

# ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Приймальною комісією

Протокол № \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

Заступник голови Приймальної  
комісії

Ю. О. Каганов



## **ПРОГРАМА ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Освітній ступінь: магістр

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма: Фізичне виховання

Запоріжжя – 2021 рік

## **I. Пояснювальна записка**

**1. Мета** фахового вступного випробування з «Фізичного виховання» – з'ясувати рівень теоретичних знань та практичних навичок вступників, яких вони набули під час навчання на освітньому ступені/рівні бакалавра/спеціаліста/магістра, з метою формування рейтингового списку та конкурсного відбору вступників на навчання за освітнім ступенем магістра спеціальності «Фізична культура і спорт» в межах ліцензованого обсягу.

### **2. Форма фахового вступного випробування**

Фахове вступне випробування проходить у два етапи:

- Письмовий – абітурієнти здають письмову відповідь на питання екзаменаційного білету у письмовій формі. Тривалість письмового етапу – 60 хв (не більше 120 хв).
- Усний – співбесіда з абітурієнтами з питань екзаменаційного білету.

### **3. Білети: структура білету**

Білет фахового вступного випробування містить два теоретичних питання.

Зміст питань включає наступні дисципліни:

1. Теорія і методика фізичного виховання.
2. Історія фізичної культури.
3. Основи реабілітації.
4. Теорія спортивного тренування.
5. Туризм з методиками викладання.

### **4. Вимоги до відповіді вступника**

Вступник має виявити знання:

- з основних понять зі змісту дисциплін;
- з основних положень теорії та методики фізичного виховання;
- з історії фізичної культури;
- з основ фізичної реабілітації;
- з основних положень теорії спортивного тренування;
- з туризму з методиками викладання.

Відповідь на питання білету повинна підкріплюватись доцільними прикладами.

Вступник повинен знати: основні положення теорії та методики фізичного виховання, органи державного управління фізичною культурою та спортом, документацію 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; історію Олімпійських ігор Стародавньої Греції, історію відродження Олімпійських ігор сучасності, історію фізичної культури та спорту в Україні у ХІХ-ХХ ст., витоки фізичної культури в Україні; головні розділи реабілітаційних заходів, поняття про функціональний стан організму, медико-біологічні засоби реабілітації, основи лікувальної фізичної культури і масажу; визначення та зміст предмету теорія спортивного тренування, фізіологічні основи спортивного тренування, основні положення загальної і спеціальної фізичної підготовки, основи техніки і тактики спортивної гри, основи методики навчання і тренування, планування спортивного тренування, правила змагань, їх організацію і проведення; основні положення туристсько-спортивної діяльності, основи туристського багатоборства, основи організації спортивних туристичних походів

Вступник повинен вміти: робити висновки, послідовно і логічно структурувати відповідь, обґрунтовано давати відповіді на питання, надавати практичні приклади теоретичним відомостям.

## **II. 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 бали) 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.

Низький рівень (100-123 бали) 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.

### **III. Структура програми**

Структура білету фахового вступного випробування включає окремі питання навчальних дисциплін професійної спрямованості.

#### **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 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", "Спартак", "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, аромотерапія, 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.

#### **IV. Список рекомендованої літератури**

1. Биржаков М. Б. Введение в туризм. Санкт Петербург : «Издательский дом Герда», 2003. 320 с.
2. 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.
3. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник. Харьков : ХГАФК, 2004. 388 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. Василюк В.М. Історія фізичної культури: навчальний посібник. Рівне: Волинські обереги, 2015. 308 с.
6. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання : навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248 с.
7. 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.
8. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для закладів освіти. Київ: Науковий світ, 2003. 203 с.
9. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура. Москва : Владос, 2002. 608 с.
10. Жданова О., Чеховська Л. Основи управління сферою фізичної культури і спорту : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 244 с.
11. Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон : навчально-методичний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2017. 111 с.
12. Карпущина Ю. В. Основи фізичної реабілітації: навчальний посібник. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2018. 308 с.
13. Кифяк В. Ф. Організація туристичної діяльності в Україні. Чернівці: Книги-XXI, 2003. 300 с.
14. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе. Киев: КНТ, 2016. 208 с.
15. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту: навчальний посібник. Київ : КНТ, 2018. 616 с.
16. Криштанович С., Холявка В. Менеджмент і маркетинг у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 176 с.
17. Лемешко В. Й., Приставський Т. Г., Дух Т. І. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання і виховання студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2014. 248 с.
18. Маликов Н. В. Адаптация: проблемы, гипотезы, эксперименты. Запорожье: Запорожский Государственный университет, 2001. 371 с.
19. Марков К. К. Техника современного волейбола: верхняя передача и подготовка связующих. Иркутск: ИрНИТУ, 2017. 187 с.
20. Марков К.К. Техника современного волейбола: защитные действия Иркутск: ИрНИТУ, 2019. 182 с.

21. Матвієнко А. С., Штангей Ю. В. Спортивний туризм: інформаційно-методичний збірник. Київ : Собор, 2002. 67 с.
22. Мухін В. Н. Фізична реабілітація. Київ : Олімпійська література, 2000. 422 с.
23. Навчальна програма «Фізична культура. 10-11 кл.» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 р.
24. Олексієнко Я. І., Ведмедюк А. Д., Менших О. Е. Олімпійські ігри. Участь українських спортсменів в Олімпійських іграх: перемоги та поразки : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. 78 с.
25. Основи здорового способу життя : підручник / М. І. Кручаниця та ін. Ужгород : РІК-У, 2016. 263 с.
26. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2015. 78 с.
27. Пітин М.П. Теоретична підготовка в спорті. Львів : ЛДУФК, 2015. 370 с.
28. Ровний А. С., Ільїн В. М., Лізогуб В. С., Ровна О. О. Фізіологія спортивної діяльності : підручник. Харків : ХНАДУ, 2015. 555 с.
29. Рудев І. М. Діяльність туристської самодіяльної організації: навч. посібник. Київ : КУТЕП, 2006. 350 с.
30. Севрюк М. П. Історія фізичної культури і спорту : навч. посіб. Кременчук : Олексієнко В. В., 2015. 114 с.
31. Сидорко О. Швидкісна та силова підготовка кваліфікованих ватерполістів : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2015. 136 с.
32. Солопчук М. С., Бондар А. О., Солопчук Д. М. Всесвітня історія фізичної культури і спорту: навч.- метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Рута, 2016. 131 с.
33. Стасюк Р. М., Левковець О. Г. Методика навчання студентів вищих навчальних закладів елементів гри в міні-футбол : метод. посіб. Сумський державний університет, 2017. 82 с.
34. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Загальні основи терії і методики фізичного виховання / за ред. Круцевич Т. Ю. Київ: Олимпийская литература , 2017. 392 с.
35. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2. Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Круцевич Т. Ю. Олимпийская литература, 2017. 368 с.
36. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / уклад. О. С. Сокирко, Р. В. Клопов. Запоріжжя: ЗНУ, 2014. 113 с.
37. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів : ЛДУФК, 2014. 176 с.
38. Тищенко В. О. Гандбол : навч. посіб. Запоріжжя : Акцент Інвест-трейд, 2014. 232 с.
39. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
40. Тучинська Т.А., Руденко Є В. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 95с.
41. Тягур Р. С. Історія фізичної культури і спорту: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: Плай, 2014. 272с.
42. Фролова Л. С. Методика навчання гандболу: навчально-методичний посібник. Черкаси, 2014. 121 с.
43. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Фізичне виховання школярів: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт». Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 165 с.
44. 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.

45. Шиян Б. М., Омеляненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. 304 с.

46. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: ЗБРУЧ, 2000. 183 с.

47. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства Москва : Спорт, 2015. 176 с.

48. Яковлів В. Л. Основы управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

Голова фахової  
атестаційної комісії



А.О. Кузнєцов