

Державний заклад
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені К.Д. УШИНСЬКОГО»
Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та спеціальної
освіти
Кафедра біології та здоров'язбережувальних технологій

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Голова приймальної комісії
Андрій КРАСНОЖОН

01 квітня 2025 року



ПРОГРАМА
фахового вступного випробування для вступу на навчання для
здобуття ступеня магістра за спеціальністю А7 Фізична культура і
спорт, освітньо-професійна програма «Адаптивна фізична культура»
(денної та заочної форм навчання)

Одеса – 2025

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма розрахована на вступників до Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» за освітнім ступенем «магістр» на базі диплому освітнього ступеня «бакалавр» з відповідного напрямку підготовки / спеціальності; диплому спеціаліста, магістра (за іншою спеціальністю).

Вступники на навчання для здобуття ступеня «магістр» повинні мати рівень загальних та фахових компетенцій у межах повного курсу навчання за освітнім рівнем «бакалавр».

Екзамен покликаний виявити рівень теоретичних знань та практичних вмінь, набутих студентами під час навчання за освітньо-кваліфікаційним рівнем „бакалавр”. До нього включені теоретичні запитання та ситуаційні завдання з наступних дисциплін: «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Біомеханіка», «Теорія та методика фізичного виховання», «Педагогіка», «Психологія».

Тестування націлене на оцінювання рівня сформованості загальної навчальної компетентності (ЗНК) осіб, які претендують на навчання на здобуття ступеня магістра зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт за освітньо-професійною програмою (ОПП) Адаптивна фізична культура.

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

Метою вступного випробування на навчання за освітнім ступенем «магістр» спеціальності А7 Фізична культура і спорт (ОПП «Адаптивна фізична культура») (денної та заочної форм навчання) є виявлення готовності і можливості того, хто поступає, засвоїти обрану програму з магістерської підготовки.

До **основних завдань** вступного випробування для вступу на навчання за вищезазначеною спеціальністю можна віднести такі:

- перевірити рівень володіння навчальним матеріалом претендентами на вступ до навчання за програмою з магістерської підготовки у сфері фізичної культури і спорту;

- визначити здібності претендентів до науково-дослідницької діяльності;

- виявити галузі їхніх наукових інтересів;

- виявити здатності претендентів до різноманітних видів аналізу конкретних практичних ситуацій та пошуку ефективних шляхів вирішення завдань у галузі фізичної культури і спорту;

- перевірити навички абітурієнтів застосовувати додаткову інформацію в процесі реалізації практичних завдань вступного випробування.

2. ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО РІВНЯ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ВСТУПУ НА НАВЧАННЯ ЗА ОСВІТНІМ РІВНЕМ «МАГІСТР» СПЕЦІАЛЬНОСТІ А7 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ (Адаптивна фізична культура) (НА БАЗІ ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»)

Абітурієнти, які вступають на навчання за освітнім ступенем «магістр» зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт (на базі освітнього ступеня «бакалавр») повинні **знати**:

- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

- морфологічні, метаболічні та фізіологічні особливості розвитку функціональних можливостей організму та основи процесів адаптації до м'язової діяльності, їх механізми формування та удосконалювання,

- характеристику рухової активності людини та її значення;

- сутність поняття «здоров'я» як медико-соціальної категорії. Підходи до оцінки та прогнозування особистого та громадського здоров'я

- методи визначення обсягу рухової активності людини.

- методи оцінювання фізичного стану осіб різного віку.

- основні характеристики гігієнічного та екологічного впливу факторів зовнішнього середовища на стан здоров'я людини і населення в цілому.

- теоретичні засади спортивної медицини, основи загальної патології, поняття про реактивність організму
- завдання та зміст поглибленого, додаткового, етапного, поточного і оперативного лікарського обстеження у практиці фізичної культури і спорту.
- причини, клінічну картину, специфіку діагностики та засоби профілактики перетренованості й фізичного перенапруження ведучих органів і систем організму людини внаслідок дії неадекватних фізичних навантажень.
- мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.
- методи долікарської медичної допомоги у разі виникнення невідкладних станів при патологічних процесах в організмі людини, пов'язаних з діяльністю у сфері фізичної культури і спорту.
- основні клінічні прояви термінальних станів та техніку виконання непрямого масажу серця і штучної вентиляції легень.
- поняття про дидактику; принципи навчання; методи навчання; словесні, наочні, практичні, проблемно-пошукові методи навчання; форми організації навчання; сутність процесу виховання; класифікація методів виховання.
- фізичні закономірності роботи рухового апарату; кінематику опорно-рухового апарату; кінематичні пари; кінематичні ланцюги: закриті, відкриті, вільні; ступені свободи відкритого кінематичного ланцюга; рухи в суглобах; типи суглобів.
- інструментальні методи вимірювань: електротензодинамометрія, стабілографія, електроміографія, гоніометрія, акселерометрія.
- методологічні основи дослідження й оцінки стану моторики людини у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації

У ході вступного випробування абітурієнти демонструють **уміння**:

- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами

- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

- визначати раціональні параметри навантаження та співвідношення засобів різної спрямованості в кондиційному тренуванні для осіб різного віку, статі та фізичного стану.

- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

- застосовувати різні методики контролю за рівнем функціональної підготовленості.

- проводити біомеханічний аналіз техніки виконання фізичних вправ.

- визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

- забезпечення оптимальних умов навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності у відповідності до індивідуальних особливостей функціональних можливостей організму людини за рахунок раціонального використання засобів та методів фізичної культури і спорту.

- надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

- визначати необхідний обсягу допомоги при різноманітних травматичних ушкодженнях для попередження розвитку можливих ускладнень і незворотних процесів в організмі людини.

- враховувати особливості вікового розвитку в процесі навчання та виховання.

- використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

- обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

- аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3. ПЕРЕЛІК РОЗДІЛІВ І ТЕМ

Анатомічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні та гігієнічні аспекти занять фізичною культурою і спортом

1. Рівні організації організму людини (клітина, тканини, органи, системи органів). Загальний огляд зовнішньої форми тіла людини. Поняття про конституцію. Класифікація конституційних типів. Площини симетрії. Осі обертання. Анатомічна номенклатура.
2. Будова та функції клітини. Тканини, клітини та міжклітинна речовина. Класифікація тканин. Епітеліальні тканини. Тканини внутрішнього середовища (сполучені тканини, тканини зі спеціальними властивостями, скелетні та рідкі тканини). М'язові тканини (поперечносмугаста, гладка та серцева). Нервова тканина.
3. Загальні дані про будову та функції скелету. Механічні і біологічні функції скелету. Короткі дані про розвиток скелета в філогенезі та онтогенезі. Види кісток і їх класифікація, зв'язок з будовою, функцією і розвитком. Хімічний склад і фізичні властивості кісток.
4. Класифікація з'єднання кісток. Безперервні з'єднання кісток. Синдесмози, синхондрози та сіностози скелету. Перервні з'єднання кісток. Суглоб, його будова і функції. Біомеханіка суглобів. Класифікація суглобів.
5. Будова м'язів як органу. Допоміжні апарати м'язів. Класифікація м'язів. Біомеханіка м'язових скорочень. Співвідношення сили і довжини м'язів та сили і швидкості скорочення м'язів. М'язовий тонус та синергізм і антагонізм у роботі м'язів. Важільний принцип роботи опорно-рухового апарату. Важелі I та II роду у опорно-руховому апараті. Принципи анатомічного аналізу положень

та рухів тілу людини.

6. Будова грудної клітки, бронхіального дерева та легенів. Основні та додаткові дихальні м'язи. Механізм дихання. Фізіологічні механізми дихання. Газообмін у легенях. Система регуляції дихання.

7. Поняття про аеробну і анаеробну фізичну працездатність. Методи визначення.

8. Поняття про гіподинамію і гіпокінезію (причини, наслідки, профілактика).

9. Фізіологічна суть тренування. Ознаки і механізм виникнення перетренованості.

10. Фізіологічна характеристика розминки.

11. Фізіологічне обґрунтування принципів спортивного тренування.

12. Способи визначення фізіологічної ефективності тренувального заняття.

13. Методи визначення ефективності роботи і фізичної працездатності організму.

14. Допінг в спорті: історія, стан, перспективи.

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.

16. Функціональні проби в фізичній культурі і спорту, їх класифікація і характеристика.

17. Методи вивчення і оцінки реакції на фізичне навантаження в фізичній культурі і спорту.

Питання з циклу дисциплін загальної та професійної підготовки. Основи науково-педагогічних досліджень.

1. Процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному

рівнях.

2. Сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини
3. Психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.
4. Долікарська медична допомога при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.
5. Управління в системі підготовки спортсменів (мета, об'єкт, види), на прикладі обраного виду спорту.
6. Особливості побудови тренування на етапі спеціалізованої базової 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. Загальна структура тренувальних занять (за спрямованістю, за величиною навантаження, за змістом конкретних завдань), на прикладах з обраного виду спорту.
9. Контроль в спорті (мета, об'єкт, види, вимоги до показників).
10. Фізичні навантаження, що застосовуються у спортивному тренуванні (спрямованість спортивних навантажень, компоненти навантажень, навантаження на окремих заняттях).
11. Загальне ознайомлення з активними і пасивними вправами – визначення, мета застосування, вплив на діяльність різних систем організму. Покази і протипокази до застосування пасивних і активних вправ. Ізометричні вправи. Принципи застосування пасивних і активних вправ.
12. Зміст тренувального процесу в групах спортивного вдосконалення (на прикладі обраного виду спорту).
13. Класифікація фізичних вправ, їх характеристика.
14. Класифікація гімнастичних вправ, їх характеристика, застосування.

15. Механізм позитивного впливу фізичних вправ на організм.
16. Загальна характеристика методів науково-педагогічних досліджень.
17. Характеристика неекспериментальних методів досліджень: спостереження, анкетування, бесіда.
18. Характеристика експериментальних методів досліджень: природний і лабораторний.
19. Характеристика основних положень і відповідних їм закономірностей і принципів сучасних педагогічних досліджень.
20. Основні методологічні і теоретичні проблеми сучасних педагогічних досліджень у фізичній культурі і спорті.
21. Принципи і методи обстеження опорно-рухового апарату. Основні положення обстеження амплітуди руху. Обстеження м'язової системи. Вимірювання амплітуди руху і мануальне тестування сили м'язів: ший, тулуба, плечового поясу, кульшового суглобу, колінного та гомілково-стопного суглобів. Функціональне обстеження постави і ходи. Визначення рухових проблем.
22. Методи фізіометрії і комплексні методики визначення і оцінки фізичного здоров'я людини
23. Методи вимірювання основних життєвих показників. Фактори, які можуть впливати життєві показники. Контроль за життєвими показниками.

4. СТРУКТУРА ТЕСТУВАННЯ

(письмові роботи з фахового вступного випробування для вступу на навчання для здобуття ступеня магістра за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт, освітньо-професійна програма «Адаптивна фізична культура»

Фахове вступне випробування проводиться згідно з розкладом, складеним приймальною комісією Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Комплексний екзамен з природничих дисциплін і методик їх викладання проводиться у письмовій формі та містить 30 тестових завдань з нижче наведеної програми. Вступник отримує тільки один комплект екзаменаційних тестових завдань, заміна завдань не дозволяється. Екзаменаційні тестові питання складаються відповідно до програми, друкуються на спеціальних бланках за встановленим зразком та затверджуються головою приймальної комісії Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Під час фахового вступного випробування не дозволяється порушувати тишу, спілкуватися з іншими вступниками, користуватися електронними, друкованими, рукописними інформаційними джерелами.

Форма вступних випробувань – тестування, що включає 30 завдань.

Тестування проводиться державною мовою.

Сумарна кількість балів складає рейтинг абітурієнта. **Найвищий рейтинг складає 200 балів.** Мінімальний прохідний бал – 100. Абітурієнт, який отримав оцінку менш ніж 100 балів, до участі у конкурсі для зарахування на навчання не допускається.

Бали, що отримає абітурієнт, визначаються за таблицею:

Таблиця
переведення тестових балів за виконання завдань
у рейтингову оцінку (за шкалою)

Тестовий бал	Бал за шкалою 100–200
5	100
6	104
7	108
8	112
9	116
10	120
11	124
12	128
13	132
14	136
15	140
16	144
17	148
18	152
19	156
20	160
21	164
22	168
23	172
24	176
25	180
26	184
27	188
28	192
29	196
30	200

5. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Рівень	Кількісна характеристика рівня	Характеристика відповідей абітурієнта
Низький	0 – 99 балів	Абітурієнт виявляє незнання більшої частини теоретичного й практичного матеріалу, не володіє термінологічною базою дисципліни, допускається істотних помилок у формулюванні наукових понять; допускає грубі помилки у відповідях.
Задовільний	100 – 150 балів	Абітурієнт виявляє знання і розуміння основних наукових положень дисципліни, але з окремих тем має поверхові знання, матеріал знає неповно, допускається помилок і неточностей у формулюванні понять, виконанні практичних завдань.
Достатній	151 – 180 балів	Абітурієнт належним чином володіє теоретичним матеріалом і термінологічною базою, але допускається незначних помилок у відповідях і під час розв'язання практичних завдань; може застосовувати набуті знання й уміння в типових або дещо змінених ситуаціях.
Високий	181 – 200 балів	Абітурієнт виявляє глибокі фундаментальні знання теорії, повно розкриває зміст вивченого матеріалу, вміє застосовувати знання на практиці в нестандартних ситуаціях, самостійно доходить важливих висновків, у виконанні практичних завдань обирає найоптимальніший спосіб розв'язання.

6. СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Базова:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. [2-ге вид., переробл. та доп.]. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра, 2018. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 344 с. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
2. Круцевич ТЮ, Воробйов, В.І, Безверхня. ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра; 2011. 224 с.
3. Круцевич Т.Ю., Холодова О.С., Кривчикова О.Д., Марченко О.Ю. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник: Переяслав (Київська область):Домбровська Я.М. 2021. 120 с.
4. Герцик М.С. Вацеба. О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Навч. посіб. Л.: Українські технології, 2002. 232 с.
5. Шиян Б.М. . Омеляненко І.О. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Т.: Навчальна книга - Богдан, 2012. Ч. 2. 303 с.
6. Єднак В.Д., Іваськів С.М. Основи теорії і методики спортивного тренування. Тернопіль ТНПУ, 2010р. 206 с.
7. Кашуба ВО, Денисова ЛВ, Усиченко ВВ, Харченко ЛА, Хлевна ЮЛ, Вишневецька ВП, та ін. Комп'ютерна техніка та методи математичної статистики: навчальний посібник [Інтернет]. 2015 [цитовано 2022 Бер 1]. 213 с. Доступно: <https://yadi.sk/i/CQL1dUWWuZvZ2>
8. Буйницька ОП. Інформаційні технології та технічні засоби навчання. Київ: Центр учбової літератури; 2012. 240 с.
9. Баженов ВА. Інформатика. Комп'ютерна техніка. Комп'ютерні технології: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Каравела; 2012. 496 с.
10. Костюкевич ВМ, Шинкарук ОА, редактори. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і

спорт. Київ: Олімпійська література; 2019. 613 с.

11. Шиян БМ, Єдинак ГА, Петришин ЮВ. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута». 2012. 280 с.

12. Іващенко ЛЯ, Благій ОЛ. Фізичне виховання дорослого населення. В: Круцевич ТЮ, редактор. Теорія та методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література; 2017. Т. 2, с. 264-310.

13. Ровний АС, Ільїн ВМ, Лізогуб ВС, Ровна ОО. Фізіологія спортивної діяльності. Харків: ХНАДУ; 2015. 556 с.

14. Фіцула ММ. Педагогіка : навчальний посібник для студентів вищих пед. закладів освіти. 3-тє вид., перероб. і доп. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан; 2013. 230 с.

15. Волкова НП. Педагогіка. Київ: Академвидав, 2012. 615 с.

16. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / За ред. В. В. Клапчука та Г.В. Дзяка. К.: Здоров'я, 2005. 297 с.

17. Біомеханіка спорту (під загальною редакцією Лапутіна А.М.). Київ., Олімпійська література, 2005. 310 с.

Допоміжна

1. Матвеев СФ, Когут ІО, Борисова ОВ, та ін. Адаптивний спорт: навчально-наочний посібник. Київ: ТОВ «НВП «Інтерсервіс»; 2014. 116 с.
2. Єжова ОО. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник. Суми: Університетська книга; 2017. 127 с.
3. Шахліна ЛГ, редактор. Спортивна медицина: підруч. для студ. закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2018. 424 с.
4. Сокрут ВМ, редактор. Спортивна медицина: підручник для студентів і лікарів. Донецьк: «Капитан»; 2013. 472 с.
5. Петровська ТВ. Педагогіка. Дидактичні матеріали. Київ: Олімпійська література; 2018. 180 с.
6. Борецька НО. Адаптивне фізичне виховання: навчально-метод. посіб. Миколаїв, МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2019. 216 с.

7. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації. Ред. Бойчук Т., Голубевої М., Левандовського О., Войчишин Л. Львів, 2010. 240 с.

Інформаційні ресурси

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL: <http://www.mon.gov.ua>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: офіційний сайт. URL: <http://www.nbuv.gov.ua>.
3. Одеська національна наукова бібліотека: офіційний сайт. URL: <http://www.odnb.odesa.ua>.
4. Electronic Ushynsky University Institutional Repository. URL: <http://www.dspace.pdpu.edu.ua>.
5. Бібліотека Університету Ушинського: офіційний сайт. URL: <http://www.library.pdpu.edu.ua>.
6. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: доступ до зарубіжних баз наукової інформації Scopus та Web of Science. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/node/4724>.