

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»  
Приймальна комісія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії

ДВНЗ «УжНУ», ректор

\_\_\_\_\_ проф. Володимир СМОЛАНКА

\_\_\_\_\_ 2025 р.

**ПРОГРАМА**

**фахового іспиту**

для вступників на навчання для здобуття ОС магістр  
за спеціальністю А4.11 Середня освіта. Фізична культура  
(на основі НРК6/НРК7)

РОЗРОБЛЕНО

Фаховою атестаційною комісією

з спеціальності: 014.11 Середня освіта. Фізична культура

Голова комісії канд. пед. наук, доцент Хома Т.В.

**ПРОГРАМА**  
**фахового іспиту**  
**для вступників на навчання для здобуття ОС магістра**  
**за спеціальністю А4.11 – Середня освіта. Фізична культура**  
**(на основі НРК6/НРК7)**

**1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

**Загальні відомості.** Програма складена відповідно до освітньо-професійної програми (ОПП) підготовки за спеціальністю 014.11 Середня освіта. Фізична культура.

Прийом абітурієнтів, які здобули ОС «бакалавр» для здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю А4.11 Середня освіта. Фізична культура проводиться за результатами фахового вступного випробування, яке відбувається у формі тестування.

**Мета вступного випробування** полягає у з'ясуванні рівня теоретичних знань і практичних умінь та навичок, необхідних для опанування нормативних дисциплін та дисциплін професійної підготовки за програмою підготовки фахівця за освітнім ступенем «магістр» за спеціальністю А4.11 Середня освіта. Фізична культура.

**Вимоги до здібностей і підготовленості абітурієнтів.** Для успішного засвоєння дисциплін передбачених навчальним планом для підготовки за освітнім ступенем «магістр» абітурієнти повинні мати базову вищу освіту за предметною спеціальністю А4.11 Середня освіта. Фізична культура або за неспорідненим напрямом, та здібності до оволодіння знаннями, уміннями і навичками в галузі знань А Освіта за спеціальністю А4.11 Середня освіта. Фізична культура. Обов'язковою умовою також є вільне володіння державною мовою.

**2. ПЕРЕЛІК ФАХОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН, З ЯКИХ  
ПРОВОДИТЬСЯ ФАХОВЕ ВСТУПНЕ ВИПРОБУВАННЯ**

1. Основи теорії і методики фізичного виховання.
2. Методика навчання гімнастики.
3. Методика навчання футболу.
4. Методика навчання легкої атлетики.
5. Педагогіка фізичного виховання і спорту.

**3. ТЕМИ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ ТА ОРІЄНТОВНИЙ  
ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ**

**Основи теорії і методики фізичного виховання**

1. Значення терміну «Фізична культура».
2. Значення терміну «Фізкультурна освіта».
3. Значення терміну «Фізичне виховання».

4. Значення терміну «Фізична підготовка».
5. Значення терміну «Фізична підготовленість».
6. Значення терміну «Спорт».
7. Значення терміну «Фізичний стан».
8. Загальне розуміння концепції системного підходу.
9. Поняття «Соціальна підсистема фізичного виховання».
10. Педагогічна підсистема фізичного виховання, характеристика базового поняття.
11. «Основи теорії і методики фізичного виховання» як наука та навчальна дисципліна.
12. Предмет вивчення дисципліни «Основи теорії і методики фізичного виховання».
13. Об'єкт вивчення дисципліни «Основи теорії і методики фізичного виховання».
14. Наукове підґрунтя дисципліни «Основи теорії і методики фізичного виховання».
15. Характеристика першого етапу становлення теорії і методики фізичного виховання.
16. Створення теорії і методики фізичного виховання, як самостійної навчальної й наукової дисципліни.
17. Етапи становлення «Теорії і методики фізичного виховання».
18. Визначення терміну «Фізична рекреація».
19. Визначення терміну «Рухова активність».
20. Визначення терміну «Норма».
21. Узагальнене поняття системи фізичного виховання.
22. Соціальна підсистема фізичного виховання.
23. Педагогічна підсистема фізичного виховання.
24. Ідейні засади системи фізичного виховання.
25. Наукові засади системи фізичного виховання.
26. Програмно-нормативні засади системи фізичного виховання.
27. Організаційні засади системи фізичного виховання.
28. Загальна мета національної системи фізичного виховання.
29. Завдання фізичного виховання у вузькому значенні.
30. Спеціальні загальноосвітні завдання фізичного виховання.
31. Мотиви занять спеціально організованою руховою активністю.
32. Назва і зміст першого розділу, що входить до структури дисципліни «Основи теорії і методики фізичного виховання».
33. Фактори, що обумовлюють виникнення та розвиток системи фізичного виховання.
34. Завдання фізичного виховання у формуванні особистості.
35. Поняття «Принципи фізичного виховання».
36. Назви груп принципів, що притаманні системі фізичного виховання.
37. Основні принципи фізичного виховання.
38. Засоби фізичного виховання.
39. Визначення терміну «Фізичні вправи».

40. Визначення поняття «Зміст фізичної вправи».
41. Перелік основних груп засобів фізичного виховання.
42. Визначення поняття «Форма фізичної вправи».
43. Загальні принципи фізичного виховання.
44. Методичні принципи фізичного виховання
45. Характеристика внутрішньої структури рухів.
46. Характеристика зовнішньої структури рухів.
47. Провідні види класифікацій фізичних вправ.
48. Визначення поняття «Техніка виконання фізичних вправ».
49. Переклад кореню грецького слова «техн» на українську мову.
50. Основні принципи побудови правильної техніки фізичної вправи.
51. Принципи побудови занять у фізичному вихованні.
52. Визначення поняття «Основа техніки виконання вправи».
53. Визначення поняття «Основна ланка техніки виконання вправи».
54. Визначення поняття «Деталі техніки виконання вправи».
55. Основні фази поділу фізичної вправи для кращого її засвоєння.
56. Поняття «Ритмічна характеристика техніки виконання фізичної вправи».
57. Загально-кількісна характеристика фізичної вправи.
58. Оздоровчі сили природи як засоби фізичного виховання.
59. Способи використання оздоровчих сил природи у фізичному вихованні.
60. Мета використання оздоровчих сил природи у фізичному вихованні.
61. Визначення поняття «Метод фізичного виховання».
62. Визначення поняття «Фізичне навантаження».
63. Визначення поняття «Об'єм фізичного навантаження».
64. Визначення поняття «Інтенсивність фізичного навантаження».
65. Специфічні методи, що використовують у фізичному вихованні.
66. Визначення поняття «Методи фізичної вправи».
67. Змагальний метод у фізичному вихованні.
68. Дві сторони методики фізичного виховання.
69. Визначення поняття «Методологія фізичного виховання».
70. Завдання, що вирішуються процесі вивчення техніки рухових дій.
71. Визначення поняття «Рухове уміння».
72. Визначення поняття «Руховий навичок».
73. Вчені, які обґрунтували фізіологічну основу рухових умінь і навичок.
74. Визначення поняття «Функціональна система».
75. Визначення поняття «Динамічний стереотип».
76. Теорія «Перенесення рухового навичка».
77. Основні етапи процесу вивчення рухів.
78. Мета етапу ознайомлення з фізичною вправою.
79. Мета етапу розучування фізичної вправи.
80. Мета етапу вдосконалення фізичної вправи.
81. Педагогічний контроль у процесі вивчення рухових вправ.
82. Способи контролю за процесом ознайомлення з фізичною вправою.
83. Визначення величини фізичного навантаження.
84. Визначення поняття «Сила людини».

85. Фактори, від яких залежить максимальна сила м'язу.
86. Мета силової підготовки у процесі занять фізичною культурою.
87. Основні групи засобів розвитку силових здібностей.
88. Загальні методи виховання силових здібностей.
89. Визначення поняття «Швидкість як фізична якість».
90. Фактори, що обумовлюють прояв швидкості як фізичної якості людини.
91. Найбільш сприятливий період для розвитку швидкості рухових реакцій і частоти рухів.
92. Основні фази у рухових діях, що виконуються з максимальною швидкістю.
93. Види швидкісних здібностей.
94. Визначення поняття «Латентний час моторної реакції».
95. Визначення поняття «Проста моторна реакція».
96. Методи розвитку простої моторної реакції.
97. Визначення поняття «Складна моторна реакція».
98. Основні методи виховання швидкості та частоти рухів.
99. Способи подолання «швидкісного бар'єру» у вправах на швидкість.
100. Визначення поняття «Спритність людини».
101. Мірила визначення розвитку спритності.
102. Вікові періоди найкращого розвитку спритності.
103. Поділ рухових дій на типи у вправах на спритність.
104. Методичні прийоми виховання спритності.
105. Основні підходи в методиці виховання спритності.
106. Супутні здібності людини, що впливають на її спритність.
107. Визначення поняття «Фізична витривалість».
108. Методика розвитку фізичної витривалості.
109. Визначення поняття «Загальна фізична витривалість людини».
110. Визначення поняття «Спеціальна фізична витривалість людини».
111. Зони потужності виконання фізичної роботи.
112. Головні завдання з розвитку фізичної витривалості людини.
113. Визначення поняття «Гнучкість як фізична якість людини».
114. Показники оцінювання гнучкості, як фізичної якості людини.
115. Види гнучкості, як фізичної якості людини.
116. Способи розвитку фізичної якості «гнучкості».
117. Основні правила методики розвитку фізичної якості «гнучкості».
118. Засоби розвитку фізичної якості «гнучкості».
119. Інструменти, за допомогою яких вимірюють ступінь розвитку гнучкості.
120. Причини порушення постави.
121. Методика корекції постави.
122. Форми ожиріння в медицині і у фізичному вихованні.
123. Зони динаміки працездатності у процесі уроку з фізичної культури.
124. Ознаки урочних форм занять у фізичному вихованні.
125. Способи організації учнів під час проведення уроку з фізичної культури.

126. Визначення поняття «Моторна щільність уроку з фізичної культури».
127. Основні розділи плану педагогічної оцінки уроку.
128. Моральне виховання у процесі фізичного виховання.
129. Інтелектуальне виховання у процесі фізичного виховання.
130. Естетичне виховання у процесі фізичного виховання.
131. Трудове виховання учнів у процесі фізичного виховання.
132. Основні методи естетичного виховання у фізичній культурі.
133. Основні методи трудового виховання учнів під час уроків з фізичної культури.
134. Визначення поняття «Методологія наукових досліджень».
135. Загальнонаукові підходи у наукових дослідженнях.
136. Основні типи, на які поділяються більшість наукових досліджень.
137. Види наукових експериментів.
138. Визначення поняття «Активний спосіб отримання наукової інформації».
139. Визначення поняття «Робоча гіпотеза наукового дослідження».
140. Визначення поняття «Осмыслити наукову проблему».

### **Методика навчання гімнастики**

1. Визначення поняття «Гімнастична термінологія».
2. Команди управління на уроках гімнастики.
3. Асиметричні вправи загального розвитку в підготовчій частині уроку.
4. Характеристика художньої гімнастики, як виду спорту.
5. Види спорту з гімнастики, які входять до програми Олімпійських Ігор.
6. Зміст уроку з гімнастики.
7. Зміст підготовки вчителя фізичної культури до уроку з гімнастики.
8. Підбір доцільних засобів гімнастики, як методична проблема.
9. Способи вивчення рухового завдання в гімнастиці.
10. Способи управління (організації) учнів під час уроку з гімнастики.
11. Методи виховання учнів під час уроку з гімнастики.
12. Показники визначення величини фізичного навантаження під час уроку з гімнастики.
13. Способи розташування учнів на уроках з гімнастики.
14. Морально-вольові якості особистості, що виховуються у процесі змагань з гімнастики.
15. Наука, що переймається дослідженням закономірностей техніки виконання гімнастичних вправ.

### **Методика навчання футболу**

1. Мінімальна кількість гравців для початку футбольного матчу.
2. Виконання удару від воріт у футболі.
3. Чемпіон першого незалежного чемпіонату України з футболу.
4. Перший чемпіон світу з футболу (збірна команда).
5. Батьківщина футболу.
6. Удари головою у футболі.

7. Способи зупинки м'яча у футболі.
8. Способи ведення м'яча у футболі.
9. Способи відбору м'яча у футболі.
10. Початковий етап навчання техніки гри польових гравців у футболі.
11. Доцільні вправи для вивчення удару по м'ячу головою в опорному положенні на початковому етапі.
12. Контрольні заняття з фізичної культури.
13. Вправи для вивчення зупинки м'яча на початковому етапі.
14. Тактичні дії у футболі за участю 2-3 гравців.
15. Системи розіграшів у футбольних змаганнях.

### **Методика навчання легкої атлетики**

1. Третя частина в техніці стрибка у довжину в легкій атлетиці
2. Зона передачі естафетної палички в естафетному бігу 4x100 м.
3. Види легкої атлетики що розвиває швидкість
4. Види легкої атлетики що розвиває витривалість
5. Використання положення «натягнутого лука»
6. Перші сучасні Олімпійські Ігри.
7. Кількість легкоатлетичних дисциплін у програмі Олімпійських Ігор у чоловіків.
8. Середні дистанції в легкій атлетиці.
9. Кращі спортсмени фінального забігу на 100м.
10. Перехід бігунів на першу доріжку в естафетному бігу 4x400м.
11. Головний документ проведення змагань з легкої атлетики.
12. Олімпійський чемпіон з спортивної ходьби.
13. Циклічні види легкої атлетики.
14. Ациклічні види легкої атлетики.
15. Циклічні і ациклічні види легкої атлетики.

### **Педагогіка фізичного виховання і спорту**

1. Категорії педагогіки: «освіта», «навчання», «виховання», «освітній процес».
  2. Поняття «фізичне виховання» та «фізична культура».
  3. Поняття «компетентність» у сучасній педагогіці.
  4. Зміст термінів «дидактика», «принципи навчання».
  5. Дидактичні та специфічні принципи фізичного виховання.
  6. Реалізація принципу виховуючого характеру навчання на уроках фізичної культури.
  7. Зміст понять «фізичний розвиток», «фізичні якості», «фізичне здоров'я».
- Засоби розвитку фізичних якостей.
8. Чинники, що визначають вплив фізичних вправ на організм учнів.

9. Рухові якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. Стисла характеристика.

10. Структура уроку фізичної культури та підготовка до його проведення.

11. Форми організації занять фізичної культури в процесі позаурочної діяльності.

12. Задоволеність учнів уроками фізичної культури і чинники, що її визначають.

13. Інноваційні методи навчання на уроках фізичної культури.

14. Поняття «тренувальний процес», його дидактичні особливості.

15. Спортивна форма як прояв готовності до змагань.

#### **4. СТРУКТУРА ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО БІЛЕТУ**

Для перевірки теоретичної і практичної підготовки вступників екзамен проводиться у формі тестування, складеного відповідно до цієї програми. На виконання тестових завдань (фахового випробування) відводиться 90-120 хвилин (1,5-2 години). Варіант тестів включає 25 завдань, сформульованих у формі теоретичного питання з чотирма варіантами відповіді на відповідне завдання. Серед відповідей правильними можуть бути від 1 до 4. Виконуючи завдання, необхідно вказати правильні варіанти відповідей.

#### **5. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ**

Фахове випробування (надалі – екзамен) проводиться за рейтинговою шкалою оцінювання з використанням 200-бальної шкали (від 100 до 200). Оцінювання підготовленості вступників здійснює фахова комісія на підставі результатів письмового тестування. Правильна відповідь на кожне питання оцінюється у 4,8 бали. Максимальна кількість балів становить 200. Вступник, який набрав менше 100 балів із вступного випробування, отримує оцінку «незадовільно».

#### **6. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

##### **Основи теорії і методики фізичного виховання**

1. Товт В.А. Адаптивне фізичне виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю середня освіта (фізична культура): навч. посіб./ укладачі В.А. Товт, В.Я. Сусла. – Ужгород: «ТОВ «РіК-У», 2020. – 154 с.

2. Теорія і методика фізичного виховання / Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. –Т-1. – 392 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб./ укладач В.А. Товт, І.І. Маріонда – Ужгород : ТОВ «Бест-прінт», 2022. – 225 с.

4. Хома Т. В., Товт В.А. Особливості упровадження інноваційних методів навчання у процесі підготовки майбутніх тренерів-викладачів. Актуальні питання гуманітарних наук. Педагогіка. Вип. 72, том 3, 2024. – С. 309-313.

### **Методика навчання гімнастики**

1. Гімнастика та методика викладання: метод. розробка для самостійної роботи студентів / Укл: В.А. Товт, О.Ю. Гузак, М.Ю. Щерба та ін. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2013. – 123 с.

2. Товт В.А. Фізичні вправи у балансуванні як різновид рухової активності оздоровчого спрямування для осіб похилого віку / В.А. Товт, І.Ф. Шанта, А.В. Товт-Коршинський // Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи, № 7. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2025. С.130-135.

3. Товт В. А. Ігрові технології едьютейнменту і гейміфікації у спортивному тренуванні на початкових етапах підготовки юних спортсменів / Товт Валерій, Сусла Вікторія // Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія “Педагогіка. Соціальна робота”. – Вип. 1(54). – Ужгород: УжНУ, 2024. – С. 220-224.

4. Товт В. Фізичні вправи як засіб удосконалення довільної уваги моторного типу в учнів 5-9 класів основної школи / Валерій Товт, Едуард Сивохоп, Вікторія Сусла // Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія “Педагогіка. Соціальна робота”. – Вип. 1(52). – Ужгород: УжНУ, 2023. – С. 223-227.

5. Товт В. Причини типових помилок в техніці виконання фізичних вправ та обґрунтування раціональних способів їх попередження / Валерій Товт, Олександр Трифан // Матеріали 77-ої підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет» 27-28 лютого 2023 року. Ужгород, 2023. – С.138-142.

### **Методика навчання футболу**

1. Костюкевич, В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. – 2-е вид. перероб. та доп. / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук; за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Київ: КНТ, 2017. – 310 с.

2. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник / укл. Ю. Ю. Мосейчук, С. В. Дарійчук. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. – 288 с.

### **Методика навчання легкої атлетики**

1. Бакіко І. В., Ковальчук В. Я., Дмитрук В. С., Савчук С. А., Ващенко І. М., Кульчицький В. М. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів з легкоатлетичних дисциплін // Легка атлетика в Україні: сьогодні і майбутнє: матеріали II наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 15 листопада 2022 року) / ред. Чижик В. В., Ковальчук В. Я. – Луцьк : Луцький національний технічний університет, 2022. – С. 8–10.

2. Бовсуновський І. В., Курилло Т. В., Косенко Н. В. Підвищення ефективності процесу розвитку рухових якостей у школярів 15–17 років під час секційних занять з легкої атлетики // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2022: зб. наук. праць IV Всеукраїнської науково-практичної конференції / гол. ред. Г.П. Грибан. – Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2023. – С. 11–14.

3. Гедзюк Д. О., Вовченко І. І., Чорна, М. Є. Основи методики викладання легкої атлетики. – Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, Житомир. 2022. – 54.

4. Мороз Ф., Гавришко С. Особливості навчання бігу та основ техніки з легкої атлетики // Витоки педагогічної майстерності. – 2022. – Вип. 29. – С. 164–138.

5. Платонов В. М.. Сучасна система спортивного тренування : підручник. – К. : Перша друкарня, 2021. – 672 с.

6. Базилевич Н. О., Тонконог О. С., Юрченко І. В. Шляхи вдосконалення фізичної підготовленості студентів засобами легкої атлетики // Теорія і практика фізичної культури і спорту – наук.-практ. журнал Університету Григорія Сковороди в Переяславі. – Переяслав, 2022. – Вип. 1. – С. 36–42.

### **Педагогіка фізичного виховання і спорту**

1. Державний стандарт базової середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrainska-shkola-2/derzhavniy-standart-bazovoi-serednoi-osviti>

2. Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів / інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2024/2025 навчальному році. URL: <https://osvita.ua/doc/files/news/930/93000/Fizkultura.pdf>

3. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. / А. А. Боляк, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина, Н. Л. Боляк. К. : Видавничий дім «Освіта», 2021. – 160 с.

4. Про освіту. Закон України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

5. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту. Опорні конспекти лекцій для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта (Фізична культура)», освітній ступінь «бакалавр». Навчальний посібник / Ужгород, УжНУ, 2020. – 84с.

6. Хома Т. В., Сивохоп Е. Е. Сучасний урок фізичної культури в умовах Концепції нової української школи. Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи, №5. 2024. – С. 67-71