

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

**«Затверджено»**

Голова приймальної комісії  
Волинського національного  
університету імені Лесі Українки  
Анатолій МІКОСЬ

« 03 » квітня 2023 р.

Протокол №



**ПРОГРАМА**  
**ФАХОВОГО ІСПИТУ**  
**ДЛЯ УЧАСТІ У КОНКУРСНОМУ ВІДБОРІ ДЛЯ ЗДОБУТТЯ**  
**ДРУГОГО (МАГІСТЕРСЬКОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ**  
на основі раніше здобутих рівнів вищої освіти бакалавра (РНК 6),  
магістра, освітньо-кваліфікаційного рівня спеціаліста (РНК 7)  
  
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ  
  
**освітньо-професійна програма – ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

ЛУЦЬК – 2023

## **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 фахового іспиту є виявлення у вступників базових знань з теорії спорту та фізичного культури, навичок професійної підготовки з методикою навчання та тренування.

Програма фахового іспиту передбачає перевірку набуття особою компетентностей та результатів навчання, що визначені стандартом вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

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

## ТЕМАТИЧНИЙ ВИКЛАД ЗМІСТУ

### Теорія спорту.

**Тема 1. Мета, завдання та основні принципи підготовки спортсменів.** Мета спортивної підготовки у сучасній системі спортивного тренування. Основні завдання спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Словесні та наочні методи. Методи практичних вправ.

**Тема 2. Техніко-тактична підготовка спортсменів.** Спортивна техніка і технічна підготовленість. Завдання, засоби і методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів. Спортивна тактика, тактична підготовленість. Напрямки тактичної підготовки.

**Тема 3. Психологічна підготовка спортсменів.** Завдання психологічної підготовки. Психологічна підготовленість спортсмена. Напрями психологічної підготовки.

**Тема 4. Фізична підготовка спортсменів.** Фізична підготовка і фізична підготовленість спортсмена. Загальна і спеціальна підготовка спортсменів. Методика розвитку гнучкості. Швидкість як фізична якість. Засоби і методи розвитку швидкості в обраному виді спорту. Сила як фізична якість. Методика розвитку силових здібностей в обраному виді спорту. Загальна та спеціальна витривалість, їх характеристика. Засоби і методи розвитку загальної витривалості. Координація та фактори, які її визначають. Методика розвитку та вдосконалення координаційних здібностей.

**Тема 5. Побудова програм тренувальних занять. Типи і побудова мікроциклів та мезоциклів.** Тренувальне заняття, як основна структурна одиниця тренувального процесу. Види тренувальних занять. Заняття вибіркового та комплексного спрямування. Величина навантажень в заняттях. Типи та організація занять. Побудова мікроциклів та мезоциклів.

**Тема 6. Структура і побудова процесу підготовки спортсменів у макроциклах.** Особливості побудови макроциклів різної тривалості. Підготовчий період тренування. Підготовка в змагальному періоді. Етап безпосередньої підготовки до змагань, його особливості. Перехідний період підготовки.

**Тема 7. Засоби відновлення та стимуляції працездатності у тренувальному процесі.** Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів. Основні психологічні засоби відновлення працездатності спортсменів. Медико-біологічні засоби відновлення. Характеристика заборонених препаратів. Поширення допінгу і боротьба з його використанням.

*Рекомендована література:*

#### Основна література

1. Вознюк Т.В. *Основи теорії та методики спортивного тренування.* Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. - 240 с.

2. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика / М. В. Дутчак. - Київ : Олімпійська література, 2009. - 280 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. – Вінниця: КНТ, 2016. – 615 с.
4. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
5. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.
6. Мудрик Ж.С., Добринський В. С., Деделюк Н.А. Теорія спорту : Методичні рекомендації. – Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2018. – 90 с.
7. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія / Мар'ян Пітин. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 372с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с.

### **Теорія і методика фізичного виховання.**

**Тема 1. Мета й завдання фізичного виховання як соціального явища в житті різних груп населення.** Напрями функціонування фізичного виховання як соціального явища. Мета і задачі фізичного виховання на сучасному етапі економічного і соціального розвитку України. Фактори, що обумовлюють впровадження фізичного виховання як соціального явища в життя різних груп населення.

**Тема 2. Особливості фізичного виховання як педагогічного явища в роботі з людьми різного віку та напрямку фізичної культури.** Особливості і структурні компоненти педагогічного процесу при формуванні фізичної культури людини. Принципи фізичного виховання в педагогічному процесі. Особливості предмету і завдань навчання у фізичному вихованні осіб різного віку. Особливості форм організації занять у фізичному вихованні осіб різного віку. Вплив напрямку фізичної культури на підбір засобів і методів фізичного виховання.

**Тема 3. Рухова активність та здоров'я.** Особисті потреби і норми рухової активності дітей, підлітків, дорослих. Біологічна потреба організму в руховій активності. Рухова активність і здоров'я дітей, підлітків, дорослих. Норми рухової активності дітей, підлітків. Норми рухової активності дорослих людей.

**Тема 4. Фізична культура в системі освіти дітей.** Соціально-педагогічне значення фізичної культури дітей дошкільного і шкільного віку. Мета, завдання програм фізичного виховання дошкільного та загальноосвітнього навчально-виховних закладів. Зміст та особливості викладання предмета “Фізична культура” в школі. Значення різноманітності форм фізичного виховання дітей. Методика планування, контролю й обліку роботи з фізичного виховання у системі освіти дітей.

**Тема 5. Організаційно-методичні основи фізичного виховання дітей дошкільного віку.** Вікові особливості дітей дошкільного віку. Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку. Засоби фізичного виховання дошкільнят. Форми організації занять з фізичного виховання в дошкільних закладах. Особливості методики навчання дошкільнят. Особливості розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку.

**Тема 6. Основи методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.** Вікові особливості дітей молодшого шкільного віку. Завдання фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Засоби фізичного виховання молодших школярів. Особливості методики навчання молодших школярів. Особливості методики розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

**Тема 7. Основи методики фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.** Вікові особливості дітей середнього шкільного віку. Завдання фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Засоби фізичного виховання школярів середнього віку. Особливості методики навчання школярів середнього віку. Особливості методики розвитку фізичних якостей в дітей середнього шкільного віку.

**Тема. 8. Основи методики фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.** Вікові особливості учнів старшого шкільного віку. Завдання фізичного виховання старшокласників. Засоби та методичні особливості навчання учнів старших класів. Особливості методики розвитку фізичних якостей старших школярів.

**Тема 9. Основи диференційованого фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям та спеціальних медичних груп.** Обумовленість та значення диференційованого фізичного виховання. Особливості засобів змісту та методики фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям. Мета і завдання фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи. Основи комплектації спеціальних медичних груп. Особливості засобів змісту та структури занять фізичною культурою учнів спеціальної медичної групи.

**Тема 10. Позаурочні форми занять фізичними вправами.** Функції позаурочних форм занять, їх задачі, характерні риси. Характеристика форм фізичного виховання в режимі навчального дня. Форми організації і зміст

позакласних занять. Спортивна спілка школи – як організаційна основа позакласної роботи. Підготовка і організація роботи фізкультурного активу з числа учнів. Планування, контроль і облік позакласної роботи.

**Тема 11. Основи фізичного виховання студентської молоді.** Значення і завдання фізичного виховання студентської молоді. Зміст та організація навчального процесу, масової фізкультурно-спортивної роботи зі студентами. Особливості планування, обліку і контролю процесу фізичного виховання студентів.

**Тема 12. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дорослого населення.** Вікова періодизація дорослого населення. Мета і завдання фізичного виховання дорослого населення в різні вікові періоди. Форми організації фізкультурно-масової та оздоровчої роботи з дорослим населенням. Методичні особливості фізичної підготовки осіб зрілого, старшого і похилого віку. Значення, форми і особливості агітації та пропаганди фізичної культури і спорту для дорослого населення.

*Рекомендована література:*

1. Вільчковський, Е. С. *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник для студ. дошкільних факультетів вищ. пед. навч. закладів* / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок ; МОНУ. – 3-тє вид., стер. – Суми : Університетська книга, 2017. – 428 с.
2. Рибалко Л.М. *Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.* / Л.М. Рибалко. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. – 180 с.
3. *Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання* – Київ : Олімпійська література, 2017. – 382 с.
4. *Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 2 Методика фізичного виховання різних груп населення.* – Київ : Олімпійська література, 2017. – 382 с.
5. Худолій О. М. *Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник* / Худолій О.М. – Харків : «ОВС», 2008. – 406 с.
6. Шиян Б.М. *Теорія і методика фізичного виховання школярів* / Б.М. Шиян – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.

### **Біомеханіка.**

**Тема 1. Основи теорії вимірювань.** Види та методи вимірювань. Одиниці вимірювань. Шкали вимірювань. Точність вимірювань. Похибки вимірювань. Класифікація похибок вимірювання.

**Тема 3. Основи теорії тестів.** Тестування рухових здібностей, як вимірювання. Тести у спортивній практиці. Система тестів у фізичному вихованні.

**Тема 4. Основи теорії оцінок.** Основні поняття про оцінки. Оцінка комплексу тестів. Таблиці очок по видах спорту. Основні поняття про норми. Основні поняття кваліметрії. Метод експертних оцінок. Метод анкетування.

**Тема 5. Технічні засоби контролю у фізичному вихованні та спорті.** Інструментальні методи контролю у фізичному вихованні та спорті. Реєстрація результатів вимірювань. Комп'ютеризація у системі фізичного виховання і спорту. Інформаційне забезпечення спортивних змагань. Інформаційно-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу.

**Тема 6. Метрологічні основи контролю за фізичною підготовленістю.** Загальні вимоги до контролю. Класифікація видів контролю у фізичному вихованні і спорті. Контроль за швидкісними якостями. Контроль за швидкісно-силовими якостями. Контроль за силовими якостями. Тестування силових якостей. Контроль за рівнем розвитку витривалості. Контроль за гнучкістю. Контроль за спритністю. Контроль координаційних можливостей організму. Оцінка гнучкості, спритності та координації.

**Тема 7. Руховий апарат людини як біомеханічна система.** Поняття про біомеханіку. Руховий апарат людини, як біомеханічна система, її склад та структура. Біомеханічні властивості м'язів: збудливість, скоротливість, пружність, в'язкість, повзучість, релаксація, жорсткість. Режими скорочення та різновидності роботи м'язів. Механічна дія м'язів. Особливості режиму рухів біомеханічної системи. Проблема оптимізації рухової діяльності.

**Тема 8. Основи біомеханічного контролю.** Біомеханічний контроль, як елемент комплексного контролю у фізичному вихованні, спорті та фізкультурно-оздоровчій діяльності. Вимірювання біомеханічних характеристик – основа біомеханічного контролю. Кінематичні характеристики руху тіла людини. Динамічні характеристики. Основні поняття про силу. Класифікація сил, що діють на тіло. Енергетичні характеристики.

**Тема 9. Біомеханіка фізичних вправ.** Біомеханіка фізичних вправ. Біомеханічна класифікація вправ. Біомеханічні закономірності навчання фізичним вправам. Фізична вправа як управляюча система. Основні поняття про загальнорозвивальні вправи. Послідовність біомеханічного аналізу загальнорозвивальних вправ. Рухові якості як різносторонні прояви рухових можливостей людини. Класифікація рухових якостей.

*Рекомендована література:*

1. *Біомеханіка рухової діяльності. Навчально-методичні матеріали до практичних занять. Чернігів : НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2019. 64 с.*
2. *Кашуба В.О., Попадюха Ю.А. Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень. Київ, Центр учбової літератури, 2018. 768 с.*
3. *Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами: теоретичні та практичні аспекти [Текст] : кол. моногр. / за наук. ред.*

- А. І. Альошиної, І. П. Випасняка, В. О. Кашуби. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 536 с. (ISSN 978-966-940-417-6)*
4. *Основи біомеханіки руху : навчальний посібник / укл. А. В. Гакман. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 144 с.*
  5. *Рибак О.Ю., Рибак Л. І., Виноградський Б.А. [та ін.]. Біомеханіка спорту: підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 268 с.*
  6. *Суриков В.Є. Біомеханіка рухових дій спортсмена. Дніпро : ПДАФКіС, 2018. 94с.*

### **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. *Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання : Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248 с.*
2. *Вольчинський А.Я., Смаль Я.А., Малімон О.О., Ковальчук А.Д., Швай О.Д. Основи техніки і тактики гри у волейбол: методичні рекомендації. Луцьк: Вежа Друк, 2019. 41с.*



3. Козак Є. П., Прозар М. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення з волейболу: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 184 с
4. Костюкевич В. Організація і проведення змагань із спортивних ігор : навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 216 с.
5. Костюкевич Віктор, Перепелиця Олександр, Степан Гудима, Володимир Поліщук. Теорія і методика викладання футболу : навчальний посібник. Київ : КНТ, 2019. 310с.
6. Радченко О.В., Смолюк В. І., Швай О. Д., Цюпак Ю. Ю. Методика навчання основ техніки з волейболу: методичні рекомендації. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2022. 56с.
7. Раковська І.А., Грюкова В.В., Мицак А.В. Волейбол та баскетбол в загальноосвітній школі. Навчально-методичний посібник для самостійної роботи студентів при проходженні педагогічної практики – Дніпро: Вид-во ЧФ «Стандарт-Сервіс», 2018. 56 с.
8. Смолюк І., Глушко П. В., Шевчук А. Б., Швай О. Д., Радченко О.В. Основи фізичної підготовки баскетболістів: методичні рекомендації. Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2022. 56 с.

### **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. Страхівка і допомога при навчанні. Особливості страховки і допомоги в окремих видах багатоборства. Лікарський контроль та самоконтроль під час занять гімнастикою.

**Тема 3. Місця занять гімнастикою та їх обладнання.** Гімнастичні зали. Гімнастичні прилади. Інвентар. Правила експлуатації залів і обладнання. Гімнастичний майданчик. Нестандартне гімнастичне обладнання. Вимоги до місць занять.

**Тема 4. 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, вправи художньої гімнастики. Форми і правила запису загальнорозвивальних вправ, вільних вправ та вправ на гімнастичних приладах.

**Тема 5. Історія розвитку гімнастики.** Історичний огляд зародження гімнастики. Національна система гімнастики: німецька, французька, шведська, сокольська, Жоржа Демені, Жоржа Ебера, Нільса Бука. Роль П.Ф.Лесгафта в розвитку теорії та методики гімнастики.

*Рекомендована література:*

1. *Гімнастика та методика її викладання: навчальний посібник/ Ковальчук Н.М. та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 324 с.*
2. *Ковальчук Н. М., Санюк В.І. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Редакційно-видавничий відділ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2017. 104 с.*
3. *Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Стройові вправи як засіб фізичного виховання: методичні рекомендації . Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 68 с.*
4. *Спортивна гімнастика в Україні. Історія розвитку і досягнень з 1853 по 2016 рр. Бібліографічно-історичний альбом з енциклопедичним нахилом у 2 т. / О.Г. Бабенко, та ін. К.: ДІА, 2020. Т.1. 572 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 стрибку 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. Гацко О. В., Дерека Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи : навч. посіб. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. 217 с.
2. Легка атлетика : навч.- метод. посіб. / уклад. І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т : Рута, 2018. 163 с.
3. Легкоатлетичні горизонтальні стрибки: навч.-метод. посіб. / Тетяна Дух, В'ячеслав Лемешко, Антоніна Дунець-Лесько, Ярослав Свищ. – Львів: ЛДУФК, 2018. 112 с.
4. Використання тренажерних пристроїв у групах підвищення спортивної майстерності у закладах вищої освіти: навч. метод. реком. / [О. В. Валькевич, Р. Є. Черкашин, Л. М. Черкашина, В. А. Кузнецов, О. В. Саволайнен]. — Луцьк: СХУ ім. Лесі Українки, 2019. – 40 с.
5. Розвиток швидкісно-силових якостей легкоатлетів у групах підвищеної спортивної майстерності: навч. метод. реком. / Р. Є. Черкашин, О. В. Валькевич, – Луцьк: СХУ ім. Лесі Українки, 2019. – 40 с.
6. Саволайнен О. В. Розвиток силових якостей легкоатлетів-метальників груп підвищення спортивної майстерності за допомогою засобів кросфіту [Електронний ресурс] / [О. Саволайнен, В. Кузнецов, О. Валькевич, Р. Черкашин, Л. Черкашина] // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2019. - № 2. - С. 112-119.
7. Чиженок Т. М., Тищенко В. О., Коваленко Ю. О. Педагогічний контроль у фізичному вихованні: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя: ЗНУ, 2019. 78 с.
8. Теорія і методика викладання легкої атлетики /Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст» / уклад. : Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко, – Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. – 169 с.
9. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Сovenко С. П., Колот А. В. – К.: Логос, 2019. 192 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. Войтович І.М., Петрович В.В. Сучасні системи тренувань у спортивному туризмі: методичні рекомендації. Луцьк, 2022. 57 с.
2. Єрко А. В., Войтович В. М. Техніка в'язання вузлів : метод. рек. Луцьк, 2018. 27 с.
3. Лясота Т.І. Спортивні види туризму: навч. посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 181 с.
4. Павленко Є.Є., Ільницька Г.С., Павленко В.О. Оздоровчий туризм : навч. посібник для студентів денної форми навчання. Х. : НФаУ. 2021. 114 с.
5. Prokopis Christou. The History and Evolution of Tourism. CABI Publications (2022). 144p. DOI:10.1079/9781800621282.0000.

## **Фітнес.**

**Тема 1. Технологія проведення уроків фізичної культури з використанням засобів 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. Теоретичні та практичні основи застосування фітнес програм.** 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. Тренувальний процес у підготовчому періоді річного циклу.** Оздоровчі тренування з використанням степ-платформ. Мета занять. Особливості тренувань з використанням степів. Контроль та дозування навантажень. Новітні технології, що використовуються у фітнесі. Розвиток фізичних якостей. Удосконалення в техніці і підвищення тренуваності в різних видах фітнесу (аеробіка середньої інтенсивності, степ, тренування системи «Табата» та Фіткрос, фітбол-гімнастика). Особливості побудови програм з використанням тренажерів та обладнання.

### *Рекомендована література:*

1. *Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.*
2. *Ващук Л.М. Застосування індивідуальних фітнес-програм за типами тілобудови старшокласниць як засіб підвищення фізичної активності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2017. № 2 (38). С. 36-41 <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-02-36-40>*
3. *Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: [монографія] Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. 566 с*
4. *Дутчак М. В., Василенко М.М Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 17-21*
5. *Роджерс В. Ерл, Томас Р. Бехль. Основи персонального тренування. Київ: Олімпійська література. 2012. 724 с.*

## **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. Глухов І. Г. Система навчання плавання у фізичному вихованні студентів. «Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності»: збірник матеріалів, 2022, 124.
2. Глухов І. Обґрунтування системи навчання плавання студентів закладів вищої освіти. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2021, 20: 34-41.
3. Грузевич І. та ін. Історичний розвиток спортивного плавання у першому періоді ігор олімпіад сучасності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 2019, 8: 123-127.
4. Журавльов Ю., Маліков М. Ефективність використання засобів аквааеробіки у процесі секційних занять з плавання студентів 18–19 років. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2019, 2 (70): 59-63.
5. Семенов А. Загальні положення методики прискореного навчання плавання дітей молодшого шкільного віку. Молодь і ринок, 2022, 5/203.
6. Тищенко В., Коваленко Ю., Лісенчук Г. Проблеми теоретичної підготовки в циклічних видах спорту (на прикладі плавання). Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2019, 2: 25-30.
7. Шкретій Ю. М., Корольчук Б. В. Складові професійної компетенції тренера з плавання. Наука, освіта, технології і суспільство: нові дослідження і перспективи, 2022, 72.
8. Brooks M. Developing swimmers. Human Kinetics. 2011. 240 p. URL: [https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=DQGsDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=swimmers&ots=K6E4ps8Jqc&sig=qVcGQQz1IPrAhwEbqy45EzfPQNI&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=DQGsDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=swimmers&ots=K6E4ps8Jqc&sig=qVcGQQz1IPrAhwEbqy45EzfPQNI&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

9. Pollock S.t, et al. Training regimes and recovery monitoring practices of elite British swimmers. *Journal of sports science & medicine*, 2019, 18.3: 577.

## 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). Вступник розв'язує 20 тестових завдань. 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.

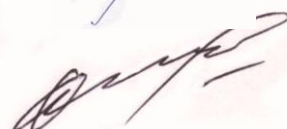
**4 рівень (низький):** 139–100 балів виставляється за неправильну або поверхневу відповідь, яка свідчить про неусвідомленість і нерозуміння поставленого завдання. Літературу з навчальних дисциплін вступник не знає, їх понятійно-категоріальним апаратом не володіє. Відповідь засвідчує вкрай низький рівень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

Голова фахової атестаційної комісії



Василь ПАНТІК

Відповідальний секретар  
приймальної комісії



Олег ДИКИЙ