

**ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ**

Система забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти
сертифікована на відповідність ДСТУ ISO 9001:2015 / ISO 9001:2015



ПРОГРАМА
фахового вступного випробування
для здобуття освітнього ступеня бакалавра
на основі освітньо-кваліфікаційного рівня
молодшого спеціаліста, освітньо-професійного ступеня
фахового молодшого бакалавра, освітнього ступеня
молодшого бакалавра

галузь знань	01 «Освіта / Педагогіка»
спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
освітня програма	«Спортивний менеджмент»

Київ 2022

Розповсюдження і тиражування без офіційного дозволу ДТЕУ заборонено

Автори: І.І. Бистра, ст викладач кафедри фізичної культури та спорту,
М.Ю. Короп, к.п.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту.

Програму обговорено та рекомендовано до друку на засіданні кафедри фізичної культури та спорту 23 грудня 2021 р. протокол № 6 і затверджено приймальною комісією 20 січня 2022 р., протокол № 12.

Рецензент: В.Г. Гамов

ПРОГРАМА
фахового вступного випробування
для здобуття освітнього ступеня бакалавра
на основі освітньо-кваліфікаційного рівня
молодшого спеціаліста, освітньо-професійного ступеня фахового молодшого
бакалавра, освітнього ступеня молодшого бакалавра

галузь знань	01 «Освіта / Педагогіка»
спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
освітня програма	«Спортивний менеджмент»

Автори: БИСТРА Ірина Ігорівна,
КОРОП Михайло Юрійович

ВСТУП

Програма фахового вступного випробування призначена для вступників, які здобувають освітній ступінь «бакалавр» за спеціальністю «Фізична культура і спорт» (на основі освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста, освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра, освітнього ступеня молодшого бакалавра).

Вступне випробування – комплекс тестових завдань, які дозволяють виявити рівень підготовки, ступінь володіння професійними знаннями для опанування ступеня «бакалавр» за спеціальністю «Фізична культура і спорт» (на основі освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста, освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра, освітнього ступеня молодшого бакалавра).

Метою програми є забезпечення вступників інформацією щодо структури та змісту випробування, а також створення необхідних умов для оцінювання знань, здобутих у процесі навчання за освітньо-кваліфікаційним рівнем молодшого спеціаліста та/або освітньо-професійною програмою підготовки молодших бакалаврів відповідної спеціальності.

Фахове вступне випробування складається з тестової перевірки знань, що формують уміння, визначені кваліфікаційною характеристикою.

Програма фахових вступних випробувань містить такі розділи:

1. Фізичне виховання (за видом спорту) .
2. Спортивна фізіологія.

Розділи програми розроблено на основі нормативних програм дисциплін, що увійшли до його складу. Під час підготовки до вступного фахового випробування вступникам рекомендується користуватися рекомендованими джерелами.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (ЗА ВИДОМ СПОРТУ)

Фізична вправа – основний засіб фізичного виховання. Фактори, які визначають дію фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ. Зміст і форма фізичних вправ. Техніка фізичних вправ. Поняття «фізичне навантаження». Характеристика взаємозв'язку зовнішньої та внутрішньої сторони навантаження. Різновиди відпочинку залежно від його тривалості. Негативна дія надмірного фізичного навантаження на стан здоров'я людини.

Фази формування рухової навички. Етапи навчання рухових дій і

мета на кожному етапі. Що є сигналом для припинення повторення вправи та надання інтервалу для відпочинку на етапі початкового розучування. Основа методики навчання рухових дій на етапі поглибленого розучування. Методи ідеomotorного тренування, імітацій, сенсорно імітування, що використовується у процесі навчання рухових дій.

Історія розвитку атлетичної гімнастики у світі та в Україні. Організація і проведення навчальних занять та змагань з атлетичної гімнастики. Правила змагань. Основні вимоги до особистої гігієни та режиму харчування, загартування. Фізична підготовка студента, який займається атлетичною гімнастикою. Лікувально-педагогічний контроль та самоконтроль.

Вправи для формування правильної постави, розвитку м'язів, та корекції фігури. Вправи з вагою для розвитку сили ніг, рук, тулуба. Комплекси вправ з амортизатором, гантелями, штангою. Спеціальна силова підготовка з партнером та на тренажерах. Узгодження силових вправ з диханням. Складання нормативів для різних груп м'язів. Здача контрольних нормативів.

Соціальна обумовленість виникнення і розвитку фізичної культури. Основні компоненти, функції і форми фізичної культури. Професійно-прикладна фізична підготовка. Основи здорового способу життя. Сучасні тенденції розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Техніка безпеки. Профілактика травматизму. Гігієнічні вимоги до місць занять, особиста гігієна, загартування. Класифікація фізичних вправ та їх роль в управлінні процесом фізичного удосконалення людини. Коротка фізіологічна характеристика фізичних якостей людини. Загальна структура, типи й організація занять. Організація режиму харчування. Самостійні заняття студентів. Лікарський контроль та самоконтроль.

Вправи для розвитку швидко-силових якостей, спритності, гнучкості (біля гімнастичної драбини, в парах), витривалості, сили м'язів (зі снарядами, без снарядів). Вправи зі скалками, набивним м'ячами, тенісним м'ячами. Рухливі ігри, рухливі ігри з елементами баскетболу, волейболу, футболу. Естафети. Спортивні ігри. Здача контрольних нормативів.

Історія розвитку легкої атлетики, класифікація, характеристика та оздоровче значення легкоатлетичних вправ. Основи техніки легкоатлетичних вправ. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».

Методика навчання техніки спортивної ходьби. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра. Біг на середні дистанції. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу. Легкоатлетичних стрибків у довжину. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань. Навчання техніки бігу на короткі дистанції. Аналіз та методика

навчання техніки стрибка у висоту. Методика проведення навчально-тренувальних занять зі студентами.

Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики. Правила змагань з легкої атлетики. Вправи та методика навчання техніки естафетного бігу. Техніка та методика навчання техніки метання диску. Техніка та методика навчання вправ бар'єрного бігу. Удосконалення та методика навчання техніки потрійного стрибка. Розвиток фізичних якостей та навчання техніки стрибка з жердиною.

Техніка гри волейбол, як засіб фізичної підготовки та рухових якостей. Фізична підготовка волейболістів – загальна та спеціальна. Технічна підготовка. Психологічна підготовка волейболістів. Командне та індивідуальне планування занять. Особиста гігієна. Спортивний одяг та взуття. Профілактика травматизму. Методика відновлення після втоми. Місце проведення занять та інвентар. Правила гри, організація та проведення змагань з волейболу. Методика суддівства змагань.

Стійка, її різновиди. Вихідне положення перед передачею м'яча, блокування і нападаючим ударом. Передачі м'яча: знизу, зверху.

Фітнес і системі фізичного виховання. Класифікація видів фітнесу. Особливості гігієни і попередження травм. Характеристика загально розвивальних вправ. Значення формування правильної постави. Об'єм і інтенсивність фізичного навантаження. Самоконтроль під час занять фітнесом. Правила поведінки на заняттях. Причини травм та їх профілактика, страхування, допомога.

Базові елементи й ускладнення рухів, варіанти ходьби з рухами руками. Основи хореографії. Танцювальні комбінації кроків в аеробіці та їх варіанти. Біг, стрибки в поєднанні з рухами рук. Вправи на силу і силову витривалість. Вправи на гнучкість. Вправи для відновлення дихання.

РОЗДІЛ 2. СПОРТИВНА ФІЗІОЛОГІЯ

Фізіологічна характеристика впливу занять фізичними вправами на здоров'я та працездатність людини. Тренованість як стан організму. Основні функціональні ефекти спортивного та оздоровчого тренування. Функціональні резерви організму. Види та розподіл резервів. Фізіологічні показники тренованості у стані спокою та за стандартних не максимальних навантажень.

Основи фізіологічної класифікації фізичних вправ. Фізіологічні основи регуляції рухової діяльності спортсменів. Фізіологічні основи формування рухових навичок. Фізіологічна характеристика циклічних вправ різної потужності. Фізіологічні основи прояву м'язової сили. Фізіологічні механізми прояву витривалості у спорті. Фізіологічні основи

прояву швидкісних спроможностей спортсмена. Фізіологічна характеристика координаційних спроможностей спортсменів.

Фізіологічна характеристика розминки, її вплив на передстартовий стан і працездатність спортсменів. Фізіологічна характеристика передстартових станів, їх вплив на працездатність спортсменів. Фізіологічна характеристика процесу впрацювання. Фізіологічні особливості стійкого стану під час фізичних навантажень. Фізіологічна характеристика прояву станів «мертвої точки» та «другого дихання» у спорті. Відновлення як фізіологічний процес. Закономірності відновлення організму спортсменів. Стомлення як фізіологічний стан спортсменів. Теорії та механізми розвитку стомлення під час спортивного і оздоровчого тренування.

Види фізіологічного контролю в спортивному тренуванні. Особливості оперативного фізіологічного контролю у спорті, його значення. Фізіологічний поточний контроль у спорті. Особливості етапного фізіологічного контролю та поглиблених обстежень у спорті. Контроль і нормування фізичних навантажень за даними пульсометрії під час спортивного та оздоровчого тренування. Показник максимального споживання кисню і фактори, що його зумовлюють. Поріг анаеробного обміну (ПАНО), його фізіологічне значення та використання у практиці спорту.

Фактори, що знижують рівень фізичної працездатності спортсменів. Фізіологічне обґрунтування спортивної підготовки в гірських умовах. Етапи адаптації до гірських умов та фізіологічні особливості реадaptaції. Питний режим спортсмена. Особливості прояву рухових якостей жінок – спортсменок в різні фази менструального циклу та їх урахування в структурі тренувального процесу. Особливості фізичної працездатності жінок-спортсменок у різні фази менструального циклу. Значення у практиці спортивного тренування.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

До розділу 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (ЗА ВИДОМ СПОРТУ)

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів фіз. культури / О.Ф.Артюшенко, А.І.Стеценко. – Черкаси: Вид. Вовчок О.Ю., 2014. – 424 с.
2. Єременко В.Г. Фізичне виховання. Практикум з волейболу / В.Г. Єременко, Т.Ф. Свірська. – К.: НАУ, 2016. – 48 с.
3. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання і спорту: навч.-метод. посібник / І.В. Іваній. – Суми: Університетська книга, 2014. – 128 с.

4. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку: підручник / Ю.П. Мічуда – К.: Олімпійська література, 2013. – 216 с.
5. Очкалов О.Ф. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів з оздоровчої гімнастики: для студ. спец. 6.010203 "Здоров'я людини" / О. Ф. Очкалов. - Луганськ: ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2013. - 86 с.
6. Степанова І.В., Федоренко Є.О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології: оздоровчий фітнес. Методичні рекомендації. Дніпропетровськ, ДДІФКіС, 2016. 46 с.
7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. / гол. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2017. Т.1. 384 с.

До розділу 2. СПОРТИВНА ФІЗІОЛОГІЯ

1. Дж.Вілмор, Д.Л. Костіл. Фізіологія спорту /Джек Х.Уілмор, Девід Л.Костіл. - К.: Олімпійська література, 2003.- 656 с. 2. Земцова І.І.
2. І.І.Земцова. - К.: Олімпійська література, 2008. – 207 с., Спортивна фізіологія.
3. Яремко Є.О. Спортивна фізіологія / Є.О. Яремко. – Л.: Сполом, 2006. - 159.
4. Спортивна морфологія та фізіологія спорту і фізичного виховання / За ред. Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум, М. Я. Гриньків, З. І. Коритко, Е. Ф. Кулітка, Т. М. Куцериб. – Л.: Сполом, 2013. – 104 с.
5. Фізіологія людини і тварин (фізіологія нервової, м'язової і сенсорних систем) / М.Ю. Клевець, В.В.Манько, М.О. Гальків та ін. – Л. ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 326 с.

КРИТЕРІЇ

оцінювання знань вступників на фаховому вступному випробуванні для здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

1. Загальні положення:

Мета фахового вступного випробування – оцінити відповідність знань, умінь та навичок вступників згідно з вимогами програми фахового вступного випробування.

2. Структура екзаменаційного білета:

Екзаменаційний білет складається з 50-ти закритих тестових завдань.

3. Критерії оцінювання:

- Рівень знань оцінюється за 200-бальною шкалою.
- Виконуючи тестове завдання, вступнику слід обрати одну правильну відповідь.
- Правильна відповідь на тестове завдання оцінюється у 4 бали, а неправильна – у 0 балів.
- Вступники, які отримали менше 100 балів, до наступних випробовувань не допускаються та участі у конкурсі не беруть.