичну якість “гнучкість”, та назвіть її види. Дайте визначення поняттю фізичні якості.
24. Назвіть завдання фізичного виховання. Дайте визначення поняттю фізична підготовленість.
25. Що називають “навантаженням” та назвіть його сторони. Дайте визначення поняттю фізична працездатність.
26. Назвіть основні принципи фізичного виховання. Дайте визначення поняттю фізична реабілітація.
27. Охарактеризувати методи, що застосовуються при навчанні рухових дій. Дати визначення поняттю фізична рекреація.
28. Що містять в собі: силові та ритмічні характеристики. Дати визначення поняттю фізична культура.
29. Охарактеризуйте фізичну якість «бистрота», назвіть методи розвитку бистроти. Дайте визначення поняттю фізичне виховання.
30. Охарактеризуйте фізичну якість “витривалість” та назвіть основні види витривалості. Дайте визначення поняттю фізична освіта.
31. Назвіть основні форми організації занять, і що являється їх ознаками.
32. Охарактеризуйте урочні та позаурочні форми занять.
33. Що включає в свій зміст педагогічна оцінка уроку
34. За станом здоров’я на які медичні групи розподіляють школярів.
35. Назвіть форми фізкультурних занять з дітьми дошкільного віку в дошкільних закладах.
36. Що повинен повинен знати та вміти вчител фізичного виховання
37. Назвіть положення тактики поведінки викладача фізичного виховання.
38. Назвіть основні завдання фізичного виховання ослаблених дітей у школі.
40. Назвіть основні причини захворювання дихальних шляхів.
41. За яким підбором здійснюється дозування фізичного навантаження в оздоровчих цілях.
42. Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури та її рівні.
43. Назвіть педагогічні задачі та шляхи їх вирішення.
44. Назвіть методи навчання на уроках.
45. Особливості навчання рухових дій школярів різних вікових груп.
46. Як визначається щільність уроку і фактори від яких вона залежить.
47. Назвіть обов’язки учителя фізичного виховання.
48. Що повинен повинен знати та вміти учитель фізичного виховання.
49. Особливості методики занять з учнями віднесеними за станом здоров’я доспеціальних медичних груп.
50. Травматизм та причини його виникнення.
51. Підготовка вчителя до уроку.
52Назвіть методи організації учнів на уроках фізичного виховання.
53. Назвати вимоги до спортивного залу і спортивних майданчиків.
54. Що називають педагогічною майстерністю.

55. Критерії оцінювання за 12 бальною системою.
56. Основні правила побудови розминки.
57. Назвіть та охарактеризуйте типи уроків.
58. Педагогічні вимоги до уроку.
59. Методика навчання техніці метаня малого м'яча.
60. Методика навчання техніці естафетного бігу.
61. Методика навчання техніці стрибкам у довжину способом "зігнувши ноги".
62. Що належить до професійних здібностей викладача фізичного виховання.
63. Назвіть правила техніки безпеки та поведінки на уроках фізичного виховання.
64. Назвіть методи навчання на уроках.
65. Методика навчання техніці стрибка у висоту способом "переступання".
66. Методика навчання техніці бігу на короткі дистанції.
67. Методика навчання техніці бігу на довгі дистанції.
68. Методика навчання техніці ловлі та предачі м'яча у грі баскетбол.
69. Методика навчання техніці плавання способом кроль на груді.
70. Методика навчання техніці бігу з низького старту.
71. Методика навчання техніці виконання кидків баскетольного м'яча у кошик.
72. Методика навчання техніці плавання брасом.
73. Методика навчання техніці кидкам по воротам у футболі.
74. Методика навчання техніці пересування волейболістів.
75. Методика навчання техніці плавання кроль на спині.
76. Методика навчання техніці нижньої бокової подачі м'яча у волейболі.
77. Методика навчання техніці плавання стилем "батерфляй".
78. Методика навчання техніці передачі м'яча у гандболі.
79. Методика навчання техніці прийому м'яча у гандболі.
80. Техніка виконання та методика навчання веденню, зупинці (прийому) м'яча у футболі.
81. Методика навчання техніці нижньої прямої подачі м'яча у волейболі.
82. Методика навчання кидкам м'яча у кошик при протидії суперника.
83. Методика навчання техніці кидкам по воротам у гандболі.
84. Техніка виконання та методика навчання техніці удару по м'ячу середньою частиною підйому у футболі.
85. Методика навчання техніці удару по м'яча головою у футболі.
86. Методика навчання захисним діям у грі гандбол.
87. Методика проведення рухливих ігор у початкових класах.
88. Охарактеризуйте основні групи вправ для опанування водного середовища.
89. Методика навчання техніці передачі м'яча двома руками зверху у грі волейбол.
90. Методика навчання техніці передачі м'яча зовнішньою та внутрішньою стороною стопи у грі футбол.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ДИЗАЙНУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я

ЗАТВЕРДЖУЮ
Ректор Київського національного університету технологій та дизайну
_____Іван ГРИЩЕНКО
____ _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ
для здобуття освітнього ступеня бакалавр
зі спеціальності 017 "Фізична культура і спорт"
освітня програма "Фітнес та рекреація"

1. Фізична рекреація –

а) комплекс заходів спрямованих на відновлення втраченої функції після захворювання, травми;

б) комплекс заходів спрямованих на відновлення працездатності після фізичної або розумової праці;

в) рівень досягнутого розвитку фізичних якостей у результаті спеціалізованого процесу з фізичної культури.

2. Що вкладається в поняття "фітнес":

а) оптимальна якість життя;
б) заняття аеробікою, шейпінгом;
в) назва спортивного клубу.

3. Скільки існує етапів історії виникнення ТМФК:

а) 2;
б) 4;
в) 6.

4. Потреби це спонукачі діяльності людини. На які групи вони діляться:

а) індивідуальні, біологічні, механічні;
б) соціальні, біологічні, ідеальні;
в) матеріальні, позитивні, негативні.

5. Що є об'єктом вивчення дисципліни ТМФК:

а) фізичні можливості та здібності людини, які змінюються під дією засобами фізичної культури;

б) узагальнення практичного досвіду, осмислення сутності фізичної культури;

в) комплекс ознак, які характеризують стан організму під час занять фізичною культурою.

6. Що є предметом вивчення дисципліни ТМФК:

а) питання про причини виникнення фізичної культури;
б) вплив рухової активності на процес життєдіяльності організму людини;
в) загальні закономірності управління процесом фізичної культури людини.

7. Фізична культура це –

а) процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної роботи;

б) спеціалізований педагогічний процес систематичної дії на людину фізичними вправами;

в) частина загальної культури, сукупність спеціальних, духовних і матеріальних цінностей та способів їх використання з метою оздоровлення людей.

8. Фізичний розвиток -

а) потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня;

б) природний процес вікової зміни ознак організму обумовлений спадковими факторами та умовами зовнішнього середовища;

в) властивість, що характеризує окремі якісні сторони рухових спроможностей людини.

9. Який віковий період найбільш сприятливий для розвитку бистроти

а) 9-14 років;
б) 7-12 років;
в) 11-16 років.

10. ВИТРИВАЛІСТЬ – це здатність до..

а) про бігання заданої стаєрської дистанції;
б) довготривале виконання вправ з обтяженнями;
в) ефективне виконання вправ переборюючи стомлення.

11. Залежно від характеру навантаження виділяють чотири типи стомлення:

а) розумове, емоційне, адаптивне, сенсорне;
б) фізичне, емоційне, примусове, рухове;
в) розумове, емоційне, сенсорне, фізичне.

12. Залежно від обсягу м'язових груп розрізняють 3 види фізичного стомлення:

а) активне, пасивне, локальне;
б) локальне, регіональне, тотальне;
в) комбіноване, активне, пасивне.

13. Засобами розвитку витривалості є:

а) силові навантаження;
б) біг на довгі дистанції;
в) фізичні вправи.

14. ГНУЧКІСТЬ – це здатність людини..

а) виконувати рухи в суглобах, з можливо більшою амплітудою;
б) оволодівати технікою виконання гімнастичних вправ;
в) виконувати вправи на всіх гімнастичних приладах.

15. Розрізняють два види гнучкості:

а) пасивну, комбіновану;
б) пасивну, активну;
в) активну, комбіновану.

16. Активні вправи бувають:

а) на розслаблення;
б) з обтяженням і без обтяжень;
в) з великою амплітудою рухів.

17. Пасивні вправи бувають:

а) динамічні та статичні;
б) динамічні та ізометричні;
в) статичні та ізометричні.

18. Комбіновані вправи бувають:

а) без зовнішньої і з зовнішньою дією;
б) махові та пружні рухи;
в) повільні та швидкі рухи.

19. Заняття рекреативного типу відрізняються від спортивного:

а) спортивною базою;
б) графіком проведення;
в) інтенсивністю і обсягом.

20. Чим відрізняється кондиційне тренування від спортивного:

а) підвищенням фізичного стану до високого рівня;
б) підвищенням спортивних досягнень до високого рівня;
в) нічим.

Затверджено на засіданні кафедри
фізичного виховання та здоров'я,
протокол №9
від «24» січня 2022 р.

Завідувач кафедри Людмила ДУДОРОВА

Критерії оцінювання відповідей
(за шкалою ECTS)

Комплекс правильних відповідей на тестові питання оцінюються в 200 балів (передбачається 20 тестових питань, правильна відповідь на одне тестове питання оцінюється в 10 балів).

Мінімальна кількість балів при якій екзаменаційне завдання отримує позитивну оцінку, дорівнює 100 балам, максимальна – 200 балів.

Підсумкова шкала оцінювання:

Оцінка у балах	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за національною шкалою
180-200	A	відмінно
160-179	B	добре
150-159	C	
120-149	D	задовільно
100-119	E	
0-99	F	не склав

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Губа В.П., Маринич В.В. Теория и методика современных спортивных исследований : монография. Москва, 2016. 412 с.
2. Колумбет О.М. Теорія і методика фізичного виховання (опорні схеми) : навч. посіб. Київ, 2015. 312 с.
3. Савицька Л.І., Савицький В.І., Савицький О.В. Соціологія і фізична культура : навч. посіб. Київ, 2013. 374 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. у 2 т. / гол. ред. Т. Ю. Круцевич. Київ, 2017. 682 с

Програму підготували:
Колумбет Олександр Миколайович, докт. пед. наук, професор
Дудорова Людмила Юріївна, докт. пед. наук, професор