МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙУНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Ректор_____ Богдан БУЯК

27 квітня 2023 р.

ПРОГРАМА

ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

при вступі на навчання для здобуття ОС **«Магістр»**

Тернопіль, 2023

Програма фахового вступного випробування зі спеціальності 017 «Фізична культураі спорт» при вступі на навчання для здобуття ступеня «Магістр» / В.І. Шандригось, П.І. Ладика. – Тернопіль: вид-й відділ ТНПУ, 2023. – 8 с.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Фахове вступне випробування має на меті перевірити рівень знань вступників за бакалаврською програмою з фахових дисциплін за спеціальністю 017 «Фізична культураі спорт».

Фахове вступне випробування проводиться у вигляді усної відповіді, яка оцінюється за 100-бальною шкалою оцінювання знань (від 100 до 200 балів) та триває 90 хв. Програма екзамену складається з питань медико-біологічних основ фізичного виховання, теорії і методики спортивного тренування, творчих завдань з обраного виду спорту та питань науково-дослідної роботи.

До участі у конкурсному відборі для вступу на навчання допускаються вступники з результатом фахового вступного випробування не менше 124 балів.

Екзамен дозволяє встановити рівень підготовки вступника до роботи в різних напрямах професійної діяльності: викладач вищого навчального закладу; викладач середнього навчального закладу; тренер з виду спорту у ДЮСШ і спортивних клубах; педагог-організатор; методист з фізичної культури; вчитель фізичної культури загальноосвітньої школи; суддя з виду спорту, інструктор-методист тапрофесійний спортсмен; працівник установ, який керує або здійснює фізкультурно- спортивну, оздоровчо-масову роботу серед населення.

Для вступників на ступінь магістра конкурсний бал обчислюється як сума результату фахового випробування, вступного екзамену з іноземної мови та середнього балу додатка до диплому бакалавра чи диплома спеціаліста (якщо диплом бакалавра не видавався).

РОЗДІЛ 1.
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Методи фізіометрії і комплексні методики визначення і оцінки фізичного здоров’я людини.
2. Поняття по аеробну і анаеробну фізичну працездатність. Методи визначення.
3. Поняття про гіподинамію і гіпокінезію (причини, наслідки, профілактика).
4. Фізіологічна суть тренування. Ознаки і механізм виникнення перетренованості.
5. Фізіологічна характеристика розминки.
6. Види артеріального тиску. Чинники, які визначають величину артеріального тиску. Реакція артеріального тиску на фізичне навантаження динамічного і статичного характеру.
7. Фізіологічне обґрунтування принципів спортивного тренування.
8. Фізіологічне обґрунтування розминки.
9. Способи визначення фізіологічної ефективності тренувального заняття.
10. Методи визначення ефективності роботи і фізичної працездатності організму.
11. Методи визначення функціонального стану серцево-судинної системи.
12. Методи визначення функціонального стану дихальної системи.
13. Використання педагогічного тестування для оцінки функціонального стану опорно-рухового апарату.
14. Поняття про режим харчування.
15. Гігієнічні норми фізичних властивостей повітря та їх урахування під час організації та проведення занять фізичними вправами в спортивному залі та в

умовах природного середовища.

РОЗДІЛ 2.
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

1. Умови, що впливають на змагальну діяльність спортсменів (наведіть приклади з обраного виду спорту).
2. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки, наведіть приклади з обраного виду спорту.
3. Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки, наведіть приклади з обраного виду спорту.
4. Специфічні принципи спортивного тренування: спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу (наведіть приклади з обраного виду спорту).
5. Загальна структура багаторічної підготовки і чинники, що її визначають, на прикладі обраного виду спорту.
6. Особливості побудови тренування на етапі початкової підготовки у процесі багаторічного вдосконалення, на прикладі обраного виду спорту.
7. Особливості побудови тренування на етапі попередньої базової підготовки у процесі багаторічного вдосконалення, на прикладі обраного виду спорту.
8. Особливості побудови тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки у процесі багаторічного вдосконалення, на прикладі обраного виду спорту.
9. Охарактеризуйте зміст тренувального процесу в групах спортивного вдосконалення, на прикладі обраного виду спорту.
10. Загальна структура тренувальних занять (за спрямованістю, за величиною навантаження, за змістом конкретних завдань), на прикладах з обраного виду спорту.
11. Фізичні навантаження, що застосовуються у спортивному тренуванні (спрямованість спортивних навантажень, компоненти навантажень, навантаження на окремих заняттях).
12. Середньогір’я, високогір’я і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів (особливості адаптації, акліматизація і реакліматизація).
13. Контроль в спорті (мета, об’єкт, види, вимоги до показників).
14. Управління в системі підготовки спортсменів (мета, об’єкт, види), на прикладі обраного виду спорту.
15. Допінг в спорті: історія, стан, перспективи.

РОЗДІЛ 3.
ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

1. Складіть Положення про змагання з обраного виду спорту.
2. Складіть комплекс вправ колового тренування для розвитку силових якостей в обраному виді спорту.
3. Складіть конспект підготовчої частини заняття на початковому етапі багаторічної підготовки в обраному виді спорту.
4. Складіть конспект основної частини заняття на початковому етапі багаторічної підготовки в обраному виді спорту.

5. Складіть комплекс вправ загальної фізичної підготовки в обраному виді спорту.
6. Складіть комплекс вправ загальної спеціальної підготовки в обраному виді спорту.
7. Складіть комплекс вправ для спеціальної розминки перед змаганнями в обраному виді спорту.
8. Складіть план тренувальних занять на тиждень на початковому етапі багаторічної підготовки в обраному виді спорту.
9. Складіть конспект основної частини заняття на етапі попередньої базової підготовки в обраному виді спорту.
10. Складіть конспект основної частини заняття на етапі базової спеціалізованої підготовки в обраному виді спорту.
11. Складіть комплекс вправ ранкової зарядки для спортсменів в обраному виді спорту.
12. Складіть програму навчання технічного елементу в обраному виді спорту.
13. Складіть комплекс імітаційних вправ для вивчення технічного елементу в обраному виді спорту.
14. Розробіть фрагмент тренувального заняття в обраному виді спорту із застосуванням ігрового методу.
15. Розробіть фрагмент тренувального заняття в обраному виді спорту із застосуванням змагального методу.

РОЗДІЛ 4.
ОСНОВИ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

1. Дайте загальну характеристику методів науково-педагогічних досліджень.
2. Охарактеризуйте неекспериментальні методи досліджень: спостереження, анкетування, бесіда.
3. Охарактеризуйте експериментальні методи досліджень: природний і лабораторний.
4. Охарактеризуйте основні положення і відповідні їм закономірності і принципи сучасних педагогічних досліджень.
5. Назвіть основні методологічні і теоретичні проблеми сучасних педагогічних досліджень у фізичній культурі і спорті.
6. Запропонуйте систему власних педагогічних досліджень у фізичній культурі і спорті.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ВСТУПНИКІВ

180-200 балів виставляється тоді, коли при вирішенні навчального завдання абітурієнт вірно відповідає на поставлені питання, точно формулює визначення, самостійно обґрунтовує та ілюструє прикладами певні положення дисципліни. Відповідь повна і логічно викладена з баченням зв’язків між знаннями тапрактикою, з рухом думки від загального до часткового (від визначень до прикладів). Абітурієнт може самостійно робити висновки та узагальнення.

Абітурієнт грамотно і вільно пояснює навчальний матеріал, допустив не більше однієї незначної неточності у висвітленні питання.

160-179 балів виставляється за повну відповідь на запитання. Завданнярозв’язано

самостійно і правильно, але без розкриття загальних закономірностей, які розповсюджуються на цю групу явищ. Навчальний матеріал опанований добре, абітурієнт може самостійно виправити припущені у відповіді несуттєві помилки, а також робити висновки та узагальнення. Відсутні грубі помилки. Допускається дві-три неточності у відповіді, незначне відхилення від теми.

140-159 балів – оцінюється відповідь, що свідчить переважно про знання і розуміння навчального матеріалу, але неспроможність абітурієнта використовувати ці знання при аналізі поставленої проблеми. Проблема в цілому розкрита, але в загальних рисах. У відповіді є посилання на матеріал, викладений у підручниках, але відсутнє узагальнення. Припущені відхилення від теми і спостерігаються порушення у послідовності викладання матеріалу. Абітурієнт не володіє понятійним апаратом. У відповіді є одна або дві грубі помилки і декілька недоліків, які, як правило, супроводжують грубі помилки.

124-139 балів – вступник не оволодів основними теоретичними положеннями теми, понятійним апаратом, не володіє прийомами вірного рішення проблеми, що розглядається, відповідає вірно лише на деякі складові питання, навчальне завдання 3 виконано частково або, переважно, невірно. Спостерігається розуміння сутності питання, але без його теоретичного обґрунтування, намагання адаптувати навчальний матеріал до запропонованої ситуації. Відповідь складається з плутаного переказу окремих явищ без висновків та узагальнень або із загальних положень, що не розкривають суть запитання. Відповідь абітурієнта свідчить про механічне запам'ятовування навчального матеріалу.

100-123 бали – вступник має знання, проте не розуміє термінів, не розрізняє їх, схематично будує відповідь на поставлені питання, відсутня орієнтація в сучасних наукових дослідженнях в галузі «Фізичне виховання і спорт», теоретичні положення не підкріплюються прикладами.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / За ред. А. М. Лапутіна, М. О. Носко, В. О.Кашуби. К.: Науковий світ, 2001. 201 с.
2. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. К.:Олімпійська література, 2003. 656 с.
3. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Навч. посіб. Л.: Українські технології, 2002. 232 с.
4. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. К.: Вища школа, 2001. 238 с.
5. Закон України «Про вищу освіту» https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18.#Text
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Том 1. К.: Олімпійська література, 2012. 392 с.
8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Том 2. К.: Олімпійська література, 2012. 368 с.

9. Линець М. М. Основи методики розвитку фізичних якостей. Л.: Штабар, 1998. 117 с.
10. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Астон, 2013. 96 с. http://surl.li/dtokd
11. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2021. 677 с.
12. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К.:Олімпійська література, 2001 439 с.
13. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія. Запоріжжя: ЗДУ, 2003. 442 с.
14. Фізична культура в школі: методичний посібник /за заг. ред. С.М. Дятленка. К.: Літера ЛТД, 2009. 176 с.
15. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2006. 272 с. http://surl.li/dtoni
16. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 276 с.
17. Шиян Б. М., Омельяненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2012. 304 с. http://surl.li/cgtlx
18. Шкребтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. К.: Олімпійська література, 2005. 257 с.
19. Naumchuk V. I. Characterization of the Four-Stage Structure of the Process of Learning Motor Actions in Sports Games. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 7(4): 81-88, 2019. DOI: 10.13189/saj.2019.070403
20. Platonov V. N. The system for preparing athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications. 1 V. Kiev: Olympic literature, 2015. 592 s.
21. Platonov V. N. The system for preparing athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications. 2 V. Kiev: Olympic literature, 2015. 752 s.
22. Santana, J.C. (2016). Functional Training. Champaign, IL: Human Kinetics, 273 p.
23. Santonja, M.F.M., Canteras, J.M. and Rodriguez, G.P.L. (2007). Effects of frequency of static stretching on straight-leg raise in elementary school children. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 47, pp. 304-308.
24. Sarabon, N. (2012). Balance and stability training. In: J.R. Hoffman, ed., NSCA's guide to program design, 1st ed. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 185-214.
25. Savage, B. and Pyne, D.B. (2013). Swimmers. In: R.K. Tanner and Ch.J. Gore, eds., Physiological Tests for Elite Athletes, 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 435-448.