

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
„ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА”**

«Затверджено»

Голова приймальної комісії
ДЗ „Луганський національний
університет імені Тараса Шевченка”

 проф. О. Караман

" 21 " березня 2022 р.



ПРОГРАМА

**фахового вступного випробування для вступу на навчання за другим
(магістерським) рівнем вищої освіти**

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт. Спорт

на основі здобутих рівнів вищої освіти бакалавра та магістра

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма фахового вступного випробування при вступі на навчання для здобуття освітнього ступеня магістра галузі знань 01 «Освіта/педагогіка» за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Спорт, включає матеріал ОП 017 Фізична культура і спорт. Спорт обов'язкового блоку циклу професійної підготовки.

Фахове вступне випробування спрямоване на виявлення у вступників рівня спеціальних знань та рівня сформованості професійних компетентностей, що нададуть змогу опанувати освітню програму для здобуття освітнього ступеня магістра.

Метою ОП 017 Фізична культура і спорт. Спорт освітнього ступеня магістр є підготовка висококваліфікованого, конкурентоздатного фахівця, спроможного розв'язувати складні задачі та практичні завдання у процесі навчання та професійної діяльності у галузі педагогіки, що передбачає здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог, а також здійсненням професійної діяльності з урахуванням загальнолюдських цінностей та норм професійної етики тренера з обраного виду спорту.

Вступник повинен **знати**: основні положення фізіології, біомеханіки, анатомії, біохімії, для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного розвитку людини, витоки й еволюцію формування теорії спортивного тренування, медико-біологічні та фізіологічні основи й технологію фізичного виховання представників різних вікових груп, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури та спорту;

вміти: формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері освіти та фізичної культури, застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання в педагогіці та фізичному вихованні, здійснювати об'єктивний контроль та оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичної культури, самостійно проводити тренувальні заняття та позакласну спортивно-масову роботу з фізичної культури з учнями в закладах позашкільної, загальної середньої та професійної освіти.

Фахове вступне випробування проводиться у формі тестових завдань. Екзаменаційний білет складається з 50 тестових завдань закритого типу з вибором однієї правильної відповіді. Для кожного тестового завдання запропоновано чотири варіанти відповідей, з яких лише один варіант є правильним. За вірну відповідь вступник отримує 4 бали, за не вірну – 0 балів. Мінімальна кількість балів за фахове вступне випробування не може бути нижчим за 100 балів.

Приклади тестових завдань

1. Вид виховання, специфічним змістом якого є формування знань, рухових умінь і навичок, виховання рухових якостей та формування усвідомленої потреби у фізкультурних заняттях, називається:

- А) фізичним вихованням
- Б) фізичною підготовкою
- В) фізичним станом
- Г) фізичною досконалістю

2. Результатом фізичної підготовки є:

- А) фізична підготовленість
- Б) фізична працездатність
- В) фізичне здоров'я
- Г) фізична досконалість

3. Вкажіть, який термін підкреслює прикладну спрямованість фізичного виховання до трудової або іншої діяльності:

- А) фізична підготовка
- Б) фізичне вдосконалення
- В) фізична культура
- Г) фізичний стан

Питання для підготовки до фахового вступного випробування

Теми

1. Основи адаптації і закономірності її формування у спортсменів.
2. Навантаження у спорті.
3. Фізична підготовка спортсменів.
4. Технічна підготовка спортсменів.
5. Тактична підготовка спортсменів.
6. Психологічна підготовка спортсменів.
7. Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення.
8. Побудова підготовки спортсменів протягом року.
9. Побудова програм мікроциклів.
10. Побудова програм мезоциклів.
11. Енергозабезпечення м'язової діяльності.
12. Основи управління довільними рухами.
13. Стоннення і відновлення в системі підготовки спортсменів.
14. Професійний спорт і спорт вищих досягнень.
15. Системи енергозабезпечення м'язової діяльності (аеробна, алактатна, лактатна, змішана).
16. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів (термінова, довготривала адаптація; деадаптація, реадаптація, переадаптація).
17. Управління в системі підготовки спортсменів (етапне, поточне, оперативне).
18. Контроль в спортивному тренуванні.
19. Моделювання змагальної та підготовчої діяльності в системі

підготовки

- спортсменів.
20. Прогнозування у спорті (короткотривале та довготривале).
21. Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів.
22. Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань.
23. Особливості використання і контролю аеробних, анаеробних та змішаних навантажень в спортивній підготовці.
24. Особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення.
25. Розвиток, вдосконалення та контроль фізичних якостей спортсменів (сила, витривалість, гнучкість, спритність, швидкість).
26. Організаційна та управлінська діяльність у сфері спорту.
27. Паралімпійський та адаптивний спорт.
28. Професійний спорт та спорт вищих досягнень.
29. Мікро-, мезо-, макроструктура процесу підготовки спортсменів
30. Методика вдосконалення різних сторін підготовленості спортсменів (фізична, технічна, психологічна, тактична, теоретична, інтегральна).

Список літератури

Список літератури

Базова

1. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту: В 2 т. / [ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 391 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту: В 2 т. / [ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення. – 367 с.
3. Ротерс Т.Т. Курс лекцій по теории и методике физического воспитания / Т. Т. Ротерс – Луганск : Альма-матер, 2003 – Ч.1: Общая теория физического воспитания. – 2003. – 180 с.
4. Ротерс Т.Т. Курс лекцій по теории и методике физического воспитания./ Т.Т. Ротерс – Часть 2. Методика физического воспитания различных групп населения. – Луганск : Знание, 2005. – 112 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студ. вузів фіз. виховання і спорту / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч 1. – 272 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студ. вузів фіз. виховання і спорту / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – Ч. 2. – 248 с.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

Допоміжна

8. Алабин В.Г. и др. Многолетняя тренировка юных спортсменов/ В. Г. Алабин. Х: Основа, 1993.
9. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебник для педагогических институтов / Б. А. Ашмарин – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
10. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта/ Л. В. Волков // К : Олимп. лит-ра, 2002.
11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. М. : Известия, 2001.
12. Теория и методика физического воспитания : учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова ; изд. 2-е, испр. и доп. Т.1: Общие основы теории и методики физического воспитания – М. : ФиС, 1976. – 303 с.
13. Теория и методика физического воспитания : учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова ; изд. 2-е, испр. и доп. Т.2: Специализированные направления и особенности основных возрастных звеньев системы физического воспитания – М. : ФиС, 1976. – 256 с.