

Хмельницький національний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я, психології,
фізичної культури та спорту

Євген ПАВЛЮК

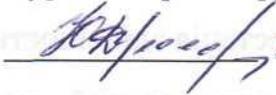
«29» серпня 2025 р.

ПРОГРАМА

**атестаційного екзамену спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за
першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти**

Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Спеціалізація	Немає
Рівень вищої освіти	Перший бакалаврський
Освітньо-професійна програма	Фізична культура і спорт
Мова навчання	Українська
Факультет:	Здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра:	Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Програма атестаційного екзамену складена на основі освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» першого бакалаврського рівня.

Програму склав:  д.п.н., професор Юрій ДУТЧАК;

Схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Протокол № 1 від “29” серпня 2025 р.

Зав. кафедрою теорії і методики
фізичного виховання і спорту  Олександр СОЛТИК;

Програма атестаційного екзамену розглянута та схвалена вченою радою
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Протокол №1а від 29 серпня 2025 року

Голова вченої ради факультету  Євген ПАВЛЮК

Хмельницький 2025

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Підготовка бакалавра за спеціальністю «Фізична культура і спорт» базується на принципах гуманізму, демократизму, особистої відповідальності та пріоритетності загальнолюдських цінностей. Головною метою навчання є формування у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту професійних компетентностей, що дозволять розв'язувати складні спеціалізовані завдання і практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту і забезпечувати навчально-тренувальний процес з обраного виду спорту.

Бакалавр фізичної культури і спорт повинен бути розвиненою, освіченою та інтелекгентною людиною, яка спроможна кваліфіковано здійснювати навчально-тренувальну діяльність, організаційну, інноваційну, науково-педагогічну, консультативну діяльність у сфері фізичної культури з вихованцями, а також сприяти гармонійному розвитку особистості, формуванню життєво-необхідних навичок, розвитку фізичних якостей та зміцненню здоров'я.

Атестація випускників здійснюється у формі комплексного атестаційного екзамену та завершується видачею диплома встановленого зразка про присудження особі ступеня бакалавр із присвоєнням кваліфікації: бакалавр з фізичної культури і спорту. Атестація здійснюється відкрито і публічно.

Атестаційний екзамен спрямований на перевірку та оцінку рівня досягнень результатів навчання, визначених освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт». Під час оцінювання акцент зроблено на визначанні оволодіння здобувачем вищої освіти сукупності знань та умінь (навичок), для розв'язання складних спеціалізованих завдань та практичних проблем у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування

теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Атестаційний екзамен складається із двох завдань: теоретичного і практичного.

Теоретичне завдання спрямовано на перевірку рівня засвоєння знань з дисциплін загальної і професійної підготовки; проводиться у тестовій формі публічно перед екзаменаційною комісією.

Тестове поле містить завдання з дисциплін: «Теорія і методика дитячого та юнацького спорту», «Гімнастика з методикою викладання», «Легка атлетика з методикою викладання», «Спортивні ігри та методика їх викладання», «Олімпійський та професійний спорт», «Гігієна фізичного виховання, спорту та основи раціонального харчування», «Фізіологія рухової активності», «Професійна майстерність (за професійним спрямуванням)», «Теорія і методика з обраного виду спорту (за видами спорту)», «Біомеханіка», «Спортивна морфологія», «Теорія і методика фізичного виховання», «Спортивні споруди і обладнання», «Історія фізичної культури», «Анатомія людини», «Основи менеджменту, маркетингу та адміністрування (за професійним спрямуванням)».

Виконання практичного завдання спрямовано на встановлення рівня сформованості умінь грамотного підбору відповідних тестів та нормативів для визначення рівня розвитку тих чи інших фізичних якостей (швидкості, витривалості, гнучкості, сили тощо).

ЗМІСТ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ:

➤ Теоретична частина:

(Перелік навчальних дисциплін, на базі яких складається екзамен)

Теорія і методика дитячого та юнацького спорту

Формування теорії дитячого та юнацького спорту. Спортивна підготовка, як педагогічна система комплексного впливу. Зміст системи багаторічної

спортивної підготовки. Вікові особливості виховання особистості в спорті. Закономірності, правила та принципи навчання юного спортсмена. Вікові особливості періодизації величини фізичних навантажень. Планування тренувальних навантажень різної спрямованості з урахуванням віку, статі та фізичного розвитку. Методи спортивного тренування. Типи та організація занять. Типи і побудова мікроциклів. Типи і побудова мезоциклів. Структура і побудова процесу підготовки спортсменів у макроциклах. Періоди підготовки в макроциклі. Планування і облік у підготовці спортсменів. Структура підготовки збірних команд України до олімпійських ігор.

Гімнастика з методикою викладання

Історія гімнастики. Гімнастика в системі фізичного виховання. Гімнастичні зали та їх обладнання. Загальнорозвиваючі вправи. Основи навчання гімнастичним вправам. Планування навчальної роботи з гімнастики. Педагогічний контроль та аналіз тренування. Основи спортивного тренування у гімнастиці. Особливості методики тренувальної роботи з різними віковими категоріями. Організація і проведення змагань з гімнастики. Лікувальна гімнастика.

Легка атлетика з методикою викладання

Легка атлетика в системі фізичного виховання. Основи техніки спортивної ходьби. Біг на короткі дистанції (спринт). Біг на середні та довгі дистанції. Легкоатлетичні стрибки через вертикальні перешкоди. Легкоатлетичні стрибки через горизонтальні перешкоди. Організація і проведення змагань з легкої атлетики. Техніка та методика навчання метання списа. Методика навчання та техніка бар'єрного бігу. Естафетний біг. Методика навчання та техніка штовхання ядра.

Спортивні ігри та методика їх викладання

Історія і сучасний стан розвитку (настільного тенісу, волейболу, футболу, баскетболу, регбі, гандболу). Основи технічної підготовки гравців у спортивних іграх. Основи тактичної підготовки гравців у спортивних іграх. Правила гри. Особливості роботи суддів у спортивних іграх. Організація навчально-тренувального процесу зі спортивних ігор в ДЮСШ, ШВСМ.

Олімпійський та професійний спорт

Відродження Олімпійського руху. Ігри Олімпіад. Міжнародна олімпійська система. Соціально-політичні і правові аспекти олімпійського спорту. Президенти Міжнародного Олімпійського Комітету та їх роль у розвитку олімпійського спорту. Аматорство і професіоналізм в спорті. Міжнародні спортивні організації і професійний спорт. «Драфт» - система відбору спортсменів. Система багаторічної спортивної підготовки.

Гігієна фізичного виховання, спорту та основи раціонального харчування

Гігієнічні основи організації навчально-тренувальної роботи з вихованцями. Гігієнічні вимоги раціонального режиму дня вихованців. Раціональний режим дня. Гігієна тіла та ротової порожнини. Основи гігієни спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту. Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд. Поняття і принципи Основ раціонального харчування. Поняття про раціональне харчування. Принципи і правила раціонального харчування. Енергетична цінність харчування. Потреба організму в поживних речовинах. Роль харчових продуктів у харчуванні. Характеристика поживної та біологічної цінності основних харчових продуктів. Роль харчових добавок. Класифікація харчових добавок. Зберігання та консервування харчових продуктів. Побудова харчового раціону.

Фізіологія рухової активності

Фізіологічна характеристика фізичної роботи. Фізіологічна характеристика втоми. Фізіологічна характеристика процесів відновлення. Фізична працездатність та її показники. Фізіологічні механізми формування рухових навичок. Фізіологічна характеристика рухових якостей. Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури. Фізіологічні основи спортивного тренування жінок. Фізіологічні особливості м'язової діяльності дітей та підлітків. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм осіб літнього віку. Працездатність людини в екстремальних умовах навколишнього середовища. Адаптація до фізичних навантажень та резервні можливості організму. Поняття здоров'я і здорового способу життя. роль фізичної культури у збереженні і відновленні здоров'я. Фізіологічні основи спортивного відбору.

Професійна майстерність (за професійним спрямуванням)

Місце і роль тренера у спортивній підготовці. Професійні уміння та здібності тренера-викладача з виду спорту. Сучасний тренер у педагогічній системі. Професійно-педагогічна етика, мораль і такт. Комунікативна майстерність тренера. Стили керівництва спортивним колективом. Дидактичні основи ефективності тренувального процесу. Спортивна форма як прояв вищої готовності до змагань. Планування та облік спортивно-педагогічного процесу. Психологічна складова діяльності тренера. Конфлікти в спортивно-педагогічній взаємодії. Професійна мобільність як основа професійного становлення конкурентоздатного тренера-викладача.

Теорія і методика з обраного виду спорту (за видами спорту)

Технічна підготовка у різновидах виду спорту. Особливості захисних дій у різновидах виду спорту. Особливості атаквальних дій у різновидах виду спорту. Особливості контратакувальних дій у різновидах виду спорту. Тактична

підготовка у різновидах виду спорту. Планування та реалізація мікроциклів (мезо та макро) у різновидах виду спорту.

Біомеханіка

Поняття про рухові дії людини. Будова та функції рухового апарату, біомеханічні характеристики рухів. Методи аналізу біомеханічних характеристик. Закономірності управління руховими діями. Види рухових дій та особливості моторики. Основи теорії побудови фізичних вправ, закономірності моделювання та основи дидактики рухових дій.

Теорія і методика фізичного виховання

Фізичне виховання як педагогічний процес. Мета, завдання, засоби та методи фізичного виховання. Основи навчання руховим діям, розвиток рухових якостей. Методика побудови занять із фізичними вправами. Формування знань, умінь та навичок, необхідних для найбільш ефективного вирішення педагогічних завдань. Використання оздоровчого впливу фізичних вправ на стан здоров'я учнів при різних формах організації фізичного процесу.

Спортивна морфологія

Конституціональні особливості організму і їхня роль у спортивній практиці. Кістковий та м'язовий компоненти. Загальнобіологічні основи адаптації організму спортсмена до фізичного навантаження. Негативний вплив надмірного фізичного навантаження на організм спортсмена. Оцінка фізичного розвитку. Рухливість зв'язково суглобового апарату.

Анатомія людини.

Розвиток організму. Кістки та їх з'єднання. М'язи. Серце і судини. Органи дихання. Система травлення. Сечостатева система. Нервова система. Сенсорні системи. Органи внутрішньої секреції. Основи вікової морфології. Морфологічне забезпечення масової фізичної культури та спорту.

Спортивні споруди і обладнання

Дитячі ігрові майданчики. Спеціалізовані споруди для ігрових видів спорту, легкої атлетики. Облаштування майданчика для мініфутболу з синтетичною травою. Облаштування дренажно-водозливної системи. Спеціалізовані споруди для зимових видів спорту. Облаштування покриття спортивних майданчиків, догляд за ігровими полями. Загальна схема будівництва, освітлення споруд.

Історія фізичної культури

Олімпійські ігри Античної Греції. Фізична культура феодалізму. Олімпійські ігри в XVII-XIX століттях. Основні національні системи фізичного виховання. Виникнення і традиції фізичної культури в Україні. Фізична підготовка запорізького козацтва. Фізичне виховання та спорт в Україні у XIX – на початку XX ст.. Фізична культура України у новітній час

Основи менеджменту, маркетингу та адміністрування (за професійним спрямуванням)

Функції спортивного менеджменту. Методи спортивного менеджменту. Менеджмент фізкультурно-спортивного заходу. Маркетингове середовище спортивної організації. Маркетингове управління. Маркетингові комунікації в сфері фізичної культури і спорту. Маркетингова товарна політика спортивної організації.

➤ Практична частина:

Здобувачі вищої освіти відповідно до обраного варіанту отримують завдання підібрати по два тести (нормативи) та охарактеризувати процедуру їх застосування для оцінки певної фізичної якості для групи певних видів спорту.

Відповідно до обраного варіанту здобувачам вищої освіти пропонується підібрати тести для визначення рівня розвитку окремих фізичних якостей

(швидкість, загальна витривалість, швидко-силові якості, силова витривалість, гнучкість, сила, спритність, координаційні здібності, складання циклів підготовки).

В сфері фізичної культури і спорту тестом називають вимір або випробування, що проводиться для визначення стану або здатностей спортсмена.

Підбір та опис тестування потрібно виконувати за наступною формою:

Назва тесту: _____

Мета тестування: (Зазначаємо для оцінки яких фізичної якостей застосовуємо даний тест);

Контингент обстежуваних: (Зазначаємо вік, стать); _____

Обладнання і матеріали: Зазначаємо перелік необхідних засобів та обладнання для проведення тестування, зокрема: розташування, кількість, технічні характеристики. В цьому ж пункті вказуємо при потребі наявність необхідного приміщення, спортивного майданчику, бігової доріжки, басейну тощо).

Порядок виконання тесту: (Зазначаємо вихідне положення, наступні дії).

Методичні поради щодо виконання тесту: (В методичних порадах варто вказати на найбільш типові порушення, які можуть виникати при виконання вправи, максимально акцентувати увагу на особливостях виконання тих чи інших рухів, при потребі провести відповідну розминку, дотримуватися стандартної процедури тесту (по тривалості, підбору вправ, послідовності їхнього виконання). При виконання тестів, які виконуються на рівні

максимальних можливостей потрібно відповідно мотивувати обстежуваного для виконання вправи на максимально можливий результат тощо).

Спосіб оцінювання результатів: (Вказуємо в яких величинах визначається результат тестування, наприклад: кількість повторень, час виконання вправи, довжина дистанції тощо).

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗДАЧІ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ

Для забезпечення точності вимірювання досягнень студентів тестове поле атестаційного екзамену складає понад 400 тестів. Загалом усі подані тести рівномірно розкривають основний зміст загальних і фахових дисциплін, винесених для оцінювання рівня професійної підготовленості. На основі тестового поля індивідуально для кожного здобувача вищої освіти формуються білети, які містять 50 тестів зібраних у випадковому порядку (див. додаток А). У кожному тесті з поданих варіантів відповідей лише одна є вірною. Загалом за кожну правильну відповідь студенту нараховується 1 бал. При вірному розв'язанні усіх тестових завдань студенту нараховується 50 балів. У випадку правильного розв'язання менше 30 тестів студент отримує оцінку менше 30, що вказує на незадовільний рівень теоретичної підготовленості та засвоєння знань з дисциплін загальної і професійної підготовки.

Оцінювання результатів тестування комплексного атестаційного екзамену здійснюється за національною чотирибальною шкалою (“відмінно”, “добре”, “задовільно”, “незадовільно”) відповідно до норм оцінювання поданих у таблиці.

Оцінка за національною шкалою	Сума набраних балів під час тестування.
Відмінно	45 - 50

Добре	36,5 - 44,5
Задовільно	30 - 36
Незадовільно	< 30

Практична частина атестаційного екзамену оцінюється на основі повноти та відповідності представленого матеріалу завданням, згідно обраного варіанту.

При оцінюванні звертається увага на відповідності обраних тестів для характеристики розвитку тієї чи іншої фізичної якості, грамотності і повноті опису тесту, наявності і повноті методичних рекомендацій і порад.

Оцінку **«відмінно»** за практичну частину атестаційного екзамену здобувач вищої освіти отримує за правильно підібрані тести, які дозволяють перевірити розвиток заданих фізичних якостей. Звертається увага щодо відповідності фізичних навантажень можливостям учнів (студентів) із врахуванням віку та статі. Опис тесту повинен містити детальні методичні поради щодо правильності застосування тесту.

Оцінку **«добре»** студент отримує за повне виконання практичного завдання. Тести підбрано грамотно, проте в їх описі можуть бути окремі неточності, наявні дві–три несуттєві помилки. В методичних рекомендаціях представлена неповна інформація щодо правильності виконання тесту, або його оцінювання.

Оцінку **«задовільно»** студент отримує за розроблений опис тестів, які містять багато неточностей або суттєві помилки. Зокрема тест не дозволяє повноцінно оцінити прояв заданої фізичної якості, не відповідає віковим або статевим вимогам. Підібрані тести погано сприяють встановленню рівня розвитку фізичної якості. Методичні рекомендації в недостатній мірі допомагають кращому і вірному виконанню тестів.

Оцінку **«незадовільно»** здобувач вищої освіти отримує при хаотичному представленні матеріалу, підібрані тести не сприяють вирішенню поставлених завдань, методичні рекомендації не дають належної інформації щодо

грамотності їх застосування або взагалі відсутні. Характер тесту не відповідає можливостям обстежуваних.

Підсумкова оцінка за атестаційний екзамен розраховується як сума балів за теоретичну та практичну частини, поданих у таблиці.

Таблиця 1. Вагові коефіцієнти оцінювання атестаційного екзамену

	Теоретична спрямованість (От)	Практична спрямованість (Опр)
Бали	30 - 50	30 - 50

Підсумковий бал розраховується як сума оцінки теоретичної з відповідними оцінками: $O = O_T + O_{пр}$

Загальна підсумкова оцінка за атестаційних екзамен виставляється за національною чотирибальною шкалою (“відмінно”, “добре”, “задовільно”, “незадовільно”) відповідно до шкали ЄКТС.

Оцінка за національною шкалою	Інтервальна шкала	Оцінка за шкалою ЄКТС
Відмінно	90 - 100	A
Добре	83 - 89	B
Добре	73-82	C
Задовільно	66 - 72	D
Задовільно	60 - 65	E
Незадовільно	40 - 59	FX
Незадовільно	0 - 39	F

ПРИКЛАД ТЕСТІВ ВИНЕСЕНИХ НА АТЕСТАЦІЙНИЙ ЕКЗАМЕН

1. Яка з фізичних якостей потребує найбільшого прояву морально-вольових якостей вихованців?

- а) гнучкість;
- б) швидкість;
- в) спритність;
- г) витривалість;
- д) сила.

2. Основним організаційно-педагогічним принципом програми з фізичного виховання є:

- а) розвиток пізнавальних інтересів і здійснення міжпредметних зв'язків;
- б) використання системи домашніх завдань на основі найбільш раціональних методів організації навчання школярів;
- в) диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях зі школярами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості;
- г) вироблення інструктивних навичок та умінь самостійних занять фізичними вправами.

3. Чому під час занять з молодшими школярами потрібно широко застосовувати наочність і показ виконання фізичних вправ, цілісний метод навчання?

- а) у дітей погано розвинене абстрактне мислення;
- б) у дітей незначна сила нервових процесів;
- в) у дітей процеси збудження переважають над гальмуванням;
- г) діти мають велику схильність до предметного, образного мислення.

4. Який метод використовують для визначення фізіологічної ефективності уроку фізичної культури:

- а) рефлексометрія;
- б) спірометрія;
- в) пульсометрія;
- г) динамометрія.

5. Що визначає фізіологічна крива уроку?

- а) дає можливість оцінити раціональне використання спортивного обладнання і інвентарю на уроці;
- б) дає можливість вірно оцінити розподіл учнів на окремі групи під час уроку фізичної культури;
- в) дає можливість вірно оцінити ступінь раціонального використання часу уроку;
- г) дає можливість оцінити відповідність навантаження функціональним можливостям тих, хто виконує фізичні вправи.

6. Вкажіть найбільш точну відповідь. Фізичні вправи – це:

- а) такі рухові дії, які направлені на формування рухових умінь і навиків;
- б) види рухових дій, направлені на морфологічні і функціональні перебудови організму;
- в) такі рухові дії (включаючи їх сукупності), які направлені на реалізацію завдань фізичного виховання, сформовані і організовані за його закономірностями;
- г) види рухових дій, направлені на зміни форм статури і розвиток фізичних якостей.

7. Під технікою фізичних вправ розуміють:

- а) способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується доцільно з більшою ефективністю;
- б) способи виконання рухової дії, залишають естетично сприятливе враження;
- в) певну впорядкованість і узгодженість як процесів, так і елементів змісту даної вправи;
- г) видиму форму, яка характеризується співвідношенням просторових, тимчасових і динамічних (силових) параметрів руху.

8. Ритм як комплексна характеристика техніки фізичних вправ відображає:

- а) закономірний порядок розподілу зусиль в часі і просторі, послідовність і міру їх зміни (наростання і зменшення) в динаміці дії;
- б) частоту рухів за одиницю часу;
- в) взаємодію внутрішніх і зовнішніх сил в процесі руху;
- г) точність рухової дії і його кінцевий результат.

9. Під методами фізичного виховання розуміють:

- а) способи взаємної діяльності учня і вчителя спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань
- б) керівні положення, які розкривають окремі сторони застосування того або іншого принципу навчання
- в) конкретні мотиви, причини, що примушують особу діяти, виконувати рухові дії.

10. До специфічних методів фізичного виховання відносяться:

- а) словесні методи (розпорядження, команди, вказівки) і методи наочної дії
- б) методи строго регламентованої вправи, ігровий і змагальний методи
- в) методи термінової інформації
- г) практичний метод, відеометод, методи самостійної роботи, методи контролю і самоконтролю

ПРИКЛАД ТЕСТІВ ВИНЕСЕНИХ НА АТЕСТАЦІЙНИЙ ЕКЗАМЕН

Приклад опису тесту:

Назва тесту: Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Мета тестування: Тест використовується для оцінки рівня розвитку сили.

Контингент обстежуваних: особи чоловічої статі віком 9-10 років.

Обладнання і матеріали: обладнання спортивного залу, мати.

Порядок виконання тесту: вихідне положення – положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою “Можна” вихованець починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Методичні поради щодо виконання тесту: Під час виконання тесту слідкуємо за тим, щоб кут згинання рук має бути 90° . Не дозволяється торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг (ноги разом), перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

Спосіб оцінювання результатів: Під час тесту рахуємо кількість повторень вправи. Оцінка залежить від кількості повторень тесту за визначеною шкалою. Чим особа змогла більше виконати повторень, тим оцінка краще.

БЛАНК
здачі практичної частини атестаційного екзамену
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

_____ (дата виконання)

Назва тесту: _____

Мета тестування: _____

Контингент обстежуваних: _____

Обладнання і матеріали: _____

Порядок виконання тесту: _____

Методичні поради щодо виконання тесту: _____

Спосіб оцінювання результатів: _____

