

**ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖНАРОДНИЙ ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
АКАДЕМІКА СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА»**

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ



**ПРОГРАМА
ВСТУПНОГО ФАХОВОГО ВИПРОБУВАННЯ (СПІВБЕСІДИ)
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**для громадян України, іноземних громадян та осіб без громадянства,
при вступі на навчання для здобуття ступеня бакалавр
(на базі рівнів фахової передвищої та вищої освіти:
молодший бакалавр (молодший спеціаліст), бакалавр)**

Галузь знань: А Освіта

Спеціальність: А7 Фізична культура і спорт

РІВНЕ-2025

Програма обговорена та узгоджена на засіданні кафедри фізичної культури.

(Протокол № 7 від «31». 03.2025 р.

Завідувач кафедри

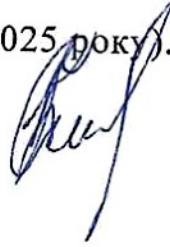


Жанна СОТНИК

Програма розглянута та схвалена на засіданні Приймальної комісії Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука»

(Протокол № 4 від 27.травня.2025 року).

Відповідальний секретар



Сергій БЛИЗНЮК

Програма вступного випробування на освітньо-професійну програму «Фізична культура і спорт» за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт галузі знань А Освіта для здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти складається з питань медико-біологічного блоку, методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін, історії фізичної культури, які передбачені за I-II курси навчальним планом.

Мета вступного випробування полягає у з'ясуванні рівня теоретичних знань, практичних вмінь і навичок, які передбачені навчальним планом для здобувачів спеціальності А7 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) рівня.

Результати вступного іспиту використовуватимуться під час формування рейтингового списку та конкурсного відбору вступників у межах ліцензованого обсягу. Екзамен проводиться у формі письмових або онлайн-тестів із використанням платформи дистанційного навчання MOODLE.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ ВИПРОБУВАННЯ

Анатомія людини

Вступ. Предмет і завдання анатомії людини як науки, і методи дослідження. Організм людини як біологічно – цілісна система. Структурна і функціональна організація клітин.

Тканини. Загальна характеристика тканин. Специфічні властивості. Опорно – руховий апарат. Загальна характеристика.

Кісткова система. Характеристика кістки як органу. Будова скелета людини, загальна характеристика. Скелет тулуба. Будова хребта, хребців, грудної клітки. Вікові та статеві відмінності в будові цих структур.

Скелет голови: черепна коробка, кістки обличчя, з'єднання скелета голови з хребтом. Скелет верхньої кінцівки. Скелет нижньої кінцівки. Форми суглобів.

М'язова система – як активна частина опорно-рухового апарату. М'яз як орган, форми на назви м'язів. Структура прикріплення м'язів до кісток. М'яз як важіль в рухах кісток. М'язи тулуба. Будова і функція: трьох шарів м'язів спини і попереку, м'язів (першої і другої групи грудей); м'язів черевної стінки та діафрагми. Будова ,функції та форми прикріплення м'язів голови (жувальних, мимічних) і трьох груп м'язів шиї (поверхневої, середньої, глибокої). Характеристика м'язів верхньої та нижньої кінцівок прикріплення м'язів. кісток.

Нервова система. Загальна будова. Структура симпатичних систем, рефлекторних дуг, та функціональної системи (за П.К. Анохіним). Розвиток нервової системи у філо – та ембріогенезі. Характеристика центральної нервової системи. Будова спинного мозку (оболонки мозку, зовнішній вигляд, структура сірої речовини, спинномозкові корінці, провідні шляхи спинного мозку).

Загальна будова головного мозку. Стовбур головного мозку. Характеристика його структур : довгастого мозку, варолієвого моста, мозочка, середнього мозку, проміжного мозку, лімбічної системи, базальних ядер, ретикулярної формації, шлуночків мозку. Великі півкулі головного мозку. Макроструктура кори великих півкуль (сторони борозни, закрутки, борозни). Біла речовина великих півкуль, її провідні волокна (асоціативні, комісуральні, проєкційні). Мікроструктура кори, цито- та міелоархітектоніки. Функціональні ядра кори великих півкуль. Провідні шляхи центральної нервової системи. Периферична нервова система. Загальна характеристика, її поділ на соматичну і вегетативну, автономну. Топографія ядер і структура і структура черепномозкових нервів. Характеристика спинномозкових нервів, їх сплетень. Вегетативна (автономна) нервова система, її відмінності від соматичної. Поділ автономної нервової системи на симпатичний та парасимпатичний відділ, її структура і значення.

Сенсорні (аналізаторні) системи, їх класифікація. загальна характеристика будови аналізаторних систем: (рецепторного, аферентного та центрального відділів). Специфічні властивості будови аналізаторної системи зору. будова аналізаторної системи слуху. Характеристика рецепторних систем смаку, нюху, шкіри.

Ендокринна система. Загальна характеристика залоз внутрішньої секреції, їх відмінності від залоз змішаної та зовнішньої секреції. Морфологія та гістологія залоз внутрішньої секреції (щитоподібної, прищитоподібної, виличкової, надниркових, епіфіза, гіпофіза, підшлункової залози, як залози змішаної секреції).

Кров як сполучна тканина з трофічним значенням. Структура клітин крові (еритроцитів, лейкоцитів, тромбоцитів, їх значення). Лейкоцитарна формула, вікові особливості. Групи крові. Резус фактор. Структура лімфатичної системи. Серцево – судинна система. Загальна характеристика. Топографія та будова серця, вікові особливості, клапани серця. Структура провідної системи серця. Можливі зміни в структурі серця у спортсменів.

Будова кровоносних судин на поперечному зрізі (артерій, капіляр, вен). Характеристика малого кола кровообігу, будова і топографія судин даного кола (легеневого

стовбура, правої і лівої легеневої артерії, легеневих вен). Велике коло кровообігу, судини. Артерії: аорта (грудна, черевна), зовнішні і внутрішні сонні артерії, підключичні артерії. Характеристика артерій грудної та черевної аорти. Артерії кінцівок (поясів та вільних). Венозна система великого кола : системи верхньої та нижньої порожнистих вен.

Будова органів дихання: порожнини носа, носоглотки, гортані, трахеї, бронхів, легень. Структура альвеол. Значення вісцерального та парієтального листків плеври. Характеристика середостіння.

Система органів травлення, її характеристика як специфічної травної трубки. Будова ротової порожнини, значення язика, зубів, формула зубів, будова зуба. Структура слинних залоз. Будова глотки, стравоходу, шлунка та його залоз. Структура стінок органів травлення в цілому. Будова відділів тонкого та товстого кишечника. Специфічна структура слизової оболонки даних відділів кишечника. Печінка як залоза зовнішньої секреції, її зовнішня будова та гістологічна характеристика. Підшлункова залоза як залоза зовнішньої секреції, її будова та значення в травленні

Сечовидільна система. Загальна будова систем її топографія, вікові особливості, кровопостачання нирок. Будова нирки (коровий та мозковий шари, піраміди, лоханка). Структура нефрона як мікрофункціональної одиниці нирки. Характеристика сечоводів, сечового міхура, сечовивідних каналів.

Шкіра її значення і будова. Характеристика складових елементів епідерміса, специфічні структури його шарів. Будова власне шкіри (дерми). Особливості будови сосочкового та сітчастого шарів. Характеристика залоз шкіри (потових, сальних) та кореня волосини, структура рецепторів шкіри, її топографія та значення.

Література

1. Антонік В., Антонік І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. К.: Вища шк., 2019. 336 с.
2. Анатомія та еволюція нервової системи. Практикум. Навч. посібник для студентів ВНЗ М-во освіти і науки України. МУ "РЕГІ" ім. акад. С. Дем'янчука. Рівне: «РЕГІ» ім. акад. С. Дем'янчука, 2003. 150с.
3. Боровець О. В. Анатомія людини. Практикум. Внутрішні органи. Навчально-методичний посібник. – Рівне, 2020. – 75 с.
4. Боровець О.В. Сірман О.В. Анатомія людини. Клітина. Тканини. Опорно-руховий апарат: Практикум. Рівне, 2021.148 с.
5. Ковешнікова В. Г. Анатомія людини. В трьох томах. Том 2. 2021. 260 с.
6. Матешук-Вацеба Л. Р. Нормальна анатомія людини. 2019. 432 с.
7. Самусев Р. П., Липченко В. Атлас анатомії людини: Навчальний посібник для студентів вищих медичних закладів. 2017. 752 с.
8. Френк Г. Неттер. Атлас анатомії людини: 7-е видання 2020. 736 с.
9. Черкасов В.Г., Головацький А.С. Анатомія людини. Київ, 2019. 172 с.

Фізіологія людини

Вступ до фізіології. Загальна фізіологія збудливих тканин. Біоелектричні явища в тканинах. Предмет і завдання фізіології. Методи і методологічні принципи фізіологічних досліджень. Основні етапи розвитку фізіології. Функціональні особливості збудливих тканин. Біоелектричні явища у збудливих тканинах.

Фізіологія нервово-м'язового апарат. Фізіологічні властивості м'язів. Функціональні властивості рухових одиниць. Енергетику м'язових скорочень. Форми, типи і режими скорочення м'язів. Методи дослідження функціонального стану м'язів. Механізми проведення збудження через нервово-м'язовий синапс.

Загальна фізіологія ЦНС. Функції ЦНС. Види і функції нейронів. Рефлекс. Рефлекторна дуга. Основні властивості нервових центрів. Види гальмування в ЦНС. Рефлекторну і провідникову функції спинного мозку.

Фізіологія сенсорних систем. Вчення про сенсорні системи. Будови та функції сенсорних систем, класифікацію та основні властивості рецепторів. Функцію зорової, слухової, вестибулярної та рухової сенсорних систем.

Вища нервова діяльність. Особливості умовних та безумовних рефлексів. Різновиди гальмування умовних рефлексів. Особливості ВНД у людини, вчення про I і II сигнальні системи, динамічний стереотип. Типи ВНД за І.П.Павловим.

Фізіологія системи крові. Склад і основні функції крові. Будову та функції формених елементів крові. Характеристику зсідання крові. Групи крові. Основні особливості зміни в крові при м'язовій роботі.

Фізіологія системи кровообігу. Основні положення гемодинаміки. Основні функції серця і властивості серцевого м'язу. Електричні явища в серці (ЕКГ). Серцевий цикл та його фази. Систолічний та хвилинний об'єм крові. ЧСС в спокої та при навантаженнях. Механізми регуляції серцевої діяльності. Методики дослідження функцій серця.

Фізіологія кровоносних судин. Основні показники гемодинаміки. Особливості будови судин різних типів. Зміни показників гемодинаміки у різних ділянках кровоносного русла людини. Особливості кровообігу в артеріях, венах і капілярах. Методики визначення основних показників гемодинаміки. Регуляція тонусу судин в умовах спокою та при фізичних навантаженнях.

Фізіологія дихання. Зовнішнє дихання та його показники. Методики дослідження зовнішнього дихання. Процеси газообміну в легенях. Механізми транспорту газів кров'ю. Механізми регуляції дихання. Будову та функції дихального центру. Особливості регуляції дихання при м'язовій роботі.

Фізіологія виділених процесів. Терморегуляція. Будову та функції нирок, механізм сечоутворення та сечовиділення. Видільні функції шкіри. Фізіологічні механізми терморегуляції. Терморегуляція при фізичному навантаженні.

Література:

1. Бенедь В.П. Фізіологія людини: Навчально-методичний посібник для самопідготовки/ ПВНЗ МЕНУ ім. акад. С. Дем'янчука. Рівне: ПП Іванюк В.П., 2015. 220с.
2. Вовканич Л.С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: навч. посібник для перепідготовки спеціалістів ОКР «бакалавр»: у 2 ч. / Вовканич Л.С., Бергтраум Д.І. Л.: ЛДУФК, 2011. Ч. 1. 344 с.
3. Завацький В.І. Курс лекцій з фізіології: У 2-х ч. Ч.ІІ: Навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. Ч.2.- Рівне: Волинські обереги, 2002. 248с.
4. Завацький В.І. Основи анатомії і фізіології людини: Навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів/ В.І.Завацький, Н.М.Форняк; М-во освіти і науки України. Рівне: Тетіс, 2006.- 500с
5. Лук'янцева Г.В.Фізіологія людини. 2018. 184 с.
6. Плахтій П.Д. Фізіологія людини. Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності: Навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів/ М-во освіти і науки України; Кам'янець -Подільський державний університет.- 2-ге, доповнене і перероблене. К.: Професіонал, 2006. 464с.
7. Форняк Н.М. Фізіологія вищої нервової діяльності: Навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів/ М-во освіти і науки України. ПВНЗ МЕНУ ім. акад. С.Дем'янчука.- Рівне: Тетіс, 2011. 240с.

Загальні питання надання першої медичної допомоги при різних невідкладних станах. Основні правила надання першої допомоги в невідкладних ситуаціях, ознаки порушення дихання, забезпечення прохідності дихальних шляхів, проведення штучного дихання, ознаки зупинки роботи серця, проведення непрямого масажу серця.

Перша медична допомога при ранах і кровотечах. Перша допомога при ранах і кровотечах, види ран, способи зупинки кровотеч, правила та прийоми накладання пов'язок на рани.

Перша медична допомога при переломах. Перша допомога при переломах. Основні види переломів. Прийоми та способи іммобілізації із застосуванням табельних або підручних засобів. Мета і завдання транспортної іммобілізації

Отруєння. Перша медична допомога.

Класифікація отруєнь. Отруєння етиловим спиртом. Отруєння медикаментами. Отруєння кислотами і лугами. Отруєння токсичними газами. Харчові отруєння. Методи швидкого виведення токсичних речовин з організму: промивання шлунку, послаблюючі засоби.

Опіки. Відмороження. Перша медична допомога. Види, ступені опіків. Перша допомога при опіках. Відмороження, клінічні симптоми. Перша допомога при загальному охолодженні та відмороженні.

Перша долікарська допомога при алергічних реакціях. Алергічні реакції, причини виникнення, небезпека алергічних реакцій. Анафілактичний шок, причини виникнення, клінічні ознаки, перша допомога.

Десмургія. Класифікація пов'язок. Види м'яких і бинтових пов'язок. Способи накладання пов'язок. Спосіб накладання герметизуючої пов'язки на грудну клітку. Хустинкові пов'язки.

Література

1. Тітова І. І. Алгоритми надання невідкладної допомоги при критичних станах. Вінниця: Нова Книга, 2012. 344 с.
2. Будзин В., Гузій О. Основи медичних знань : навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2018. –148 с.
3. Шкатула Ю. О., Бадіон О. Методичні вказівки до практичного заняття «Такична медицина. Методи припинення зовнішньої кровотечі» з дисципліни «Медичний захист військ» згідно з умовами Болонського процесу. Суми: СумДУ, 2018. 29 с.
4. Габбарт Д. Перша невідкладна допомога своїми руками. Х.: КСД, 2019.- 336 с.

Біохімічні основи фізичної культури і спорту

Вода в живих системах. Фізичні, хімічні властивості води, потреба людини у воді, вміст води у продуктах харчування, водневий показник та буферні системи організму, поняття дифузії і осмосу, способи очистки води.

Вуглеводи. Будова, властивості та біологічна роль. Класифікацію вуглеводів; будову молекул, структурні формули моносахаридів; явище ізомерії; основні моно-, ди- та полісахариди; будову молекули та біологічна роль крохмалю, глікогену, клітковини.

Обмін вуглеводів. Гідроліз вуглеводів у шлунково-кишковому тракті; транспорт моносахаридів через клітинні мембрани в тонкому кишечнику; анаеробний та аеробний етапи катаболізму глюкози; цикл трикарбонових кислот, дихальний ланцюг; глюконеогенез - утворення глюкози з нецукрових вуглецевих субстратів.

Ліпіди. Будова, властивості та біологічна роль. будова і класифікація ліпідів; важливі жирні кислоти, що входять до складу природних жирів; значення ненасичених жирних кислот; будову нейтральних жирів та їх фізикохімічні властивості; будову та значення фосфоліпідів і гліколіпідів.

Обмін ліпідів. Ферментативний гідроліз жирів в шлунково-кишковому тракті; роль печінки в обміні жирів; окиснення жирних кислот; синтез тригліцеридів; окиснення гліцерину і його зв'язок з гліколізом.

Білки і нуклеїнові кислоти. Будова, властивості та біологічна роль. загальна характеристика та біологічна роль білків і нуклеїнових кислот; будова, властивості і класифікація амінокислот; незамінні амінокислоти; структура і класифікація білків; фізико-хімічні властивості білків; денатурація білків і фактори, які її викликають; будова та роль нуклеїнових кислот; кодування інформації у послідовності нуклеїнових кислот.

Ферменти, принципи їх дії та біологічна роль. Ферменти як біологічні каталізатори; специфічність ферментів та їх види; класифікація і номенклатура, оптимальні умови дії ферментів; коферменти; виробництво та застосування ферментів.

Обмін білків. Ферментативний гідроліз білків і нуклеїнових кислот в процесі травлення; шляхи використання амінокислот в організмі; біосинтез білку та роль нуклеїнових кислот в цьому процесі; внутріклітинні перетворення амінокислот; утворення та усунення аміаку в організмі.

Характерні реакції органічних сполук з різними функціональними групами. Класифікація органічних сполук за наявними функціональними функціональними групами; характерні хімічні властивості органічних сполук людського організму.

Визначення активної реакції середовища та буферної ємності розчинів. Будова дисперсних систем; склад і біологічна роль буферних систем організму. Навички використання індикаторних смужок, та рН тестерів.

Якісні реакції на моно-, дисахариди і полісахариди. Класифікація вуглеводів за наявними функціональними групами; характерні хімічні властивості вуглеводів людського організму. Якісні реакції на вуглеводи.

Виявлення продуктів гліколізу в біологічних об'єктах. Основні шляхи метаболізму вуглеводів. Визначення молочної кислоти та інтерпретація отриманих результатів.

Властивість жирів. Будова, властивості і біологічну роль ліпідів. Характерні для ліпідів якісні реакції.

Ферментативний гідроліз ліпідів. Процеси травлення та засвоєння ліпідів. Визначення активності ліпазу.

Кольорові реакції амінокислот і білків. Реакції осадження білків. Класифікація та будова амінокислот, утворення пептидного зв'язку. Характерні для амінокислот якісні реакції.

Ферментативний гідроліз білків. Процеси травлення та засвоєння білків. Вміти: виявляти амінокислоти та поліпептиди у складних сумішах.

Властивості ферментів. Класифікація та застосування ферментів. Вміння користуватися фотоелектроколориметром, аналітичними вагами, автоматичними дозаторами.

Література

1. Осипенко Г. А. Основи біохімії м'язової діяльності : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Київ : Олімпійська література. 2007. 200 с.
2. Фабрі З. Й., Чернов В. Д. Біохімічні основи фізичної культури і спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. Ужгород: Ужгородський національний університет; Вид-во СП «ПоліПрінт». 2014. 91 с.
3. Явоненко О. Ф., Яковенко Б. В. Біохімія. Університетська книга. 2023. 380 с.

Спортивні ігри в системі фізичного виховання. Зародження та становлення баскетболу в Україні та світі. Виникнення і розвиток баскетболу в Україні і за кордоном. Змагання з баскетболу. Еволюція правил, техніки і тактики гри.

Класифікація техніки гри в баскетбол Зміст гри. Характеристика баскетболу як ефективного засобу фізичної виховання і як виду спорту. Розвиток фізичних якостей у баскетболі. Термінологія в баскетболі.

Техніка гри у нападі. Стійка баскетболіста. Пересування і переміщення гравця по майданчику. Зупинка стрибком та двома кроками. Повороти на місці. Ловля і передача м'яча на місці, у русі: двома руками від грудей; двома руками зверху; однією рукою від плеча (голови); двома руками від грудей з відскоком від підлоги. Ведення м'яча: по прямій зі зміною напрямку руху, у поєднанні із зупинками. Переведення м'яча на іншу руку зі зміною напрямку руху. Штрафні кидки: однією рукою від плеча; двома руками від грудей. Навчання переведення м'яча за спиною. Навчання рухам: фінт на ведення; фінт на передачу; фінт на кидок. Кидки з середньої дистанції: без опору; з опором.

Техніка гри у захисті. Баскетбольна стійка баскетболіста. Пересування приставним кроком. «Золоте правило баскетболу». Виривання, вибивання, перехоплення м'яча. Накривання м'яча при кидку. Боротьба за м'яч на щиті (постановка « спини») .

Класифікація тактики гри в баскетбол. Тактика нападу. Індивідуальні дії: вихід на вільне місце з метою звільнення від опіки захисника та отримання м'яча. Групові дії: взаємодія двох гравців « передай-вийди»; взаємодія трьох гравців «трикутник»; мала «вісімка»; наведення; заслін (бічний, зі спини), помилковий заслін, відворот; скрестний вихід на отримання м'яча; отримання м'яча в двійках в русі. Взаємодія в двійках; «двійка»; взаємодія в трійках – наведення, «заслін». Обігрування: 2х1 , 3х1, 3х2. Швидкий прорив. Групові взаємодії: виконання комбінацій: через крайнього; через центрального: а) на рік; б) на два роки; в) на чотири роки; г) предзмагальний період; д) змагальний період. Командні взаємодії, комбінаційний напад.

Класифікація тактики гри в баскетбол. Тактика захисту. Індивідуальні дії: протидія виходу на вільне місце для одержання м'яча; вибір моменту для вибивання, виривання, перехоплення м'яча. Групові взаємодії: підстраховка; протидія заслону, наведення (зміна). Командні дії: зонна захист 1х3х1, 2х1х2, 2х2х1; особиста система захисту .

Правила з баскетболу. Переміщення та взаємодія суддів на майданчику. Суддівські жести. Обладнання та інвентар для проведення занять і змагань з баскетболу. Навчальна гра з практичним суддівством.

Проведення занять з баскетболу для осіб, які мають інвалідність. Методика навчання техніко-тактичним прийомам з баскетболу для осіб з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, з порушенням інтелекту. Методика проведення навчально-тренувальних занять з різними верстами населення з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, з порушенням інтелекту.

Література

1. Ефімов О. А., Помещикова І. П. Основи баскетболу. Харків: ХДАФК, 2011. 108 с.
2. Мітова О. О., Грюкова В. В. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання. Дніпропетровськ: Вид. «Інновація». 2016. 110 с.
3. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу. Л. : ЛДУФК. 2015. 78 с.
4. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького. 2015. 100 с.
5. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПП ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. – Електронні текстові данні (1 файл: 7,1 Мбайт). – Київ: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 127 с.

Спортивні ігри з методикою викладання (волейбол)

Історія розвитку і становлення волейболу. Історія виникнення волейболу та його розвиток. Сучасні уявлення про гру. Український волейбол. Волейбол у програмі Олімпійських ігор. Видатні волейболісти.

Змагальна діяльність і система змагань з волейболу. Характеристика змагальної діяльності. Структура змагальної діяльності. Фактори, які визначають ефективність змагальної діяльності. Принципи побудови і проведення змагань з волейболу.

Спортивна техніка. Властивості м'яча. Характеристика цільової точності. Стійка і вихідне положення. Техніка передач м'яча знизу, зверху. Техніка нападаючого удару. Техніка подачі. Техніка блокування.

Спортивна тактика у волейболі. Психофізіологічні особливості тактичних дій. Індивідуальні і групові тактичні дії. Системи гри.

Методика навчання техніці гри у волейбол. Техніка переміщень. Передача м'яча. Подача м'яча. Нападаючий удар. Падіння. Приймання м'яча. Блокування. Попередження спортивних травм.

Навчання тактичним діям. Задачі, засоби та методи тактичної підготовки. Тактичні системи нападу. Тактичні системи захисту. Методика навчання тактичним діям у нападі. Тактична підготовка з урахуванням ігрових функцій.

Проведення занять з волейболу для осіб, які мають інвалідність. Методика навчання техніко-тактичним прийомам з волейболу для осіб з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, з порушенням інтелекту. Методика проведення навчально-тренувальних занять з волейболу різними верстами населення з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, з порушенням інтелекту.

Література

1. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет. 2018. 120 с.
2. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернівці: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
3. Задорожний І. І., Мовчан І. О. Волейбол. Навчання техніки гри : навчальний посібник . Львів: ЛДУ БЖД, 2019. 134 с.

Гімнастика з методикою викладання

Основи гімнастичної термінології. Гімнастична термінологія як компонент системи спортивної термінології, її значення і короткий історичний огляд її розвитку. Вимоги, що ставляться перед термінологією. Способи утворення термінів і правила їх застосування. Правила уточнення назви і запису вправ. Правила скорочення опису вправ. Форми запису вправ: узагальнений, конкретний, скорочений, графічний. Термінологія і правила запису ЗРВ, вільних вправ і вправ на гімнастичних приладах. Особливості застосування термінології під час занять гімнастикою з різними групами населення.

Попередження травматизму на заняттях з гімнастики. Причини виникнення травм: порушення основних принципів навчання, спортивного тренування та правил організації занять, недостатній медичний контроль за фізичним станом тих, що займаються, незадовільний стан місць занять, невідповідність форми одягу, відсутність належної дисципліни і недоліки у виховній роботі з учнями (з тими, хто займається). Страхування і допомога, як засіб попередження травм і метод навчання. Види страхування і допомоги. Основні вимоги до того, хто надає страховку. Особливості страхування і допомоги при виконанні вправ в окремих видах багатоборства чоловічої та жіночої гімнастики.

Основи техніки гімнастичних вправ. Техніка гімнастичних вправ. Специфічні особливості роботи рухового апарату, аналізаторних систем, систем енергозабезпечення, психічних і особистих якостей гімнаста при виконанні гімнастичних вправ. Статичні вправи.

Стійка, нестійка і байдужа рівновага. Плече і момент сили тяжіння. Динамічні вправи. Інерція і момент інерції. Кількість руху і момент кількості руху. Реактивний рух, реактивна сила. Хльостові рухи. Обертові рухи в умовах опорного і без опорного положення тіла. Відштовхування. Приземлення. Силкові і махові вправи. Динамічна рівновага. Послідовність аналізу техніки гімнастичних вправ.

Гімнастичні зали, майданчики та їх обладнання. Вимоги до залів. Гімнастичні прилади та інвентар. Прилади: гімнастична стінка, сходинка гімнастична, гімнастична лавка, кінь (для махів, для стрибків), козел, кільця, бруси, колода гімнастична, бум, канат, перекладина, ковбик для вільних вправ, мостик, трамплін, плінт, стійки для стрибків, гімнастичні мати. Інвентар: гімнастичні палки, набивні м'ячі, скакалки, гантелі. Розміщення приладів в залі. Правила експлуатації залів та обладнання. Гімнастичний майданчик.

Стройові та прикладні вправи. Характеристика стройових вправ. Методика проведення стройових вправ. Стройові вправи. Шиккування і перешикування. Пересування. Розмикання і змикання.

Загальнорозвиваючі та вільні вправи. Загальнорозвиваючі вправи: на силу, гнучкість, Вправи на розслаблення. Методика застосування загально розвиваючих вправ. Вправи для рук і плечового поясу. Вправи для шиї та тулуба. Вправи для ніг. Вільні вправи та їх класифікація: елементарні рухи, поєднання, стійки, упори, повороти, стрибки, акробатичні вправи, вправи з художньої гімнастики. Методика навчання вільним вправам.

Прикладні вправи. Ходьба і біг (методика навчання). Вправи на рівновагу та методика їх навчання. Вправи на метання і ловлю предметів (методика навчання). Лазіння: перелази, лазіння у висі, переповзання. Вправи у підніманні і перенесення вантажу. Проведення вправ ігровим методом.

Вправи на гімнастичних приладах. Вправи у висях і упорах. Вправи у змішаних висях. Вправи в змішаних упорах. Вправи у простих висах і упорах. Вправи на коні: маятникоподібні, різнойменні перемахи і схрещування, колові рухи. Вправи на кільцях. Вправи на брусах. Вправи на перекладині. Вправи на брусах різної висоти. Вправи на колоді.

Стрибки. Стрибки: неупорні та упорні; прямі стрибки, бокові стрибки; стрибки через комбіновані прилади. Методика навчання.

Акробатичні вправи. Основні вправи: стійки на лопатках, голові, руках, на плечах з упором на руки лежачого партнера. Перекати. Перекид. Перевороти. Методика навчання.

Проведення занять з гімнастики для осіб, які мають інвалідність. Методика навчання руховим діям з гімнастики осіб з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, з порушенням інтелекту. Методика проведення навчально-тренувальних занять з різними верстами населення з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, з порушенням інтелекту.

Література

1. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). Тернопіль: ТДГТУ. 2000. 164 с.
2. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 0,265 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 64 с.
3. Черняков В. В., Желізний М. М. Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни). Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка. 2017. 264 с

Легка атлетика з методикою викладання

Введення в предмет. Визначення і зміст легкої атлетики. Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Оздоровче, виховне, освітнє і прикладне значення легкої атлетики занять легкої атлетики.

Історія розвитку легкої атлетики. Виникнення легкої атлетики. Легка атлетика у складі програми Олімпійських ігор. Розвиток і становлення легкої атлетики в Україні, на Рівненщині.

Основи техніки легкоатлетичних вправ. Поняття про техніку спортивної вправ. Загальна характеристика техніки окремих груп легкоатлетичних вправ. Основи техніки спортивної ходьби і бігу. Основи техніки стрибків. Основи техніки метань.

Основи навчання в легкій атлетиці. Навчання як педагогічний процес. Методологічні принципи навчання. Завдання, засоби і методи навчання. Типова схема навчання. Оцінка виконання вправ. Засоби безпеки навчання і профілактики травматизму.

Основи тренування в легкій атлетиці. Мета, завдання і принципи тренування. Засоби і методи тренування. Періодизація спортивного тренування. Види спортивного тренування. Методика розвитку фізичних якостей.

Легка атлетика в ДЮСШ. Перспективний і робочий план навчально-тренувального процесу. Організація занять. Матеріально-технічне забезпечення занять легкою атлетикою. Особливості організації і проведення занять легкою атлетикою з різними верстами населення.

Організація і проведення змагань з легкої атлетики. Види змагань. Планування, підготовка і проведення змагань. Суддівська колегія.

Спортивна ходьба і біг. Спортивна ходьба. Біг на короткі дистанції. Біг на середні та довгі дистанції. Біг по пересіченій місцевості і наддовгі дистанції. Бар'єрний біг. Оздоровчий біг.

Стрибки. Стрибок в довжину з розбігу. Стрибки в висоту з розбігу. Потрійний стрибок. Стрибок з жердиною.

Метання. Штовхання ядра. Метання спису. Метання диску. Метання молоту.

Багатоборства. Жіноче легкоатлетичне семиборство. Чоловіче легкоатлетичне семиборство.

Проведення занять з легкої атлетики для осіб, які мають інвалідність. Методика навчання руховим діям з легкої атлетики осіб з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, з порушенням інтелекту. Методика проведення навчально-тренувальних занять з різними верстами населення з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, з порушенням інтелекту.

Література

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Кудряшова Т. І., Губченко О. О. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Кременчук : ПП «Бітарт». 2019. 169 с.
3. Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Легка атлетика з методикою викладання. Умань: ВПЦ «Візаві». 2014. 206 с.

Плавання з методикою викладання

Історія розвитку плавання. Виникнення плавання як прикладної навички. Історія розвитку плавання. Розвиток плавання в Україні. Плавання як олімпійський вид спорту. Видатні спортсмени з плавання. Історія розвитку методики тренування в плаванні.

Основи техніки плавання. Поняття про спеціальні терміни. Властивості води. Фактори, що визначають техніку плавання. Основи системного підходу до вивчення техніки плавання.

Основи навчання техніки в плаванні. Рухові навички та етапи навчання. Принципи, методи та засоби навчання. Рухливі ігри як засіб навчання плаванню. Загальна схема навчання плаванню.

Основи методики навчання початковому плаванню. Початкове навчання плаванню. Підготовка дихання плавців-початківців. Методика подолання страху води при початковому навчанні плаванню. Методика прискореного навчання плавання. Використання спеціального спортивного обладнання при початковому навчанні плаванню.

Спортивні способи плавання. Кроль на грудях. Кроль на спині. Брас. Батерфляй. Повороти в спортивному плаванні. Старти у спортивному плаванні.

Основи прикладного плавання. Основи техніки прикладного плавання. Надання допомоги потопачущому. Правила поведінки на воді. Правила користування човном. Судомо. Допомога людині, що провалилася під лід. Надання допомоги при перенагріванні організму.

Проведення занять з плавання для осіб, які мають інвалідність. Методика навчання початковому плаванню осіб з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, з порушенням інтелекту. Методика проведення навчально-тренувальних занять з плавання для різних верст населення з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, з порушенням інтелекту.

Література

1. Бурла О. М. Плавання. Прискорений курс навчання. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 156 с.
2. Глазирін І.Д. Плавання. К.: Кондор, 2006. 502 с.
3. Грузевич І. В. Теорія і методика викладання плавання у закладах освіти. Вінниця. 2021. 120 с.
4. Звонар В. В., Петрушко М. І., Мордвінцев Г. О. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання. Ужгород. 2021. 90 с.
5. Ремзі І. В., Аксьонов В. В., Аксьонов Д. В. Методика навчання плаванню. Харків. 2020. 143 с.
6. Ткаченко Ю. І. Методика навчання спортивним способам плавання. Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського. 2016. 59 с.

Історія фізичної культури і спорту

Витоки фізичної культури, фізична культура в первісному суспільстві. Передумови виникнення і розвитку фізичних вправ та видів рухової активності у первісному суспільстві. Причини виникнення фізичної культури.

Фізична культура в Стародавньому світі. Особливості та провідні форми, суспільне значення фізичної культури в Стародавньому світі. Значення фізичного виховання в житті Стародавньої Греції. Зміст античної гімнастики. Особливості фізичної культури Стародавнього Риму. Особливості фізичної культури у країнах стародавнього Сходу та Америки.

Олімпійські ігри стародавньої Греції. Значення спорту у житті античних греків. Передумови виникнення Олімпійських ігор у Стародавній Греції. Програма, зміст, учасники Олімпійських ігор. Спортивні споруди Стародавньої Греції. Причини занепаду давньогрецьких Олімпійських ігор. Значення спорту у житті античних греків.

Фізична культура епохи середньовіччя. Особливості європейської фізичної культури в Середні віки. Особливості фізичного виховання у Середні віки в країнах Сходу. Ліцарська система фізичного виховання. Розвиток фізичної культури серед селян та ремісників-міщан європейських країн. Вплив християнської релігії на розвиток фізичного виховання. Зародження науково-методичної думки в галузі фізичного виховання.

Фізична культура нового часу. Передумови формування національних систем фізичного виховання у XVIII-XIX ст. Особливості німецької, шведської, французької та сокільської систем фізичного виховання. Утворення нових форм та структур фізичного виховання: релігійних, жіночих, робітничих. Скаутський рух. Передумови формування національних систем фізичного виховання у XVIII-XIX ст.

Особливості розвитку спорту нового часу. Англійська система фізичного виховання. Діяльність Томаса Арнольда. Формування системи міжнародних змагань та організаційних структур міжнародного спорту. Формування наукових основ розвитку спорту.

Витоки фізичної культури в Україні. Зародження фізичної культури на українських землях у період первіснообщинного ладу. Особливості фізичної культури скіфо-сарматської

добу. Розвиток фізичного виховання та спорту в античних державах Північного Причорномор'я. Значення фізичних вправ у житті стародавніх слов'ян. Особливості, провідні форми та напрямки фізичного виховання в Київській Русі.

Фізична культура та спорт в Україні у XIX-XX ст. Історичні передумови розвитку спортивного руху в Україні. Особливості розвитку фізичної культури і спорту в Східній Україні у XIX-XX ст. Особливості розвитку фізичної культури в Західній Україні (кінець XIX-30-ті рр. XX ст.). Роль Івана Боберського в розвитку західно-українського спортивно-гімнастичного руху. Розвиток спорту за часів УРСР. Зародження організаційних, програмно-нормативних та науково-методичних основ системи фізичного виховання. Фізкультурно-спортивний рух в Україні на сучасному етапі.

Відродження олімпійських ігор сучасності. Діяльність П'єра де Кубертена. Передумови відродження Олімпійських ігор сучасності. Піонери відродження Олімпійських ігор. Розкопки Олімпії. Життя та діяльність П. де Кубертена. Атлетичний конгрес 1894 року та його значення. Діяльність О. Бутовського.

Історичні особливості розвитку міжнародного олімпійського руху. Організація, проведення та значення Ігор І Олімпіади. Хронологія та аналіз Олімпійських ігор сучасності. Діяльність Міжнародного Олімпійського Комітету та його президентів. Олімпійська символіка та атрибутика. «Ода спорту» та її гуманістична цінність. Параолімпійські ігри та їх значення.

Особливості розвитку міжнародного спортивного руху сучасності. Міжнародний робітничий рух 20-30-х років. Регіональні та континентальні ігри як складова частина міжнародного спортивного руху. Міжнародний студентський спортивний рух, Універсіади. Розвиток неолімпійських видів спорту. Участь та виступи українських спортсменів у Паралімпійських, Дефолімпійських Іграх. Проблеми та перспективи розвитку сучасного міжнародного спортивного та олімпійського рухів.

Історія фізкультурно-спортивного руху на Рівненщині. Історія становлення та розвитку фізкультурно-спортивного руху на Рівненщині. Видатні спортсмени та тренери Рівненщини. Зірки паралімпійського, дефолімпійського спорту Рівненщини. Діяльність спортивно-оздоровчих організацій Рівненщини. Проблеми та перспективи розвитку фізичної культури і спорту на Рівненщині.

Література

1. Бакіко І. В., Дмитрук В. С. Історія фізичної культури. Луцьк. 2013. 90 с.
2. Вербицький В. А., Бондаренко І. Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні : [навчальний посібник]. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили. 2014. 340 с.
3. Губарев І. В. Конспект лекцій з дисципліни «Історія фізичної культури» для здобувачів вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня спеціальності: 017 «Фізична культура і спорт» очної форми навчання. 2022. 174 с.
4. Степанюк С., Гречанюк О., Маляренко І., Ткачук В. Історія фізичної культури: [навчально-методичний посібник /для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної та заочної форм навчання спеціальностей 014.11 середня освіта (фізична культура), 017 фізична культура і спорт]. 2016. 272 с.
5. Хоменко С. В., Гриб Т. О., Клименченко Т. Г. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства (частина II). Суми: 2019. 105 с.

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ФАХОВОГО ВИПРОБУВАННЯ (СПІВБЕСІДИ) З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Оцінювання відповіді вступників на вступному випробуванні (співбесіді) з фізичної культури і спорту здійснюється за принципом «склав – не склав» членами фахової комісії, призначеної згідно з наказом ректора. Складеним є вступне випробування, оцінене за шкалою оцінок від 100 до 200 балів, відповідно до повноти і правильності відповіді на кожне з питань. До конкурсного відбору допускаються вступники, що набрали 100 і більше балів. Підставою для формування оцінки є правильність, логічність, глибина відповіді, уміння

аналізувати проблеми, які стосуються змісту відповіді, виробляти самостійні оцінки та рішення щодо розв’язання таких проблем

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ

РІВНІ КОМПЕТЕНЦІЇ	БАЛИ	КРИТЕРІЇ
I. Початковий	0-69	У відповіді абітурієнт не продемонстрував знання основного програмного матеріалу; не орієнтується в питаннях програми; не знає основної літератури.
	70-99	У відповіді абітурієнт суттєві недоліки в знаннях основного програмного матеріалу; недостатньо орієнтується в питаннях програми; допустив принципові помилки; допустив помилки при формуванні основних положень відповіді; частково засвоїв програмний матеріал.
II. Середній	100-135	У відповіді абітурієнт продемонстрував знання основного програмного матеріалу, але допустив окремі помилки при формуванні основних положень відповіді; не повністю засвоїв програмний матеріал.
III. Достатній	136-149	Абітурієнт продемонстрував знання програмного матеріалу; засвоїв основну літературу; дещо неправильно побудував відповідь, допустив непослідовність у викладенні матеріалу, не підкреслив ключові моменти.
	150-163	Абітурієнт продемонстрував знання програмного матеріалу; засвоїв основну літературу; правильно побудував відповідь, але допустив логічну непослідовність у викладенні матеріалу, або не підкреслив ключові моменти.
IV. Високий	164-179	У відповіді абітурієнт продемонстрував знання програмного матеріалу; продемонстрував здатність до аналізу узагальнення ключових положень та знання основної літератури, поверхневі знання у додатковій літературі.
	180-200	У відповіді абітурієнт продемонстрував всебічні, систематизовані, глибокі знання програмного матеріалу; продемонстрував здатність до творчого аналізу узагальнення ключових положень та знання основної й додаткової літератури.

ПОЛІТИКА ДОБРОЧЕСНОСТІ

Кожен вступник під час складання фахового іспиту повинен дотримуватися моральних норм, правил етичної поведінки та принципів академічної доброчесності, а саме:

- самостійно виконувати завдання;
- не принижувати будь-яким чином гідність інших вступників, учасників освітнього процесу, запобігати таким діям з боку інших осіб;
- дотримуватися правил ділового етикету в поведінці та норм культури спілкування у комунікації зі вступниками, здобувачами вищої освіти, викладачами та співробітниками

Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука»;

- не використовувати телефон або гаджети під час проведення фахового іспиту;
- не використовувати службові або родинні зв'язки для отримання нечесної переваги.

Затверджено на засіданні Приймальної комісії Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука»

Протокол приймальної комісії
№ ____ від _____ 2025 р.

Секретар приймальної комісії
ПВНЗ «Міжнародний економіко-
гуманітарний університет імені академіка
Степана Дем'янчука»
_____ Сергій БЛИЗНЮК

Голова предметної комісії
_____ Жанна СОТНИК