

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Г. С. Сковороди

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Голова приймальної комісії,  
ректор ХНПУ імені Г. С. Сковороди  
Ю. Д. Бойчук

«15» березня 2021 року



Програма та критерії оцінювання  
**фахового вступного випробування**  
**з «Фізичної культури»**  
для вступників на здобуття ступеня «бакалавр»  
(скорочений та нормативний строк навчання)  
за спеціальністю **017 «Фізична культура і спорт»**

**ПРОГРАМА ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ  
ДЛЯ ЗДОБУТТЯ СТУПЕНЯ БАКАЛАВРА  
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

Під час прийому вступників на скорочений термін навчання на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст» за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт конкурсний відбір проводиться на підставі фахового випробування, що включає в себе екзамен з «Фізичної культури».

Вступне випробування проводиться за програмою, що розроблена фаховою атестаційною комісією та затверджена ректором університету. Оцінювання рівня знань вступника здійснюється за результатами екзамену з «Фізичної культури».

Критерії оцінювання результатів вступного екзамену наведено в програмі фахового вступного випробування. Оцінювання рівня знань вступника здійснюється за 200-бальною шкалою.

Конкурсний бал розраховується за такою формулою: Конкурсний бал (КБ) =  $K1 * P1 + K2 * P2 + K3 * P3$ , де  $P1$ ,  $P2$  – оцінки зовнішнього незалежного оцінювання або вступних іспитів із першого (українська мова та література) та другого (історія України або математика, або іноземна мова, або біологія, або географія, або фізика, або хімія (на вибір) предметів (за шкалою від 100 до 200 балів),  $P3$  – оцінка фахового вступного випробування (за шкалою від 100 до 200 балів),  $K1$ ,  $K2$ ,  $K3$  – невід’ємні вагові коефіцієнти, установлюються університетом на рівні не менше ніж 0,25 кожний. Сума коефіцієнтів  $K1$ ,  $K2$ ,  $K3$  для кожної конкурсної пропозиції дорівнює 1. У 2021 році  $K1$ ,  $K2$  встановлені на рівні 0,25;  $K3$  – на рівні 0,5.

## **Фізична культура**

Фахове вступне випробування з «Фізичної культури» проводиться у формі екзамену. Кожному вступнику, який проходить випробування ставиться три питання.

На підготовку відповідей на питання білети відводиться не більше 30 хвилин, відповідь триває до 10 хвилин. Інформація про результат екзамену оголошується вступникові в день його проведення. У процесі підготовки відповіді заборонено використання підручників, посібників, довідкової літератури.

**Мета фахового вступного випробування** полягає в з'ясуванні рівня знань й умінь і навичок вступника необхідних для опанування нормативних і варіативних дисциплін за програмою підготовки фахівця ступеня «бакалавр» за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

**Вимоги до здібностей і підготовленості вступників.** Для успішного засвоєння дисциплін, передбачених навчальним планом для підготовки за ступенем «бакалавр» за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, вступники повинні володіти системою знань основ фізичного виховання, спорту та здоров'я, мати поняття про техніку виконання рухових дій.

**Характеристика змісту програми.** Змістом програми фахового вступного випробування є питання з дисциплін професійно-орієнтовного циклу, що дозволяють визначити рівень знань із загальних питань фізичного виховання, історії розвитку та характеристики окремих видів спорту, зокрема гімнастики, спортивних ігор (футбол, баскетбол, волейбол) і плавання, а також особистої гігієни, гігієни фізичного виховання і спорту.

## **ПИТАННЯ ДО ФАХОВОГО ВИПРОБУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

1. Основні завдання фізичного виховання і спорту.
2. Загальна характеристика здорового способу життя.
3. Правила гігієни й санітарії під час занять фізичною культурою.
4. Види порушень постави та їхня профілактика.
5. Поняття фізичного розвитку й фізичної підготовленості.
6. Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами.
7. Правила безпеки під час занять фізичною культурою й спортом.
8. Шкідливі звички та їхній вплив на здоров'я людини.
9. Особливості фізичного розвитку й функціонального стану організму в молодшому шкільному віці.
10. Особливості фізичного розвитку й функціонального стану організму в підлітковому періоді.
11. Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці.
12. Олімпійські ігри в Стародавній Греції.
13. Засоби розвитку витривалості й методи контролю.
14. Засоби розвитку сили та методи контролю.
15. Засоби розвитку гнучкості й методи контролю.
16. Засоби розвитку швидкісно-силових якостей і методи контролю.
17. Засоби розвитку спритності й методи контролю.
18. Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та водоймах.
19. Рациональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року).
20. Форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості.
21. Відродження Олімпійських ігор сучасності.
22. Ознаки перевтоми й засоби їхнього попередження.

- 23.Правила загартування холодowymi та тепловими процедурами
- 24.Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності.
- 25.Визначні спортивні досягнення олімпійців.
- 26.Основи раціонального харчування.
- 27.Олімпійська Україна.
- 28.Правила самостійних занять і методика складання індивідуальних програм занять фізичними вправами.
- 29.Перша допомога при травмах (удар, вивих, перелом, розтягнення).
- 30.Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення.
- 31.Фізичне навантаження й відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.
- 32.Уміння, навички й фізичні якості, що необхідні для успішної самореалізації в майбутній професії тренера.
- 33.Параолімпійський рух на сучасному етапі.
- 34.Фізична культура в сім'ї.
- 35.Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері.
- 36.Основні документи планування тренувань у ДЮСШ.
- 37.Засоби спеціальної фізичної підготовки.
- 38.Засоби загальної фізичної підготовки.
39. Видатні спортсмени сучасності.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА ШКАЛОЮ ВІД 100 ДО 200 БАЛІВ

Бали	Кількість правильних відповідей	Характеристика відповіді
190 – 200 балів	Від 95% до 100% правильних відповідей	Вступник демонструє всебічні, систематизовані та глибокі знання з предмета; уміє застосовувати їх на практиці; спроможний доводити правильність своєї відповіді переконливою аргументацією. Відповідь вступника повна, логічна, послідовна, не містить помилок або має незначні огріхи.
172 – 189 балів	Від 81% до 94% правильних відповідей	Вступник демонструє всебічні, глибокі знання, уміє застосовувати їх на практиці. Вільно висловлює власні думки, аргументовано відповідає на поставлені запитання. Відповідь вступника повна, логічна, послідовна. Вступник може припускатися незначних огріхів.
154 – 171 балів	Від 67% до 80% правильних відповідей	Вступник демонструє глибокі знання з предмета, вправно застосовує їх на практиці; уміє доводити правильність своєї відповіді. Відповідь вступника повна, логічна, але містить деякі неточності.
136 – 153 балів	Від 53% до 66% правильних відповідей	Вступник виявляє загалом добрі знання з предмета, досить успішно виконує передбачені програмою завдання; оперує основними поняттями, уміє робити висновки. Відповідь вступника повна, але недостатньо чітка, містить незначні помилки.

<p>118 – 135 балів</p>	<p>Від 39% до 52% правильних відповідей</p>	<p>Вступника відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання та розуміння основних положень, але пояснення не лаконічні, не повні. Під час відповіді вступник припускається помилок.</p>
<p>100 – 117 балів</p>	<p>Від 25% до 38% правильних відповідей</p>	<p>Вступник має прогалини в знаннях навчального матеріалу з дисципліни. Відповідь не повна, потребує уточнень і додаткових запитань; вступник не вміє самостійно зробити висновків, припускається значних помилок під час відповіді.</p>
<p>Менше 100 балів <b>Не склав</b></p>	<p>Від 0% до 24% правильних відповідей</p>	<p>Вступник володіє теорією на фрагментарному рівні, під час виконання завдань припускається принципових помилок. Вступник не здатний орієнтуватися в програмному матеріалі.</p>

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для викладачів і студентів факультетів фізичної культури педагогічних інститутів і університетів. Черкаси : Брама-Україна, 2008. 446 с.
2. [Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания.](#) Учебник для ИФК. М. : Просвещение, 1990. – 438с.
3. Васьков Ю.В. Управління фізичним вихованням в загальноосвітньому навчальному закладі. Харків: Торсінг плюс, 2006. 192 с.
4. Волинець Ю.Й. Інструктивно-методичні рекомендації з питань безпеки життєдіяльності під час занять фізичною культурою та при проведенні спортивно-масових заходів у загальноосвітніх школах. Директор школи, 2001. № 23–24.
5. Волков Л.В. Виховання фізичних здібностей учнів. К.: Рад. шк., 1980. 102с.
6. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийский спорт, 2002. 294 с.
7. Волошин А.П. На олімпійській хвилі. К.: «МП Леся», 2007. 448с.
8. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта у школі. К., 2009. 85с.
9. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання. Харків: Торсінг плюс, 2006. 560 с.
10. Козина Ж.Л. Спортивные игры в 2-х томах: учебник для студентов факультетов физического воспитания педагогических вузов. Харків, 2013. Т. 1. 446с.
11. Козина Ж.Л. Спортивные игры в 2-х томах: учебник для студентов факультетов физического воспитания педагогических вузов. Харків, 2013. Т. 2. 347с.
12. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 т. К. : Олімпійська літ-ра, 2008. 391 с.
13. Кулик В.В. Олімпійський у серцях вогонь. Історія виникнення та становлення НОК України. К.: «МП Леся», 2007. 308с.



- 14.Литвинов Е.Н. Как стать сильным и выносливым. Книга для учащихся. М.: Просвещение, 1984. 63с.
- 15.Лящук Р. П. Гімнастика : в 2 ч. Ч. 2. : навч. посіб. Тернопіль : ТДПУ, 2001. 212 с.
- 16.Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів. К.: «Олімпійська література», 2001. 439 с.
- 17.Хоули Э. Оздоровительный фитнес. К. : Олимпийская лит-ра, 2000. 368 с.
- 18.Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : в 2 ч. : навч. посіб. 3-є вид., випр. і доп. Х. : ОВС, 2004. 414 с.
- 19.Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч.посібник. Харків: «ОВС», 2007. 406с.
- 20.Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 272 с.
- 21.Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.2. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 248 с.