

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Приймальною комісією

Протокол №

2025 р.

Заступник голови Приймальної комісії

Олександр ГУРА

ПОГОДЖЕНО:

Відповідальний секретар Відбіркової
комісії

Олександр ОЛІЙНИК

**ПРОГРАМА
ФАХОВОГО ІСПИТУ
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Освітній ступінь: магістр

Спеціальність: А7 Фізична культура і спорт

Гаранти освітньої програми

Фізичне виховання

Валерія ТИЩЕНКО

Спорт

Андрій СВАТЬЄВ

Запоріжжя – 2025 рік

ЗМІСТ

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	3
II. ФОРМА ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ.	3
III. БІЛЕТИ: СТРУКТУРА БІЛЕТУ	3
IV. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ.....	4
V. СТРУКТУРА ПРОГРАМИ.....	4
VI. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	Ошибка! Закладка не определена.

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Метою проведення фахового іспиту для вступу на здобуття освітнього ступеня «магістр» галузі знань А «Освіта» зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» є перевірка здатності вступників опанувати освітню програму «Фізичне виховання». Іспит передбачає оцінювання рівня теоретичних знань і практичних навичок вступників відповідно до стандарту вищої освіти для бакалаврського рівня спеціальності «Фізична культура і спорт». Оцінювання здійснюється на основі здобутих компетентностей та результатів навчання, набутих у процесі попереднього навчання за спеціальністю «Фізична культура і спорт» або за іншою спеціальністю.

При організації і проведенні фахового іспиту необхідно керуватись нормативними актами:

- Порядок прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2025 році;
- Правила прийому до Запорізького національного університету у 2025 році;
- Положення про фахову атестаційну комісію Запорізького національного університету;
- Програмою вступного фахового іспиту зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» до Запорізького національного університету.
- Положення про організацію освітнього процесу в Запорізькому національному університеті.

II. ФОРМА ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ.

Фаховий іспит зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» проводиться у формі комп'ютерного іспиту у вигляді тестування відповідно Положення про організацію освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання в Запорізькому національному університеті, із застосуванням електронної системи навчання «Moodle».

Пройти тестування можна за місцем перебування вступника, або у спеціально обладнаному комп'ютерному класі. Максимальний час для проведення тестування становить три години.

У разі повітряної тривоги під час складання фахового іспиту учасники можуть пройти до укриття. Після повітряної тривоги учасники можуть продовжити складання фахового іспиту.

Перелік тем для підготовки до фахового іспиту зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» наведено у розділі V.

III. БІЛЕТИ: СТРУКТУРА БІЛЕТУ

Тестове завдання для кожного вступника включає 50 питань поділених на 2 блоки за рівнем складності. Максимальна сума балів – 200 балів.

Вступнику надається лише одна спроба для вирішення тестового завдання. У випадку, коли вступник відмовляється виконувати тестове завдання, йому виставляється оцінка 0 балів – «незадовільно». Якщо тестування перервано з технічних причин (відключення світла, відсутність або нестійкість Інтернету) вступнику за його заявою надається додаткова спроба.

IV. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Для особи, яка претендує на зарахування за ступенем магістра (за 200 бальною шкалою):

Високий рівень (175-200 балів) вступник отримує, виявивши такі знання та вміння: в повній мірі засвоїв увесь програмний матеріал, показує знання не лише основної, але й додаткової літератури, наводить власні міркування, робить узагальнюючі висновки, використовує знання з суміжних галузевих дисциплін, вдало наводить приклади.

Достатній рівень (150-174 балів) вступник отримує, виявивши такі знання та вміння: має також високий рівень знань і навичок. При цьому відповідь досить повна, логічна, з елементами самостійності, але містить деякі неточності або пропуски в неосновних питаннях. Можливе слабке знання додаткової літератури, недостатня чіткість у визначенні понять.

Задовільний рівень (124-149 балів) вступник отримує, виявивши такі знання та вміння: в загальній формі розбирається у матеріалі, але відповідь неповна, неглибока, містить неточності, робить помилки при формулюванні понять, відчуває труднощі, застосовуючи знання при наведенні прикладів.

Низькій рівень (100-123 балів) вступник отримує, виявивши такі знання та вміння: в загальній формі розбирається у матеріалі, допускає суттєві помилки при висвітленні понять, на додаткові питання відповідає не по суті.

До участі у конкурсі не допускається (0-99 балів), якщо вступник виявив такі знання та вміння: не знає значної частини програмного матеріалу, допускає суттєві помилки при висвітленні понять, на додаткові питання відповідає не по суті.

V. СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

1. Теорія і методика фізичного виховання

«Положення про державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України», 1996 р. «Положення про фізичне виховання учнів загальноосвітніх шкіл». Державна програма розвитку фізичної культури та спорту в Україні. Органи державного управління фізичною культурою та спортом. Документація планування навчальної роботи з фізичної культури у школі. Програмно-нормативні основи фізичного виховання: державні програми з фізичного виховання, державні тести з фізичної підготовленості, спортивна класифікація.

Витривалість: визначення поняття. Втома та витривалість. Види витривалості. Оцінка розвитку витривалості у дітей. Гнучкість: визначення поняття, форми прояви гнучкості. Тестування рівня гнучкості. Методичні умови використання вправ на гнучкість. Етапи виховання. Загальні та практичні рекомендації по використанню метода колового тренування на уроках з фізичної культури. Засоби фізичного Дозування навантаження. Методика підвищення аеробних можливостей. Завдання, інтенсивність, довжина відрізків, інтервали відпочинку, кількість повторень. Методика підвищення анаеробних можливостей. Завдання, інтенсивність навантаження, довжина відрізків, інтервали відпочинку, кількість повторень. Основні поняття теорії та методики фізичного виховання: фізичний розвиток, фізична

підготовленість, фізична підготовка, фізична активність. виховання: фізичні вправи, гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання. Сила: визначення поняття, режим напруження м'язів. Методи виховання сили. Оцінка розвитку сили у дітей. Спритність: визначення поняття. Методичні засоби виховання. Методи розвитку спритності у дітей. Оцінка спритності. Структура діяльності вчителя фізичної культури. Структура процесу навчання: назви етапів, завдання. Фізичні якості. Визначення поняття, розвиток та виховання фізичних якостей. Вікові періоди розвитку якостей. Швидкість: визначення поняття, форми. Засоби та методи виховання швидкості руху. Періоди бурхливого розвитку. Методичні умови використання вправ на швидкість.

Організація навчальної діяльності учнів на уроці. Підготовка вчителя до уроку. Етап попередньої підготовки. Основні види роботи безпосередньої підготовки до уроку. Порядок організації спортивних змагань серед школярів. Регламент участі загальноосвітніх шкіл у районних (місцевих) змаганнях. Принцип систематичності. Основні положення, що визначають систематичність фізичного виховання. Принципи індивідуалізації у фізичному вихованні. Диференційний підхід у навчанні. Щільність уроку. Педагогічно виправдані та недоцільні дії на уроці. Фактори, що впливають на щільність уроку.

2. Історія фізичної культури

Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Значення спорту у житті античних греків. Особливості проведення атлетичних ігор стародавніми греками. Піфійські, Істмійські, Немейські та інші загальноеллінські ігри Стародавньої Греції. Програма, зміст, учасники Олімпійських ігор. Нагородження олімпіоніків. Спортивні споруди Стародавньої Греції. Причини занепаду давньогрецьких Олімпійських ігор.

Відродження Олімпійських ігор сучасності. Діяльність П'єра де Кубертена. Передумови відродження Олімпійських ігор сучасності. Спроби проведення олімпійських змагань у ХVII-XIX ст. Піонери відродження Олімпійських ігор. Життя та діяльність П'єра де Кубертена. Атлетичний конгрес 1894 р. та його значення. Діяльність О. Бутовського. Прийняття Олімпійської Хартії. Підготовка до проведення ігор I Олімпіади в Афінах у 1896 р.

Фізична культура та спорт в Україні у XIX-XX ст. Історичні передумови розвитку спортивного руху в Україні. Особливості розвитку фізичної культури в Східній Україні у XIX-XX ст. Особливості розвитку фізичної культури в Західній Україні. Діяльність сокільських, січових, пластових, лугових та спортивних товариств Галичини. Розвиток спорту за часів УРСР. Зародження організаційних, програмно-нормативних та науково-методичних основ системи фізичного виховання. Заснування спортивних товариств «Динамо», «Локомотив», тощо. Утворення перших навчальних закладів і наукових установ. Особливості проведення Всесоюзних спартакіад. Витоки фізичної культури в Україні. Значення фізичних вправ у житті стародавніх слов'ян. Особливості, провідні форми та напрямки фізичного виховання у Київській Русі. Військово-фізична підготовка княжого війська. Народна фізична культура. Військово-фізична підготовка запорізького козацтва. Фізична культура на Запорізькій Січі. Фізичне виховання підростаючого покоління на Запорізькій Січі. Фізичне виховання дівчат та жінок у козаків.

3. Основи реабілітації

Етапи реабілітації. Головні розділи реабілітаційних заходів. Мета реабілітації. Поняття про відновлення і його загальна характеристика. Стандартна крива відновлення. Залежність характеру відновлення від зовнішніх і внутрішніх факторів. Поняття про функціональний стан організму. Функціональна система П.К. Анохіна. Основні види функціонального стану (здоров'я, напруження, хвороба). Залежність засобів реабілітації від виду функціонального стану. Методи вивчення стану здоров'я. Профілактика як засіб підтримки здоров'я. Загальна характеристика функціонального напруження організму.

Медико-біологічні засоби реабілітації. Засоби медико-біологічної реабілітації (лікувально-охоронний режим, дієтотерапія, фізіотерапія, гідротерапія, бальнеотерапія, пелоїдотерапія, кліматотерапія, аеротерапія, геліотерапія, ароматерапія, фітотерапія тощо). Сумісність та раціональне сполучення засобів медико-біологічної реабілітації при їх комплексному застосуванні. Фізіотерапія як засіб медико-біологічної реабілітації. Гідротерапія як засіб медико-біологічної реабілітації. Бальнеотерапія як засіб медико-біологічної реабілітації. Пелоїдотерапія як засіб медико-біологічної реабілітації. Кліматотерапія як засіб медико-біологічної реабілітації. Курортотерапія як засіб медико-біологічної реабілітації. Фітотерапія як засіб медико-біологічної реабілітації.

Основи лікувальної фізичної культури і масажу. Засоби лікувальної фізичної культури. Форми ЛФК (ранкова гімнастика, лікувальна гімнастика, індивідуальні завдання для самостійних занять, ходіння, елементи спорту тощо). Структура уроку ЛФК. Механізм лікувальної дії фізичних вправ. Облік ефективності занять лікувальною фізкультурою. ЛФК при пошкодженнях та захворюваннях опорно-рухового апарату. ЛФК при сколіозах та порушеннях постави у дітей. ЛФК при захворюваннях серцево-судинної і дихальної систем. ЛФК при захворюваннях шлунково-кишкового тракту і порушеннях обміну речовин. ЛФК при захворюваннях нервової системи.

4. Теорія спортивного тренування

Визначення та зміст теорії спортивного тренування. Задачі та характерні особливості спортивних ігор як заходу фізичного виховання, їх виховне, оздоровче та спортивне значення. Значення та місце спортивних ігор у системі фізичного виховання. Спортивні ігри у дошкільних закладах, школах, оздоровчих таборах, училищах, технікумах та вищих навчальних закладах.

Фізіологічні основи спортивного тренування. Поняття про м'язову діяльність як необхідну умову фізичного розвитку, нормального функціонування організму, підтримування здоров'я і працездатності. Повторність навантажень, інтервали відпочинку між ними. Показники динаміки відновлення працездатності. Тренованість і її фізіологічні ознаки. Передстартовий стан і розминка перед змаганнями.

Загальні і спеціальна фізична підготовка. Характеристика основних засобів і їх значення для досягнення високої спортивно-технічної майстерності. Роль і значення різнобічної фізичної підготовки. Особливості використання засобів загальної і спеціальної підготовки в різних вікових групах в залежності від періоду підготовки, а також від етапів попередньої підготовки, початкової спортивної спеціалізації, поглибленого тренування і спортивного

удосконалення.

Основи техніки і тактики спортивної гри. Техніка – основа спортивної майстерності. Характеристика основних прийомів техніки. Класифікація техніки гри. Техніка нападу. Техніка захисту. Поняття про тактику гри. Стратегія гри. Взаємозумовленість стратегії і тактики. Засоби, способи і форми ведення гри. Класифікація тактики гри. Тактика нападу. Тактика захисту. Форми, види і способи гри. Функції гравців. Взаємозв'язок і взаємообумовленість техніки і тактики. Шляхи розвитку тактики і удосконалення індивідуальної тактичної майстерності.

Основи методики навчання і тренування. Навчання і тренування як єдиний педагогічний процес. Роль тренування і значення для планомірного і систематичного росту спортивно-технічних показників. Види підготовки: технічна, тактична, фізична, морально-вольова, теоретична, їх основні задачі та зміст. Характеристика основних засобів тренування, послідовність їх використання. Методи спортивного тренування. Основні відомості про методи тренування різних за віком, статтю та спортивною кваліфікацією спортсменів.

Планування спортивного тренування. Особливості планування навчально-тренувального процесу в різних групах. Періодизація спортивного тренування в річному циклі. Основні задачі і зміст занять в різні періоди навчально-тренувальної роботи в різних навчальних групах. Багаторічне і перспективне планування. Методи контролю за рівнем підготовленості спортсменів. Корекція планів з урахуванням темпів росту індивідуальної майстерності.

Правила змагань, їх організація і проведення. Значення спортивних змагань. Вимоги до організації і проведення змагань. Правила гри. Суддівство гри. Протокол зустрічі. Види змагань: товариські зустрічі, матчі, першості, розіграші кубків тощо. Системи розіграшу: з вибуванням, кругова, змішана. Організація та проведення змагань в середині дитячої спортивної школи, в секції тощо. Положення про змагання, складання таблиць розіграшу. Склад суддівської колегії і обов'язки суддів. Підготовка місць змагань. Порядок відкриття, проведення і закриття змагань. Розклад гри і призначення суддів. Інформація глядачів і учасників про хід змагань.

5. Туризм з методикою викладання

Туристсько-спортивна діяльність: правила змагань, суддівства, виховання любові до постійних занять спортом, інтересу до пізнання нового, формування вміння та навичок в області спортивного туризму. Туризм як засіб фізичного виховання. Види туризму. Організація проведення масових туристичних заходів. Організація і проведення занять з туризму. Науково-дослідницька робота в сфері туризму. Правові, соціально-психологічні й економічні особливості занять туризмом.

Основи туристського багатоборства. Правила проведення спортивних туристських змагань, правила організації змагань з туристського багатоборства, туристичні вузли та методика їх зав'язування.

Основи організації спортивних туристичних походів. Правила проведення спортивних туристичних походів зі студентами та учнівською молоддю. Туристичне спорядження, надання першої медичної допомоги, правила подолання природних перешкод. Підготовка туристського спорядження та

особливості харчування в умовах походу. Заходи безпеки під час походу.

6. Теорія і методика фізичного виховання

«Положення про державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України», 1996 р. «Положення про фізичне виховання учнів загальноосвітніх шкіл». Державна програма розвитку фізичної культури та спорту в Україні. Органи державного управління фізичною культурою та спортом. Документація планування навчальної роботи з фізичної культури у школі. Програмно-нормативні основи фізичного виховання: державні програми з фізичного виховання, державні тести з фізичної підготовленості, спортивна класифікація.

Витривалість: визначення поняття. Втома та витривалість. Види витривалості. Оцінка розвитку витривалості у дітей. Гнучкість: визначення поняття, форми прояви гнучкості. Тестування рівня гнучкості. Методичні умови використання вправ на гнучкість. Етапи виховання. Загальні та практичні рекомендації по використанню метода колового тренування на уроках з фізичної культури. Засоби фізичного Дозування навантаження. Методика підвищення аеробних можливостей. Завдання, інтенсивність, довжина відрізків, інтервали відпочинку, кількість повторень. Методика підвищення анаеробних можливостей. Завдання, інтенсивність навантаження, довжина відрізків, інтервали відпочинку, кількість повторень. Основні поняття теорії та методики фізичного виховання: фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізична підготовка, фізична активність. виховання: фізичні вправи, гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання. Сила: визначення поняття, режим напруження м'язів. Методи виховання сили. Оцінка розвитку сили у дітей. Спритність: визначення поняття. Методичні засоби виховання. Методи розвитку спритності у дітей. Оцінка спритності. Структура діяльності вчителя фізичної культури. Структура процесу навчання: назви етапів, завдання. Фізичні якості. Визначення поняття, розвиток та виховання фізичних якостей. Вікові періоди розвитку якостей. Швидкість: визначення поняття, форми. Засоби та методи виховання швидкості руху. Періоди бурхливого розвитку. Методичні умови використання вправ на швидкість.

Організація навчальної діяльності учнів на уроці. Підготовка вчителя до уроку. Етап попередньої підготовки. Основні види роботи безпосередньої підготовки до уроку. Порядок організації спортивних змагань серед школярів. Регламент участі загальноосвітніх шкіл у районних (місцевих) змаганнях. Принцип систематичності. Основні положення, що визначають систематичність фізичного виховання. Принципи індивідуалізації у фізичному вихованні. Диференційний підхід у навчанні. Щільність уроку. Педагогічно виправдані та недоцільні дії на уроці. Фактори, що впливають на щільність уроку.

6. Історія фізичної культури

Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Значення спорту у житті античних греків. Особливості проведення атлетичних ігор стародавніми греками. Піфійські, Істмійські, Немейські та інші загальноеллінські ігри Стародавньої Греції. Програма, зміст, учасники Олімпійських ігор. Нагородження олімпіоніків. Спортивні споруди Стародавньої Греції. Причини занепаду давньогрецьких Олімпійських ігор.

Відродження Олімпійських ігор сучасності. Діяльність П'єра де Кубертена. Передумови відродження Олімпійських ігор сучасності. Спроби проведення олімпійських змагань у ХУІІ-ХІХ ст. Піонери відродження Олімпійських ігор. Життя та діяльність П'єра де Кубертена. Атлетичний конгрес 1894 р. та його значення. Діяльність О. Бутовського. Прийняття Олімпійської Хартії. Підготовка до проведення ігор І Олімпіади в Афінах у 1896 р.

Фізична культура та спорт в Україні у ХІХ-ХХ ст. Історичні передумови розвитку спортивного руху в Україні. Особливості розвитку фізичної культури в Східній Україні у ХІХ-ХХ ст. Особливості розвитку фізичної культури в Західній Україні. Діяльність сокільських, січових, пластових, лугових та спортивних товариств Галичини. Розвиток спорту за часів УРСР. Зародження організаційних, програмно-нормативних та науково-методичних основ системи фізичного виховання. Заснування спортивних товариств «Динамо», «Локомотив», тощо. Утворення перших навчальних закладів і наукових установ. Особливості проведення Всесоюзних спартакіад. Витоки фізичної культури в Україні. Значення фізичних вправ у житті стародавніх слов'ян. Особливості, провідні форми та напрямки фізичного виховання у Київській Русі. Військово-фізична підготовка княжого війська. Народна фізична культура. Військово-фізична підготовка запорізького козацтва. Фізична культура на Запорізькій Січі. Фізичне виховання підростаючого покоління на Запорізькій Січі. Фізичне виховання дівчат та жінок у козаків.

7. Основи реабілітації

Етапи реабілітації. Головні розділи реабілітаційних заходів. Мета реабілітації. Поняття про відновлення і його загальна характеристика. Стандартна крива відновлення. Залежність характеру відновлення від зовнішніх і внутрішніх факторів. Поняття про функціональний стан організму. Функціональна система П.К. Анохіна. Основні види функціонального стану (здоров'я, напруження, хвороба). Залежність засобів реабілітації від виду функціонального стану. Методи вивчення стану здоров'я. Профілактика як засіб підтримки здоров'я. Загальна характеристика функціонального напруження організму.

Медико-біологічні засоби реабілітації. Засоби медико-біологічної реабілітації (лікувально-охоронний режим, дієтотерапія, фізіотерапія, гідротерапія, бальнеотерапія, пелоїдотерапія, кліматотерапія, аеротерапія, геліотерапія, ароматерапія, фітотерапія тощо). Сумісність та раціональне сполучення засобів медико-біологічної реабілітації при їх комплексному застосуванні. Фізіотерапія як засіб медико-біологічної реабілітації. Гідротерапія як засіб медико-біологічної реабілітації. Бальнеотерапія як засіб медико-біологічної реабілітації. Пелоїдотерапія як засіб медико-біологічної реабілітації. Кліматотерапія як засіб медико-біологічної реабілітації. Курортотерапія як засіб медико-біологічної реабілітації. Фітотерапія як засіб медико-біологічної реабілітації.

Основи лікувальної фізичної культури і масажу. Засоби лікувальної фізичної культури. Форми ЛФК (ранкова гімнастика, лікувальна гімнастика, індивідуальні завдання для самостійних занять, ходіння, елементи спорту тощо). Структура уроку ЛФК. Механізм лікувальної дії фізичних вправ. Облік ефективності занять лікувальною фізкультурою. ЛФК при пошкодженнях та

захворюваннях опорно-рухового апарату. ЛФК при сколіозах та порушеннях постави у дітей. ЛФК при захворюваннях серцево-судинної і дихальної систем. ЛФК при захворюваннях шлунково-кишкового тракту і порушеннях обміну речовин. ЛФК при захворюваннях нервової системи.

8. Теорія спортивного тренування

Визначення та зміст теорії спортивного тренування. Задачі та характерні особливості спортивних ігор як заходу фізичного виховання, їх виховне, оздоровче та спортивне значення. Значення та місце спортивних ігор у системі фізичного виховання. Спортивні ігри у дошкільних закладах, школах, оздоровчих таборах, училищах, технікумах та вищих навчальних закладах.

Фізіологічні основи спортивного тренування. Поняття про м'язову діяльність як необхідну умову фізичного розвитку, нормального функціонування організму, підтримування здоров'я і працездатності. Повторність навантажень, інтервали відпочинку між ними. Показники динаміки відновлення працездатності. Тренованість і її фізіологічні ознаки. Передстартовий стан і розминка перед змаганнями.

Загальні і спеціальна фізична підготовка. Характеристика основних засобів і їх значення для досягнення високої спортивно-технічної майстерності. Роль і значення різнобічної фізичної підготовки. Особливості використання засобів загальної і спеціальної підготовки в різних вікових групах в залежності від періоду підготовки, а також від етапів попередньої підготовки, початкової спортивної спеціалізації, поглибленого тренування і спортивного удосконалення.

Основи техніки і тактики спортивної гри. Техніка – основа спортивної майстерності. Характеристика основних прийомів техніки. Класифікація техніки гри. Техніка нападу. Техніка захисту. Поняття про тактику гри. Стратегія гри. Взаємозумовленість стратегії і тактики. Засоби, способи і форми ведення гри. Класифікація тактики гри. Тактика нападу. Тактика захисту. Форми, види і способи гри. Функції гравців. Взаємозв'язок і взаємообумовленість техніки і тактики. Шляхи розвитку тактики і удосконалення індивідуальної тактичної майстерності.

Основи методики навчання і тренування. Навчання і тренування як єдиний педагогічний процес. Роль тренування і значення для планомірного і систематичного росту спортивно-технічних показників. Види підготовки: технічна, тактична, фізична, морально-вольова, теоретична, їх основні задачі та зміст. Характеристика основних засобів тренування, послідовність їх використання. Методи спортивного тренування. Основні відомості про методи тренування різних за віком, статтю та спортивною кваліфікацією спортсменів.

Планування спортивного тренування. Особливості планування навчально-тренувального процесу в різних групах. Періодизація спортивного тренування в річному циклі. Основні задачі і зміст занять в різні періоди навчально-тренувальної роботи в різних навчальних групах. Багаторічне і перспективне планування. Методи контролю за рівнем підготовленості спортсменів. Корекція планів з урахуванням темпів росту індивідуальної майстерності.

Правила змагань, їх організація і проведення. Значення спортивних змагань. Вимоги до організації і проведення змагань. Правила гри. Суддівство

гри. Протокол зустрічі. Види змагань: товариські зустрічі, матчі, першості, розіграші кубків тощо. Системи розіграшу: з вибуванням, кругова, змішана. Організація та проведення змагань в середині дитячої спортивної школи, в секції тощо. Положення про змагання, складання таблиць розіграшу. Склад суддівської колегії і обов'язки суддів. Підготовка місць змагань. Порядок відкриття, проведення і закриття змагань. Розклад гри і призначення суддів. Інформація глядачів і учасників про хід змагань.

9. Туризм з методикою викладання

Туристсько-спортивна діяльність: правила змагань, суддівства, виховання любові до постійних занять спортом, інтересу до пізнання нового, формування вміння та навичок в області спортивного туризму. Туризм як засіб фізичного виховання. Види туризму. Організація проведення масових туристичних заходів. Організація і проведення занять з туризму. Науково-дослідницька робота в сфері туризму. Правові, соціально-психологічні й економічні особливості занять туризмом.

Основи туристського багатоборства. Правила проведення спортивних туристських змагань, правила організації змагань з туристського багатоборства, туристичні вузли та методика їх зав'язування.

Основи організації спортивних туристичних походів. Правила проведення спортивних туристичних походів зі студентами та учнівською молоддю. Туристичне спорядження, надання першої медичної допомоги, правила подолання природних перешкод. Підготовка туристського спорядження та особливості харчування в умовах походу. Заходи безпеки під час походу.

VI. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Борецька Н. О. Адаптивне фізичне виховання : навчально-методичний посібник. Миколаїв, МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2019. 216 с.
2. Булатова М. М., Єрмолова В. М., Кроль І. М. Олімпійські мандри : метод. посіб. Київ : НОК України, 2020. 64 с.
3. Булах С. М., Боровинський С. Б. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики у ВНЗ зі специфічними умовами навчання : навч.-метод. посіб. Дніпро : ДДУВС; Ліра ЛТД, 2017. 136 с.
4. Вакуленко Л. О. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підручник / за заг. ред. Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. Тернопіль : Укрмедкн.: ТДМУ, 2018. 371 с.
5. Вакуленко Л. О. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підручник / за заг. ред. Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. Тернопіль : Укрмедкн.: ТДМУ, 2018. 371 с.
6. Вільчковський Е. С., Вольчинський А. Я., Малімон О. О., Смаль Я. А., Ковальчук А. Д. Українські народні рухливі ігри як засіб фізичного виховання дітей дошкільного віку : навчально-методичний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 108 с.
7. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми : 2019. 467 с.
8. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання : навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248 с.

9. Грибан Г. П., Бойко Д. В., Дзензелюк Д. О. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту / за ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2016. 99 с.
10. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навч.-метод. посіб. для закладів освіти. К. : Науковий світ, 2018. 204 с.
11. Добринський В., Мудрик Ж., Савчук С., Валькевич О., Захожа Н. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів : метод. реком. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 112 с.
12. Долинний Ю. О. Олімпійський і професійний спорт : курс лекцій для викладачів і студентів вищих навчальних закладів. Краматорськ : ДДМА, 2020. 111 с.
13. Жданова О., Чеховська Л. Основи управління сферою фізичної культури і спорту : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 244 с.
14. Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон : навчально-методичний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2017. 111 с.
15. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства (частина II) : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей / С. В. Хоменко, Т. О. Гриб, Т. Г. Клименченко. Суми: 2019. 105 с.
16. Караулова С. І., Маліков М. В., Богдановська Н. В. Легка атлетика: історія, техніка, методика навчання. Навч. посіб. для студ. освіт.-кваліф. рівня бакалавр факульт. фіз. виховання вищ. навч. закладів напрямів підготовки фізичне виховання, спорт. Запоріжжя : Запорізький національний університет; 2014. 231 с.
17. Карпухіна Ю. В. Основи фізичної реабілітації: навчальний посібник. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2018. 308 с.
18. Кокарев Б. В., Кокарева С. М. Гімнастика з основами методики викладання: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання денної та заочної форм навчання. Запоріжжя: ЗНУ, 2022. 164 с.
19. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами: теоретичні та практичні аспекти : кол. моногр. / за наук. ред. А. І. Альошиної, І. П. Випасняка, В. О. Кашуби. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 536 с.
20. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами: теоретичні та практичні аспекти : кол. моногр. / за наук. ред. А. І. Альошиної, І. П. Випасняка, В. О. Кашуби. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 536 с.
21. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб. / Зоряна Коритко. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 223 с.
22. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту: навчальний посібник. Київ : КНТ, 2018. 616 с.
23. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
24. Криштанович С., Холявка В. Менеджмент і маркетинг у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 176 с.
25. Курс лекцій з дисципліни «Спортивний туризм та орієнтування» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної форми

- навчання освітнього ступеня бакалавр / уклад. : Оніщук Л. М. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. 200 с.
26. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
27. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Основи спортивної підготовки : навчальний посібник. Тернопіль : Економічна думка, 2018. 96 с.
28. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / уклад. : Р.Ф. Ахметов, Т.Б. Кутек. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192 с.
29. Мозолев О. М. Організація молодіжного спортивно-оздоровчого туризму : навчальний посібник. Хмельницький : ХГПА, 2020. 155 с.
30. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
31. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підручник / Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчук, Д. В. Вакленко та ін. ; за заг. ред. Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. Тернопіль: ТДМУ, 2018. 372 с.
32. Основи тактичної підготовки з волейболу на факультативних заняттях : методичні вказівки / уклад. : А. А. Чхань, О. А. Колос. Вінниця : ВНТУ, 2021. 22 с.
33. Оцінювання фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення : монографія / [Боднар І. Р., Виноградський Б. А., Павлова Ю. О., Ріпак М. О., Дух Т. І., Стефанишин М. В.]. Львів : ЛДУФК, 2018. 132 с.
34. Перспективи розвитку туризму в Україні та світі : управління, технології, моделі: колективна монографія. Видання п'яте / за наук. ред. проф. Матвійчук Л. Ю. Луцьк: ІВВ Луцького НТУ, 2019. 320 с.
35. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки : підручник [для тренерів]: К.: Олімп. літ., 2015. 680 с.
36. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми : підручник [для тренерів] : К.: Олімп. літ., 2015. 752 с.
37. Пугач Ю. С. Теорія та методика спортивно-масової роботи : навчально-методичні рекомендації. Миколаїв : Іліон, 2021. 97 с.
38. Райтовська І. В., Шишкін О. П. Теорія і методика викладання плавання. Київ, 2018. 50 с.
39. Різновиди спортивних одноборств : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : [б. в.], 2019. 176 с.
40. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.
41. Степанович А. А., Безгребельна О. П., Блавт О. З. Фізичне виховання у закладах вищої освіти : навч. посіб. за ред. В.М. Корягіна. Львів : Львівська політехніка, 2018. 496 с.
42. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації : колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця : Планер, 2018. 418 с.
43. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за

- спеціальністю «Середня освіта» (Фізична культура) : навч. посіб./ уклад. : В. А. Товт, І. І. Маріонда. Ужгород : Бест-прінт, 2022. 225 с.
44. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. За ред. Круцевич Т. Ю. К. : Олімп. л-ра, 2017. Т.1. 384 с.
45. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. За ред. Круцевич Т. Ю. К. : Олімп. л-ра, 2017. Т.2. 448 с.
46. Тодорова В. Г. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.
47. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. 2-е вид. з контр. питаннями і допов. Ужгород : Бест-Принт, 2020. 142 с.
48. Фізична терапія : підручник / Швесткова Ольга, Сладкова Петра та ін. Київ : Чеський центр у Києві, 2019. 272 с.
49. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : навчальний посібник / уклад. : Ляшевич А. М., Чернуха І. С. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 145 с.
50. Фізіологія рухової активності : навчальний посібник / О. О. Цвях. Миколаїв : СПД Румянцева, 2022. 152 с.
51. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
52. Чиженок Т. М., Тищенко В. О., Коваленко Ю. О. Педагогічний контроль у фізичному вихованні: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя: ЗНУ, 2019. 78 с.
53. Шутка Г. І., Голубева О. Т., Якимишин І. Д., Стахів М. М. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол, волейбол, гандбол, настільний теніс) : навчальний посібник. Львів, 2021. 112 с.

Голова фахової
атестаційної комісії



Ігор ДЯДЕЧКО