

ЗВО «Академія рекреаційних технологій і права»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії
ЗВО «Академія рекреаційних
технологій і права»

Людмила СТАСЮК

«19» лютого 2025 року



ПРОГРАМА

фахового вступного випробування для вступу на навчання
для здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійна програма «Фітнес та рекреація»
для вступників на основі НРК 7 та НРК 6 зі спеціальними умовами вступу

ЛУЦЬК-2025

ВСТУП

Фахові вступні випробування вступникам для здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти» за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт, які вступають на основі раніше здобутого НРК 7 «спеціаліст» або «магістр» проводяться фаховою атестаційною комісією, склад якої затверджується наказом ректора ЗВО «Академія рекреаційних технологій і права» (далі – Академія).

Фахове вступне випробування – це професійно зорієнтоване випробування для абітурієнтів. Його мета – розкрити потенціал вступника, перевірити теоретичні знання і навички, що підтверджують його готовність навчатися за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, а згодом бути спроможним працювати за фахом, виявити мотивацію вибору професії, а також стимулювати вибір абітурієнта.

ФОРМА ПРОВЕДЕННЯ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

Фахове вступне випробування проводиться у формі тесту і складається із двадцяти п'яти тестових завдань з теорії та методики фізичного виховання. Завдання підготовлені у двох різних варіантах.

Фахове вступне випробування обов'язкове для всіх абітурієнтів. Воно проводиться у терміни, встановлені графіками проведення вступної кампанії.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

Тема 1. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання.

Термінологічний апарат (фізична культура, фізичне виховання, фізична освіта, фізичний розвиток, фізичні якості, фізичний стан, фізичне здоров'я, фізична працездатність, фізична підготовка і фізична підготовленість, фізична рекреація, фізична реабілітація, фітнес, рухова активність, норма).

Тема 2. Засоби і методи фізичного виховання. Техніка фізичних вправ.

Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання. Структура, форма, зміст, класифікація фізичних вправ. Чинники, які обумовлюють вплив фізичних

вправ на організм тих, що займаються. Оздоровчий ефект засобів фізичного виховання. Оздоровчі сили природи та гігієнічні чинники як засоби фізичного виховання. Техніка фізичних вправ. Поняття техніки, основи техніки, основний механізм техніки, деталі техніки.

Тема 3. Загальна характеристика навчання руховим діям.

Методологічні основи теорії навчання руховим діям. Педагогічні та фізіологічні основи навчання руховим діям. Предмет та задачі навчання в фізичному вихованні. Особливості процесу навчання руховим діям. Рухові уміння та навички, їх характеристика (особливості, значення та закономірності формування).

Тема 4. Структура процесу навчання руховим діям. Початковий етап навчання руховим діям.

Передумови успішного засвоєння техніки рухових дій. Структура процесу навчання руховим діям. Етапи навчання та їх мета. Початковий етап навчання руховим діям. Мета, задачі, шляхи створення уявлення про рухові дії, шляхи початкового практичного засвоєння рухових дій. Помилки, їх причини та засоби усунення. Навантаження і відпочинок на етапі початкового навчання.

Тема 5. Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій. Характеристика етапу поглибленого навчання і вдосконалення рухових дій. Спрямованість, задачі етапу поглибленого навчання. Особливості методики. Навантаження і відпочинок на етапі поглибленого навчання. Спрямованість і задачі етапу вдосконалення рухових дій. Попередження і усунення помилок. Перебудова техніки рухових дій. Причини, що потребують перебудови техніки рухових дій. Контроль за освоєнням техніки рухових дій.

Тема 6. Загальні основи розвитку рухових якостей.

Загальні поняття про рухові якості. Основи методики розвитку рухових якостей. Послідовність дій педагога при розвитку рухових якостей.

Тема 6. Характеристика силових здібностей та методика їх розвитку якостей.

Загальна характеристика силових якостей (поняття, види, чинники, які обумовлюють силові якості). Характерні риси фізичних вправ для розвитку

силових якостей. Засоби та методи розвитку силових якостей. Контроль за рівнем розвитку силових якостей.

Тема 7. Характеристика швидкісних здібностей та методика розвитку. Поняття «швидкісні якості», елементарні форми прояву, засоби та методика розвитку швидкісних якостей. Чинники, що обумовлюють швидкісні якості. Контроль за рівнем швидкісних якостей.

Тема 8. Характеристика витривалості та методика розвитку.

Витривалість як фізична якість, види витривалості, фактори, що обумовлюють прояв витривалості, засоби і методи розвитку витривалості. Контроль за рівнем витривалості.

Тема 9. Характеристика гнучкості та методика розвитку.

Характеристика гнучкості, види і чинники, що обумовлюють гнучкість. Засоби і методи розвитку гнучкості. Контроль за рівнем розвитку гнучкості.

Тема 10. Характеристика координаційних здібностей та методика розвитку.

Координаційні здібності: види, засоби, чинники, які обумовлюють прояв, методи і контроль за рівнем прояв.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

Фахове вступне випробування проводиться у формі тестування згідно з Правилами прийому до Академії з метою перевірки знань та визначення рівня фахової підготовки вступника.

Результати фахового вступного випробування оцінюються в балах за шкалою від 100 до 200 балів. Тестовий білет складається з 25 питань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 8 балів. Особи, які отримали на фаховому вступному випробуванні менше 100 балів, не допускаються до участі в конкурсі. У разі, коли на одне місце претендують декілька вступників з однаковим результатом фахового вступного випробування, приймальна комісія враховує середній бал додатку до диплома, на основі якого відбувається вступ.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Гурєєва А. М., Черненко О.Є., Дорошенко Е.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
2. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол. : Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Редакція від 06.10.2024, підстава - 3792-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/3808-12.#Text>.
4. Круцевич, Т., Саїнчук, М., & Підлетьчук, Р. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання в закладах освіти України. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2018 (1). С.169-174.
5. 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. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. 180 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. За ред. Круцевич Т.Ю. 2-е вид. переробл. та доп. К.: НУФВСУ, вид Олімп.л-ра, 2017. Т.1. 384 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. За ред. Круцевич Т.Ю. 2-е вид. переробл. та доп. К.:НУФВСУ, вид Олімп. л-ра, 2017. Т.2. 448 с.
8. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. 272 с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. 248 с.
11. Introduction to exercise science / Terry Housh, Dona Housh and Glen Johnson. Description: Fifth edition. / Milton Park, Abingdon, Oxon ; New York, NY : Routledge, 2018.