

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 освітнього ступеня 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. Семаль Н.В.

Ужгород - 2025

ПРОГРАМА
фахового вступного випробування
для вступників на навчання для здобуття освітнього ступеня магістр
за спеціальністю А7 - Фізична культура і спорт
(на основі НРК6/НРК7)

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Для здобуття ступеня магістра за спеціальністю А7 - Фізична культура і спорт приймаються особи, які здобули ступінь бакалавра, магістра (освітньо-кваліфікаційний рівень спеціаліста). Особи, які здобули освітньо-кваліфікаційний рівень 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 вступного випробування та інших показників, передбачених Правилами прийому до ДВНЗ "УжНУ". Вступне випробування проводиться у формі письмового 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»). 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;
- 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;

- 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 проводити оцінювання рівня індивідуального здоров'я та фізичної підготовленості; надавати долікарську допомогу під час проведення занять з фізичної культури та спортивних заходів.

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

1. Теорія і методика фізичного виховання;
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. 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. «Теорія та методика фізичного виховання» як наука та навчальна дисципліна.
12. Предмет вивчення дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання».
13. Об'єкт вивчення дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання».

14. Наукове підґрунтя дисципліни «Теорія та методика 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 «Теорія та методика 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. Основні принципи побудови правильної техніки фізичної вправи.
50. Принципи побудови занять у фізичному вихованні.
51. Визначення поняття «Основа техніки виконання вправи».
52. Визначення поняття «Основна ланка техніки виконання вправи».

53. Визначення поняття «Деталі техніки виконання вправи».
54. Основні фази поділу фізичної вправи для кращого її засвоєння.
55. Загально-кількісна характеристика фізичної вправи.
56. Оздоровчі сили природи як засоби фізичного виховання.
57. Способи використання оздоровчих сил природи у фізичному вихованні.
58. Мета використання оздоровчих сил природи у фізичному вихованні.
59. Визначення поняття «Метод фізичного виховання».
60. Визначення поняття «Фізичне навантаження».
61. Визначення поняття «Об'єм фізичного навантаження».
62. Визначення поняття «Інтенсивність фізичного навантаження».
63. Специфічні методи, що використовують у фізичному вихованні.
64. Визначення поняття «Методи фізичної вправи».
65. Змагальний метод у фізичному вихованні.
66. Дві сторони методики фізичного виховання.
67. Визначення поняття «Методологія фізичного виховання».
68. Завдання, що вирішуються процесі вивчення техніки рухових дій.
69. Визначення поняття «Рухове уміння».
70. Визначення поняття «Руховий навичок».
71. Вчені, які обґрунтували фізіологічну основу рухових умінь і навичок.
72. Визначення поняття «Функціональна система».
73. Визначення поняття «Динамічний стереотип».
74. 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. Визначення величини фізичного навантаження.
83. Визначення поняття «Сила людини».
84. Фактори, від яких залежить максимальна сила м'язу.
85. Мета силовій підготовки у процесі занять фізичною культурою.
86. Основні групи засобів розвитку силових здібностей.
87. Загальні методи виховання силових здібностей.
88. Визначення поняття «Швидкість як фізична якість».
89. Фактори, що обумовлюють прояв швидкості як фізичної якості людини.
90. Найбільш сприятливий період для розвитку швидкості рухових реакцій і частоти рухів.
91. Види швидкісних здібностей.
92. Визначення поняття «Латентний час моторної реакції».
93. Визначення поняття «Проста моторна реакція».
94. Методи розвитку простої моторної реакції.
95. Визначення поняття «Складна моторна реакція».
96. Основні методи виховання швидкості та частоти рухів.
97. Визначення поняття «Спритність людини».

98. Мірила визначення розвитку спритності.
99. Вікові періоди найкращого розвитку спритності.
100. Поділ рухових дій на типи у вправах на спритність.
101. Методичні прийоми виховання спритності.
102. Основні підходи в методиці виховання спритності.
103. Супутні здібності людини, що впливають на її спритність.
104. Визначення поняття «Фізична витривалість».
105. Методика розвитку фізичної витривалості.
106. Визначення поняття «Загальна фізична витривалість людини».
107. Визначення поняття «Спеціальна фізична витривалість людини».
108. Зони потужності виконання фізичної роботи.
109. Головні завдання з розвитку фізичної витривалості людини.
110. Визначення поняття «Гнучкість як фізична якість людини».
111. Показники оцінювання гнучкості, як фізичної якості людини.
112. Види гнучкості, як фізичної якості людини.
113. Способи розвитку фізичної якості «гнучкості».
114. Засоби розвитку фізичної якості «гнучкості».
115. Способи організації учнів під час проведення уроку з фізичної культури.
116. Визначення поняття «Моторна щільність уроку з фізичної культури».
117. Моральне виховання у процесі фізичного виховання.
118. Інтелектуальне виховання у процесі фізичного виховання.
119. Естетичне виховання у процесі фізичного виховання.
120. Трудове виховання учнів у процесі фізичного виховання.

3.2. Питання з дисципліни «Олімпійський і професійний спорт»

1. Батьківщина стародавніх Олімпійських ігор.
2. Вкажіть рік проведення перших стародавніх Олімпійських ігор.
3. Вкажіть рік проведення «Конгресу відродження Олімпійських ігор»
4. Місто, в якому відбулися перші Олімпійські ігри сучасності.
5. Основний правовий документ олімпійського руху.
6. Найвищий керівний орган олімпійського руху.
7. Організація, яка займається підготовкою і проведенням Олімпійських ігор.
8. Кількість видів спорту, які входять до сучасної програми Олімпійських ігор.
9. Вкажіть рік створення Національного олімпійського комітету України.
10. Перший президент МОК.
11. Визначення поняття "професійний спорт".
12. Мета професійного спорту.
13. Загальні функції професійного спорту.
14. Визначення поняття "спортсмен- професіонал".

15. Основна форма ефективного функціонування сучасного професійного спорту.
16. Галузеві профспілки, що борються за розширення прав спортсменів-професіоналів та поліпшення їх добробуту.
17. Визначення поняття "професійний спортивний клуб".
18. Основні джерела прибутку в американському професійному спорті.
19. Головний документ, що регламентує діяльність ліги.
20. Найвищим органом влади у професійній лізі.

3.3. Питання з дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів»

1. Загальні та специфічні функції спорту, їх реалізація.
2. Спільні риси та відмінності професійного і масового спорту. Специфіка спорту вищих досягнень.
3. Реалізація спортсменом своїх прав та обов'язків відповідно до свого професійного статусу і нормативно-правової бази України.
4. Що визначає і як діє Єдина спортивна класифікація України?
5. Процедурні аспекти присвоєння українським спортсменам і тренерам спортивних звань і розрядів відповідно до Єдиної спортивної класифікації України.
6. Мета і завдання спортивної підготовки.
7. Принципи спортивної підготовки.
8. Розробка алгоритму побудови сучасної багаторічної спортивної підготовки.
9. Завдання, специфіка тренувальної і змагальної роботи, критерії її ефективності, обсяги та інтенсивність навантажень на етапі початкової спортивної підготовки.
10. Завдання, специфіка тренувальної і змагальної роботи, критерії її ефективності, обсяги та інтенсивність навантажень на етапі попередньої базової спортивної підготовки.
11. Завдання, специфіка тренувальної і змагальної роботи, критерії її ефективності, обсяги та інтенсивність навантажень на етапі спеціалізованої базової спортивної підготовки.
12. Завдання, специфіка тренувальної і змагальної роботи, критерії її ефективності, обсяги та інтенсивність навантажень на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.
13. Завдання, специфіка тренувальної і змагальної роботи, критерії її ефективності, обсяги та інтенсивність навантажень на етапі максимальної

реалізації індивідуальних спортивних можливостей.

14. Завдання та особливості тренування в підготовчому періоді річної спортивної підготовки.
15. Завдання та особливості тренування у змагальному періоді річної спортивної підготовки.
16. Завдання та особливості тренування в перехідному періоді річної спортивної підготовки.
17. Зв'язок спортивного відбору зі стадіями та етапами багаторічної спортивної підготовки.
18. Основні засоби спортивного тренування. Їх класифікація та методика використання в ході спортивного тренування.
19. Характеристика методів спортивного тренування.
20. Методичні основи застосування різних методів спортивного тренування.
21. Типи і форми організації та проведення тренувальних занять при роботі зі спортсменами.
22. Вибір та специфіка використання різних форм організації спортивного тренування (індивідуальної, групової, фронтальної, вільної, стаціонарної, колової).
23. Методичні особливості використання різних груп фізичних вправ на тренуваннях з виду спорту.
24. Особливості фізичної підготовки спортсменів. Вплив фізичних вправ на становлення технічних навичок.
25. Основні методики розвитку і вдосконалення фізичних якостей та здібностей спортсменів.
26. Особливості технічної підготовки спортсменів: оволодіння індивідуальними, груповими та командними тактичними діями та їх удосконалення.
27. Завдання та особливості тактичної підготовки спортсменів.
28. Завдання, основні напрями та особливості психологічної підготовки спортсменів.
29. Організація і проведення спортивних змагань з виду спорту: регламентація, вікові групи, календар, функції суддів, порядок участі, підведення підсумків.
30. Зміст, структура, специфіка, складові успішності змагальної діяльності спортсмена.
31. Основні теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.
32. Формування термінових і довготривалих адаптаційних реакцій під час м'язової роботи спортсмена.
33. Планування та регулювання загальних і вибіркового фізичних навантажень

на спортсмена.

34. Основні закономірності процесів відновлення організму спортсмена.

35. Особливості поточного, термінового, відставленого, стресового відновлення.

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 випробування (надалі – екзамен) проводиться за рейтинговою системою оцінювання з використанням 200-бальної шкали (від 100 до 200). Оцінювання підготовленості вступників здійснює фахова комісія на підставі результатів письмового 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. Максимальна кількість балів становить 200. 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. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. Вид. 2-ге, без змін. Київ : Олімп. літ., 2019. 207 с.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

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

12. 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.

13. 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.

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

15. 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.