

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



«Затверджено»

Голова приймальної комісії
Волинського національного
університету імені Лесі Українки

Анатолій ЦЬОСЬ

« 02 » січня 2023 р.

**ПРОГРАМА
ВСТУПНОГО ІСПИТУ ІЗ СПЕЦІАЛЬНОСТІ
017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
ДЛЯ ВСТУПУ ДО АСПІРАНТУРИ**

**(освітньо-наукова програма ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ГРУП
НАСЕЛЕННЯ)**

ЛУЦЬК – 2023 р.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Розбудова української національної освіти ставить нові завдання докорінного удосконалення фізичної культури і спорту, що в свою чергу вимагає перегляду змісту і методики підготовки майбутніх фахівців.

Дана програма відповідає освітньо-кваліфікаційній характеристиці магістра і тим новим прогресивним тенденціям, які відображають практику роботи тренерів-новаторів.

Освітньо-наукова програма «Фізична активність різних груп населення» відповідає місії та стратегії Волинського національного університету імені Лесі Українки, за якою стратегічним пріоритетом університету є фундаменталізація підготовки фахівців. Особливості освітньої – наукової програми враховані шляхом обрання відповідних розділів програми вступного іспиту. Проведення вступного випробування має виявити рівень підготовки вступника з обраної для вступу спеціальності.

Згідно з вимогами вступник повинен продемонструвати загальнотеоретичні знання з таких освітніх компонентів: Тренувальний процес та методи його оптимізації, Методологія та організація наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті, Організація та управління спортивно-масовою роботою, Прогнозування та моделювання у спорті, Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти, Фізична рекреація, Біомеханіка спорту та оздоровчої рухової активності.

Пропонований варіант програми передбачає чітке структурування і розподіл навчального матеріалу за основними темами. Виклад основних положень тем деталізовано, що полегшує здобувачу пошук літературних джерел і підготовку до вступного іспиту. Вступне випробування зі спеціальності проводиться у формі тестування.

У наступній частині програми наведені лише ті теми з зазначених розділів, які стосуються виконання завдань вступних випробувань. Інформація про правила прийому на навчання та вимоги до вступників освітньо-наукової програми «Фізична активність різних груп населення» наведено на веб- сторінці аспірантури та докторантури Волинського національного університету імені Лесі Українки за посиланням <https://vstup.vnu.edu.ua/aspirantura/>

ТЕМАТИЧНИЙ ЗМІСТ

Розділ 1. Прогнозування та моделювання у спорті

Тема 1. Методологічні та теоретичні аспекти проблеми прогнозування в спорті.

Методологічні принципи прогнозування в спорті. Прогноз, прогнозування, їх мета. Методологія спортивного прогнозу. Інтуїція та її значення для прогнозування в спорті. Основні фази і стадії прогнозу. **Основні принципи прогнозування.** Відношення до дійсності як до об'єктивної реальності. Методологічні принципи прогнозуальної діяльності. Методичні принципи спортивного прогнозування. Прогнозування і планування як функція управління. Перспективне планування в спорті. **Комплексний підхід до прогнозування в спорті.** Комплексний підхід як системне дослідження проблеми прогнозування. Суть комплексного підходу. Комплексний підхід під час складання модельних характеристик. Визначення структури особистості спортсмена.

Тема 2. Загальні положення моделювання в спорті.

Метод моделювання в спортивній практиці. Класифікація моделей. Узагальнені, групові та індивідуальні моделі. Типи моделей. Узагальнена модель ефективної діяльності спортсмена. **Модельні характеристики найсильніших спортсменів.** **Основні компоненти моделі.** Моделі змагальної діяльності. Моделі підготовленості. Морфофункціональні моделі. Моделі змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів. **Науково-прикладні аспекти моделювання надійності спортивної діяльності.** Узагальнена модель ефективної діяльності спортсмена. Модель суб'єкта, модель об'єкта. Короткотерміновий прогноз, Середньотерміновий прогноз та довготерміновий прогноз у системі підготовки спортсмена.

Тема 3. Методи експертних оцінок та екстраполяції під час прогнозування в спорті.

Організація проведення експертизи. Постановка, визначення мети і завдань експертизи, її меж, основних етапів. Розробка процедури експертизи. Відбір експертів, перевірка їх компетентності і формування груп експертів. Проведення опитування і узгодження оцінок. Обробка отриманої інформації, її аналіз та інтерпретація. **Методика проведення експертизи.** Метод простого ранжирування. Метод задання вагових коефіцієнтів. Метод послідовних порівнянь. Метод парних порівнянь. Переваги і недоліки методів проведення експертизи. Методика обробки результатів експертних оцінок. Методика підвищення достовірності експертних оцінок. **Алгоритм застосування методів екстраполяції під час прогнозування в спорті.** Попередня обробка вихідної інформації. Вибір виду функції метод натягнутої нитки. Оцінка параметрів. Аналіз форми тренду динамічного ряду. Практика складання прогнозу з використанням параболи. Можливості методів екстраполяції під час прогнозування в спорті.

Тема 4. Актуальні напрямки практичного застосування системи прогнозування в спорті.

Прогнозування розвитку системи олімпійського спорту в світі. Глобальний рівень прогнозування. Рівень соціально-економічного стану держави. Чисельність населення держави. **Прогнозування розвитку національного спорту.** Основні напрямки і перспективи впровадження фізичної культури та спорту в спосіб життя народу. Розвиток науки в галузі фізичної культури і спорту. Розвиток системи спортивної освіти. Перспективи розвитку системи спортивних споруд і шляхи підвищення ефективності їх використання. Проблеми удосконалення планування і управління фізичною культурою і спортом. Прогнозування розвитку окремо взятого виду спорту. **Прогнозування змагальної надійності спортсмена і команди високої кваліфікації.** Прогнозування спортивної діяльності окремого спортсмена. Прогнозування ефективності змагальної діяльності на рівні спортивної команди. Прогнозування станів спортсменів, які впливають на надійність їх виступів. Прогнозування

стану готовності спортсменів. Функціональний стан організму і ефективність змагальної діяльності.

**Орієнтовні питання для підготовки до іспиту
з розділу «Прогнозування та моделювання у спорті»**

1. Методологічні принципи прогнозування в спорті.
2. Охарактеризуйте довготермінове прогнозування.
3. Зробіть аналіз узагальнених, групових та індивідуальних моделей.
4. Проаналізуйте короткотермінове та середньотермінове прогнозування.
5. Основні принципи прогнозування.
6. Дайте оцінку методам прогнозування у спорті.
7. Охарактеризуйте моделі змагальної діяльності у різних видах спорту.
8. Розкрийте зміст методики проведення експертизи.
9. Опишіть модель підготовленості в обраному виді спорту.
10. Дайте характеристику довготривалому прогнозуванню.
11. Розкрийте суть методу парних порівнянь.
12. Охарактеризуйте короткотривале прогнозування.
13. Розкрийте суть методу простого ранжирування.
14. Дайте характеристику морфофункціональним моделям у різних видах спорту.
15. Проаналізуйте узагальнені, групові та індивідуальні моделі.
16. Охарактеризуйте короткотермінове та середньотермінове прогнозування.
17. Дайте характеристику методу завдання вагових коефіцієнтів.
18. Математичні методи під час прогнозування в спорті.
19. Охарактеризуйте використання електронних таблиць Microsoft Excel для прогнозування подій та явищ у спорті.
20. Розкрийте суть методу парних порівнянь.
21. Розкрийте суть методу прогнозування за допомогою додавання ліній тренда на діаграму.
22. Охарактеризуйте короткотермінове прогнозування.
23. Проаналізуйте особливості застосування арифметичної та геометричної прогресії для здійснення прогнозів.
24. Дайте визначення термінам «прогноз», «прогнозування», «передбачення». Стадії передбачення.
25. Типи ліній тренда: вибір найвідповідніших типів апроксимації даних.
26. Об'єкт та завдання спортивного прогнозування.
27. Застосування лінійної апроксимації для прогнозування в спорті.
28. Комплексний підхід у прогнозуванні в спорті.
29. Застосування логарифмічної апроксимації для прогнозування в спорті.
30. Інтуїція та її значення для прогнозування в спорті..
31. Використанні поліноміальної апроксимації для прогнозування в спорті
32. Узагальнені, групові та індивідуальні моделі.
33. Використання степеневі апроксимації для прогнозування в спорті.
34. Прогнозування спортивної діяльності окремого спортсмена.
35. Застосування експоненціальної апроксимації для прогнозування в спорті.
36. Комплексний підхід під час складання модельних характеристик.
37. Ковзаюче середнє у прогнозуванні значень.
38. Прогнозування і планування як функція управління
39. Прогнозування у спорті за функцією.
40. Типи моделей.

Розділ 2. Тренувальний процес та методи його оптимізації

Тема 1. Основні напрями вдосконалення системи спортивної підготовки.

Різкий приріст обсягу тренувальної і змагальної діяльності. Відповідність системи тренування спортсменів високого класу специфічним вимогам обраного виду спорту. Орієнтація на індивідуальні завдання і здібності кожного конкретного спортсмена під час вибору спортивної спеціалізації та розробці усієї системи багаторічної підготовки. Збільшення змагальної діяльності як ефективного засобу мобілізації функціональних ресурсів організму спортсменів. Збалансована система тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення і стимуляції працездатності, мобілізації функціональних резервів. Поєднання системи підготовки до головних змагань з географічними і кліматичними умовами місць, в яких планується їх проведення. Розширення нетрадиційних засобів підготовки. Орієнтація усієї системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності. Загальні закономірності становлення спортивної майстерності в конкретному виді спорту. Динамічність системи підготовки, її оперативна корекція на основі постійного вивчення і обліку як загальних тенденцій розвитку спорту.

Тема 2. Змагальна діяльність в спорті.

Результат змагальної діяльності. Фактори, які визначають результативність змагальної діяльності в різних видах спорту. Стратегія і тактика змагальної діяльності. Техніка змагальної діяльності. Структура змагальної діяльності. Управління змагальною діяльністю.

Тема 3. Періодизація в тренувальному процесі.

Принцип циклування навантажень: періодизація тренувань. Лінійна періодизація. Хвилеподібна періодизація. Блокова періодизація. Періодизація в аматорських тренуваннях.

Тема 4. Закономірності формування адаптації у спортсменів.

Адаптація та проблеми раціональної підготовки спортсменів. Прояви адаптації в спорті. Поняття «стрес» під час адаптації. Стресові реакції в спорті. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Поняття про функціональну систему. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.

Тема 5. Навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів.

Характеристика навантажень, які застосовуються в спорті. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації. Характер навантажень. Величина навантажень. Зовнішні та внутрішні показники. Обсяг та інтенсивність навантаження. Зони інтенсивності навантажень. Спрямованість навантажень. Контроль навантажень в спортивних іграх. Тривалість і характер інтервалів відпочинку.

Тема 6. Тренувальний ефект, як показник адаптації.

Терміновий тренувальний ефект. Відставлений тренувальний ефект. Кумулятивний тренувальний ефект. Принцип наднавантаження. Перетренованість. Принцип оборотності (повторності). Розтренованість. Принцип специфічності та послідовності. Принцип циклічності.

Тема 7. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів.

Втома як складний процес. Перевтома. Фізіологічні причини втоми. Психологічні причини втоми. Медичні причини втоми. Матеріально-технічні причини втоми. Відновлення. Фази післяробочого періоду. Прихована втома. Явна (декомпенсована) втома. Суперкомпенсація.

Тема 8. Контроль фізичного стану спортсменів в тренувальному процесі.

Контроль тренувальних навантажень. Контроль змагальних навантажень. Вимоги до показників, які використовуються для контролю. Контроль фізичної підготовленості.

Контроль технічної підготовленості. Контроль тактичної підготовленості. Контроль психологічної підготовленості.

Тема 9. Середньогір'я, високогір'я в системі підготовки спортсменів.

Адаптація спортсменів до висотної гіпоксії. Фактори, які впливають на стан спортсменів у горах. Форми гіпоксичного тренування. Стадії адаптації під час тренувань у горах. Термінова акліматизація спортсменів під час підготовки в горах. Форми тренування гіпоксії. Працездатність і спортивні результати в гірських умовах. Реакліматизація і деадаптація спортсменів після повернення з гір. Тренування в горах і штучне тренування гіпоксії в системі річної підготовки спортсменів.

Тема 10. Змагання і підготовка в умовах високих температур.

Спортсмен в умовах різних температур оточуючого середовища. Реакції організму спортсмена в умовах високих температур. Фактори, які впливають на стійкість до високих температур. Поняття теплопродукції та тепловіддачі. Адаптація спортсмена до жарких умов. Тренування і змагання в різних погодних умовах.

Тема 11. Змагання і підготовка в умовах низьких температур.

Реакції організму спортсмена в умовах низьких температур. Поняття терморегуляції, як фактору підтримання оптимальної температури тіла. Термінові адаптаційні реакції на холод. Поняття гіпотермії. Адаптація спортсмена до умов холоду. Тренування і змагання в різних погодних умовах.

Тема 12. Тренування та змагальна діяльність в різний час доби.

Добові зміни стану організму спортсмена. Тренування та змагання в різний час доби. Зміни природних ритмів організму після тривалих перельотів. Ресинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після тривалих перельотів.

Тема 13. Матеріально-технічне забезпечення підготовки до змагань. Спортивні змагання як невід'ємна частина тренувального процесу. Види спортивних змагань. Організація спортивних змагань. Документи, які регламентують проведення змагань. Етапи підготовки до проведення змагань. Основи суддівства.

Тема 14. Травматизм та захворюваність в спорті.

Причини захворювань та травматизму в спорті. Захворювання та травматизм в різних видах спорту. Основні напрямки профілактики травм та захворювань спортсменів.

Орієнтовні питання для підготовки до іспиту з розділу «Тренувальний процес та методи його оптимізації»

1. Охарактеризуйте основні напрямки удосконалення спортивної підготовки.
2. Дайте характеристику ролі змагань в олімпійському спорті.
3. Проаналізуйте види спортивних змагань.
4. Дайте оцінку результатам змагальної діяльності.
5. Проаналізуйте стратегію і тактику змагальної діяльності.
6. Проаналізуйте техніку змагальної діяльності.
7. Дайте характеристику управлінню змагальною діяльністю.
8. Обґрунтуйте мету, об'єкт та види контролю в тренувальній діяльності.
9. Дайте оцінку контролю навантажень в спортивних іграх.
10. Дайте характеристику видам адаптації.
11. Дайте характеристику поняттю стрес та стрес-синдрому.
12. Дайте оцінку формуванню термінової адаптації.
13. Дайте характеристику формуванню довготривалої адаптації.
14. Охарактеризуйте явища деадаптації, реадаптації та переадаптації у спортсменів.

15. Охарактеризуйте навантаження, які застосовуються в спорті.
16. Проаналізуйте обсяг та інтенсивність навантажень спортсменів.
17. Охарактеризуйте тривалість відпочинку між вправами.
18. Охарактеризуйте різні зони потужності виконання навантажень в спорті.
19. Дайте характеристику втоми та відновленню під час напруженої змагальної діяльності.
20. Проаналізуйте симптоми втоми після навантажень різної величини.
21. Проаналізуйте тренування спортсмена в умовах високих температур.
22. Охарактеризуйте поняття теплопродукції та тепловіддачі в організмі спортсмена.
23. Проаналізуйте реакції організму спортсмена в умовах низьких температур.
24. Охарактеризуйте тренування в умовах середньогір'я та високогір'я.
25. Охарактеризуйте вплив на організм спортсмена явища гіпоксії.
26. Проаналізуйте тренування та змагання в різний час доби.
27. Проаналізуйте компоненти навантажень та їх вплив на організм спортсмена.
28. Проаналізуйте причини захворювань та травматизму в спорті.
29. Охарактеризуйте основні напрямки профілактики травм спортсменів.
30. Охарактеризуйте фактори ризику в організації та методиці спортивної підготовки.
31. Дайте характеристику документу, який визначає проведення конкретних змагань, їх правове оформлення.
32. Дайте характеристику лінійній, хвилеподібній та блоковій періодизації тренувань.
33. Охарактеризуйте терміновий тренувальний ефект
34. Дайте характеристику кумулятивному та відставленому тренувальному ефекту.
35. Охарактеризуйте поняття «перетренованість» та «розтренованість» в спорті.

Розділ 3. Організація та управління спортивно-масовою роботою

Тема 1. Загальні основи організації та управління спортивно-масової роботи

Предмет та задачі вивчення курсу, його зв'язок з іншими дисциплінами. Структура організаторської діяльності та її місце в системі управління фізкультурним рухом. Види та напрямки організаційно-масової роботи. Управлінські відносини в організаційно-масовій роботі на різних рівнях. Задачі вдосконалення спортивно-масової роботи на сучасному етапі. Методологія та методи наукових досліджень проблем організаційно-масової роботи з фізичної культури та спорту.

Тема 2. Система управління спортивно-масовою роботою

Поняття управління. Види і рівні управління. Об'єкт і суб'єкт управління. Система управління спортивно-масовою роботою. Системний, процесний та ситуативний підходи до управління спортивно-масовою роботою. Методи управління спортивно-масовою роботою.

Тема 3. Організаційна структура управління спортивно-масовою роботою

Загальна характеристика організаційної структури управління в Україні. Система державних органів управління: головна мета, завдання, напрямки діяльності. Система громадських органів управління: мета, завдання, напрямки діяльності. Спортивні клуби, колективи фізичної культури. Комерційні організації в системі спортивно-масової роботи. Взаємозв'язок державних і громадських органів управління спортивно-масовою роботою.

Тема 4. Функції управління спортивно-масової роботи

Управлінська діяльність у сфері фізичної культури і масового спорту розглядається як серія послідовних і взаємообумовлених дій. Класифікація функцій управління. Планування як важлива функція управління. Планування тісно пов'язано з розробкою прогнозів (в науці – гіпотеза, в діяльності – концепція, в спорті – моделювання спортсмена). Прогнозування передбачає проведення спеціальних прогностичних досліджень. Результати таких досліджень дають цінну інформацію про стан, перспективи розвитку галузі в майбутньому, основні

напрямки діяльності. Види планування та їх взаємозв'язок. Принципи планування забезпечують наукові підходи до організації спортивно-масової роботи. Технологія планування спортивно-масової роботи.

Тема 5. Організація як функція управління спортивно-масовою роботою

Поняття «організація»; загальна характеристика. Структурна побудова фізкультурно-спортивних організацій. Види організаційних структур управління. Лінійна, функціональна та комбіновані структури управління. Повноваження як важлива функція в управлінні спортивно-масовою роботою. Делегування повноважень в науковому управлінні. Відповідальність та її значення в ефективному управлінні спортивно-масовою роботою.

Тема 6. Контроль та облік, як базовий елемент управління

Визначення основних понять «контроль», «перевірка», «облік». Значення контролю в ефективному управлінні спортивно-масовою роботою. Види контролю, їх характеристика. Принципи контролю та їх значення. Перевірка як основна форма контролю. Види перевірок та їх організація. Забезпечення ефективності контролю в управлінні спортивно-масовою роботою. Застосування новітніх інформаційно-управлінських систем контролю. Основні документи обліку спортивно-масової роботи.

Тема 7. Мотивація як функція управління

Визначення основних понять: мотивація, потреби, мотиви, вчинки. Теорія мотивації потреб А.Маслоу. Характеристика мотивів особистості. Мотиваційна сфера. Сукупність мотивів поведінки та діяльності розглядається як мотиваційна сфера особистості. Мотивація професійної діяльності (стимуляція, компенсація, покарання). Особливості мотивації навчально-фізкультурної та спортивної діяльності. Формування системи стимулювання у спортивно-масовій роботі. Зовнішні і внутрішні стимули та їх характеристика. Значення моральних і матеріальних стимулів в спортивно-масовій роботі. Виховна робота по формуванню позитивної мотивації.

Тема 8. Спортивно-масова робота з різними групами населення

Методика проведення спортивно-масової роботи з особами зрілого віку: особливості проведення занять з жінками та чоловіками, раціональне співвідношення фізичних вправ різної спрямованості. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого та старшого віку. Особливості методики оздоровчого тренування жінок. Методи оперативного та поточного контролю за оздоровчим ефектом занять. Самоконтроль рівня фізичного стану. Попередження та перша допомога при травмах.

Тема 9. Технологія організації спортивно-масової роботи на виробництві

Правове, програмно-нормативне та кадрове забезпечення спортивно-масової роботи у виробничій сфері. Колективи фізичної культури: головна мета, основні завдання та зміст діяльності. Положення про колектив фізичної культури. Спортивний клуб, його організаційна структура. Статут спортивного клубу. Основні напрямки діяльності. Цехи здоров'я: мета, завдання, форми спортивно-масової роботи. Професійно-прикладна фізична підготовка. Пропаганда спортивно-масової роботи у виробничих колективах.

Тема 10. Колектив фізичної культури та інші первинні фізкультурні організації

Типи колективів фізкультури, їх мета, завдання та зміст роботи. Головні завдання ради колективу фізичної культури. Напрямки роботи колективу фізичної культури (організаційний; навчально-спортивний; фізкультурно-оздоровчий; фінансово-господарський). Об'єднаний колектив фізичної культури. Структура колективу фізичної культури. Територіальні КФК, особливості та принципи їх роботи. Спортивні клуби: структура, права, особливості роботи. Цехи здоров'я, поїзди здоров'я, відділи спортивно-масової роботи заводоуправлінь. Відображення показників фізичної культури та спорту у колективному трудовому договорі.

Тема 11. Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури, організація масових фізкультурно-спортивних заходів

Основна мета пропаганди спортивно-масової роботи. Усна форма пропаганди: підготовка лекцій, бесід, диспутів з питань фізичної культури і спорту. Особливості проведення лекцій на підприємствах, в гуртожитках, місцях масового відпочинку та в сільських організаціях. Друкована форма пропаганди: випуск стінгазети колективу фізичної культури. Використання радіо та періодичної преси у пропаганді та інформації. Наочна форма пропаганди: оформлення стендів, вітрин, фотостендів, музею «Спортивної слави». Особливості агітаційно-пропагандистської роботи під час проведення спортивно-масових заходів. Показова форма пропаганди. Реклама у сфері спортивно-масової роботи. Конкурс-огляд на кращу постановку агітації та пропаганди в фізкультурних організаціях міста, району.

Орієнтовні питання для підготовки до іспиту з розділу «Організація та управління спортивно-масовою роботою»

1. Визначення основних понять: «спорт», «управління», «організація».
2. Визначення основних понять «фізичне удосконалення», «тренованість»; види тренованості.
3. Визначення основних понять «спортивне тренування», «тренувальний ефект».
4. Форми спортивно-масової роботи та їх характеристика.
5. Визначення поняття «управління»; загальна характеристика.
6. Види і рівні управління у сфері фізичної культури і масового спорту.
7. Об'єкт і суб'єкт управління у сфері фізичної культури і спорту.
8. Принципи управління у сфері фізичної культури і спорту.
9. Методи управління у сфері фізичної культури і спорту.
10. Системний підхід в управлінні спортивно-масовою роботою.
11. Процесний підхід в управлінні спортивно-масовою роботою.
12. Ситуативний підхід в управлінні спортивно-масовою роботою.
13. Організаційна структура управління спортивно-масовою роботою: загальна характеристика.
14. Система державних органів управління та їх роль в подальшому удосконаленні спортивно-масової роботи.
15. Система громадських органів управління та їх роль в удосконаленні спортивно-масової роботи.
16. Спортивний клуб: організаційна структура, мета, завдання та напрямки діяльності.
17. Функції управління у сфері фізичної культури і масового спорту: загальна характеристика.
18. Класифікація функцій управління у сфері фізичної культури та масового спорту.
19. Планування – як важлива функція управління спортивно-масовою роботою.
20. Прогнозування в організації й управлінні спортивно-масовою роботою.
21. Види планування спортивно-масової роботи та їх взаємозв'язок.
22. Принципи планування спортивно-масової роботи та їх характеристика.
23. Технологія планування спортивно-масової роботи; характеристика основних етапів планування.
24. Організація, як важлива функція управління спортивно-масовою роботою.
25. Структурна побудова фізкультурно-спортивної організації.
26. Види організаційних структур управління у сфері фізичної культури і масового спорту.
27. Мотивація, як функція управління спортивно-масовою роботою.
28. Потреба, як джерело активності людини. Класифікація потреб.

29. Характеристика мотивів особистості. Мотиваційна сфера.
30. Мотивація фізкультурно-спортивної діяльності на різних етапах підготовки спортсмена.
31. Контроль, як важлива функція управління спортивно-масовою роботою.
32. Види контролю та обліку в управлінні спортивно-масовою роботою.
33. Принципи контролю спортивно-масової роботи.
34. Перевірка, як форма контролю спортивно-масової роботи. Види перевірок та їх організація.
35. Управлінські рішення та їх роль в ефективному управлінні спортивно-масовою роботою.
36. Класифікація управлінських рішень та основні вимоги щодо її прийняття.
37. Організація і управління спортивно-масовою роботою в трудових колективах.
38. Організація і управління спортивно-масовою роботою в навчально-виховних закладах.
39. Організація і управління спортивно-масовою роботою за місцем проживання населення.
40. Організація і управління спортивно-масовою роботою з різними групами населення.

Розділ 4. Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти

Тема 1. Теоретичні та правові основи фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Значення, мета та завдання фізичного виховання студентів. Принципи національної системи фізичного виховання та навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Нормативно-правова база навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Сучасна педагогічна концепція підходів до фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Тема 2. Планування фізичного виховання у вищому навчальному закладі відповідно до вимог Болонської конвенції.

Структура та особливості змісту навчальної базової програми з фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Запровадження елементів європейської кредитно-трансферної системи в систему вищої освіти України. Вимоги до складання робочої навчальної програми з фізичного виховання. Робоча навчальна програма з фізичного виховання для студентів основного медичного відділення. Робоча навчальна програма з фізичного виховання для студентів відділення фізичної реабілітації. Зміст програми. Форми і види організації занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Система контролю з фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Тема 3. Рухова активність, фізичний розвиток та фізична підготовка студентів.

Соціальні і духовні потреби студентів у руховій активності. Шляхи підвищення рухової активності та рівня фізичного стану студентів. Критерії фізичного розвитку студентів. Фізична підготовка та розвиток фізичних якостей студентів. Структура, оцінка та динаміка фізичної підготовленості студентів протягом навчання у ВНЗ. Вплив індивідуальних особливостей на фізичну підготовленість студентів. Нові форми та технології фізичної підготовки студентів

Тема 4. Діяльність спортивного клубу, спортивно-оздоровчого центру та кафедри фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Планування роботи із забезпечення фізкультурно-оздоровчих послуг. Організація активного дозвілля студентів. Напрямки та форми фізичного виховання студентів. Нетрадиційні системи фізичного виховання. Використання традицій фізичного виховання. Забезпечення новітніх технологій у фізичному вихованні студентів. Система студентських спортивних змагань. Застосування Формування у студентів потреби до занять фізичними вправами.

Тема 5. Формування у студентів потреби до занять фізичними вправами. Основи

здорового способу життя.

Основи формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здорового способу життя. Фактори здорового способу життя: загартування, харчування, особиста гігієна, культура спілкування. Шкідливі звички та їх наслідки для здоров'я. Шляхи формування здоров'я. Фізичне самовиховання та самовдосконалення – запорука здорового способу життя.

Тема 6. Методика викладання фізичного виховання у групах студентів основного медичного відділення.

Планування інтенсивності навантажень з урахуванням розумового навантаження. Структура занять, методи організації рухової активності студентів, зміст та дозування навантаження, шляхи підвищення фізичного стану. Межа інтенсивності фізичного навантаження на занятті, пульсовий режим ЧСС/ПАНО (частота серцевих скорочень / поріг анаеробного обміну) у студентів різного віку

Тема 7. Методика фізичного виховання студентів вищого навчального закладу у спеціальному медичному відділенні.

Вимоги щодо формування студентів у спеціальні медичні відділення за нозологіями. Організація занять фізичного виховання зі студентами відділення фізичної реабілітації. Лікарсько-педагогічні спостереження за студентами відділення фізичної реабілітації. Вимоги до занять: структура, зміст та самоконтроль: дозування, щільність. Особливості методики занять фізичного виховання при окремих захворюваннях.

Тема 8. Зміст роботи студентських спортивних секцій. Методика організації самостійних занять фізичними вправами.

Студентський спорт, його організаційні можливості. Студентські спортивні змагання як засіб і метод загальної фізичної, професійно-прикладної, спортивної підготовки і контролю їх інтенсивності. Формування мотивів і організація самостійних занять фізичними вправами. Форма і зміст самостійних занять Планування обсягу та інтенсивності фізичних вправ із урахуванням розумового навантаження. Самоконтроль ефективності самостійних занять. Профілактика травматизму.

Тема 9. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів. Фізична культура у професійній діяльності студентів.

Мета та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ. Основні та допоміжні фактори, які визначають зміст ППФП. Методика підбору засобів; організація і форми професійно-прикладної підготовки студентів. Профілактика професійних захворювань і травматизму засобами фізичної культури. Вимоги до змісту лекцій з ППФП для студентів різного напрямку підготовки та галузі знань.

Тема 10. Вплив засобів фізичного виховання на працездатність студентів.

Об'єктивні і суб'єктивні фактори навчання та реакція на них організму студента. Регулювання працездатності студентів засобами фізичного виховання у процесі навчання. Методика проведення занять фізичного виховання з метою підвищення працездатності студентів. Зміна стану організму студента під впливом різних режимів та умов навчання. Психоемоційний клімат в колективі студентів.

Орієнтовні питання для підготовки до іспиту

з розділу «Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти»

1. Визначте основні функції, мету та завдання фізичного виховання студентів.
2. Визначте значення теоретичної, методичної та практичної підготовки у програмі з фізичного виховання для закладів вищої освіти
3. Розкрийте сутність оперативного, поточного та підсумкового контролю з фізичного виховання у закладах вищої освіти
4. Визначте основні форми організації занять із фізичного виховання

5. Розкрийте особливості структури та змісту практичних занять з фізичного виховання студентів
6. Визначте особливості застосування методів організації фізичної підготовки студентів (ігрового, змагального та методу колового тренування)
7. Розкрийте особливості організації фізичної підготовки студентської молоді
8. Розкрийте методичні особливості розвитку силових здібностей
9. Окресліть основні напрями діяльності кафедри фізичного виховання, спортивного клубу та спортивно-оздоровчого центру.
10. Визначте правові основи управління фізичною культурою у закладах вищої освіти України
11. Визначте основи програмно-нормативного забезпечення процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти
12. Опишіть вікові особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості майбутніх фахівців
13. Охарактеризуйте особливості навчальних програм із фізичного виховання
14. Опишіть сутність та специфіку системи контролю з фізичного виховання у закладах вищої освіти
15. Визначте основну мету та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
16. Охарактеризуйте особливості організації та проведення студентських універсіад.
17. Визначте шляхи підвищення рухової активності, рівня фізичного стану та фізичної підготовки студентів
18. Охарактеризуйте основи формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здорового способу життя
19. Обґрунтуйте значення самоконтролю, як профілактики травматизму, при організації самостійних занять фізичними вправами
20. Охарактеризуйте методичні особливості розвитку фізичних якостей у студентів.
21. Розкрийте основні методичні вимоги до організації занять з фізичного виховання студентів у спеціальній медичній групі
22. Визначте основні напрями діяльності спортивного клубу та спортивно-оздоровчого центру
23. Визначте та подайте характеристику особливостей роботи викладача фізичного виховання закладу вищої освіти
24. Опишіть специфіку лікарсько-педагогічного спостереження за студентами спеціального медичного відділення та здійснення самоконтролю
25. Проаналізуйте особливості організації занять студентів реабілітаційного відділення: структура, дозування, щільність
26. Визначте та опишіть вимоги до структури, змісту та нормування тренувальних навантажень
27. Проаналізуйте основні вимоги до планування занять спортивних секцій
28. Розкрийте методичні особливості проведення занять фізичного виховання з метою підвищення працездатності студентів.
29. Опишіть особливості методики викладання фізичного виховання у групах студентів основного медичного відділення
30. Розкрийте особливості методики організації, підбору засобів і форми професійно-прикладної підготовки студентів.

Розділ 5. Методологія та організація наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті

Тема 1. Основи наукової діяльності у фізичній культурі і спорті.

Наука, її завдання, предмет та функції. Класифікація наук. Організація науково-дослідної діяльності в Україні. Наукові і науково-педагогічні працівники. Науково-дослідна робота у сфері фізичної культури і спорту.

Тема 2. Вибір проблеми і напрямів наукових досліджень.

Сутність та види наукових досліджень. Загальна схема наукового дослідження. Вибір проблеми та вимоги до теми досліджень. Формулювання проблеми. Методологічна база для виконання наукової роботи у сфері фізичного виховання і спорту. Визначення мети, постановка завдань, формулювання предмета, об'єкта, гіпотези наукового дослідження. Планування наукового дослідження.

Тема 3. Порядок роботи з науковою літературою та пошук джерел інформації.

Особливості наукового тексту. Роль інформації в наукових дослідженнях. Критерії якості інформації. Класифікація наукової літератури. Особливості роботи з літературними джерелами. Порядок роботи з науковою літературою. Конспектування, анування, реферування наукових джерел.

Тема 4. Основні правила та вимоги до кваліфікаційних робіт.

Основні вимоги до кваліфікаційних робіт. Структурні елементи наукової роботи. Мова та стиль написання наукової роботи. Критерії підсумкової оцінки роботи.

Тема 5. Основні положення наукової методології.

Місце теорії в наукових дослідженнях. Сутність теорії та її зв'язок з практикою. Методологія і методи наукового пізнання. Класифікація методів наукового дослідження.

Тема 6. Загальні методи наукового дослідження.

Емпіричні методи дослідження: спостереження, порівняння, вимірювання, експеримент. Класифікація та характеристика педагогічних експериментів. Структура педагогічного експерименту. Методологія експериментальних досліджень. Методи, що використовуються як на емпіричному, так і на теоретичному рівнях дослідження. Методи, що використовуються на теоретичному рівні дослідження.

Тема 7. Спеціальні методи наукових досліджень.

Загальна характеристика спеціальних методів дослідження. Методи визначення фізичного розвитку. Методи визначення фізичної працездатності. Методи визначення функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної і нервово-м'язової систем. Методи визначення фізичної підготовленості різних категорій населення.

Тема 8. Статистичні методи обробки результатів експериментальних досліджень.

Обробка первинного статистичного матеріалу. Абсолютні і відносні показники. Метод середніх величин та його практична реалізація. Вибірковий метод. Поняття про статистичну вірогідність. Критерій Стюдента, Фішера. Взаємозв'язок результатів вимірювань. Кореляційний аналіз.

Тема 9. Упровадження результатів наукових досліджень у практику.

Загальна характеристика форм упровадження. Рецензування науково-дослідної роботи. Підготовка наукових матеріалів до друку. Викладення результатів дослідження. Оформлення наукової статті, характеристика її структурних елементів. Оформлення тез, їх складові частини. Характеристика структурних елементів наукової доповіді за матеріалами статті, тез. Оформлення актів упровадження.

Тема 10. Інтелектуальна власність. Авторське і патентне право.

Поняття прав інтелектуальної власності, їх об'єкти та суб'єкти. Поняття, об'єкти, суб'єкти та види авторського права. Особисті немайнові та майнові права автора. Захист авторського права. Патентне право. Права автора винаходу, корисної моделі.

**Орієнтовні питання для підготовки до іспиту
з розділу «Методологія та організація наукових досліджень у фізичному
вихованні та спорті»**

1. Поняття наукового методу, його риси та характеристика.
2. Методи емпіричного рівня пізнання, їх загальна характеристика.
3. Методи експериментально-емпіричного рівня пізнання, їх загальна характеристика.
4. Методи теоретичного рівня пізнання, їх загальна характеристика.
5. Метод спостереження, його риси та характеристика.
6. Метод вимірювання, його риси та характеристика.
7. Метод опитування, його риси та характеристика.
8. Метод контент-аналізу, його риси та характеристика.
9. Метод експертних оцінок, його риси та характеристика.
10. Метод аналізу та синтезу, його риси та характеристика.
11. Метод узагальнення та абстрагування, його риси та характеристика.
12. Метод аналогії, його риси та характеристика.
13. Метод моделювання, його риси та характеристика.
14. Метод педагогічного спостереження, його риси та характеристика.
15. Види педагогічних експериментів.
16. Підготовка до дослідження.
17. Види послідовних педагогічних експериментів та їх загальна характеристика.
18. Види паралельних педагогічних експериментів та їх загальна характеристика.
19. Експеримент одиничної різниці, його характеристика та схема доказовості.
20. Експеримент супутніх змін, його характеристика та схема доказовості.
21. Експеримент одиничної подібності, його характеристика та схема доказовості.
22. Прямий експеримент, його характеристика та схема доказовості.
23. Перехресний експеримент, його характеристика та схема доказовості.
24. Багатофакторний експеримент, його характеристика та схема доказовості.
25. Анкетування як метод дослідження. Види анкетування.
26. Побудова анкети.
27. Класифікація питань анкети та їх характеристика.
28. Проведення контрольних випробувань.
29. Аналіз документальних матеріалів.
30. Літературно-графічне оформлення дослідження.

Розділ 6. Фізична рекреація

Тема 1. Понятійна основа фізичної рекреації.

Характеристика понять «рекреація», «фізична рекреація». Теорії походження рекреації. Функції фізичної рекреації. Принципи, форми і засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності. Нормативно-правова база фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Тема 2. Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі.

Сутність та цільова спрямованість фізичної рекреації. Значення і функції фізичної рекреації. Класифікаційні ознаки оздоровчо-рекреаційної діяльності. Значення занять фізичною рекреацією.

Тема 3. Засоби фізичної рекреації.

Фізичні вправи – основний засіб фізичної рекреації. Класифікація фізичних вправ. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.

Тема 4. Особливості організації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення.

Зміст рекреативно-оздоровчих форм занять. Чинники впливу на рекреаційну активність населення. Основні мотиви, що зумовлюють участь у програмах рухової активності. Фактори, що перешкоджають фізичній рекреаційній діяльності. Рекреаційна діяльність за місцем проживання.

Тема 5. Методи фізичної рекреації.

Загальнопедагогічні засоби і методи (метод слова, метод наочного впливу). Специфічні методи (методи навчання техніки фізичних вправ, методи розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей).

Тема 6. Фізична рекреація та здоров'я населення.

Визначення поняття «здоров'я» людини, його компоненти та передумови. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування. Раціональне харчування і здоров'я людини.

Тема 7. Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини.

Закономірності розвитку моторики (рухової функції) людини в онтогенезі. Структура фізичної підготовленості людини. Концепції щодо діагностування рівнів фізичної підготовленості людини.

Тема 8. Методи визначення рухової активності.

Методи визначення мотивів та інтересів людей до різних видів рухової активності. Методика хронометражу. Розрахунок добових енергозатрат. Моніторинг частоти серцево-судинних скорочень.

Тема 9. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять.

Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності. Вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять. Контроль за оздоровчим ефектом рекреаційних занять.

Тема 10. Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ.

Загальна характеристика циклічних вправ, що застосовуються в оздоровчому тренуванні. Методичні поради щодо оволодіння технікою оздоровчих видів ходьби, бігу, плавання, пересуванні на велосипедах та лижах.

Тема 11. Програми самостійних оздоровчих занять із застосуванням циклічних вправ.

Особливості складання програм оздоровчого тренування з бігу для початківців. Особливості складання програм оздоровчого тренування з бігу для середньо підготовлених людей. Особливості складання програм оздоровчого тренування з їзди на велосипеді. Особливості складання програм оздоровчого тренування із плавання для початківців. Особливості складання програм оздоровчого тренування на лижах.

Тема 12. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності.

Українські народні ігри, розваги та забави у рекреаційно-оздоровчій роботі: основні визначення; класифікація рухових забав; поділ народного ігрового фольклору за правилами. Застосування спортивних ігор в рекреаційно-оздоровчих заняттях.

Тема 13. Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях.

Значення оздоровчих видів гімнастики в системі фізичної рекреації. Головні методичні особливості гімнастики. Історія виникнення оздоровчих видів гімнастики. Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика (оздоровчий фітнес, аеробні види гімнастики, атлетичні види гімнастики, стретчинг, косметичні види оздоровчої гімнастики, східні види гімнастики, лікувально-профілактичні види гімнастики).

Тема 14. Організація оздоровчо-рекреаційних занять з різними групами населення.

Форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні. Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми дошкільного віку. Форми занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку. Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми шкільного віку. Форми занять фізичними вправами з дітьми шкільного віку. Види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами зрілого та середнього віку.

Орієнтовні питання для підготовки до іспиту з розділу «Фізична рекреація»

1. Розкрити підходи щодо визначення поняття рекреація.
2. Дати загальну характеристику фізичної рекреації.
3. Розкрити основні характеристики рекреації: предмет, завдання, форми, засоби.
4. Охарактеризувати значення та функції фізичної рекреації.
5. Розкрити зміст сучасних рекреаційно-оздоровчих форм занять.
6. Розкрити стан та перспективи розвитку рекреаційно-оздоровчої роботи в Україні.
7. Дати загальну характеристику розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні.
8. Розкрити методи фізичної рекреації
9. Охарактеризувати організаційні форми рекреаційно-оздоровчої діяльності населення за місцем проживання.
10. Охарактеризувати рекреаційно-оздоровчу діяльність у закладах відпочинку.
11. Розкрити вплив природних та гігієнічних чинників на ефективність рекреаційно-оздоровчих занять
12. Провести аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури.
13. Розкрити особливості визначення раціональних обсягів рухової активності людини.
14. Охарактеризувати вплив фізичного стану людини на вибір засобів оздоровчого тренування.
15. Обґрунтувати нормування рухової активності дітей і підлітків.
16. Обґрунтувати нормування рухової активності дорослого населення.
17. Розкрити особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять із дітьми.
18. Розкрити особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять зі студентською молоддю.
19. Розкрити особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять із людьми похилого та старшого віку.
20. Охарактеризувати сучасні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-оздоровчі технології у фізичному вихованні.
21. Розкрити значення аеробних вправ у програмуванні рекреаційно- оздоровчого тренування.
22. Визначити чинники впливу на рекреаційно-оздоровчу активність населення.
23. Розкрити оздоровчо-рекреаційні можливості паркових ландшафтів.
24. Розкрити історію розвитку рекреаційної діяльності у зарубіжжі.
25. Охарактеризувати заклади рекреаційно-оздоровчої діяльності.
26. Розкрити нормативно-правову базу рекреаційно-оздоровчої діяльності.
27. Розкрити інфраструктуру рекреаційної індустрії.
28. Охарактеризувати контроль за оздоровчим ефектом рекреаційних занять.
29. Розкрити особливості складання програм оздоровчого тренування із застосуванням циклічних вправ.
30. Розкрити особливості використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності.

Розділ 7. Біомеханіка спорту та оздоровчої рухової активності

Тема 1. Вступ до біомеханіки спорту та оздоровчої рухової активності.

Предмет та задачі біомеханіки спорту та оздоровчої рухової активності. Основні поняття про форми руху. Теорія та методи біомеханіки спорту та оздоровчої рухової активності. Місце біомеханіки у тренувальному процесі. Проблеми методики у спортивному та оздоровчому тренуванні. Дидактичні методи у спортивному та оздоровчому тренуванні. Використання засобів загальної та спеціальної підготовки у тренувальному процесі. Етапи підвищення якості тренувального процесу. Фазова структура рухів. Використання методів біомеханіки у системі підготовки спортсменів.

Тема 2. Руховий апарат людини, як біомеханічна система, її склад та структура.

Будова рухового апарату людини. Біокінематичні пари та ланцюги. Ступені вільності. Геометрія мас тіла людини. Загальний центр мас тіла людини, методи його визначення. Біодинаміка м'язів. Біомеханічні властивості м'язів. Режими роботи м'язів. Механічна дія м'язів. Види і різновидності роботи м'язів. Групові взаємодії м'язів. Функціональні групи м'язів. Рухова функція людини. Критерії оптимальності рухової діяльності.

Тема 3. Біомеханічний контроль, як елемент комплексного контролю.

Класифікація характеристик руху тіла людини. Вимірювання біомеханічних характеристик – основа контролю. Кінематичні характеристики тіла людини. Динамічні характеристики тіла людини. Інерційні характеристики руху тіла людини. Силкові характеристики руху тіла людини. Класифікація сил. Енергетичні характеристики тіла людини. Особливості визначення біомеханічних характеристик при поступальному. Особливості визначення біомеханічних характеристик при обертальному русі. Біомеханічний контроль рухової діяльності людини при різних видах спортивної та оздоровчої діяльності. Апаратні комплекси та системи, які використовуються у біомеханіці.

Тема 4. Біомеханіка фізичних вправ.

Рухова дія як система рухів. Склад і структура системи рухів. Біомеханіка фізичних вправ. Біомеханічна класифікація вправ. Різновидності загальнорозвиваючих вправ. Послідовність біомеханічного аналізу загальнорозвиваючих вправ: біомеханічний опис рухів, вплив вправ на руховий апарат, робота м'язів, диференціальні особливості у рухах. Біомеханіка вправ, які впливають на гнучкість та поставу. Біомеханіка вправ, які сприяють розвитку м'язової сили. Вплив положень тіла, пози та обтяжень на ефект вправи. Оздоровчі ходьба і біг: оптимальні режими, попутні ефекти, принцип комфортабельності. Біомеханіка фізичних вправ, які сприяють розвитку апарату зовнішнього дихання.

Тема 5. Біомеханічні закономірності навчання фізичним вправам.

Фізична вправа як управляюча система. Управління рухами в перемінних умовах. Формування та перебудова системи рухів. Закономірності розвитку моторики в процесі онтогенезу. Рухові якості як різносторонні прояви рухових можливостей людини. Класифікація рухових якостей. Витривалість та втома. Біомеханічні аспекти силових, швидкісних та швидкісно-силових якостей. Біомеханічні аспекти гнучкості та спритності. Координація та її різновидності. Координаційні здібності людини та методи їх визначення.

Орієнтовні питання для підготовки до іспиту з розділу «Біомеханіка спорту та оздоровчої рухової активності»

1. Предмет та задачі біомеханіки спорту та оздоровчої рухової активності.
2. Теорія та методи біомеханіки спорту та оздоровчої рухової активності.
3. Місце біомеханіки у тренувальному процесі. Проблеми методики у спортивному та оздоровчому тренуванні.
4. Дидактичні методи у спортивному та оздоровчому тренуванні.
5. Використання засобів загальної та спеціальної підготовки у тренувальному процесі.

6. Будова рухового апарату людини. Біокінематичні пари та ланцюги.
7. Геометрія мас тіла людини. Загальний центр мас тіла людини, методи його визначення.
8. Біодинаміка м'язів. Біомеханічні властивості м'язів.
9. Режими роботи м'язів. Групові взаємодії м'язів.
10. Вимірювання біомеханічних характеристик – основа контролю.
11. Кінематичні характеристики руху тіла людини
12. Динамічні характеристики руху тіла людини
13. Енергетичні характеристики руху тіла людини.
14. Біомеханічний контроль рухової діяльності людини при різних видах спортивної діяльності.
15. Апаратурні комплекси та системи, які використовуються у біомеханіці.
16. Рухова дія як система рухів. Склад і структура системи рухів.
17. Біомеханіка фізичних вправ. Біомеханічна класифікація вправ. Різновидності загальнорозвиваючих вправ.
18. Послідовність біомеханічного аналізу загальнорозвиваючих вправ: біомеханічний опис рухів, вплив вправ на руховий апарат, робота м'язів, диференціальні особливості у рухах.
19. Біомеханіка вправ, які впливають на гнучкість та поставу.
20. Біомеханіка вправ, які сприяють розвитку м'язової сили.
21. Вплив положень тіла, пози та обтяжень на ефект вправи.
22. Оздоровчі ходьба і біг: оптимальні режими, попутні ефекти, принцип комфортабельності.
23. Біомеханіка фізичних вправ, які сприяють розвитку апарату зовнішнього дихання.
24. Фізична вправа як управляюча система. Управління рухами в перемінних умовах. Формування та перебудова системи рухів
25. Закономірності розвитку моторики в процесі онтогенезу.
26. Рухові якості як різносторонні прояви рухових можливостей людини. Класифікація рухових якостей.
27. Витривалість та втома.
28. Біомеханічні аспекти силових, швидкісних та швидкісно-силових якостей.
29. Біомеханічні аспекти гнучкості та спритності.
30. Координація та її різновидності. Координаційні здібності людини та методи їх визначення.

Рекомендована література

1. Базилевич Н.О. Теоретичні основи біомеханіки (курс лекцій) : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура). Переяслав: ФОП Домбровская Я.М., 2020. 150 с.
2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В.
3. Грибан Г. П. Управління у сфері фізичної культури і спорту. Житомир: Вид-во «Рута», 2022. 124 с.
4. Деделюк Н.А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні: навч. посібник для студентів. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2009. 198 с.
5. Деделюк Н.А. Організація масових фізкультурно-спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання: навч. посібник для самостійної роботи студентів / Н.А. Деделюк. – Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2008. –78с.
6. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум: навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / [О. М. Бурла та інші]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.

7. Казакова Н.Д. П'ять хвилин здоров'я для відновлення працездатності. URL : <http://www.sau.sumy.ua/uk/studentske-zhittia/p-iat-khvilin-zdorov-ia-dlia-v-dnovlennia-pratcezdatnost.html>
8. Козіброцький С.П., Альошина А.І. Методологія та організація наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : методичні рекомендації. Луцьк, 2021. 49 с.
9. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. – Вінниця: КНТ, 2016. 615 с.
10. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт»: навч. посіб. К. : Вид-во «Олімпійська література», 2018. 528 с.
11. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.
12. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Пангелов С.Б. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посібник. К. : Академвидав, 2013. 160 с.
13. Лапутін А. М. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / Лапутін А. М., Носко М. О., Кашуба В. О. К. : Наук. світ, 2001. 201 с.
14. Матвійів А.Р., Лапицький Д.А. Історичні аспекти рекреації в зарубіжних країнах: зб. наук. робіт. *Фізична культура, спорт та здоров'я*. Х. : ХАДІФК, 1997. С. 215–217.
15. Мудрик Ж.С., Добринський В. С., Деделюк Н.А. Теорія спорту : Методичні рекомендації. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2018. 90 с.
16. Носко М.О., Бріжата І.А, Гаркуша С.В. Основи наукових досліджень у підготовці фахівця з фізичного виховання: навч. посіб. К, 2012. 236 с.
17. Основи біомеханіки руху: навчальний посібник / укл. А. В. Гакман. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 144 с.
18. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] Киев : Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
19. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] Киев : Олимпийская литература, 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.
20. Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Дрогобич : Коло, 2010. 448 с.
21. Рибак О.Ю., Рибак Л. І., Виноградський Б.А. [та ін.]. Біомеханіка спорту : підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 268 с.
22. Романюк В. П., Федецький А.А. Прогнозування та моделювання у футболі за допомогою електронних таблиць Microsoft Excel : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 192 с.
23. Сіренко Р. Удосконалення державного регулювання фізкультурно-виховної діяльності у закладах вищої освіти України: монографія. Дрогобич: Вид-во «Коло», 2019. 308 с.
24. Ціпов'яз А.Т., Бондаренко В.В. Організація і управління фізичною культурою і спортом: навч. посіб. Кременчук: КПК, 2019. 128 с.
25. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів ; МОНУ, НУФВСУ. Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.
26. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2010. 276 с.
27. Ялович В. Т. Інноваційні технології викладання легкої атлетики у вищих навчальних закладах: моногр. / В. Т. Ялович, В. М. Сергієнко. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 228 с.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Конкурсний бал вступника оцінюється за шкалою від 100 до 200 балів. Вступний іспит проводиться у формі комп'ютерного тестування. Вступник розв'язує 40 завдань.

Результати виконання завдань дозволяють виявити рівень підготовки вступника:
1 рівень (високий): 200-180 балів; 2 рівень (середній): 179-160 балів; 3 рівень (достатній): 159-140 балів; 4 рівень (низький): 139-100 балів.

Голова предметної комісії



Алла АЛЬОШИНА

Відповідальний секретар
приймальної комісії



Олег ДИКИЙ