

ЗВО «АКАДЕМІЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ПРАВА»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії
ЗВО «Академія рекреаційних
технологій і права»

Людмила СТАСЮК

«22» 04 2026 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**

ЛУЦЬК-2026

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 6 «бакалавр» та 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 А7 Фізична культура і спорт ОПП «Фітнес та рекреація», 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. На виконання тестових завдань абітурієнту дається 1 година часу.

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. Сутність і завдання теорії та методики фізичного виховання. Предмет і об'єкт фізичного виховання. Основні категорії теорії фізичного виховання (мета, завдання, принципи, засоби, методи, форми). Зміст фізичного виховання та його структура. Закономірності та принципи організації фізичного виховання. Засоби фізичного виховання: фізичні вправи, природні та гігієнічні чинники. Методи фізичного виховання і їх класифікація. Форми організації занять з фізичного виховання. Місце фізичного виховання у системі загальної освіти та виховання.

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

Поняття засобів фізичного виховання та їх класифікація. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Природні фактори (сонце, повітря, вода) як засоби фізичного виховання. Гігієнічні фактори та умови організації занять. Методи фізичного виховання: поняття та основні групи методів. Методи навчання рухових дій (пояснення, показ, вправляння, контроль). Методи розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації). Техніка фізичних вправ: сутність, етапи оволодіння, типові помилки. Методичні прийоми вдосконалення техніки фізичних вправ. Значення правильного засвоєння техніки для ефективності і безпеки занять.

Тема 3. Загальна характеристика навчання руховим діям.

Поняття про рухову дію та її структуру. Навчання руховим діям як педагогічний процес. Етапи оволодіння руховими діями (ознайомлення, формування навички, вдосконалення). Закономірності та принципи навчання руховим діям. Засоби і методи навчання руховим діям. Роль показу, пояснення та вправлення у навчанні рухам. Типові помилки під час навчання руховим діям та шляхи їх подолання. Контроль і оцінювання ефективності навчання руховим діям. Зв'язок навчання руховим діям з розвитком фізичних якостей. Значення рухових умінь і навичок у фізичному вихованні та спорті.

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

Структура процесу навчання руховим діям: основні компоненти (мета, завдання, засоби, методи, результати). Педагогічні умови ефективного навчання руховим діям. Етапи процесу навчання рухам та їх характеристика. Початковий етап навчання: завдання та зміст. Формування первинного уявлення про рухову дію (пояснення, показ, аналіз вправи). Організація та методика виконання перших вправ. Типові труднощі та помилки на початковому етапі навчання. Методи та прийоми закріплення початкових рухових умінь. Критерії оцінки результативності початкового етапу навчання. Роль мотивації та інтересу учнів у процесі оволодіння новими рухами.

Тема 5. Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій.

Характеристика етапу поглибленого навчання руховим діям. Завдання та зміст навчання на даному етапі. Методи закріплення та варіативного застосування рухових дій. Роль багаторазового вправлення та індивідуалізації навчання. Особливості вдосконалення техніки рухових дій. Формування стійких рухових навичок. Використання ігрових і змагальних методів для вдосконалення рухових дій. Типові помилки та шляхи їх подолання на етапі вдосконалення. Критерії ефективності засвоєння рухових дій. Значення вдосконалення рухових дій для розвитку фізичних якостей і підготовки до спортивної діяльності.

Тема 6. Загальні основи розвитку рухових якостей.

Поняття та класифікація рухових якостей. Природні передумови розвитку рухових якостей (вікові, статеві, індивідуальні особливості). Закономірності розвитку рухових якостей. Зв'язок рухових якостей із функціональними можливостями організму. Засоби та методи розвитку рухових якостей. Принципи розвитку рухових якостей (систематичність, поступовість, індивідуалізація тощо). Розвиток рухових якостей у різні вікові періоди. Взаємозв'язок розвитку рухових якостей із навчанням руховим діям. Контроль і оцінювання рівня розвитку рухових якостей. Значення розвитку рухових якостей для фізичного виховання і спорту

Тема 7. Характеристика силових здібностей та методика розвитку їх якостей.

Поняття сили як рухової якості. Види силових здібностей. Фізіологічні основи прояву сили. Фактори, що впливають на розвиток силових здібностей. Засоби розвитку сили (вправи з обтяженням, власною вагою, тренажери, ігрові та змагальні вправи). Методи розвитку силових здібностей. Методика розвитку сили у дітей, підлітків та дорослих. Типові помилки при розвитку силових здібностей та шляхи їх уникнення. Контроль і оцінювання рівня розвитку сили. Значення розвитку силових здібностей у фізичному вихованні та спорт

Тема 8. Характеристика швидкісних здібностей та методика їх розвитку.

Поняття швидкості як рухової якості. Види швидкісних здібностей. Фізіологічні основи розвитку швидкісних здібностей. Фактори, що впливають на прояв швидкості. Засоби розвитку швидкості. Методи розвитку швидкісних здібностей. Особливості методики розвитку швидкості у дітей, підлітків та дорослих. Типові помилки при розвитку швидкісних здібностей і способи їх попередження. Контроль і оцінювання рівня розвитку швидкісних здібностей. Значення швидкісних здібностей у фізичному вихованні та спорті

Тема 9. Характеристика витривалості та методика розвитку.

Поняття витривалості як рухової якості. Види витривалості. Фізіологічні основи прояву витривалості (аеробні та анаеробні процеси енергозабезпечення). Фактори, що впливають на розвиток витривалості. Засоби розвитку витривалості. Методи розвитку витривалості. Особливості розвитку витривалості у дітей, підлітків та дорослих. Контроль рівня витривалості. Типові помилки при розвитку витривалості та шляхи їх уникнення. Значення витривалості у фізичному вихованні та спорті.

Тема 10. Характеристика гнучкості та методика розвитку.

Поняття гнучкості як фізичної якості. Види гнучкості. Фізіологічні основи прояву гнучкості. Фактори, що впливають на розвиток гнучкості. Засоби розвитку гнучкості. Методи розвитку гнучкості. Особливості розвитку гнучкості у дітей, підлітків та дорослих. Контроль рівня гнучкості. Типові помилки при розвитку гнучкості та шляхи їх уникнення. Значення гнучкості у фізичному вихованні та спорті.

Тема 11. Характеристика координаційних здібностей та методика розвитку.

Поняття координаційних здібностей як рухової якості. Види координаційних здібностей. Фізіологічні основи прояву координаційних здібностей. Фактори, що впливають на розвиток координаційних здібностей. Засоби розвитку координаційних здібностей. Методи розвитку координаційних здібностей. Особливості розвитку координаційних здібностей у дітей, підлітків та дорослих. Контроль рівня координаційних здібностей. Типові помилки при розвитку координаційних здібностей та шляхи їх уникнення. Значення координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті.

Тема 12. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.

Поняття оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Соціальне значення рекреаційних технологій у збереженні та зміцненні здоров'я. Види технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Фізіологічні та психоемоційні основи оздоровчо-рекреаційної діяльності. Соціальні чинники, що впливають на розвиток рекреаційних практик. Методичні підходи до організації занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Особливості використання оздоровчо-рекреаційних технологій у різних вікових групах. Інноваційні напрямки оздоровчо-рекреаційних технологій. Контроль та оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційних занять. Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у формуванні здорового способу життя та культури дозвілля.

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

Поняття фітнес-програми та їхнє місце у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Структура фітнес-програм. Класифікація фітнес-програм: оздоровчі, силові, кардіо, танцювальні, функціональні, комбіновані. Зміст фітнес-програм для різних категорій населення. Фізіологічні та психологічні основи побудови фітнес-програм. Методичні принципи складання фітнес-програм. Технології впровадження фітнес-програм серед населення. Використання сучасних інновацій. Контроль ефективності та безпеки фітнес-програм. Соціальне значення фітнес-програм у формуванні здорового способу життя та культури дозвілля.

Тема 14. Технології рухової активності аеробної спрямованості.

Поняття аеробної рухової активності та її значення для організму. Фізіологічні основи аеробних навантажень. Види технологій аеробної спрямованості. Структура занять аеробної спрямованості. Методичні принципи організації аеробних тренувань. Особливості розвитку аеробної витривалості у дітей, підлітків, дорослих та людей похилого віку. Засоби контролю ефективності аеробних. Типові помилки при організації аеробних занять та шляхи їх уникнення. Соціальне значення технологій аеробної рухової активності.

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

Поняття оздоровчої гімнастики та її роль у фітнес-програмах. Види оздоровчої гімнастики: гімнастика для всіх, дихальна гімнастика, йога, пілатес, стретчинг. Структура занять. Методичні принципи: поступовість, регулярність, індивідуалізація. Засоби та технології впровадження: групові та індивідуальні заняття, онлайн-програми, корпоративний фітнес. Особливості використання для різних вікових груп. Соціальне значення оздоровчої гімнастики у формуванні здорового способу життя.

Тема 16. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу.

Поняття професійної діяльності у сфері оздоровчого фітнесу. Соціальне значення професії фітнес-тренера та інструктора з оздоровчих програм. Основні напрями роботи фахівця. Необхідні професійні компетентності: знання анатомії, фізіології, методики тренувань, психології. Особливості взаємодії з різними категоріями населення. Використання сучасних технологій у роботі. Етичні та комунікативні аспекти діяльності фахівця з фітнесу. Вимоги до особистості тренера. Проблеми та перспективи професійної діяльності в умовах сучасного суспільства.

Тема 17. М'язова система людини.

Поняття м'язової системи, її значення для життєдіяльності організму. Класифікація м'язів. Будова скелетного м'яза. Фізіологія м'язового скорочення. Основні групи м'язів людини. Функції м'язової системи: рухова, захисна, терморегуляційна, опорна, участь у диханні та кровообігу. Вікові та статеві особливості м'язової системи. Вплив фізичних вправ на розвиток і зміцнення м'язів. Типові порушення та захворювання м'язової системи. Роль м'язової системи у фізичному вихованні, спорті та підтриманні здоров'я.

Тема 18. Біохімія рухової активності.

Поняття біохімії рухової активності. Значення біохімії руху. Основні джерела енергії. Енергетичні системи організму. Особливості обміну вуглеводів. Особливості обміну жирів. Кислотно-лужний баланс. Біохімічна основа втоми. Відновні процеси.

Тема 19. Кінезіологія.

Поняття кінезіології. Значення кінезіології. Основні складові кінезіології. Методи кінезіології. Прикладна кінезіологія. Роль кінезіології у спорті. Роль кінезіології у медицині та реабілітації. Адаптаційні механізми.

Тема 20. Анатомічна будова людини.

Поняття анатомії людини. Значення анатомії. Рівні організації тіла людини. Опорно-рухова система. Нервова система. Серцево-судинна система. Дихальна система. Травна система. Сечовидільна система. Ендокринна та репродуктивна системи.

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 РЕКОМЕНДОВАНОЇ 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. Булатова М.М., Андрєєва О.В., Благій О.Л. Фітнес-програми та сучасні рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. В: Круцевич Т.Ю., редактор. Теорія та методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література; 2017. Т. 2, с. 415-439.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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>.
7. Когут І.О., Гончаренко Є.В., Кропивницька Т.А., Маринич В.Л., Матвєєв С.Ф., Шитікова Є.А., Крушинська Н.М., Бекар С.В. Адаптивний спорт: навч.-наоч. Посіб. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2025. 228 с.
8. 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.
9. Лук'янцева ГВ. Фізіологія людини : посібник для самостійної роботи студентів. Вид.-во Олімп. література, 2018, 184 с.
10. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Оздоровчий фітнес : методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.
- 11.Омельченко ТГ. Основи теорії здоров'я : навчальний посібник. Київ: ТОВ «Аграр Медіа Груп»; 2016. 161 с.
- 12.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.
- 13.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.

14. 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.

15. 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.

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

17. 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.

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

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

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