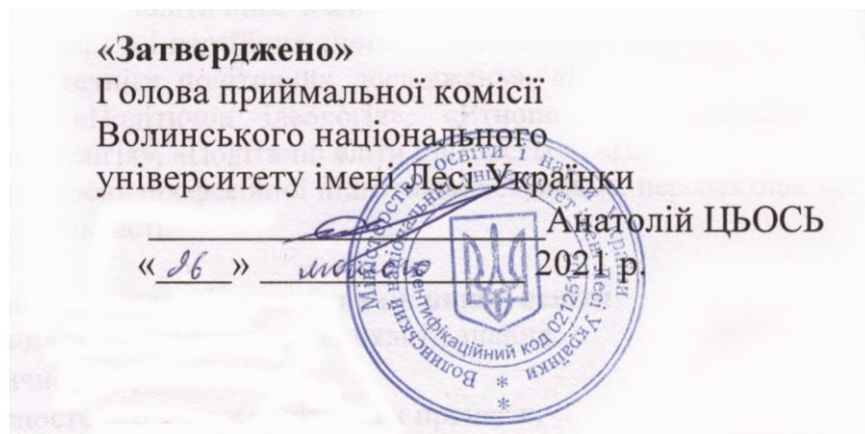


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**



**ПРОГРАМА  
ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ  
ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ  
ДЛЯ ВСТУПУ НА НАВЧАННЯ  
НА ОСНОВІ ОС «БАКАЛАВР», «МАГІСТР», ОКР «СПЕЦІАЛІСТ»  
ДЛЯ ЗДОБУТТЯ СТУПЕНЯ «МАГІСТР»**

**ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)**

**(освітня програма – «Фізична культура»)**

ЛУЦЬК – 2021

## Пояснювальна записка

В умовах переходу української освіти на європейські стандарти важливого значення набуває підготовка фахівця, який безпосередньо матиме змогу працювати у навчальних закладах різних ступенів, навчально-оздоровчих та спортивних центрах і нести фізичну культуру до різних верств населення. Це у свою чергу вимагає підвищення якості підготовки майбутніх фахівців і пов'язано з ринком праці, який змінюється, з кожним днем пред'являючи все нові і нові вимоги до фахівців, що випускаються. Для того, щоб майбутні фахівці могли себе реалізувати у професійній діяльності, в системі професійної підготовки основний акцент має спрямуватись на отримання більшого обсягу знань.

Фахівець з фізичної культури та спорту має бути здатним застосовувати і реалізувати досягнення світової цивілізації у своїй професійній діяльності, оволодіти сучасною методологією обґрунтування рішень і вибору стратегії діяльності з урахуванням загальнолюдських цінностей, а також уміти здійснювати ринкові відносини на рівні участі в роботі організацій різних форм власності. Він може виконувати типові практичні та прикладні професійні завдання, має добре орієнтуватись як у теоретичних, так і прикладних проблемах фізичної культури і спорту та має бути здатний до проведення науково-практичних досліджень у цій галузі. Професійні знання формуються на базі глибоких знань теоретичних, психолого-педагогічних, медико-біологічних, спеціальних фахових дисциплін із розумінням особливостей розвитку та сучасного стану фізичної культури і спорту в Україні.

Основною метою програми є виявлення у вступників базових знань з теорії фізичної культури, навичок професійної підготовки з методикою навчання.

Пропонований варіант програми передбачає чіткий розподіл навчального матеріалу за основними змістовими модулями (розділами):

## ТЕМАТИЧНИЙ ВИКЛАД ЗМІСТУ ПРОГРАМИ:

### Теорія і методика фізичного виховання

**Тема 1. Наукові основи ТМФВ.** Основні принципи системи фізичного виховання: гуманістичної орієнтації, пріоритету потреб, мотивів і інтересів особи, всебічного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості, індивідуалізації, зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності і зайнятості людей. Методи дослідження в теорії і методиці фізичного виховання.

**Тема 2. Фізичне виховання як соціальне явище.** Напрямки функціонування фізичного виховання як соціального явища: продуктивна діяльність, фізичне виховання, спорт, фізична рекреація, фізична реабілітація і валеологія. Специфічні ознаки фізичного виховання, правовий та етичний аспекти фізичного виховання. Мета і задачі фізичного виховання. Система фізичного виховання. Характеристика правових, програмно-нормативних, організаційних основ системи фізичного виховання України.

**Тема 3. Педагогічний процес в сфері фізичного виховання.** Принципи та їх значення в сфері фізичного виховання. Методичні принципи: свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності. Принципи побудови занять в процесі фізичного виховання: принцип безперервності, принцип прогресування тренувальних впливів, принцип циклічності, принцип вікової адекватності педагогічних впливів. Особистість викладача фізичного виховання, вимоги до його професійної майстерності. Взаємозв'язок розумового, морального, трудового, естетичного, інтелектуального виховання з фізичним вихованням.

**Тема 4. Засоби фізичного виховання.** Поняття про фізичну вправу як основний засіб фізичного виховання. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм людини. Зміст, форма і класифікація фізичних вправ. Природні сили і гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика. Кінематичні (просторові, часові та просторово-часові) характеристики, динамічні (зовнішні і внутрішні сили) характеристики, ритмічні і якісні характеристики.

**Тема 5. Навантаження та відпочинок як компоненти фізичного вправлення.** Загальна характеристика фізичного навантаження. Зовнішня та внутрішня сторони навантаження, як чинник оптимізації тренувальних впливів. Регулювання зовнішньої сторони навантаження шляхом зміни її компонентів (інтенсивність та об'єм навантаження). Внутрішня сторона фізичного навантаження. Негативний вплив надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості і здоров'я.

**Тема 6. Методи фізичного виховання.** Підгрупи, види і різновиди методів. Фактори та умови, що визначають вибір застосування конкретного методу. Методи набуття нових знань; методи оволодіння руховими вміннями і навичками; методи удосконалення розвитку рухливих якостей; методи нормування і управління навантаженням у процесі виконання вправ.

**Тема 7. Адаптація до фізичних навантажень і закономірностей її використання у фізичному вихованні.** Види і стадії формування адаптаційних реакцій організму людини. Закономірності формування адаптації. Специфічність, адекватність адаптації. Фактори зовнішнього середовища, що викликають комплекс однотипних зрушень у стані функцій організму. Основні закономірності термінової та довгочасної адаптації. Ознаки структурного «сліду», що обумовлює багатосторонній оздоровчий ефект систематичних занять фізичними вправами.

**Тема 8. Навчання рухових дій.** Методологічні основи теорії навчання руховим діям. Педагогічні основи навчання руховим діям. Фізіологічні основи управління руховими діями. Наукова теорія М. Бернштейна, щодо закономірностей управління руховими діями. Предмет і задачі навчання в фізичному вихованні. Передумови успішного освоєння рухових дій. Структура процесу навчання руховим діям: характеристика етапів навчання: мета, задачі, методичні особливості.

**Тема 9. Розвиток рухових якостей.** Загальна характеристика та закономірності розвитку рухових якостей. Основи методики та контролю розвитку сили, швидкісної сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості.

**Тема 10. Форми організації занять у фізичному вихованні.** Загальна характеристика форм організації занять в фізичному вихованні. Теоретичне обґрунтування структури занять в фізичному вихованні: фази зміни працездатності людини при виконанні фізичних вправ. Характерні риси уроку як основної форми занять. Класифікація занять урочного типу. Типова структура уроку. Підготовка до уроку та його проведення. Організація діяльності учнів на уроці. Дозування навантаження. Методика його оцінки. Педагогічний аналіз уроку. Вимоги до змісту та методики проведення сучасного уроку фізичної культури. Характеристика занять неурочного типу. Форми занять фізичного виховання в умовах сім'ї.

**Тема 11. Планування, контроль та облік в процесі занять фізичними вправами.** Види і функції педагогічного планування. Поняття про моделювання і управління, зв'язок планування і контролю. Характеристика навчальних програм та методика планування навчально-виховної роботи з фізичного виховання в закладах освіти: робота, попередня плануванню, перспективне, тематичне, оперативне планування. Поняття контролю та обліку в процесі фізичного виховання.

**Тема 12. Основи методики фізичного виховання дітей перед дошкільного та дошкільного віку.** Спрямованість використання фізичної культури в державній системі фізичного виховання. Вікова періодизація дітей. Чинники, які впливають на стан немовля. Особливості різних вікових періодів дошкільнят. Зміст та методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми перед дошкільного віку: режим дня, основні форми фізичного виховання дітей від народження до 3 років. Зміст і методика фізично-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку. Лікарського педагогічний

контроль в заняттях з дошкільнятами. Задачі фізкультурно-оздоровчих занять. Особливості методики розвитку рухових якостей.

**Тема 13. Фізична культура в системі загальної середньої освіти дітей шкільного віку.** Соціальне педагогічне значення фізичної культури дітей шкільного віку. Характеристика навчальних програм з «Фізичної культури» для закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО). Зміст та особливості викладання предмета «Фізична культура» у ЗЗСО. Форми занять у системі фізичного виховання у ЗЗСО: урочної, в режимі навчального дня, позакласної. Причини травмування та засоби його попередження в заняттях фізичними вправами. Страхування, допомога та самострахування.

**Тема 14. Основи методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.** Анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму у молодшому шкільному віці. Задачі фізичного виховання і засоби їх рішення. Особливості методики навчання руховим діям та розвитку рухових якостей. Роль вчителя на уроці фізичної культури.

**Тема 15. Основи методики фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.** Анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму у середньому шкільному віці. Задачі фізичного виховання і засоби їх рішення. Особливості методики навчання руховим діям та розвитку рухових якостей. Роль вчителя на уроці фізичної культури.

**Тема 16. Основи методики фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.** Анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму у старшому шкільному віці. Задачі фізичного виховання і засоби їх рішення. Особливості методики навчання руховим діям та розвитку рухових якостей. Роль вчителя на уроці фізичної культури.

**Тема 17. Основи диференційованого фізичного виховання.** Обумовленість та значення диференційованого фізичного виховання. Методи розподілу учнів одного класу і статі на однорідні морфо-функціональні групи. Методика фізичного виховання учнів з надмірною вагою.

**Тема 18. Фізичне виховання учнів з ослабленим здоров'ям.** Особливості фізичного розвитку дітей, які часто хворіють. Фізичний стан дітей. Особливості засобів змісту та методики фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям. Педагогічний контроль в процесі занять.

**Тема 19. Фізичне виховання учнівської молоді у позашкільних закладах та організаціях.** Фізичне виховання за місцем проживання. Роль центрів фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх” у фізичному вихованні учнівської молоді. Організація та зміст роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах. Фізичне виховання дітей в літніх оздоровчих таборах. Роль громадських організацій у фізичному вихованні дітей та підлітків.

**Тема 19. Основи методики фізичного виховання студентської молоді**  
Мета та задачі, організація і зміст фізичного виховання студентів закладів професійно-технічної освіти. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП). Особливості організації процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти (ЗВО). Структура та особливості базової програми з фізичного виховання. Форми і зміст занять з фізичного виховання студентської молоді в

основному, спортивному та спеціальному медичному відділеннях ЗВО. ППФП студентів ЗВО різного профілю. Основні напрямки діяльності кафедри фізичного виховання, спортивного клубу та спортивно-оздоровчого центра.

**Тема 20. Фізичне виховання дорослого населення.** Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини. Мета, задачі та засоби фізичного виховання у різні періоди життя людини (зрілого, похилого, старечого, довгожителів). Чинники, які впливають на стан здоров'я дорослих. Основи методики занять з дорослим населенням.

**Тема 21. Фізична підготовка у Збройних силах України.** Зміст та структура фізичної підготовки в Збройних силах України (ЗСУ). Мета, загальні та спеціальні задачі фізичної підготовки військовослужбовців. Форми фізичної підготовки в ЗСУ.

### **Рекомендована література:**

1. *Теорія і методика фізичного виховання [Текст] : в 2 т. [підручник для студ. ВНЗ] / за ред. Т.Ю. Круцевич [3-тє вид. без змін]. – К. : НУФВСУ, Вид.-во “Олімп. література”, 2018. 1т. – 384 с, 2 т. – 448 с.*
2. *Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів [Текст] : підруч. для студ. ВНЗ. [Частина 1, 2] / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001 - 2006. Ч.1. 272 с., –Ч. 2 – 247 с. - [Електронний ресурс] – Режим доступу: Ч.1: <https://www.slideshare.net/lanalana63/shiyan-bmteoriyatametodikafizichnogovihovannya>; Ч 2: <http://194.44.152.155/elib/local/sk697212.pd>*
3. *Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів школярів [Текст] : навч. посіб / Б.М. Шиян.: в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 304 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу:<https://bohdan-books.com/upload/iblock/f47/f4705405ffa1d686c48b8d254db7e8e1.pdf>*
4. *Вільчковський Е. С. Теорія і практика фізичного виховання дітей дошкільного віку [Текст] / Вільчковський Е.С. – Львів : ВНТЛ, 1998. – 336 с.*
5. *Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів [Текст] : монографія. – Дніпропетровськ: В-во “Інновація”, 2007. –252 с.*
6. *Папуша В. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація [Текст]. –Тернопіль: підручники і посібники, 2008. –192 с*
7. *Навчальна програма з фізичної культури для 5-9-х класів для загальноосвітніх навчальних закладів, затверджена наказом МОН від 07.06.2017 № 804. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://mon.gov.ua › app › media › 2018-2019 › fizichna-kultura-5-9+https://ru.osvita.ua/school/program/program-5-9/56135/>*
8. *Навчальна програма з фізичної культури (рівень стандарту) для 10-11 класів загальноосвітніх шкіл, затверджена Наказом Міністерства освіти і науки № 1407 від 23 жовтня 2017 року. – [Електронний ресурс] – Режим доступу:*

- <https://mon.gov.ua> > [programy-10-11-klas](#) > [fizk-st](#)  
+<https://osvita.ua/school/program/program-10-11/58888/>.
9. Навчальна програма з фізичної культури для професійно-технічних навчальних закладів [Текст]/ упоряд. В. О. Павленко – К., 2013. – 102 с
  10. Нова українська школа. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти. Фізкультурна освітня галузь (1-4 клас), під керівництвом О.Я. Савченко (затв. Колегією МОН 22.02. 2018 року). – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://mon.gov.ua> > [app](#) > [tipovaosvitnyaprograma](#) + <http://osvita.ua/school/program/program-1-4/60407/>.
  11. Нова українська школа. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти. Фізкультурна освітня галузь (1-4 клас), під керівництвом Р.Б. Шияна (затв. Колегією МОН 22.02. 2018 року). – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://mon.gov.ua> > [app](#) > [tipovaosvitnyaprograma](#) + <http://osvita.ua/school/program/program-1-4/60408/>
  12. Оновлена програма «Я у Світі» – [Електронний ресурс] – Режим доступу: [Практика управління дошкільним закладом > article > 2650-opovlana-programa-ya-u-svt](#)
  13. Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості... (наказ № 4607 Мінмолодьспорт від 04.10.2018) – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/z1207-18...>
  14. Тимчасової настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України [Електронний ресурс] – Режим доступу: [ufmf.org.ua > wp-content > uploads > 2019/02 > Тимчасова-настанова-з-...](#)
  15. Фізичне виховання [Навчальна програма для ВНЗ України 3-4 рівнів акредитації] [Текст] – К. : [ІЗМН?], 2003. – 44 с.
  16. Фізична культура. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи [Текст] : (затверджено Колегією Міністерства освіти і науки України від 04. 08. 2016 року) // Фізичне виховання в рідній школі. – 2016. – № 6 (107). – С. 2 – 9. + [електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://osvita.ua/school/program/8793/>.

## Спортивні ігри

**Тема 1. Баскетбол. (історія, методика навчання та вдосконалення технічних та тактичних дій у баскетболі).** Спортивні ігри в системі фізичного виховання. Історія виникнення, еволюція розвитку та сучасний стан баскетболу в Україні та у світі. Основні поняття і терміни в методиці спортивних ігор. Переміщення гравців на майданчику у нападі та у захисті. Методика навчання основних технічних прийомів. Сучасна класифікація тактики гри в баскетбол та методика навчання основних тактичних дій. Основи планування і ведення документації на змаганнях з баскетболу. Організація і проведення змагань. Визначення гри і розміри майданчика,

обладнання. Судді та їх обов'язки. Гравці та тренери. Ігрові положення. Правила відліку ігрового часу. Правила для гравців (порушення та фоли). Ведення протоколу гри. Суддівська жестикуляція.

**Тема 2. Волейбол (історія, методика навчання та вдосконалення технічних та тактичних дій у волейболі).** Історія виникнення та розвитку гри у волейбол. Форми роботи та розвитку масового волейболу. Організаційно-методичні основи системи управління підготовкою волейболістів. Основні прийоми техніки гри у навчальній та тренувальній роботі. Основи методики навчання вивчених прийомів. Планування й організація заняття з волейболу. Офіційні правила гри у волейбол. Організація та проведення змагань. Системи розіграшів. Оформлення відповідної документації.

**Тема 3. Футбол як вид фізичних вправ та спорту.** Історія розвитку футболу. Основи методики навчання і тренування. Фізична та швидкісно-силова підготовка футболістів. Технічна підготовка футболістів. Тактична підготовка футболістів. Матеріально-технічне забезпечення гри у футбол. Планування спортивного тренування і облік. Правила гри в футбол. Обов'язки суддів. Способи суддівства. Зауваження, попередження та вилучення гравців з поля. Організація і проведення змагань.

#### **Рекомендована література:**

1. Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста // Спорт в школе. – 2000. – N 11–12. – С.9–16.
2. Беляев А. А. Волейбол: Учебник для студентов вузов физической культуры. – М, 2002. – 207 с.
3. Блохін О. Екзаменує футбол. – К. : Молодь, 1996. – 208 с.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр Академия, 2001. – 520с.
5. Кук М. Самый популярный в мире учебник футбола [пер. с англ.] / предисл. Б. Робсона, М. Хьюза. – М.: Астрель, 2012. – 95 с.
6. Наумчук В.І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Тернопіль: Астон, 2010. – 160 с.
7. Офіційні правила баскетболу  
[http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/interpretacii\\_31\\_01\\_2019.pdf](http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/interpretacii_31_01_2019.pdf)
8. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи. – Іф.Франківськ. – 2000.
9. Поплавский Л.Ю. Баскетбол. – К. : Олімпійська література, 2004. – 447.
10. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. – К. : Олімпійська література, 2005. – 296 с.
11. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 520с.



### **Гімнастика та методика її викладання**

**Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання.** Місце гімнастики в системі фізичного виховання. Методичні особливості гімнастики. Види гімнастики. Засоби гімнастики. Гімнастика як навчальна дисципліна.

**Тема 2. Профілактика травматизму на заняттях гімнастикою.** Основні причини травматизму на заняттях гімнастикою. Особливості травматизму в окремих видах багатоборства. Методичні й організаційні вимоги на попередження травматизму. Страховка і допомога при навчанні. Особливості страховки і допомоги в окремих видах багатоборства. Лікарський контроль та самоконтроль під час занять гімнастикою.

**Тема 3. Гімнастична термінологія.** Значення термінології в гімнастиці. Вимоги до термінології. Принципи побудови гімнастичної термінології. Правила скорочення, уточнення, запису й назви вправ. Терміни основних груп гімнастичних вправ: стройові та порядкові вправи, загальнорозвивальні вправи, вільні вправи, вправи на гімнастичних приладах, акробатичні вправи. Форми і правила запису загальнорозвивальних вправ, вільних вправ та вправ на гімнастичних приладах.

**Тема 4. Історія розвитку гімнастики.** Історичний огляд зародження гімнастики. Національна система гімнастики: німецька, французька, шведська, сокольська, Жоржа Демені, Жоржа Ебера, Нільса Бука.

**Тема 5. Методика навчання гімнастичним вправам.** Акробатичні вправи. Вправи у висах та упорах. Опорні стрибки.

**Тема 6. Методика розвитку рухових здібностей засобами гімнастики.** Методика розвитку пасивної та активної гнучкості. Методика розвитку статичної та динамічної сили і форми її контролю. Режим роботи напруження м'язів. Методика розвитку координаційних здібностей. Поняття про рухову витривалість та методика спеціальної витривалості у гімнастиці.

**Тема 7. Навчальна робота з гімнастики у школі.** Гімнастика у шкільній програмі з фізичної культури учнів різних вікових ланок. Форми занять гімнастикою у школі. Урок гімнастики у школі. Організація та проведення контролю знань та умінь школярів з гімнастики.

#### **Рекомендована література:**

1. Бузюн О.І. Гімнастична термінологія: Посібник. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 85 с.
2. Гімнастика: навч.-метод. посіб / Ю.М.Ніколаєв, Н.М.Ковальчук, В.І.Санюк [та ін.]. – Луцьк : Вежа-Друк, 2014. – 264 с.
3. Гимнастика : уч. для студ. вузов / Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. – М. : Академия, 2001. – 444 с.
4. Гімнастика : навч. посіб. для студ. ІФК / За ред. А. Т. Жалія, В. Д. Палиги. – К. : Вища шк., 1975. – 355 с.

5. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / [Салямін Ю. М., Терещенко І. А., Прокопюк С. П., Левчук Т. М.]. – К. : Ол. літ., 2010. – 144 с.
6. Ковальчук Н. М. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. М. Ковальчук, В. І. Санюк. – Луцьк : Редакційно-видавничий відділ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2007. – 104 с
7. Ковальчук Н.М. Стройові вправи як засіб фізичного виховання: методичні рекомендації / Н. Ковальчук, В. Санюк. – Луцьк: Вежа-Друк, 2016. – 68 с.
8. Ковальчук Н. Розвиток фізичних якостей у гімнастиці(метод рекомєнд.)Н. Ковальчук. – Луцьк : Вежа-Друк, 2013. – 84 с.
9. Петрина Р. Л. Основна гімнастика: навч.-метод. посіб. / Р. Л. Петрина, О. Ю. Бубела. – Львів : Українські технології, 2002. – 114 с.
10. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: ученик / Петров Р. Л. – М.: Владос, 2003. – 448 с.
11. Худолій О. М. Основи викладання гімнастики : навч. посіб. у двох частинах/ Худолій О. М. Ч. 1. – Харків : ОВС, 2004. – 414 с.

### **Легка атлетика та методика її викладання**

**Тема 1. Види легкої атлетики.** Техніка виконання бігу на короткі дистанції. Низький старт у бігу на короткі дистанції та його різновиди. Біг зі старту, біг по дистанції, фінішування. Техніка виконання бігу на середні та довгі дистанції. Види естафетного бігу. Техніка стрибка в довжину з розбігу. Довжина і темп останніх кроків розбігу, відштовхування, рухи стрибуну в польоті. Характеристика різних видів стрибка в довжину. Техніка потрійного стрибка. Техніка метання списа та штовхання ядра.

**Тема 2. Методика, навчання та удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ, організації та проведення змагань з легкої атлетики.** Методика навчання бігу на короткі, дистанції. Методика навчання бігу на середні та довгі дистанції. Методика навчання штовхання ядра. Методика навчання потрійного стрибка. Методика навчання метання спису та гранати. Методика навчання естафетного бігу. Методика навчання бар'єрного бігу. Особливості планування тренувального процесу. Розвиток фізичних якостей необхідних бігунам на короткі дистанції. Закономірності і правила спортивного тренування. Основні методи та засоби тренування. Методика тренування бігу на середні та довгі дистанції. Методика тренування бігу на короткі дистанції, естафетному бігу, бар'єрному бігу. Спеціальні бігові вправи спринтера. Методика тренування в стрибках в довжину, потрійному стрибку. Методика тренування метання списа та штовхання ядра. Удосконалення в техніці елементів техніки штовхання ядра. Організація змагань з легкої атлетики. Складання положення про проведення змагань з легкої атлетики.

### **Рекомендована література:**

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с. [http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka\\_Atletika.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka_Atletika.pdf)
2. Гогін О.В. Легка атлетика. Навчальний посібник. – ОВС, 2010. – 395 с.
3. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч.-метод.посіб. [для студ.вищ.навч.закл.]. – Львів: Українська спортивна Асоціація. – 1993. – 279 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К. : Олимп. литература, 1997. – 583 с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – К. Олимп. лит., 2013. – 624 с.

## **Туризм**

### **Тема 1. Туризм в національній системі фізичного виховання.**

Туризм в національній системі фізичного виховання. Роль туризму в ефективному вирішенні завдань фізичного виховання. Головна мета, основні завдання туризму. Функції туризму в сучасному суспільстві. Понятійний апарат туризму.

**Тема 2.** Історія розвитку туризму. Сучасний стан та перспективи розвитку туризму в Україні. Передумови виникнення та зародження туризму. Подорожі в стародавні часи. Туристичні подорожі як засіб фізичного виховання молоді в епоху Відродження. Період Просвітництва в розвитку туризму. Подальший розвиток туризму в Індустріальний період. Альпійські клуби – як центри організованого туризму. Сучасний стан і перспективи розвитку туризму в Україні. Принципи державної політики в сфері туризму. Основні напрямки державного регулювання туристичної діяльності. Міжнародний туризм та перспективи розвитку його подальшого розвитку. Міжнародні туристичні організації.

Змістовий модуль 2. Види і форми організації туристичної роботи.

**Тема 3. Організація і проведення туристичних походів. Безпека туристських походів та змагань.** Класифікація туристських походів. Головна мета і основні завдання. Вибір маршруту і підготовка маршрутної документації. Вимоги щодо комплектування групи та розподілу обов'язків. Вимоги до туристського спорядження, харчування. Безпека туристського походу. Надання першої долі карської допомоги. Формування спеціальних знань, вмінь і навичок з безпеки туристських походів та змагань. Причини травматизму, захворювань в поході. Медичне забезпечення туристських походів та змагань. Надання першої долікарської допомоги.

**Тема 4. Організація і проведення спортивних змагань з туризму.** Головна мета, основні завдання туристичних змагань. Види змагань з туризму. Програмно-нормативне забезпечення. Оргкомітет. Суддівська колегія. Методика суддівства окремих видів змагань та конкурсів. Матеріально-технічне, методичне забезпечення змагань з туризму. Забезпечення безпеки проведення змагань з туризму. Звітна документація.

**Тема 5. Організація і проведення масових туристичних заходів.** Загальна характеристика масових туристичних заходів. Різновиди масових туристичних заходів. Головна мета, основні завдання масових туристичних заходів. Походи вихідного дня; вибір маршруту, підготовка документації, підбір спорядження. Пошуково-краєзнавча, природоохоронна робота. Екскурсії, їх завдання, види, організація. Тематичний похід-зліт. Розробка положення, визначення маршруту, підготовка карт, завдань; організація конкурсів, розваг.

**Рекомендована література:**

1. Блистів Т. В. *Теорія і практика туристичних походів [навчальний посібник]*. – Львів: НВФ "Українські технології", 2006. – 132 с.
2. Дехтяр В. Д. *Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посібник.* – К. : Науковий світ, 2003. – 204 с.
3. Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. *Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник.* – Київ: Альтерпрес, 2008. – 280 с.
4. Ковальчук Н. М., Альошина А. І. Бичук О. І. *Туристичні ресурси Західного регіону : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Вид. 2-ге виправл.* – Луцьк: Вежа-Друк, 2013. – 384 с., 2012. – 450 с. (Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів, лист № 1/11 - 17976 від 20.11.2012 р.).
5. Козинець В. М. *Безпека життєдіяльності у сфері туризму: навчальний посібник.* – К. : Кондор, 2006. – 576 с.
6. *Педагогіка туризму : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / За редакцією проф. Федорченка В.К., проф. Фоменко Н.А. та ін.* – К. : Видавничий дім "Слово", 2004. – 296 с.
7. Устименко Л. М., Афанасьєв І. Ю. *Історія туризму: навчальний посібник.* – К. : Альтерпрес, 2008. – 354 с.
8. Федорченко В. К., Дьорова Т. А. *Історія туризму в Україні : навчальний посібник.* – К. : Вища школа, 2002. – 196 с.

**Фітнес**

**Тема 1. Основи організації і методики проведення занять оздоровчою аеробікою.** Термінологія сучасної оздоровчої аеробіки. Методика опанування постави під час виконання базових рухів аеробіки. Методика опанування базових кроків аеробіки. Структурні компоненти хореографії в аеробіці. Методичні особливості проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки. Технологія складання навчальних комбінацій.

**Тема 2. Зміст та основи застосування фітнес-програм силового та аеробного спрямування.** Закономірності формування фізкультурно-оздоровчих технологій, класифікація фітнес-програм. Характеристика напрямків фітнесу. Степ-аеробіка, методика опанування базових кроків. Фітбол-аеробіка. Особливість проведення індивідуальних і групових занять з фітнесу.

**Тема 3. Контроль ефективності занять оздоровчим фітнесом.** Оздоровчі тренування з використанням степ-платформ. Мета занять. Оцінка фізичної працездатності у процесі занять оздоровчим фітнесом. Контроль та дозування навантажень. Новітні технології, що використовуються у фітнесі. Розвиток фізичних якостей. Удосконалення в техніці і підвищення тренуваності в різних видах фітнесу. Особливості побудови програм з використанням тренажерів та обладнання.

**Рекомендована література:**

1. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.*
2. *Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум: навчально-методичний посібник для студентів. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.*
3. *Бермудес Д. В. Дозування фізичного навантаження в процесі реалізації варіативних модулів з елементами хореографії: методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 72 с.*
4. *Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь): учеб. пособие – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.*
5. *Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.*
6. *Кібальник О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.*
7. *Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.*
8. *ACSM certification review: ACSM certified personal trainer, ACSM health/fitness instructor, ACSM registered clinical exercise specialist / American College of Sports Medicine ; ed. J. L. Roitman, K. W. Bibi, W. R. Thompson. – 2nd ed. – Philadelphia [etc.]: Lippincott Williams & Wilkins, 2006. – XIV, 302 p.*

**Плавання та методика його викладання**

**Тема 1. Плавання як вид фізичних вправ та спорту. Історія розвитку плавання. Основні напрямки в розвитку плавання. Коротка історія розвитку плавання. Спортивне плавання і водні види спорту.**

**Тема 2. Основи техніки спортивного плавання. Біомеханічні основи техніки плавання. Загальні вимоги до раціональної техніки плавання. Поняття про техніку плавання. Гідростатична рівновага тіла плавця. Сили реакції води при русі тіла. Положення тіла плавця у воді і рухи руками та ногами. Фазовий склад, загальні взаємодії рухів.**

**Тема 3. Техніка та методика навчання плаванню способом кроль на грудях.** Загальна характеристика способу. Положення тіла і рухи ногами. Рухи руками і дихання. Узгодження рухів.

**Тема 4. Техніка та методика навчання плаванню способом кроль на спині.** Загальна характеристика способу. Положення тіла і рухи ногами. Рухи руками і дихання. Узгодження рухів.

**Тема 5. Техніка та методика навчання розворотів при плаванні кролем на грудях та спині.** Розворот «маятником». Відкритий плоский розворот. Розворот перекидом вперед.

**Тема 6. Техніка та методика навчання стартів при плаванні кролем на грудях та спині.** Старти із тумби. Старти із води.

#### **Рекомендована література:**

1. Глазирін І. Д. Плавання [навч. посіб.] – К. : Кондор, 2006. – 502 с.
2. Розпутняк Б.Д. Плавання з методикою викладання. Навч.-метод.посіб. – Луцьк, ВДУ ім. Л.Українки, – 2004. – 85 с.
3. Розпутняк Б.Д., Цюпак Ю.Ю., Ніфака Я.М. Плавання. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти. – Луцьк, 2011. – 140с.
4. Парфенов А. В., Абсалямов Т. М.. Повороты в спортивном плавании. – К. : Здоров'я, 1989. – С. 8–56.
5. Спортивное плавание : путь к успеху. Кн. 1 / Под. общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2011. – 480 с.

#### **Психологія фізичної активності**

**Тема 1. Основні поняття психології спорту і здорового способу життя.** Теоретичні аспекти психології спорту і фізичного виховання.

**Тема 2. Психологічні аспекти формування особистості у фізичному вихованні та спорті.**

**Тема 3. Психологія здорового способу життя.**

#### **Рекомендована література:**

1. Вейнберг Р. С. Психологія спорту / Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. – К. : Олімпійська література, 2001. – 336 с.
2. Волкова В. І. Психологія спорту : навч. посібник / В. І. Волкова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Деделюк Н.А. Психологія спорту та здорового способу життя. Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни / Н. А. Деделюк, О. Г. Томащук.– Луцьк: Вежа-Друк, 2019. 48 с.
4. Деделюк Н.А. Психологія спорту та здорового способу життя. Методичні рекомендації до самостійних занять студентів з навчальної дисципліни / Н. А. Деделюк, О. Г. Томащук.– Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 96 с.
5. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І.

- Мушкевич [за ред. І. Я. Коцана]. - Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. - 352 с.
6. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте. Пер. с англ. Ханина Ю.Л / Кретти Брайент Дж.. – М.: «ФиС», 1978.- 224 с.
  7. Ложкин Г. В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ./ Г. В. Ложкин – К.: Освіта України, 2011. – 484 с.
  8. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків : «ОВС», 2008. – 256 с.
  9. Сергієнко Л. П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум: методичні рекомендації / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : Вид-во ПСІ КСУ, 2003. – 158 с.
  10. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. И. П. Волков.- СПб.: Питер, 2002.- 384 с.
  11. Уэйнберг Р. С. Психология спорту культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд.- К.: Олимпийска література, 2001.-335 с.

### **Основи науково-дослідної роботи**

**Тема 1. Наука і наукові дослідження.**

**Тема 2. Наукові дослідження у системі фізичного виховання.**

**Тема 3. Методи визначення та оцінки фізичного розвитку.**

**Тема 4. Методи визначення та оцінки функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем.**

**Тема 5. Методи визначення та оцінки аеробної продуктивності та фізичної працездатності.**

**Тема 6. Методи визначення та оцінки рухової активності.**

#### **Рекомендована література:**

1. Балахнічова Г. В. Технологічні основи організації і методики написання курсових та дипломних робіт зі спеціальності «Фізичне виховання» – Луцьк: Ред.-вид. відд. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2000. – 62 с.
2. Гончаренко С. Педагогічні дослідження.- К., 1995.- 45 с.
3. Деделюк Н.А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні: навч. посібник для студентів / Н.А. Деделюк. – Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2009. – 198с.
4. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2002. – 264 с.
5. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Учебное пособие для

*студентов вузов физического воспитания и спорта. – К.: Олімпійська література, 1999. – 230 с.*

6. *Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт»: навч. посіб. / В. М. Костюкевич, О. А. Шинкарук, В. І. Воронова, О. В. Борисова; за ред. В. М. Костюкевича, О. А. Шинкарук. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту, вид-во «Олімпійська література», 2018. – 528 с.*
7. *Романенко В. А. Двигательные способности человека. Донецк: "Новый мир", УКЦентр, 1999. – 336 с.*
8. *Соболев В.Л., Лахманюк Т.В. Положение о курсовой, дипломной и квалификационной работах по специальности 6.0102 "Физическое воспитание и спорт".- К.: Олимпийская литература, 1996.- 28 с.*
9. *Язловецький В. С., Шеретта В. В., Воропай Б. В., Соргін Б. В. Наукові дослідження в теорії фізичного виховання і спорту: навчально-методичний посібник. Кіровоград: РУВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2001. – 60 с.*

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ**

На фаховому випробуванні за кожну правильну відповідь (виконане завдання) вступнику нараховується певна кількість балів, яка зростає пропорційно до кількості та правильності виконаних завдань. Фахові вступні випробування відбуваються у формі комп'ютерного тестування. Різноманітна побудова запитань та сформовані варіанти відповідей спрямовані на уникнення механічного заучування певних понять та активізацію здобутих за час навчання компетенцій, знань, умінь і навичок. Тестові завдання передбачають вибір одного із запропонованих варіантів відповідей. Конкурсний бал вступника для здобуття ступеня магістра оцінюється за шкалою від 100 до 200 балів (фахове випробування). Результати виконання завдань дозволяють виявити рівень підготовки вступника:

**1 рівень (високий):** 200–180 балів виставляється вступникам, які в повному обсязі виконали завдання (тестові завдання), продемонстрували обізнаність з усіма поняттями, фактами, термінами; адекватно оперують ними при розв'язанні завдань; виявили творчу самостійність, здатність аналізувати факти, які стосуються наукових проблем. Усі завдання (тестові завдання) розв'язані (виконані) правильно, без помилок.

**2 рівень (середній):** 179–160 балів виставляється за умови достатньо повного виконання завдань (тестових завдань). Розв'язання завдань має бути правильним, логічно обґрунтованим, демонструвати творчо-пізнавальні уміння та знання теоретичного матеріалу. Разом з тим, у роботі може бути допущено декілька несуттєвих помилок.

**3 рівень (достатній):** 159–140 балів виставляється за знання, які продемонстровані в неповному обсязі. Вони, зазвичай, носять фрагментарний характер. Теоретичні та фактичні знання відтворюються репродуктивно, без



глибокого осмислення, аналізу, порівняння, узагальнення. Відчувається, що вступник недостатньо обізнаний з матеріалом джерел із навчальних дисциплін та не може критично оцінити наукові факти, явища, ідеї.

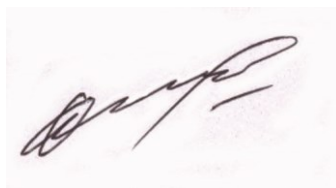
**4 рівень (низький):** 139–100 балів виставляється за неправильну або поверхневу відповідь, яка свідчить про неусвідомленість і нерозуміння поставленого завдання. Літературу з навчальних дисциплін вступник не знає, їх понятійно-категоріальним апаратом не володіє. Відповідь засвідчує вкрай низький рівень володіння програмним матеріалом.

Голова фахової  
атестаційної комісії



Василь ПАНТІК

Відповідальний секретар  
приймальної комісії



Олег ДИКИЙ