Затверджую
В. о. голови приймальної комісії
НУ «Запорізька політехніка»
_____ доц. Гугнін Е.А.
«01» березня 2021 року

ПРОГРАМА

фахового випробування для абітурієнтів, які вступають до НУ «Запорізька політехніка» на навчання за освітнім ступенем «магістр» на основі раніш здобутого освітнього ступеня «бакалавр», «магістр» або освітньо-кваліфікаційного рівня «спеціаліст» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Для оцінки знань абітурієнтів на фаховому випробуванні фаховою атестаційною комісією розроблені критеріально-орієнтовані тестові завдання, які дозволяють встановити рівень сформованості компетентностей, необхідних для засвоєння змісту навчання за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» ступеня «магістр».

Вступники повинні знати і вміти:

- загальні теоретичні основи системи фізичного виховання;
- основні поняття, що характеризують теорію Олімпійського та професійного спорту;
- основні засоби і методи підготовки в Олімпійському та професійному спорті;
- закономірності, засоби та методи розвитку рухових здібностей людини;
- форми побудови занять, планування і контроль у фізичному вихованні;
- загальні положення і напрямки розвитку фізичної культури і спорту в залежності від етапів розвитку суспільства;
- особливості фізичного виховання різних груп населення;
- теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури;
- фізіологічні основи фізичної культури та спорту;
- застосовувати базові педагогічні знання в практичній діяльності;
- організовувати та проводити заняття з фізичного виховання;
- складати програми тренувальних занять в залежності від етапу підготовки в Олімпійському та професійному спорті;
- визначати історичний етап і рівень розвитку фізичної культури і спорту, спираючись на конкретні події та дати загальної історії;
- планувати, організовувати та проводити оздоровчу та спортивно-масову роботу;
- застосовувати принципи моделювання в спортивній підготовці;

- характеризувати процеси спортивної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки в Олімпійському та професійному спорті.

При підготовці завдань комісія виділила такі основні розділи з переліком тем:

1. **Загальні основи теорії та методики фізичного виховання:**

– Сутність і причини виникнення фізичного виховання у суспільстві. Теорія фізичного виховання. Методика фізичного виховання. Предмет теорії фізичного виховання.
– Значення понятійного апарату теорії і методики фізичної культури. Визначення понять і їх взаємозв'язок.
– Поняття про систему фізичного виховання і її структура. Цілі і завдання фізичного виховання. Завдання оптимізації фізичного розвитку.
– Визначення понять, групування рухових здібностей, компоненти рухової якості, віковий розвиток рухових здібностей. Закономірності розвитку фізичних якостей. Принципи розвитку фізичних якостей. Методики розвитку фізичних якостей людини.
– Форми побудови занять, планування і контроль у фізичному вихованні.
– Напрями процесу формування в учнів потреби у фізичному вдосконаленні. Правила самоконтролю. Вироблення вмінь і навичок працювати самостійно. Залучення учнів до самостійних занять.

2. **Основні принципи, структура і функціонування Олімпійського та професійного спорту:**

– Характеристика і формування системи підготовки спортсменів в Олімпійському та професійному спорті.
– Закономірності і принципи підготовки спортсменів в Олімпійському та професійному спорті: загальні положення. Специфічні риси базових закономірностей спортивної підготовки і похідні від них принципи.
– Максимізація і заглиблена індивідуалізована спеціалізація в Олімпійському та професійному спорті. Сполучення тенденцій поступовості і граничності, що визначають і стабілізують тенденцій у процесі спортивної підготовки.
– Відносна вибірковість і єдність різних сторін підготовки спортсменів в Олімпійському та професійному спорті.
– Якості психіки і напрями психологічної підготовки. Психологічна підготовленість. Психорегулююче тренування. Вдосконалення реагування. Вдосконалення спеціалізованих умінь. Регулювання психічної напруженості. Вдосконалення толерантності до емоційного стресу. Управління стартовими станами.
– Основні направлення діяльності Міжнародного Олімпійського комітету. Допінг та запобігання його використанню у спорті. Проблеми організації і проведення Олімпійських ігор. Професіоналізація

Олімпійського спорту. Олімпійській і професійний спорт. Олімпійський і масовий спорт.

3. **Світова історія фізичної культури і спорту:**

- Фізична культура стародавнього світу. Фізична культура епохи середньовіччя.
- Фізична культура нового часу. Фізична культура зарубіжних країн в період новітньої історії.
- Фізична культура слов'ян та інших народів, які населяли територію України зі стародавніх часів до першої половини ХХст. Фізична культура в Росії та Україні.
- Фізична культура та спорт в Україні в роки незалежності.

4. **Фізіологічні основи фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації.**

- М'язовий контроль руху. Нервово-м'язова адаптація до силової підготовки. Основні енергетичні системи.
- Гормональна регуляція м'язової діяльності. Адаптація обміну речовин до м'язової діяльності. Реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження.
- Фізіологічні реакції на виконання фізичних вправ в різноманітних умовах зовнішнього середовища. Лікарський та педагогічний контроль в системі фізичного виховання та спорту.
- Загальні основи лікувальної фізичної культури.
- Поняття про реабілітацію. Методи та засоби фізичної реабілітації. Принципи клініко-реабілітаційного обґрунтування застосування засобів фізичного виховання.

5. **Організація та проведення спортивно-масових заходів.**

- Види та функції спортивно-масових заходів.
- Системи проведення спортивних змагань.
- Планування, підготовка та проведення спортивно-масових заходів.
- Основні документи, які регламентують проведення спортивно-масових заходів.

6. **Психолого-педагогічні основи фізичної культури та спорту.**

- Психологічні основи дидактики фізичного виховання та спорту.
- Суб'єкт навчальної діяльності. Навчання, як діяльність.
- Навчання, як складова педагогічної системи.
- Основи, сутність, показники та рівні педагогічної майстерності.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання здійснюється за 100 бальною шкалою від 100 до 200 балів.

Кожний варіант тестів містить 30 завдань, які розподілені за трьома рівнями складності (по 10 завдань кожного рівня). Складність екзаменаційних завдань визначається кількістю логічних кроків, які повинен виконати абітурієнт у процесі пошуку відповіді.

1-й рівень містить 10 завдань мінімального рівня складності. Для відповіді на ці завдання абітурієнт має знати основні положення теорії та методики спортивного тренування, а також фізичного виховання. Правильна відповідь на кожне завдання цього рівня оцінюється двома балами.

2-й рівень містить 10 завдань середнього рівня складності. Для виконання цих завдань абітурієнт окрім положень теорії та методики спортивного тренування і фізичного виховання, має знати особливості роботи зі спортсменами різного віку і кваліфікації, а також з особами, які займаються руховою діяльністю з метою оздоровлення. Правильна відповідь на кожне завдання цього рівня оцінюється трьома балами.

3-й рівень містить 10 завдань підвищеної складності, відповідь на які вимагає знання і розуміння абітурієнтом загальних закономірностей спортивного та оздоровчого тренування, а також наявності власного досвіду спортивної діяльності. Правильна відповідь на кожне завдання цього рівня оцінюється п'ятьма балами.

Отже, максимальна кількість балів, яку абітурієнт може отримати за правильно виконані завдання всіх трьох рівнів, складає 200 балів.

Вступник допускається до участі у конкурсному відборі для зарахування на навчання, якщо кількість отриманих балів становить не менше 102.

У разі наявності в роботі більше однієї відміченої відповіді на кожне запитання, за це запитання виставляється нуль балів (окрім випадків, коли одна з відмічених відповідей на запитання закреслена, а інша зазначена акуратно та чітко).

Усі попередні кроки і міркування, що приводять до відповіді на завдання, абітурієнт виконує на чернетці. Перевірка цих записів екзаменаторами не передбачається. Екзаменатори перевіряють лише вірність закреслених відповідей серед запропонованих на кожне завдання варіантів А, Б, В, Г, Д, Е в листі відповіді.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога : навч. посіб. для студентів ВНЗ / Т. В. Петровська. – Київ : Олімп. літ., 2015. – 183 с.
2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
3. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература; 2015. Кн. 1.; 680 с.; Кн. 2.; 752 с.
4. Ровний А. С., Ільїн В. М., Лізогуб В. С., Ровна О. О. Фізіологія спортивної діяльності : підручник. – Харків : ХНАДУ, 2015. – 555 с.
5. Солопчук М. С., Бондар А. О., Солопчук Д. М. Всесвітня історія фізичної культури і спорту: навч.- метод. посіб. – Кам'янець-Подільський : Рута, 2016. – 131 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Загальні основи терії і методики фізичного виховання / за ред. Круцевич Т. Ю. – Київ: Олимпийская литература , 2017. – 392 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2. Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Круцевич Т. Ю. – К.: Олимпийская литература, 2017. – 368 с.
8. Управління сферою фізичного виховання і спорту: навч. посіб./ Жданова О.М., Чеховська Л.Я. – Дрогобич. Коло: 2009. – 224 с.
9. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання / Г. М. Шамардіна. – Дніпропетровськ : Дріант, 2007. – 486 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Шиян Б. М. – Тернопіль : Навч. книга. – Богдан, Ч. 1: Теорія і методика фізичного виховання школярів. – 2007. – 272 с., Ч. 2: Теорія і методика фізичного виховання школярів. – 2007. – 248 с.

Затверджено на засіданні
фахової атестаційної комісії
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

«_01_» _березня_ 2021р.

Голова фахової атестаційної комісії
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Н.В. Чухланцева