

ЗВО «Академія рекреаційних технологій і права»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії
ЗВО «Академія рекреаційних
технологій і права»



Людмила СТАСЮК

30 червня 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

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, теорії і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, анатомії та фізіології людини, фітнес-технологій. 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.

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

Тема 3. Загальна характеристика навчання руховим діям.

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

Тема 5. Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій. Тема 6. Загальні основи розвитку рухових якостей.

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

Тема 7. Характеристика швидкісних здібностей та методика розвитку.

Тема 8. Характеристика витривалості та методика розвитку.

Тема 9. Характеристика гнучкості та методика розвитку.

Тема 10. Характеристика координаційних здібностей та методика розвитку.

Тема 11. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.

Тема 12. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.

Тема 13. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.

Тема 14. Технології рухової активності аеробної спрямованості.

Тема 15. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.

Тема 16. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу.

Тема 17. М'язова система людини.

Тема 18. Біохімія рухової активності.

Тема 19. Кінезіологія.

Тема 20. Анатомічна будова людини.

Координаційні здібності: види, засоби, чинники, які обумовлюють прояву, 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. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навч. посібн. Київ. : Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2019. 336 с.
2. Гімнастика і методика викладання. посіб. для інститутів фіз. Культури / за ред. В. М. Смолевського. Вид. 5-е перероб., доп. К.: Фізкультура і спорт, 2018. 228с.
3. 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.
4. 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.
5. 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>.
6. Круцевич, Т., Саїнчук, М., & Підлестейчук, Р. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання в закладах освіти України. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2018 (1). С.169-174.
7. Толчєва Г. В. Спортивно-педагогічна організація занять з фітнесу : навч. посіб. для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 280 с.
8. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Оздоровчий фітнес : методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.
9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.

13. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій : навч.-метод. посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с.

14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. 272 с.

15. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. 248 с.

16. Introduction to exercise science / Terry Housh, Dona Housh and Glen Johnson. Description: Fifth edition. / Milton Park, Abingdon, Oxon ; New York, NY : Routledge, 2018.