

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної  
роботи

Віктор ЛОПАТОВСЬКИЙ

07 2024 р.

**ПРОГРАМА ФАХОВОГО ІСПИТУ**

для вступу на навчання для здобуття ступеня вищої освіти «магістр»  
на основі раніше здобутого ступеня вищої освіти бакалавра,  
магістра (освітньо-кваліфікаційного рівня спеціаліста)

Галузі знань: 01 **Освіта / Педагогіка**

Спеціальність: 017 **Фізична культура і спорт**

Освітня програма: **Фізична культура і спорт**

Схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту  
протокол № 7 від « 23 » квітня 2024 р.

Зав. кафедри

Олександр СОЛТИК

Гарант ОП

Віктор ФЛЕРЧУК

Програма розглянута та схвалена на засіданні вченої ради факультету здоров'я,  
психології, фізичної культури та спорту протокол № 7 від «30» квітня  
2024 р.

Голова вченої ради ФЗПФК

Свєген ПАВЛЮК



Хмельницький – 2024

**Програма вступних фахових випробувань  
для студентів спеціальності  
017 Фізична культура і спорт**

**Загальні положення**

Підготовка магістра з фізичної культури і спорту базується на принципах гуманізму, демократизму, особистої відповідальності та пріоритетності загальнолюдських цінностей.

Головною метою навчання є формування у майбутніх фахівців моральних, естетичних і духовних якостей, потреби до творчості та розширення світогляду.

Магістр з фізичної культури і спорту має бути розвиненою, освіченою та інтелігентною людиною, яка може кваліфіковано здійснювати навчально-тренувальну, фізкультурно-оздоровчу, виховну та рекреаційну роботу з різним контингентом населення, а також сприяти гармонійному розвитку особистості, формуванню життєво-необхідних навичок, розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підготовці до активної трудової діяльності та служби в Збройних силах України, підготовці кваліфікованих спортсменів та команд.

Програма вступних фахових випробувань магістра складається з питань за трьома спрямуваннями: медико-біологічного, теоретико-методичного та спортивно-педагогічного. Дисципліни вступного іспиту магістра є базою для опанування студентами основ професійної майстерності. Їх головна мета полягає у наданні майбутнім фахівцям з фізичної культури і спорту комплексу теоретико-методичних знань та вмінь, формування вмінь узагальнювати та комплексно використовувати набуті знання попереднього освітнього рівня.

Мета вступного фахового іспиту полягає у перевірці здатності до опанування освітньої програми другого (магістерського) рівня вищої освіти на основі здобутих раніше компетентностей.

Визнання на державному і міжнародному рівні вагомості підготовки фахівців з фізичної культури і спорту лише підтверджує необхідність їх ґрунтовної підготовки на високому професійному рівні.

**Технологія проведення вступного фахового іспиту**

Вступний іспит (вступне випробування) проводиться у формі тестування із комп'ютерною обробкою результатів. Система проведення вступних іспитів є оригінальною розробкою ХНУ і захищена свідоцтвом про авторське право № 39534 від 08.08.2011 р. Вона розроблена на підставі таких документів: Закону України «Про вищу освіту», «Положення про приймальну комісію ХНУ», Порядку прийому до вищих навчальних закладів України та Правил прийому до Хмельницького національного університету.

Основні положення системи тестування із комп'ютерною обробкою результатів викладені нижче. Бази даних тестових завдань створюються для всіх дисциплін, з яких проводиться тестування, щорічно поповнюються і вдосконалюються.

Бази даних тестових завдань або навчальні програми, за якими вони створені, є відкритими. Університет щорічно оприлюднює їх у паперовому або в електронному вигляді.

Відповідальність за зміст і якість тестових завдань покладається на голову предметної комісії.

Екзаменаційний білет може містити тестові завдання одного або різних рівнів складності. Для автоматизованого формування білетів використовують комплекс комп'ютерних програм, які компонують бази даних тестових завдань з кожної дисципліни, формують екзаменаційні білети за допомогою випадкової вибірки та роздруковують їх.

Екзаменаційні білети, що включають тестові завдання, формують і тиражують комп'ютерними засобами перед початком тестування. Сформовані білети засвідчуються печаткою приймальної комісії.

Номер кожного екзаменаційного білета збігається з номером талона відповідей, який додається до нього.

Організація автоматизованого формування комплекту екзаменаційних білетів до вступних іспитів, контроль за ним покладається на відповідального секретаря Приймальної комісії або його заступника.

Тестування проводиться відповідно до розкладу в аудиторіях, що обладнані необхідними технічними засобами.

Пропуск вступників до аудиторії тестування проводить відповідальний секретар ПК та його заступники. При цьому перевіряється паспорт та перепустка, у якій вказана особа вступника, дата і час тестування.

Кожний учасник тестування витягує номер, який вказує його місце в аудиторії. Всі місця за столами пронумеровані.

В аудиторії тестування дозволяється присутність громадських спостерігачів (батьків вступників).

Вступникам видаються титульні листи і проводиться роз'яснення щодо їх заповнення.

Після розміщення учасників тестування в аудиторії вступники особисто вибирають екзаменаційні білети, що розкладені на столі.

Після отримання екзаменаційних білетів вступники працюють над розв'язком завдань протягом встановленого часу.

Талони відповідей надаються кожному вступнику в одному екземплярі. Забороняється видача вступнику другого талона. Талон відповідей заповнюється вступником відповідно до роз'яснення щодо їх заповнення.

Після закінчення роботи над тестами, або добігання до кінця часу, відведеного на тестування, вступники здають підписані роботи разом з талонами відповідей, які до початку сканування знаходяться на столі екзаменатора.

Сканування талонів відповідей починається після здачі робіт всіма вступниками у їх присутності. Процес сканування талонів відповідей демонструється за допомогою проектору на великому екрані.

Після закінчення сканування та комп'ютерної обробки талонів відповідей результати тестування демонструються на екрані у вигляді екзаменаційної відомості, в якій відсутні прізвища вступників, а є лише номер екзаменаційного білета. Далі персонал приймальної комісії вносить в комп'ютер інформацію про відповідність номера екзаменаційного білета прізвищу вступника. На екрані демонструється екзаменаційна відомість з прізвищами вступників, яка роздруковується і завіряється відповідальним секретарем приймальної комісії.

Критерії оцінювання вступних іспитів затверджуються на засіданні Приймальної комісії та наводяться в додатку до Правил прийому.

### **Перелік освітніх компонентів (навчальних дисциплін), на базі яких складається іспит**

#### **МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ СПРЯМУВАННЯ**

##### *ФІЗІОЛОГІЯ ЛЮДИНИ*

Принципи життєдіяльності організму людини. Механізми функціонування окремих систем (нервова, кровообіг, дихання, травлення, обмін речовин, та енергії, терморегуляція, залози внутрішньої секреції, вища нервова діяльність, руховий апарат). Фізіологічні методи дослідження людини.

*Список використаної (рекомендованої) літератури:*

1. Філімонов В. І. (2021). Фізіологія людини: підручник. Київ: Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина». 488 с.

2. Лук'янцева Г. В. (2018). Фізіологія людини. Київ: Олімпійська література. 184 с.

3. Карвацький І. М. (2020). Фізіологія. Навчальний посібник до практичних занять і самостійної роботи студентів. Київ: Книга Плюс. 276 с.

4. Земцова І. І. (2019). Спортивна фізіологія. Київ: Олімпійська література. 208с

5. Гжегоцький М. Р., Петришин Ю. С., Мисаковець О. Г., Терлецька О. І. та ін. (2019). Фізіологія : навчально-методичний посібник до практичних занять та самостійної роботи. Вінниця : Нова Книга. 464 с.

##### *СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ*

Структурні зміни систем організму спортсмена; специфічність морфологічної адаптації, особливості будови тіла; талонні моделі; соматологічний тип; біологічний вік і рухові можливості; вплив генотипу і спортивна працездатність; морфологічні критерії відбору.

*Список використаної (рекомендованої) літератури:*

1. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія ( з основами вікової морфології ) : навч. посіб. / Гриньків М. Я., Вовканич Л. С., Музика Ф. В. - Львів : ЛДУФК, 2015. - 304 с. - ISBN 978 - 966 - 2328 - 80 – 6

2. Неведомська Є. О. Анатомія людини і спортивна морфологія: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Євгенія Олексіївна Неведомська. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2019. – 80 с.

3. Палієнко О.А. Анатомія людини з основами спортивної морфології: навч. метод. посіб. / Палієнко О.А. – Переяслав-Хмельницький (Київ.обл.) :ФОП Домбровська Я.М., 2017. – 372 с.

4. Сергієнко, Л. П. Спортивна морфологія з основами антропогенетики [Текст] : підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – К. : Кондор, 2016. – 478, [1] с. : табл., рис. – Бібліогр.: в кінці кожного розділу.

### *ФІЗІОЛОГІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ*

Фізіологічні механізми адаптації; класифікація спортивних вправ; резервні можливості організму; механізми розвитку рухових якостей; фізіологія втоми та відновлення; фізіологічні стани; принципи тренування; тренувальний ефект; функціональна підготовленість; фізіологічний контроль; індивідуальні вікові особливості, вплив середовища; екологія та спорт.

*Список використаної (рекомендованої) літератури:*

1. 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.

2. Фізіологія рухової активності: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Євгенія Олексіївна Неведомська. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2018. – 37 с.

3. Збірник лекцій з дисципліни «Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту» для підготовки бакалаврів спеціальності 014.11 Середня освіта «Фізична культура» / укладач Прокопенко Ю.С.; Кременчуцький педагогічний коледж імені А.С. Макаренка. – Кременчук, 2018. – 74 С.

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

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ СПРЯМУВАННЯ**

### *ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ*

Фізична культура як складова частина світової культури. Фізична культура у стародавньому світі. Фізична культура у середні віки. Фізична культура нового часу. Фізична культура новітнього часу. Міжнародний спортивний рух та його роль у зміцненні міжнародних культурних зв'язків. Фізична культура в Україні.

*Список використаної (рекомендованої) літератури:*

1. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства (частина II) : навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей / С. В. Хоменко, Т.О. Гриб, Т. Г. Клименченко // – Суми: 2019. – 105 с

2. Іваній І.В. Історія фізкультурно-спортивного руху: методичні рекомендації / І.В. Іваній. – Суми: СДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. – 141 с.

3. Долгова Н. О. Історія фізичного виховання та спорту України (від стародавніх часів до сьогодення): конспект лекцій. Суми : Сумський державний університет, 2016. 120 с.

4. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В.М. Олімпійський рух: історія і сучасність: у 2 кн. К.,2021. Кн. 1, 640 с.

5. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В.М. Олімпійський рух: історія і сучасність: у 2 кн. К.,2021. Кн. 2, 672 с.

### *ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ*

Педагогічна спрямованість психології фізичного виховання. Завдання психології та особливості діяльності у фізичному вихованні. Функції суб'єкта фізкультурно-спортивної діяльності. Психологічні основи навчання на уроках фізичної культури. Особливості розумової діяльності. Особливості прояву пам'яті. Психологія особистості вчителя фізичної культури. Стиль та авторитет у професійній діяльності вчителя фізичної культури. Психологія школяра у навчальній діяльності з фізичної культури. Типові особливості особистості школярів. Методи психолого-педагогічного вивчення особистості школяра. Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання та спорту.

*Список використаної (рекомендованої) літератури:*

1. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 204 с.

2. Серова Л.К. Спортивна психологія: професійний відбір у спорті. 2018.[https://stud.com.ua/156545/meditsina/sportivna\\_psihologiya\\_profesiyiny\\_vidbir\\_u\\_sporti](https://stud.com.ua/156545/meditsina/sportivna_psihologiya_profesiyiny_vidbir_u_sporti)

3. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. – 172 с.

4. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – Вид. 2-е, без змін. – Київ : Олімпійська література, 2019. – 272 с.

### *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.

*Список використаної (рекомендованої) літератури:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту; у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. С. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.

2. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.

3. Корягін В. М., Блавт О. З. Інноваційні технології тестового контролю у фізичному вихованні і спорті: навч. посібник / Львівська політехніка. Львів. 2019, 236с.

4. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навч. посіб. / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 78 с.

### *ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ДИТЯЧОГО ТА ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ*

Мета, завдання, засоби та методи фізичного виховання дітей та юнаків. Особливості психо-біологічного розвитку дитини - основа методики оволодіння руховими діями та розвитку рухових якостей. Особливості методики формування знань, вмінь, навичок та звичок до занять фізичними вправами, розвитку рухових якостей. Використання оздоровчого та виховного впливу фізичних вправ під час проведення різних форм занять.

*Список використаної (рекомендованої) літератури:*

1. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / В. В. Гейтенко, проф. В. М. Пристинський, В. О. Зайцев. Навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.

2. Теорія та методика спортивної підготовки: у запитаннях та відповідях. Навчально-методичний посібник / Костюкевич В.М. – Київ: КНТ, 2019. – 159 с.

3. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: Навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. – 108 с.

4. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посібник. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федюковича, 2021. – 120 с.

## **СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ СПРЯМУВАННЯ**

### **ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

Легка атлетика в системі фізичного виховання. Основи техніки ходьби та бігу. Легкоатлетичні стрибки через горизонтальні та вертикальні перешкоди. Основи метань в легкій атлетиці. Методика навчання та техніка штовхання ядра. Основні методи та засоби тренування в легкій атлетиці. Легка атлетика в системі фізичного виховання школярів. Організація змагань в легкій атлетиці. Вплив занять легкою атлетикою на системи організму. Організація і проведення практичних занять з легкої атлетики.

*Список використаної (рекомендованої) літератури:*

1. Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ : Логос, 2019. 192 с.



2. Дух Т., Лемешко В., Дунець-Лесько А., Свищ Я. Легкоатлетичні горизонтальні стрибки : навчально-методичний посібник. Львів : ЛДУФК, 2018. 112 с.

3. Квасниця О. М., Квасниця І. М., Дутчак Ю. В. Легка атлетика з методикою викладання : методичні вказівки до самостійної роботи студентів спеціальностей «Середня освіта (Фізична культура)» та «Фізична культура і спорт». Хмельницький: ХНУ, 2019. 98 с.

4. Кудряшова Т. І., Губченко О. О. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст». Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 169 с

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

6. Свищ Я. С., Дунець-Лесько А. В., Дух Т. І. та ін. Легка атлетика: навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2022. 304 с.

### ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Загальнорозвиваючі вправи, організація та проведення занять з гімнастики, техніка гімнастичних вправ, формування правильної постави, розвиток рухливих, психічних і особистісних якостей, термінологія у гімнастиці, основні методи та засоби у гімнастиці.

*Список використаної (рекомендованої) літератури:*

1. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У2-х томах. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2008. – Т. 1. – 414 с: іл

2. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У2-х томах. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2008. – Т. 2. – 464 с: іл

3. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 с.

4. Фізичне виховання. Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 478,61 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64 с.

5. Методичні рекомендації «Історія розвитку гімнастики» з дисциплін «Гімнастика з методикою викладання» та «Основи гімнастики» для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» і 227 «Фізична терапія та ерготерапія» / Укл.: О.М.Захарова, С.В. Сметанін – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2020. – 36 с.



## СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Історія і сучасний стан розвитку волейболу, гандболу, регбі, настільного тенісу, футболу, баскетболу. Основи техніко-тактичної підготовки гравців з регбі, тенісу, гандболу, волейболу, футболу, баскетболу. Правила гри та особливості роботи суддів з різних видів спорту. Засоби вище вказаних видів спорту у професійно-прикладній фізичній культурі.

*Список використаної (рекомендованої) літератури:*

1. Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання . Конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної, та заочної форм навчання / уклад. О.В.Радченко, – Луцьк : Луцький НТУ, 2020. - 116 с.

2. Настільний теніс: навчально-методичний посібник / Алексеев О.О., Коломоець Г.А., Ребрина А.А., Ребрина А.А. Київ-Камянець-Подільський : В-во «Альянт», 2023. 215 с.

3. Теорія і методика викладання футболу / Навч.посібник за ред. Костюкевича В.М. та ін. – К., 2019. – 312 с.

4. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 78 с.

5. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.

6. Мітова О. О., Грюкова В. В. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання [навчально-метод. посібник]. Дніпро: «Інновація»; 2016. 194 с.

## ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

Основні поняття олімпійського та професійного спорту, організація олімпійських ігор, структура професійного спорту; система підготовки спортсменів.

*Список використаної (рекомендованої) літератури:*

1. Долинний Ю.О. Олімпійський і професійний спорт: курс лекцій для викладачів і студентів вищих навчальних закладів / Ю.О. Долинний. – Краматорськ: ДДМА, 2020. – 111 с.

2. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: Навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. – 108 с.

3. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В.М. Олімпійський рух: історія і сучасність: у 2 кн. К.,2021. Кн. 1, 640 с.

4. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В.М. Олімпійський рух: історія і сучасність: у 2 кн. К.,2021. Кн. 2, 672 с.