

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Голова приймальної комісії



Ольга ПОРКУЯН

2025 р.

ПРОГРАМА

**ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ
для конкурсного відбору вступників
другого (магістерського) рівня вищої освіти
на основі освітніх ступенів «бакалавр», «магістр» («спеціаліст»)**

Галузь знань: А Освіта

Спеціальність: А7 Фізична культура і спорт

Освітня програма: «Фізична культура і спорт: відновлення та оздоровлення»

СХВАЛЕНО

на засіданні кафедри фізичної
культури і спорту,

протокол № 10 від «23» квітня 2025 р.

зав.кафедри  Сослан АДІРХАСЄВ

КИЇВ – 2025

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА ДО ПРОГРАМИ ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

Програма фахового вступного випробування (надалі – ФВВ) розроблена для абітурієнтів, які мають бажання здобути кваліфікацію магістра фізичної культури і спорту за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка. Іспит проводиться після завершення навчання на освітньому ступені «бакалавр», «магістр» («спеціаліст») та передбачає конкурсний відбір за результатами фахового вступного випробування.

Програма ФВВ складається з питань циклу дисциплін професійної підготовки, медико-біологічних основ фізичного виховання, теорії і методики спортивного тренування, основ науково-педагогічних досліджень, що дозволяє встановити рівень підготовки вступника до роботи в різних напрямках професійної діяльності зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт (ОП Фізична культура і спорт: реабілітація та рекреація).

Мета ФВВ полягає у тому, щоб 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 А7 «Фізична культура і спорт» в межах ліцензованого обсягу.

У процесі підготовки до ФВВ рекомендується користуватися основною літературою, яку подано наприкінці програми.

При організації і проведенні фахового іспиту необхідно керуватись нормативними актами:

- Порядок прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2025 році;
- Програмою ФВВ зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» до СНУ ім. В. Даля.
- Положення про організацію освітнього процесу в СНУ ім. В. Даля.

2. ФОРМА ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ.

ФВВ зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» проводиться у формі комп'ютерного іспиту у вигляді тестування із застосуванням електронної системи навчання «Moodle», відповідно Положення про організацію освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання в СНУ ім. В. Даля.

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

У разі повітряної тривоги під час складання ФВВ, іспит переривається, учасники можуть пройти до укриття. Якщо повітряна тривога буде короткочасною, учасники можуть продовжити складання фахового іспиту.

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

3. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

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.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

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

Мінімальна сума (прохідна кількість тестових балів)			4
Максимальна сума (максимальна кількість тестових балів)			40
Таблиця переведення тестових балів в конкурсний			
Тестовий бал	Конкурсний бал	Тестовий бал	Конкурсний бал
4	100	23	153
5	103	24	156
6	106	25	158
7	108	26	161
8	111	27	164
9	114	28	167
10	117	29	169
11	119	30	172
12	122	31	175
13	125	32	178
14	128	33	181
15	131	34	183
16	133	35	186
17	136	36	189
18	139	37	192
19	142	38	194
20	144	39	197
21	147	40	200
22	150		

5. СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

1. Теорія і методика фізичного виховання

Основні поняття теорії та методики фізичного виховання: фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізична підготовка, фізична активність. виховання: фізичні вправи, гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання. Програмно-нормативні основи фізичного виховання: державні програми з фізичного виховання, державні тести з фізичної підготовленості, спортивна класифікація.

Дидактичні та спеціальні принципи в педагогічному процесі фізичного виховання. Вибір засобів та методів фізичного виховання, визначення змісту та планування фізичного виховання з урахування вікових особливостей розвитку організму. Навчання руховим діям відповідно до етапів формування рухових умінь і навичок. Організація фізичного виховання у формах занять відповідно до поставленої мети та завдань. Сприяння розвитку сили, швидкісних, координаційних здібностей, гнучкості та витривалості в процесі фізичного виховання різних груп населення. Нормування фізичних навантажень, їх контроль та облік у фізичному вихованні.

2. Медико-біологічні основи фізичного виховання

Морфологічні, метаболічні та фізіологічні особливості розвитку функціональних можливостей організму та основи процесів адаптації до м'язової діяльності, їх механізми формування та удосконалювання, а також вміння застосовувати різні методики контролю за рівнем функціональної підготовленості. Методи фізіометрії і комплексні методики визначення і оцінки фізичного здоров'я людини. Поняття про аеробну і анаеробну фізичну працездатність. Теоретичні засади спортивної медицини, основи загальної патології, поняття про реактивність організму. Поняття про гіподинамію і гіпокінезію (причини, наслідки, профілактика).

Поняття про відновлення і його загальна характеристика. Стандартна крива відновлення. Залежність характеру відновлення від зовнішніх і внутрішніх факторів. Поняття про функціональний стан організму. 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.

Основні характеристики гігієнічного та екологічного впливу факторів зовнішнього середовища на стан здоров'я людини і населення в цілому. Гігієнічний та екологічний супровід у практиці фізичної культури і спорту. Гігієнічні норми фізичних властивостей повітря та їх урахування під час організації та проведення занять фізичними вправами в спортивному залі та в умовах природного середовища. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня: значення, форми, характерні особливості.

3. Теорія спортивного тренування

Визначення та зміст теорії спортивного тренування. Фізіологічні основи спортивного тренування. Поняття про м'язову діяльність як необхідну умову фізичного розвитку, нормального функціонування організму, підтримування здоров'я і працездатності.

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 методики навчання і тренування. Навчання і тренування як єдиний педагогічний процес. 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. 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.

Види спортивних змагань та змагальна діяльність у різних видах спорту. Загальні основи побудови багаторічної підготовки у спорті. Мета, завдання, методи, принципи спортивної підготовки. Управління, контроль, моделювання, прогнозування в системі підготовки спортсменів. Позатренувальні та позазмагальні засоби у спорті. Травматизм у спорті.

6. 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. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми : 2019. 467 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.- метод.

посіб. для закладів освіти. К. : Науковий світ, 2018. 204 с.

9. 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.

10. Долинний Ю. О. Олімпійський і професійний спорт: курс лекцій для викладачів і студентів вищих навчальних закладів. Краматорськ: ДДМА, 2020. 111 с.

11. Жданова О., Чеховська Л. Основи управління сферою фізичної культури і спорту : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 244 с.

12. Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон : навчально-методичний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2017. 111 с.

13. 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.

14. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб. / Зоряна Коритко. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 223 с.

15. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту: навчальний посібник. Київ : КНТ, 2018. 616 с.

16. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.

17. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 108 с.

18. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Основи спортивної підготовки : навчальний посібник. Тернопіль : Економічна думка, 2018. 96 с.

19. 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.

20. Мозолев О. М. Організація молодіжного спортивно-оздоровчого туризму : навчальний посібник. Хмельницький : ХГПА, 2020. 155 с.

21. 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.

22. 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.

23. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.

24. Пугач Ю. С. Теорія та методика спортивно-масової роботи : навчально-методичні рекомендації. Миколаїв : Іліон, 2021. 97 с.

25. Райтовська І. В., Шишкін О. П. Теорія і методика викладання плавання. Київ, 2018. 50 с.

26. Різновиди спортивних одноборств : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : [б. в.], 2019. 176 с.