

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії

ДВНЗ «УжНУ»

_____ проф. Олександр РОГАЧ

_____ 2026 р.

ПРОГРАМА

фахового іспиту

для вступників на навчання для здобуття ОС магістр

за спеціальністю А7 - Фізична культура і спорт

(на основі НРК6, НРК7)

РОЗРОБЛЕНО

Фаховою атестаційною комісією

за спеціальністю А7 - Фізична культура і спорт

Голова комісії: к. н. з фіз. вих. та спорту,
доц. Бондарчук Н.Я.

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

ПРОГРАМА
фахового іспиту
для вступників на навчання для здобуття ОС магістр
за спеціальністю А7 - Фізична культура і спорт
(на основі здобутого ступеня «бакалавр», «магістр»
(освітньо-кваліфікаційного рівня «спеціаліст»))

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Для здобуття ступеня магістра за спеціальністю А7 - Фізична культура і спорт приймаються особи, які здобули освітній ступінь (ОС) бакалавра, магістра (освітньо-кваліфікаційний рівень (ОКР) спеціаліста). Особи, які здобули ОС магістра або ОКР спеціаліста за державним або регіональним замовленням, можуть здобувати ступінь магістра лише за кошти фізичних та/або юридичних осіб.

Прийом абітурієнтів, які здобули ОС бакалавра, для здобуття ОС магістр за спеціальністю А7 - Фізична культура і спорт проводиться за результатами фахового іспиту та інших показників, передбачених Правилами прийому до ДВНЗ "УжНУ". Вступні випробування проводяться у формі комп'ютерного тестування.

Мета вступного випробування полягає у з'ясуванні рівня теоретичних знань, практичних умінь і навичок, необхідних для опанування нормативних і варіативних дисциплін за програмою підготовки фахівця ОС «магістр» за спеціальністю А7 - Фізична культура і спорт.

Вимоги до здібностей і підготовленості абітурієнтів. Для успішного засвоєння дисциплін, передбачених навчальним планом для підготовки за ОС «магістр» абітурієнти повинні мати базову вищу освіту за ОС «бакалавр» (ОКР «спеціаліст», ОС «магістр») та здібності до оволодіння знаннями, уміннями і навичками ОС бакалавра фізичної культури і спорту. Обов'язковою умовою також є вільне володіння державною мовою.

Характеристика змісту програми. Змістом програми є тестові завдання з циклу дисциплін професійної та практичної підготовки навчального плану підготовки бакалаврів з однойменної спеціальності, які охоплюють знання, уміння і навички, набуті в процесі вивчення цих дисциплін, а саме:

– розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку;

- здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології; до аналізу й осмислення загальнонаукової та професійно-орієнтованої літератури, у тому числі іноземної;
- володіння знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання;
- вміння здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення; здатність визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять;
- знання технології планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять;
- вміння організовувати і проводити тренувальний процес з обраного виду спорту; здатність організовувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань;
- здатність визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення;
- вміння організовувати позакласну і позашкільну роботу з дітьми та шкільною молоддю;
- бути обізнаним з обов'язками керівника федерації з виду спорту, директора дитячої спортивної школи, інструктора з видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, завідувача спортивною базою;
- вміння проводити оцінювання рівня індивідуального здоров'я та фізичної підготовленості; надавати долікарську допомогу під час проведення занять з фізичної культури та спортивних заходів;
- володіння основами знань з використання методів наукового дослідження і аналізу результатів у фізичній культурі та спорті, вміти здійснювати пошук спеціальної інформації у вітчизняній та іноземній літературі, знати базову спортивну термінологію;
- знання основ правового регулювання у сфері фізичної культури і спорту, володіння знаннями з охорони праці і безпеки життєдіяльності.

2. ПЕРЕЛІК НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН, З ЯКИХ ПРОВОДИТЬСЯ ФАХОВИЙ ІСПИТ

1. Теорія і методика фізичного виховання і спорту;
2. Олімпійський і професійний спорт;
3. Загальна теорія підготовки спортсменів;
4. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту.

3. ТЕМИ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ ТА ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

3.1. Питання з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»

1. Що означає термін: фізична культура?
2. Що означає термін: фізкультурна освіта?
3. Що означає термін: фізичне виховання?
4. Що означає термін: фізична підготовка?
5. Що означає термін: фізична підготовленість?
6. Що означає термін: спорт?
7. Що означає термін: фізичний стан?
8. Що означає поняття системи фізичного виховання?
9. Що розуміють під соціальною підсистемою фізичного виховання?
10. Що розуміють під педагогічною підсистемою фізичного виховання?
11. Що вивчає ТМФВ як наука та навчальна дисципліна?
12. Що є предметом вивчення ТМФВ?
13. Що є об'єктом вивчення ТМФВ?
14. Що є науковим підґрунтям ТМФВ?
15. Що відбувалося на першому етапі становлення ТМФВ?
16. На якому етапі створено ТМФВ як самостійну навчальну й наукову дисципліну?
17. Що відбувається на шостому етапі становлення ТМФВ?
18. Дайте визначення терміну: фізична рекреація.
19. Дайте визначення терміну: рухова активність.
20. Дайте визначення терміну: норма.
21. Що є загальною метою фізичного виховання?
22. Якими є завдання фізичного виховання у вузькому значенні?
23. Що розуміють під поняттям «принципи фізичного виховання»?
24. Які групи принципів використовують у фізичному вихованні?
25. Якими вважаються основні принципи фізичного виховання?
26. Що таке засоби фізичного виховання?
27. Яким є правильне визначення терміну «фізичні вправи»?
28. Що вважається змістом фізичної вправи?

29. Які є групи засобів фізичного виховання?
30. Що розуміють під внутрішньою структурою рухів?
31. Що розуміють під зовнішньою структурою рухів?
32. Виберіть провідні види класифікацій фізичних вправ?
33. Що розуміють під терміном «техніка виконання фізичних вправ»?
34. Що є основним принципом побудови правильної техніки фізичної вправи?
35. Що називають основою техніки виконання вправи?
36. Що називають основою ланкою техніки виконання вправи?
37. Що таке деталі техніки виконання вправи?
38. На які фази поділяють вправу для кращого її засвоєння?
39. Що розуміють під ритмічною характеристикою вправи?
40. Що належить до загально-кількісних характеристик вправи?
41. Які засоби фізичного виховання належать до оздоровчих сил природи?
42. У який спосіб можуть використовуватися оздоровчі сили природи?
43. Що є провідною метою використання оздоровчих сил природи?
44. Що таке метод фізичного виховання?
45. Що називають фізичним навантаженням?
46. Що називають об'ємом фізичного навантаження?
47. Що розуміють під інтенсивністю фізичного навантаження?
48. Які специфічні (основні) методи використовують в ТМФВ?
49. Які методи належать до методів фізичної вправи?
50. Що розуміють під змагальним методом?
51. Що належить до двох сторін методики фізичного виховання?
52. Що називається методологією фізичного виховання?
53. Які завдання вирішуються в процесі вивчення раціональної техніки рухових дій?
54. Що таке «рухове уміння»?
55. Що таке «руховий навичок»?
56. Що таке «функціональна система»?
57. Що таке «динамічний стереотип»?
58. Що означає поняття «перенесення навичка»?
59. З яких етапів складається структура процесу вивчення рухів?
60. Що є метою етапу ознайомлення з руховою вправою, що вивчається?
61. Що є метою етапу розучування рухової вправи?
62. Що є метою етапу вдосконалення рухової вправи?
63. Для чого потрібен педагогічний контроль у процесі вивчення рухових вправ?
64. Чим визначається величина фізичного навантаження?
65. Що розуміють під поняттям «сила людини»?
66. Від чого залежить максимальна сила м'язу?
67. Яка мета силової підготовки у процесі учбово-тренувальних занять?
68. Якими є основні групи засобів розвитку силових здібностей?
69. Якими є загальні методи виховання силових здібностей?

70. Що розуміють в ТМФВ під поняттям «швидкість» («бистрота»)?
71. Які фактори обумовлюють прояв швидкості як фізичної якості людини?
72. Яким є найбільш сприятливий період для розвитку швидкості рухових реакцій і частоти рухів?
73. Які основні фази розрізняють у більшості рухів, що виконуються з максимальною швидкістю?
74. Якими є види швидкісних здібностей?
75. Що таке «латентний час моторної реакції»?
76. Що розуміють під поняттям простої моторної реакції?
77. Якими є методи розвитку простої моторної реакції?
78. Що розуміють під поняттям складної моторної реакції?
79. Якими є основні методи виховання швидкості та частоти рухів?
80. Яким чином можна подолати швидкісний бар'єр?
81. Що розуміють під поняттям спритності?
82. Що є мірилом спритності?
83. Яким є віковий період найкращого розвитку спритності?
84. Якими є методичні прийоми виховання спритності?
85. Який підхід в методиці виховання спритності є найважливішим?
86. Які супутні здібності людини впливають на її спритність?
87. Що розуміють під поняттям витривалості?
88. Що лежить в основі методики розвитку витривалості?
89. Що означає поняття «загальна витривалість»?
90. Що означає поняття «спеціальна витривалість людини»?
91. Якими є зони потужності виконання фізичної роботи?
92. Якими є головні завдання у розвитку витривалості?
93. Що розуміють під поняттям гнучкості?
94. Що є показником гнучкості?
95. Якими є види гнучкості?
96. Від чого залежать показники гнучкості?
97. Якими є основні правила методики виховання гнучкості?
98. Якими є засоби розвитку гнучкості?
99. За допомогою яких інструментів вимірюють гнучкість?
100. Що є причинами порушення постави?
101. Що є основою методики корекції постави?
102. Які форми ожиріння розрізняють в медицині та фізичному вихованні?
103. Які зони прийнято виділяти в динаміці працездатності у процесі заняття?
104. Що вважається суттєвими ознаками урочних форм занять?
105. Які способи організації учнів включає методика проведення уроку з фізичної культури?
106. Що означає показник «моторна щільність заняття»?
107. Які пункти входять до плану педагогічної оцінки уроку?
108. Що включає в себе моральне виховання у процесі фізичного виховання?
109. Що включає в себе інтелектуальне виховання у процесі фізичного виховання?

110. Що включає в себе естетичне виховання у процесі фізичного виховання?
111. Що включає в себе трудове виховання у процесі фізичного виховання?
112. Якими є основні методи естетичного виховання?
113. Якими є основні методи трудового виховання?
114. Що розуміють в ТМФВ під поняттям «методологія наукових досліджень»?
115. Які загальнонаукові підходи використовуються у більшості наукових дисциплін?
116. На які типи поділяються більшість наукових досліджень?
117. Які види наукових експериментів Вам відомі?
118. Що означає активний спосіб отримання наукової інформації?
119. Що називають робочою гіпотезою наукового дослідження?
120. Що розуміють під поняттям «осмислити наукову проблему»?

3.2. Питання з дисципліни «Олімпійський і професійний спорт»

1. Батьківщина стародавніх Олімпійських ігор?
2. Коли були проведені перші стародавні Олімпійські ігри?
3. Коли відбувся перший Міжнародний Конгрес по відродженню ОІ?
4. Коли і в якому місті відбулися перші Ігри сучасності?
5. Назвіть основний правовий документ олімпійського руху?
6. Найвищий керівний орган олімпійського руху?
7. Яка організація займається підготовкою і проведенням ОІ?
8. Скільки видів спорту налічує сучасна програма Ігор Олімпіад?
9. Рік створення НОК України?
10. Перший президент МОК?
11. Дайте визначення поняттю "професійний спорт"?
12. В чому полягає мета професійного спорту?
13. Які функції професійного спорту відносяться до загальних?
14. Дайте визначення поняттю "спортсмен- професіонал"?
15. Що є критерієм професіоналізму у спорті?
16. Що є основною структурною ланкою професійного спорту?
17. Дайте визначення поняттю "професійний спортивний клуб"?
18. Назвіть основні джерела прибутку в американському професійному спорті?
19. Який документ регламентує діяльність ліги?
20. Що є найвищим органом влади у професійній лізі?

3.3. Питання з дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів»

1. Як можна охарактеризувати функції сучасного спорту? На які категорії вони поділяються?
2. Яким є зміст специфічних функцій сучасного спорту?
3. В чому полягають основні відмінності між професійним і масовим спортом, між професійним спортом і спортом вищих досягнень?
4. Які права та обов'язки мають професійні спортсмени?
5. Що визначає і як діє Єдина спортивна класифікація України?
6. Які спортивні звання присвоюються українським спортсменам і тренерам за визначні досягнення у спортивній діяльності?
7. В чому полягають мета і завдання спортивної підготовки?
8. В чому полягає сутність і зміст спортивного відбору? За допомогою яких методів здійснюється спортивний відбір?
9. Чим відрізняються між собою поняття "спортивна підготовка" та "спортивне тренування"? Яке з них має більш широкий зміст і в чому він полягає?
10. На які найбільш загальні групи поділяються фізичні вправи як основні засоби спортивного тренування у видах спорту, що характеризуються активною руховою діяльністю?
11. Назвіть методи спортивного тренування?
12. Які цикли виділяють у циклічній структурі тренувального процесу?
13. Що таке "фізична підготовка" в контексті спортивної підготовки? Які види фізичної спортивної підготовки прийнято виділяти?
14. На що спрямована спеціальна фізична підготовка? На які підвиди вона поділяється?
15. Що передбачає технічна підготовка у спорті?
16. Що таке спортивна тактика і на чому ґрунтується тактична спортивна підготовка?
17. Від яких чинників залежить успішність змагальної діяльності спортсмена в обраному виді спорту?
18. За якими критеріями можна класифікувати офіційні спортивні змагання?
19. Що таке спортивна адаптація? В чому полягають особливості термінової і довготривалої адаптації?
20. За якими параметрами може здійснюватися планування та регулювання фізичних навантажень у спорті?

3.4. Питання з дисципліни «Фізіологічні основи фізичної культури та спорту»

1. Фізіологічні основи класифікації спортивних вправ.
2. Фізіологічна характеристика функцій організму при роботі максимальної потужності.
3. Фізіологічна характеристика функцій організму при роботі субмаксимальної потужності.
4. Фізіологічна характеристика функцій організму при роботі великої потужності.
5. Фізіологічна характеристика функцій організму при роботі помірної потужності.
6. Фізіологічні механізми виникнення передстартових реакцій, їхні види та способи регуляції.
7. Вплив розминки на функціональний стан організму спортсмена.
8. Фізіологічна характеристика змін у системах організму при розминці.
9. Фізіологічна характеристика змін у системах організму під час впрацьовування.
10. Причини виникнення та фізіологічна характеристика станів "мертвої точки" та "другого дихання".
11. Стійкі стани при циклічній роботі.
12. Фази розвитку втоми. Значення втоми для зростання тренуваності.
13. Основні закономірності процесу відновлення.
14. Фізіологічні механізми процесів відновлення, фази відновлення.
15. Класифікація засобів відновлення спортивної працездатності.
16. Педагогічні засоби відновлення. Активний відпочинок.
17. Фізіологічні механізми дії психологічних засобів відновлення.
18. Фізіологічні механізми дії медико-біологічних засобів відновлення.
19. Фізіологічні механізми формування рухової навички у спорті.
20. Стадії утворення та компоненти рухової навички.
21. Динамічний стереотип та екстраполяція в структурі рухових навичок.
22. Фізіологічні закономірності прояву та розвитку рухової якості сили.
23. Фізіологічна характеристика прояву та розвитку рухової якості витривалості.
24. Фізіологічні закономірності прояву та розвитку рухової якості швидкості.
25. Умови та механізм руйнування рухової навички несприятливих факторів довкілля.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Фахове іспит проводиться за рейтинговою системою оцінювання з використанням 200-бальної шкали (від 100 до 200). Оцінювання підготовленості вступників здійснює фахова комісія на підставі результатів комп'ютерного тестування.

Структура білету включає 25 тестових завдань, кожне з яких має чотири варіанти відповідей. Вірних відповідей може бути від однієї до чотирьох. Правильна відповідь на кожне питання оцінюється у 4,8 бали.

Бал за фаховий іспит (із можливих 200) = $80+x$, де x – кількість балів, які отримав вступник за виконання завдань тесту.

Вступник, який набрав менше 100 балів із вступного випробування, отримує оцінку «незадовільно».

5. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Абдуллаєв А.К. Олімпійський та професійний спорт: навчальний посібник до самостійної роботи з дисципліни «Олімпійський та професійний спорт» для студентів ВНЗ III-IV рівня акредитації спеціальності «Фізична культура»/А.К. Абдуллаєв, В.С. Ушаков, І.В. Ребар - Мелітополь: ФОП Силаєва О.В., 2017. 76 с.

2. Босенко А. І. Фізіологія спорту: навч. посібник /А. І. Босенко, Н. А. Орлик, М. С. Топчій. - Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. - 68 с.

3. Булатова М.М., Єрмолова В.М., Кроль І.М. Олімпійські мандри. Частина 1: метод. посібник / М.М. Булатова, В.М. Єрмолова, І.М. Кроль. – К.: НОК України, 2020. 64 с.

4. Булатова М.М., Єрмолова В.М., Кроль І.М. Олімпійські мандри. Частина 2: метод. посібник / М.М. Булатова, В.М. Єрмолова, І.М. Кроль. – К.: НОК України, 2021. 64 с.

5. Булатова М. М., Єрмолова В. М., Кроль І. М. Олімпійські мандри. Частина 3. Історія: метод. посібник / М.М. Булатова, В.М. Єрмолова, І.М. Кроль. – К.:НОК України, 2022. 76 с.

6. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: підручник. Вид. 2-е, перероб. і доп. Київ: Освіта України, 2016. 464 с.

7. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д.Л. Костіл – К.: Олімпійська література, 2003. – 655 с.

8. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. Вид. 2-ге, без змін. Київ : Олімп. літ., 2019. 207 с.

9. Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р.,Базильчук О. В.,Гнатчук Я. І., Хохла А. І., Андрес А. С. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія. Львів: Українські технології, 2017. 303 с.

10. Олімпійський рух: історія і сучасність [Текст]: у 2 кн. Кн. 1/ М.М. Булатова, С.Н. Бубка, В.М. Платонов; НОК України. - Київ: Перша друкарня, 2021. 640 с.

11. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2-х кн. – Кн. 1: Теоретичні основи спортивного відбору; Кн. 2: Відбір у різні види спорту. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009.

12. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. Київ: Кондор-видавництво, 2016. 542 с.

13. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях: посібник для студентів інститутів фізичної культури / О. О. Єжова. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 164 с.

14. 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.

15. Товт В.А., Дуло О.А., Щерба М.Ю. Основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. – Ужгород: «Графіка», 2010. – 138 с.

16. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: Навчальний посібник / Укладачі: Ляшевич А.М., Чернуха І.С. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 145 с.