

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з

науково-педагогічних робіт

Матіох С.А.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 р.



**ПРОГРАМА  
фахового іспиту**

для вступників на навчання за ступенем «магістр»  
(на базі ОКР бакалавра)

Спеціальність 014: **«Середня освіта  
(фізична культура)»**

Галузі знань 01: **«Освіта / Педагогіка»**

Затверджено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту протокол № 6 від « 09 » березня 2021 р.

Зав.кафедри \_\_\_\_\_ д.пед.н., доцент Солтик О.О.

Затверджено:  
Декан гуманітарно-педагогічного факультету  
\_\_\_\_\_ к.філол.н., доцент Станіславова Л.Л.

Схвалено методичною радою гуманітарно-педагогічного факультету протокол № 9 від « 17 » березня 2021 р.

Голова методичної ради  
\_\_\_\_\_ к.філол.н., доцент Станіславова Л.Л.

Хмельницький, 2021

**Програма вступних фахових випробувань  
для студентів спеціальності  
014 Середня освіта (фізична культура)**

**Вступ**

Підготовки магістра середньої освіти за спеціалізацією фізична культура базується на принципах гуманізму, демократизму, особистої відповідальності та пріоритетності загальнолюдських цінностей.

Головною метою навчання є формування у майбутніх фахівців моральних, естетичних і духовних якостей, потреби до творчості та розширення світогляду.

Магістр середньої освіти за спеціалізацією фізична культура має бути розвиненою, освіченою та інтелігентною людиною, яка може кваліфіковано здійснювати виховну, фізкультурно-оздоровчу, реабілітаційну та навчально-тренувальну роботу з різним контингентом населення, а також сприяти гармонійному розвитку особистості, формуванню життєво-необхідних навичок, розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підготовці до активної трудової діяльності та служби в Збройних силах України, підготовці кваліфікованих спортсменів та команд.

Програма підготовки магістра складається з дисциплін фахового напрямку та спеціальності. Дисципліни підготовки магістра є базою для опанування студентами основ професійної майстерності. Їх головна мета полягає у наданні майбутнім фахівцям комплексу теоретико-методичних знань та вмінь, формування вмінь узагальнювати та комплексно використовувати набуті знання попереднього освітнього рівня.

Визнання на державному і міжнародному рівні вагомості підготовки магістрів лише підтверджує необхідність їх ґрунтовної підготовки на високому професійному рівні.

**Теоретико-методичні основи фізичного виховання**

***ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ***

Фізична культура як складова частина світової культури. Фізична культура у стародавньому світі. Фізична культура у середні віки. Фізична культура нового часу. Фізична культура новітнього часу. Міжнародний спортивний рух та його роль у зміцненні міжнародних культурних зв'язків. Фізична культура в СРСР і в Україні.

***ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ***

Психологічні основи професійної діяльності вчителя фізичної культури. Психологічні теоретичні знання і практичні навички, необхідні для науково-обґрунтованого планування, проведення і аналізу уроків фізичної культури та позакласної, позашкільної роботи з фізичного виховання і спорту. Загальноосвітнє і виховне значення курсу психології фізичного виховання і спорту.

## ***ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ***

Фізичне виховання як педагогічний процес. Мета, завдання, засоби та методи фізичного виховання. Основи навчання руховим діям, розвиток рухових якостей. Методика побудови занять із фізичними вправами. Формування знань, умінь та навичок, необхідних для найбільш ефективного вирішення педагогічних завдань. Використання оздоровчого впливу фізичних вправ на стан здоров'я учнів при різних формах організації фізичного процесу.

## ***ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ДИТЯЧОГО ТА ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ***

Мета, завдання, засоби та методи фізичного виховання дітей та юнаків. Особливості психо-біологічного розвитку дитини - основа методики оволодіння руховими діями та розвитку рухових якостей. Особливості методики формування знань, вмінь, навичок та звичок до занять фізичними вправами, розвитку рухових якостей. Використання оздоровчого та виховного впливу фізичних вправ під час проведення різних форм занять.

## **Медико-біологічні основи фізичного виховання *ФІЗІОЛОГІЯ ЛЮДИНИ***

Принципи життєдіяльності організму людини. Механізми функціонування окремих систем (нервова, кровообіг, дихання, травлення, обмін речовин, та енергії, терморегуляція, залози внутрішньої секреції, вища нервова діяльність, руховий апарат). Фізіологічні методи дослідження людини.

## ***ВАЛЕОЛОГІЯ***

Здоров'я та граничні стани. Чинники ризику захворюваності. Комп'ютерні системи обліку та оцінки стану організму. Суспільне та особисте здоров'я. Категорії норми: вікова, ідеальна, оптимальна, спеціальна. Методи, показники та критерії оцінки рівня здоров'я. Автоматизовані системи діагностики. Хвороба та патологічні стани: етіологія та патогенез, періоди, виходи. Моделі виникнення хвороб. Класифікація складності перебігу хвороби. Профілактика. Тестування з фізичними навантаженнями. Класифікація функціональних проб. Показання й протипоказання. Лікарський контроль. Самоконтроль та взаємоконтроль. Перша допомога в разі ускладнень. Невідкладна медична допомога в екстремальних умовах.

## ***АНАТОМІЯ ЛЮДИНИ***

Розвиток організму. Кістки та їх з'єднання. М'язи. Серце і судини. Органи дихання. Система травлення. Сечостатева система. Нервова система. Сенсорні системи. Органи внутрішньої секреції. Основи вікової морфології. Морфологічне забезпечення масової фізичної культури та спорту.

## ***СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ***

Структурні зміни систем організму спортсмена; специфічність морфологічної адаптації, особливості будови тіла; талонні моделі; соматологічний тип; біологічний вік і рухові можливості; вплив генотипу і спортивна працездатність; морфологічні критерії відбору.

## **БИОМЕХАНІКА**

Поняття про рухові дії людини. Будова та функції рухового апарату, біомеханічні характеристики рухів. Методи аналізу біомеханічних характеристик. Закономірності управління руховими діями. Види рухових дій та особливості моторики. Основи теорії побудови фізичних вправ, закономірності моделювання та основи дидактики рухових дій.

## **ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Фізіологічні механізми адаптації; класифікація спортивних вправ; резервні можливості організму; механізми розвитку рухових якостей; фізіологія втоми та відновлення; фізіологічні стани; принципи тренування; тренувальний ефект; функціональна підготовленість; фізіологічний контроль; індивідуальні вікові особливості, вплив середовища; екологія та спорт.

## **СПОРТИВНА МЕДИЦИНА**

Медичні аспекти адаптації; реактивність організму та фізичні вправи; планування тренувального процесу з урахуванням змін у діяльності систем організму і його реактивності; чинники ризику, граничні стани, травматизм, перевтома, захворюваність у спорті; гігієнічні тренування; медичне забезпечення тренувань; перетренованість, медична профілактика і контроль; основи лікарсько-педагогічних спостережень; гігієна харчування, допінги; стимулювання працездатності та відновлення; спорт і здоров'я.

## **Фізична реабілітація**

### **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ**

Механізм лікувальної та оздоровчої дії фізичних вправ. Засоби, форми та методи фізичної реабілітації. Механотерапія. Працетерапія. Фізичні вправи у воді. Теренкур та дозована ходьба. Психологічний тренінг. Дієто- та фітотерапія у програмах реабілітації. Організація заходів фізичної реабілітації. Фази та стадії реабілітації і рухові режими. Функціональна діагностика порогових станів хворого. Показання та протипоказання. Невідкладна допомога при ускладненнях. Принцип побудови програм реабілітації. Класифікація та відбір хворих. Дозування фізичних навантажень. Програмування занять. Облік та методи оцінки ефективності. Реабілітація у клініці внутрішніх хвороб. Реабілітація в ортопедії, травматології.

## **МАСАЖ**

Фізіологічні механізми дії. Системи, форми, методи, види. Класифікація. Основні та додаткові прийоми. Показання та протипоказання. Гігієнічні вимоги. Окремі методики: масаж тулуба, таза, верхніх та нижніх кінцівок. Методики проведення загального масажу. Оздоровчий масаж. Спортивний масаж: попередній, тренувальний, відновлюваний. Лікувальний масаж. Самомасаж. Точковий масаж. Апаратний масаж.

## ***ФІЗИОТЕРАПІЯ***

Метою вивчення дисципліни є набуття студентами теоретичних знань та практичних вмінь для застосування їх в практичній роботі реабілітолога.

Фізіотерапія. Електролікування. Лікування ультразвуком. Аерозольтерапія. Світлолікування. Водолікування. Теплолікування. Санаторно-курортна справа. Основи медичного контролю. Фізіотерапія в реабілітації при патології опорно-рухового апарату, внутрішніх органів, нервової системи, в післяопераційному періоді.