

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

**ПРОГРАМА  
ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ  
ДЛЯ ВСТУПНИКІВ НА ОСНОВІ СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»,  
«МАГІСТР», ОКР «СПЕЦІАЛІСТ»  
ДЛЯ ЗДОБУТТЯ СТУПЕНЯ «МАГІСТР»  
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ  
017 – «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»  
(освітня програма – «Фізична культура і спорт»)**

## Пояснювальна записка

В умовах переходу української освіти на європейські стандарти важливого значення набуває підготовка фахівця, який безпосередньо матиме змогу працювати у навчальних закладах різних ступенів, навчально-оздоровчих та спортивних центрах і нести фізичну культуру до різних верств населення. Це у свою чергу вимагає підвищення якості підготовки майбутніх фахівців і пов'язано з ринком праці, який змінюється, з кожним днем пред'являючи все нові і нові вимоги до фахівців, що випускаються. Для того, щоб майбутні фахівці могли себе реалізувати у професійній діяльності, в системі професійної підготовки основний акцент має спрямуватись на отримання більшого обсягу знань.

Фахівець з фізичної культури та спорту має бути здатним застосовувати і реалізувати досягнення світової цивілізації у своїй професійній діяльності, оволодіти сучасною методологією обґрунтування рішень і вибору стратегії діяльності з урахуванням загальнолюдських цінностей, а також уміти здійснювати ринкові відносини на рівні участі в роботі організацій різних форм власності. Він може виконувати типові практичні та прикладні професійні завдання, має добре орієнтуватись як у теоретичних, так і прикладних проблемах фізичної культури і спорту та має бути здатний до проведення науково-практичних досліджень у цій галузі. Професійні знання формуються на базі глибоких знань теоретичних, психолого-педагогічних, медико-біологічних, спеціальних фахових дисциплін із розумінням особливостей розвитку та сучасного стану фізичної культури і спорту в Україні.

Основною метою програми є виявлення базових знань з теорії і методики фізичного культури і спорту у вступників.

Структура програми складається із пояснювальної записки, змісту програми, екзаменаційних питань, літератури, критеріїв оцінювання.

## 1. Екзаменаційні питання

### I рівень складності

1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.
2. Основні поняття теорії фізичного виховання: "фізична культура", "фізичне виховання", "спорт". Їх загальна характеристика.
3. Характеристика етапів ознайомлення і початкового розучування нової рухової дії. Мета, завдання, особливості методики.
4. Види і типи домашніх завдань з фізичної культури. Контроль за їхнім виконанням.
5. Мета та завдання фізичного виховання. Суб'єктивні та об'єктивні фактори, які впливають на їх зміст.
6. Поняття про рухові якості. Закономірності розвитку рухових якостей.
7. Характеристика сили як рухової якості. Засоби і методи розвитку сили.
8. Методика розвитку швидкісної та вибухової сили.
9. Швидкість як рухова якість. Засоби й методи розвитку швидкості.
10. Витривалість як рухова якість. Засоби та методи розвитку витривалості.
11. Спритність як рухова якість. Засоби та методи розвитку спритності.
12. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ.
13. Техніка фізичних вправ. Кінематичні та динамічні характеристики техніки.
14. Форми організації занять з фізичного виховання учнів. Значення різноманітності форм занять у фізичному вихованні.
15. Загальна характеристика уроку фізичної культури як основної форми фізичного виховання школярів.
16. Типи уроків фізичної культури та їх характеристика.
17. Гнучкість як рухова якість. Методика розвитку гнучкості.
18. Словесний метод та особливості його застосування в процесі фізичного виховання.
19. Наочний метод та його роль в процесі фізичного виховання.
20. Практичні методи навчання та їх класифікація.
21. Характеристика методів розвитку рухових якостей.
22. Правила самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ.
23. Конспект уроку фізичної культури. Вимоги до змісту і форми конспекту.
24. Характеристика понять "рухові вміння" та "рухові навички". Закономірності їх розвитку в процесі навчання.
25. Педагогічні, психологічні, медико-біологічні засоби підвищення працездатності.
26. Завдання та методика проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня школи.
27. Завдання і організація позашкільної роботи з фізичного виховання.

28. Особливості організації та змісту навчально-тренувального процесу з юними спортсменами в ДЮСШ.
29. Спорт як частина фізичної культури та його функції.
30. Попередження травматизму на уроках фізичної культури в школі.

## **II рівень складності**

1. Специфічні функції олімпійського спорту.
2. Джерела розвитку спорту Стародавньої Греції.
3. Принцип змагальності у способі життя давніх греків.
4. Міфи та легенди про спорт Стародавньої Греції.
5. Перші зимові олімпійські ігри.
6. Зародження давньогрецьких олімпійських ігор (Геракл, цар Пелопс, Іфіт).
7. Олімпійські ігри Стародавньої Греції та їх характеристика.
8. Організація проведення та програма Олімпійських ігор у Стародавній Греції.
9. Підготовка атлетів до Олімпійських ігор у Стародавній Греції.
10. Кризисні явища у давньогрецькому спорті та кінець Олімпійських ігор.
11. Спроби відродження Олімпійських ігор сучасності.
12. П'єр де Кубертен та його роль у відродженні Олімпійських ігор сучасності.
13. Конгрес 1894 року та його роль в олімпійському русі.
14. Створення міжнародного Олімпійського Комітету та його роль.
15. Загальна характеристика I-го періоду Ігор Олімпіад.
16. Загальна характеристика II-го періоду Ігор Олімпіад.
17. Загальна характеристика III-го періоду Ігор Олімпіад.
18. Загальна характеристика IV-го періоду Ігор Олімпіад.
19. Характеристика основних принципів олімпійського спорту.
20. Олімпійська хартія – основний правовий документ олімпійського спорту.
21. Міжнародний Олімпійський Комітет та основи його діяльності (мета та завдання МОК, обов'язки членів МОК).
22. Членство та комплектування Міжнародного Олімпійського Комітету.
23. Основні органи Міжнародного Олімпійського Комітету (сесія, виконком, президент).
24. Ювілейний XII Олімпійський конгрес та його характеристика.
25. Міжнародні спортивні федерації (МСФ) та основи їх діяльності.
26. Національні Олімпійські комітети (НОК) та основи їх діяльності.
27. Міжнародна олімпійська академія та олімпійський музей.
28. Президенти МОК та їх роль у розвитку олімпійського спорту (Деметріус Вікелас, П'єр де Кубертен).
29. Вибір міста-організатора для проведення Олімпійських ігор сучасності.
30. Боротьба із застосуванням допінгу у спорті.

### III рівень складності

1. Скласти Положення про змагання з обраного виду спорту.
2. Скласти конспект основної частини тренувального заняття для розвитку швидкісних здібностей.
3. Скласти конспект основної частини тренувального заняття для розвитку координаційних здібностей.
4. Скласти конспект основної частини тренувального заняття для розвитку сили.
5. Скласти конспект основної частини тренувального заняття для розвитку витривалості.
6. Скласти конспект основної частини тренувального заняття для розвитку гнучкості.
7. Скласти комплекс вправ колового тренування для розвитку силових якостей.
8. Скласти конспект підготовчої частини заняття на початковому етапі багаторічної підготовки в обраному виді спорту.
9. Скласти конспект основної частини заняття на початковому етапі багаторічної підготовки в обраному виді спорту.
10. Скласти комплекс вправ для розвитку загальної фізичної підготовки.
11. Скласти комплекс вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовки у обраному виді спорту.
12. Скласти комплекс вправ для спеціальної розминки перед змаганнями у обраному виді спорту.
13. Скласти конспект підготовчої частини тренувального заняття для осіб похилого віку.
14. Скласти конспект підготовчої частини тренувального заняття для осіб зрілого віку.
15. Скласти конспект основної частини тренувального заняття для осіб зрілого віку.
16. Скласти комплекс вправ для розвитку силової витривалості.
17. Скласти комплекс вправ для розвитку швидкісної витривалості.
18. Скласти конспект основної частини заняття на етапі попередньої базової підготовки в обраному виді спорту.
19. Скласти конспект основної частини заняття на етапі спеціалізованої базової підготовки в обраному виді спорту.
20. Скласти план тренувальних занять на тиждень на початковому етапі багаторічної підготовки в обраному виді спорту.
21. Скласти комплекс імітаційних вправ для вивчення технічного елементу в обраному виді спорту.
22. Скласти комплекс вправ для розвитку вибухової сили.
23. Скласти комплекс вправ ранкової зарядки для спортсменів в обраному виді спорту.
24. Скласти комплекс вправ для розвитку гнучкості плечового поясу.
25. Скласти комплекс вправ для розвитку гнучкості хребта.

26. Скласти конспект тренувального заняття комплексного спрямування.
27. Скласти конспект тренувального заняття вибіркового спрямування.
28. Розробити фрагмент тренувального заняття із застосуванням ігрового методу.
29. Розробити фрагмент тренувального заняття із застосуванням змагального методу.
30. Розробити фрагмент тренувального заняття із застосуванням прогресуючого варіанту інтервального методу.

### **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ВСТУПНИКІВ**

Конкурсний бал вступника для здобуття ступеня магістра оцінюється за шкалою від 100 до 200 балів (фахове випробування). Фахові вступні випробування відбуваються у формі тестів. За кожну правильну відповідь тестового завдання (10 завдань) вступнику нараховується 10 балів.

Результати виконання завдань дозволяють виявити рівень підготовки вступника: 1 рівень (високий): 200-180 балів; 2 рівень (середній): 179-160 балів; 3 рівень (достатній): 159-140 балів; 4 рівень (низький): 139-100 балів.

### **Література**

1. Ареф'єв В. Г. Фізична, культура в школі: [навчальний посібник для студентів навчальних закладів 2-4 рівень акредитації] / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єднак. – Кам'янець-Подільський : “Абетка –НОВА”, 2009. – 384 с.
2. Бельский О. М. Параметры физических навантажений під час розвитку рухових якостей у школярів 10-12 років / О. М. Бельский // Матеріали 2-ї всеукраїнської науково-практичної конференції “Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні”. – Київ-Луцьк : Вежа, 1996. – С. 355-359.
3. Бирюкович А. А. Методика исследования физической работоспособности школьников в разных регионально-географических зонах СССР и данные физической работоспособности учащихся младших классов г. Москвы. / А. А. Бирюкович // Материалы 1-й Всесоюзной конференции “Физическое воспитание и школьная гигиена”. – Москва, 1998. – С. 87-91.
4. Бишаева А. А. Совершенствование движений, в процессе физического воспитания с учетом возрастных возможностей двигательных функций (исследование детей 5-10 лет) : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / А. А. Бишаева. – М., 1986. – 20 с.
5. Богданов Г. П. Физические нагрузки для развития выносливости и быстроты в беге / Г. П. Богданов // Физическая культура в школе. – 2007, №8. – С. 15-21.
6. Бондаревский Е. Я. Возрастные особенности развития функции равновесия у детей школьного возраста / Е. Я. Бондаревский // Мат- 2-й

научной конференции по физическому воспитанию детей школьного возраста. – Москва, 1994. – С. 83-86.

7. Бондаренко А. Е. Построение и содержание уроков физической культуры в зависимости от сезонных изменений физического состояния учащихся младших классов, проживающих на территории с повышенным радиационным фоном : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / А. Е. Бондаренко. – М., ВНИИФК, 1999. – 21 с.

8. Бриль М. С. Исследование индивидуальных особенностей детей с целью отбора в детско-юношеские (на материале баскетбола : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. С. Бриль. – М., 1998. – 189 с.

9. Букряева Д. П. Возрастные изменения максимального темпа движений у детей 7-16 лет : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / Д. П. Букряева. – М., – 1955. – 26 с.

10. Бутенко Б. И. О развитии выносливости / Б. И. Бутенко // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 12. – С. 59-64.

11. Веселова В. В. Дифференциация физического воспитания школьников 11-14 лет, проживающих в различных зонах радиационного загрязнения : автореф. ... канд. наук по физ. воспит. и спорту / В. В. Веселова. – К., 2001. – 22 с.

12. Вильчковский Э. С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет : автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика профессионального образования” / Э. С. Вильчковский. – Киев, 1989. – 44 с.

13. Власов В. Н. Исследование методики воспитания быстроты у школьников / В. Н. Власов, В. П. Филин // Теория и практика физической культуры. – № 10. – 1991. – С. 31-36.

14. Волков Л. В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды : автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / Л. В. Волков. – М., 1984. – 40 с.

15. Волков Л. В. Методические основы функционирования системы физического воспитания детей, подростков, юношей / Л. В. Волков // Міжнародна науково-практична конференція “Фізична культура, спорт та здоров'я нації”. – Вінниця, 2004. – С. 16-18.

16. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олімп. лит., 2002. – 294 с.

17. Волков В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 175 с.

18. Выгодский Л. С. Развитие высших психических функций / Л. С. Выгодский. – М., АПН РСФСР, 1960. – 500 с.
19. Городниченко Э. А. Возрастные изменения статической выносливости и силы разных групп мышц у школьников 8-17 лет / Э. А. Городниченко // Развитие двигательных качеств школьников. – М. : Просвещение, 1967. – С. 48-81.
20. Гребенюк О. Народні ігри та забави у зимовій обрядовості українців / О. Гребенюк //4-а Міжнародна науково-практична конференція “Фізична культура, спорт та здоров'я нації”. – Вінниця, 2001. – С. 11-14.
21. Гуськов С. И. Физическое воспитание в школах США / С. И. Гуськов // Физическая культура в школе. – № 4 –2005. – С. 71.
22. Давиденко Е. В. Организация и методика дифференцированного физического воспитания учащихся младших классов школ Ставищенского района Киевской области / Е. В. Давиденко. – К., КГИФК, 2009. – 41с.
23. Давиденко О.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О.В. Давиденко, В.П. Семененко, Л.О. Фандікова. – К. : Астон, 2003. – 144 с.
24. Деделюк Н. А. Традиції фізичного виховання в Київській Русі / Н. А. Деделюк, А. В. Цьось. – Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2004. – 191с.
25. Єрмоменко О. Н. Специфіка початкового етапу спортивної підготовки юних легкоатлетів 10-11 років, які проживають у зоні посиленого радіоекологічного контролю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. Н. Єрмоменко. – К., 1999. – 18 с.
26. Закон України «Про освіту» // Режим доступу: [http://www.osvita.org.ua/pravo/law\\_00/part\\_1.html](http://www.osvita.org.ua/pravo/law_00/part_1.html)
27. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // Режим доступу: [http://www.kmu.gov.ua/control/ukpublish/art/icleart\\_id=159092&cat\\_id=43145](http://www.kmu.gov.ua/control/ukpublish/art/icleart_id=159092&cat_id=43145)
28. Кабанов Ю. М. Критические периоды развития статического и динамического равновесия у школьников 1-11-х классов / Ю. М. Кабанов // Теория и практика физической культуры. – № 1. –2006. – С. 17-18.
29. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. Пособие для учителей. Изд. 2-е. дополн. и перераб. / В. М. Качашкин. – М. : Просвещение, 1998. – 207 с.
30. Качеров А.Б., Основы здоровья и физическая культура / А.Б. Качеров, В.Г. Арефьев. – К.: Просвіта, 2003. – 160 с.
31. Козлова К. П. Методика фізичного виховання школярів в зоні радіологічного контролю / К. П. Козлова. – Вінниця, 2006. – 56 с.
32. Комплексна програма з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл південного регіону України (Автори-укладачі Л. П. Сергієнко, О. П. Фальков, О. М. Овчарек.). – Херсон : Наддніпрянська правда, 2007. – 120 с.



33. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання// Т.Ю. Круцевич Методика виховання різних груп населення.-Київ,2012.-С.106-108.
34. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
35. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : [учеб. для высших спец. физкульт. учеб. заведений] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – М. : Лань, 2004. – 160 с.
36. Теория и методика физического воспитания / Под. Ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 424 с.; Т. 2. – 392с.
37. Тесты в спортивной практике / [Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штюблер, Ф. Трогш]. – М. : Физкульт. и спорт, 1968. – 40 с.
38. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
39. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
40. Платонов В. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки / В. Платонов, К. Сахновський, М. Озимек // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – № 1. – С. 3–13.
41. Платонов В. Н. Теория периодизации спортивной тренировки в течение года : [история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации] / В. Н. Платонов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 18–
42. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. Шиян– Тернопіль, 2001. – Ч. I. – 272 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua/>
2. Режим доступу: <http://pedpresa.com.ua/>
3. <http://physicaledu-journal.org.ua/>
4. <http://www.nbu.gov.ua/>

**Голова фахової  
атестаційної комісії**

**Василь ПАНТІК**

**Відповідальний секретар  
приймальної комісії**

**Андрій СЛАЩУК**