УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ НАУКИ І ТЕХНОЛОГІЙ

"ЗАТВЕРДЖУЮ"
Голова приймальної комісії,
ректор УДУНТ, професор

_____ Костянтин СУХИЙ
«26» 05 2026 року

ПРОГРАМА

фахового вступного випробування
для здобуття ступеня магістр
за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт»
блок за профілем «Фізичне виховання різних груп населення»
Спеціальність: А7 Фізична культура і спорт

Дніпро – 2026

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО:

ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

Кошелева О.О. – к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Москаленко Н.В. – д.фіз.вих., професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання

Ковтун А.О. – к.біол.н., доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Програму схвалено на засіданні кафедри **теорії і методики фізичного виховання**

Протокол № 17 від «31» березня 2026 р.

Завідувач кафедри _____ Олена КОШЕЛЕВА

«31» березня 2026 р.

Програма погоджена групою забезпечення якості освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» підготовки магістрів зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт».

Протокол № 3 від «09» квітня 2026 р.

Гарант освітньо-професійної програми _____ Ніна ДОЛБИШЕВА

\

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Вступні фахові іспити для вступників, які прагнуть навчатись за ступенем вищої освіти «Магістр» проводяться з метою визначення їхнього рівня готовності до засвоєння дисциплін, які передбачені навчальним планом вищого навчального закладу та самостійної наукової діяльності при виконанні досліджень для написання кваліфікаційних робіт.

Іспити проводяться у вигляді тестування, в ході якого визначається рівень знань студентів з теорії і методики фізичного виховання (основні категорії ТМФВ, засоби, методи, принципи фізичного виховання, основи методики розвитку фізичних якостей та навчання руховим діям, особливості методики фізичного виховання різних верств населення на всіх етапах життєдіяльності, зміст інноваційних технологій, що застосовуються у фізичному вихованні на сучасному етапі розвитку освіти). Знання цих положень стає основою подальшої поглибленої підготовки фахівців в галузі фізичного виховання за ступенем вищої освіти «Магістр».

Необхідність проведення вступних іспитів обумовлено тим, що ТМФВ є головною профілюючою дисципліною в системі підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту. Знання її основних положень створює необхідні передумови і умови для професійного зростання і вдосконалення фахівця, визначає фундаментальність фізкультурної освіти, педагогічну спрямованість його діяльності, професійну компетентність.

В розробці специфічних проблем теорії і методики спортивного тренування всі спортивно-педагогічні дисципліни спираються на основні положення ТМФВ.

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ

Змістовий модуль І. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання

1. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання. Характеристика теорії та методики фізичного виховання як наукової та навчальної дисципліни. Об’єкт та предмет вивчення ТМФВ. Термінологічний апарат (фізична культура, фізичне виховання, фізична освіта, фізичний розвиток, фізичні якості, фізичний стан, фізичне здоров'я, фізична працездатність, фізична підготовленість, фізична рекреація, фізична реабілітація, фітнес, рухова активність, норма). Форми фізичної культури (базова фізична культура, спорт як форма фізичної культури, професійно-прикладна фізична культура, оздоровч0-реабілітаційна фізична культура, оздоровчо-рекреаційна фізична культура, адаптивна фізична культура). Мета та завдання фізичного виховання. Характеристика освітніх, оздоровчих та виховних завдань фізичного виховання. Принципи та їх значення в сфері фізичного виховання. Загальні принципи формування фізичної культури людини: принципи гармонійного розвитку особистості, принцип зв'язку з життєдіяльністю, принцип оздоровчої спрямованості. Методичні принципи: свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності, міцності та прогресування. Методи наукових досліджень в фізичному вихованні.

2. Засоби фізичного виховання. Поняття про засоби фізичного виховання. Фізична вправа – основний і специфічний засіб фізичного виховання. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм людини. Зміст, форма і класифікація фізичних вправ. Природні сили і гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика. Кінематичні (просторові, часові та просторово-часові) характеристики; динамічні (зовнішні і внутрішні сили) характеристики; ритмічні та якісні характеристики.

3. Навантаження та відпочинок – взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ. Загальна характеристика фізичного навантаження. Зовнішня та внутрішня сторони навантаження, як чинник оптимізації тренувальних впливів. Регулювання зовнішньої сторони навантаження шляхом зміни її компонентів (інтенсивність та об'єм навантаження). Внутрішня сторона фізичного навантаження.

Негативний вплив надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості і здоров'я.

4. Методи фізичного виховання. Вихідні поняття (метод, методичний прийом, методика, методичний підхід, методичний напрямок). Сучасні уявлення про класифікацію методів і загальні вимоги до їх вибору. Підгрупи, види і різновиди методів. Фактори та умови, що визначають вибір застосування конкретного методу. Методи набуття нових знань; методи спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками (метод розчленованої вправи та метод цілісного навчання), методи спрямовані на удосконалення рухових навичок та розвиток рухливих якостей (ігровий , змагальний рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, круговий).

5. Адаптація до фізичних навантажень і закономірностей її використання у фізичному вихованні. Термін «адаптація». Види і стадії формування адаптаційних реакцій організму людини. Генотипічна, фенотипічна адаптація, деадаптація. Закономірності формування адаптації. Специфічність, адекватність адаптації. Фактори зовнішнього середовища (гіпоксія, холод, фізичне навантаження) , що викликають комплекс однотипних зрушень у стані функцій організму. Основні закономірності термінової та довгочасної адаптації. Ознаки структурного «сліду», що обумовлює багатосторонній оздоровчий ефект систематичних занять фізичними вправами.

6. Основи методики навчання рухових дій. Методологічні основи теорії навчання руховим діям. Педагогічні основи навчання руховим діям. Навчання руховим діям базується на дидактичних принципах (свідомості і активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності, послідовності, міцності навчання). Характеристика рухових вмінь та навичок. Особливості навичок (автоматизоване управління рухами, зміна ролі свідомості, покращення координації рухів та м'язового відчуття, зміна ролі зорового контролю). Значення навичок (підвищується надійність і стабільність технічного виконання вправ, економляться фізичні і психічні сили, покращується результат дій). Структура процесу навчання. Характеристика початкового етапу навчання руховим діям: мета, задачі, алгоритм створення уяви про рухові дії, - шляхи початкового практичного засвоєння техніки рухових дій, помилки та шляхи їх усунення, нормування навантаження і відпочинку. Етап поглибленого навчання та етап вдосконалення рухових дій. Мета, задачі етапу поглибленого навчання. Основи методики навчання на даному етапі. Характеристика методів навчання на етапі поглибленого навчання та вдосконалення. Нормування навантаження та відпочинку на етапах. Помилки в техніці фізичних вправ, що виникають в процесі навчання. Причини їх виникнення та шляхи усунення.

7. Розвиток фізичних якостей. Загальна характеристика фізичних якостей. Прояв фізичних якостей у руховій діяльності людини. Термін «фізичні якості», «перенесення фізичних якостей». Принципова схема побудови алгоритму методики розвитку фізичних якостей (послідовність дій викладача). Основи методики розвитку координаційних здібностей. Загальна характеристика координаційних здібностей. Різновиди координаційних здібностей. Здатність до управління просторовими, часовими та силовими параметрами рухів. Здатність до рівноваги. Здатність відчувати ритм. Орієнтаційна здібність. Здатність до довільного розслаблення м'язів. Спритність як різновид координаційних здібностей. Чинники, що обумовлюють прояв координаційних здібностей. Засоби та загальні положення методики розвитку координаційних здібностей. Вікова динаміка природного розвитку координаційних здібностей. Основи методики розвитку бистроти. Поняття «бистрота». Елементарні форми прояву бистроти. Бистрота рухових реакцій (простої та складної). Бистрота поодинокого руху. Частота (темп) необтяжених рухів. Чинники, що обумовлюють прояв швидкісних здібностей. Засоби і методи розвитку. Контроль швидкісних здібностей. Вікова динаміка природного розвитку бистроти. Основи методики розвитку силових здібностей. Поняття «силові здібності». Види силових здібностей та чинники, що обумовлюють їх прояв. Засоби та методи розвитку силових здібностей. Контроль силових здібностей. Вікова динаміка природного розвитку силових здібностей Основи методики розвитку витривалості. Характеристика витривалості як фізичної якості людини. Види витривалості. Загальна та спеціальна витривалість. Чинники, що обумовлюють прояв витривалості. Засоби та методи розвитку витривалості. Контроль витривалості. Вікова динаміка природного розвитку витривалості. Основи методики розвитку гнучкості. Поняття «гнучкості». Види гнучкості. Характеристика активної та пасивної гнучкості. Чинники, що обумовлюють прояв гнучкості. Засоби та методи розвитку гнучкості. Контроль гнучкості. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості.

8. Поняття постави. Чинники та етапи формування. Класифікація порушень постави, профілактика та основні методи корекції постави у школярів, тестування фізичної підготовленості школярів.

Змістовий модуль ІІ. Методика фізичного виховання дітей дошкільного, шкільного віку та студентської молоді

9.Основи методики фізичного виховання дітей дошкільного віку. Спрямованість використання фізичної культури в державній системі фізичного виховання. Вікова періодизація дітей. Чинники, які впливають на стан немовля. Особливості різних вікових періодів дошкільнят. Зміст та методика фізкультурно-

оздоровчих занять з дітьми переддошкільного віку: режим дня, основні форми фізичного виховання дітей від народження до 3 років. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку. Лікарсько-педагогічний контроль в заняттях з дошкільнятами. Задачі фізкультурно-оздоровчих занять. Особливості методики розвитку рухових якостей.

10.**Соціально-педагогічне значення, спрямованість, мета та завдання фізичної культури в шкільному віці.** Нова українська школа – школа Європейського Союзу. Соціально-педагогічне значення фізичної культури дітей шкільного віку. Мета, завдання та спрямованість програми фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Зміст та особливості викладання предмета «фізична культура» в школі. Рухова активність і здоров'я дітей і підлітків. Норми рухової активності дітей і підлітків. Форми організації занять у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл. Форма, зміст, система занять. Теоретичне обґрунтування структури занять в фізичному вихованні: фази зміни працездатності людини при виконанні фізичних вправ. Класифікація форм занять фізичними вправами. Характеристика занять неурочного типу.

11. **Планування у фізичному вихованні дітей шкільного віку.** Основні аспекти побудови системи занять у фізичному вихованні школярів. Урок – основна форма організації занять в фізичному вихованні. Чинники уроку, що обумовлюють його як основну форму занять. Класифікація занять урочного типу. Типова структура уроку. Організаційні аспекти проведення занять фізичними вправами. Вимоги до змісту та методики проведення занять урочного типу. Зміст підготовки педагога до уроку. Методика складання плану-конспекту уроку фізкультури. Планування навчально-виховної роботи з фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Поняття контролю та обліку в процесі фізичного виховання. Причини травмування та засоби його попередження в заняттях фізичними вправами. Перша медична допомога при травмах. Вимоги до місць проведення занять. Страхування, допомога та самострахування.

12. **Організація та методика проведення занять з дітьми шкільного віку**. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму у молодшому шкільному віці. Завдання фізичного виховання і засоби їх рішення. Особливості методики навчання руховим діям та розвитку рухових якостей. Роль вчителя на уроці фізичної культури.

Анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму у середньому шкільному віці. Завдання фізичного виховання і засоби їх рішення. Особливості методики навчання руховим діям та розвитку рухових якостей. Роль вчителя на уроці фізичної культури. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму у старшому шкільному віці. Завдання фізичного виховання і засоби їх рішення. Особливості методики навчання руховим діям та розвитку рухових якостей. Роль вчителя на уроці фізичної культури. Організація та методика проведення занять з дітьми, віднесеними до спеціальної медичної групи. Основи диференційованого фізичного виховання. Обумовленість та значення диференційованого фізичного виховання. Методи розподілу учнів одного класу і статі на однорідні морфофункціональні групи. Особливості фізичного розвитку дітей, які часто хворіють. Фізичний стан дітей. Особливості засобів змісту та методики фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям. Педагогічний контроль в процесі занять. Особливості фізичного стану учнів зі зниженням зору, з захворюваннями серцево-судинної, дихальної, травної систем та внутрішніх органів, з надмірною вагою.

13. **Організація позакласної та позашкільної роботи в навчальних закладах освіти.** Мета, основні завдання позакласної роботи в закладах загальної освіти. Характеристика основних форм позакласної роботи та методика їх проведення в умовах шкіл. Мета, завдання фізкультурно-оздоровчої роботи в літніх оздоровчих таборах. Основні форми фізкультурно-оздоровчої роботи і методика їх проведення в умовах літніх оздоровчих таборів. Організація системи занять з навчання дітей плаванню.

14.Педагогічне спостереження та аналіз уроку фізичної культури. Хронометрування, пульсометрія уроку фізичної культури в школі. Підготовленість викладача до уроку фізичної культури. Проведення уроку. Висновки по уроку. Хронометрування щільності уроку фізичної культури. Пульсометрія уроку фізичної культури в школі. Методика оцінювання рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей та підлітків. Загальні поняття, щодо методів та методик дослідження у фізичному вихованні. Методика оцінювання рівня фізичного розвитку дітей та підлітків. Методика оцінювання рівня фізичної підготовленості школярів. Тести та вимоги до їх використання. Сучасні підходи до оцінювання фізичної підготовленості

дітей різного віку. Системи тестування фізичної підготовленості школярів в Україні та зарубіжжі. Значення контролю за динамікою фізичної підготовленості дітей шкільного віку. Методика визначення добової рухової активності дітей.

15. Особливості організації інклюзивної освіти. Інклюзивне навчання дітей-інвалідів як явище в освітньому просторі України. Мета впровадження інклюзивної освіти. Основні принципи інклюзивної школи. Значення інклюзивної освіти для учнів з особливими освітніми потребами, для учнів з типовим розвитком, для педагогічного персоналу та адміністрації навчального закладу, для батьків та суспільства в цілому. Категорії дітей з особливими освітніми потребами. Навчання дітей з особливими потребами в загальноосвітніх навчальних закладах: вітчизняний та зарубіжний досвід.

16. Основи методики фізичного виховання студентської молоді. Сучасні підходи до підвищення рухової активності студентів. Нові підходи у фізичному вихованні учнівської та студентської молоді. Інноваційні технології формування теоретичних знань студентів з фізичного виховання. Організація самостійних занять фізичними вправами. Організація та методика проведення занять зі студентами закладів вищої освіти. Мета та завдання фізичного виховання. Особливості організації процесу фізичного виховання у ЗВО. Структура та особливості базової програми з фізичного виховання. Форми і зміст занять з фізичного виховання студентської молоді в основному, спортивному та спеціальному відділеннях ЗВО. ППФП студентів ЗВО різного профілю. Основні напрямки діяльності кафедри фізичного виховання, спортивного клубу та спортивно-оздоровчого центра. Специфіка роботи викладача фізичного виховання ЗВО.

Змістовий модуль ІІІ. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури різних груп населення.

17. Теоретико-методологічні основи фізкультурно-оздоровчих занять. Мета і завдання оздоровчої фізичної культури. Принципи побудови тренування в оздоровчій фізичній культурі. Зміст оздоровчої фізичної культури: оздоровчо-рекреаційна фізична культура; оздоровчо-реабілітаційна фізична культура; фітнес, як напрям оздоровчої фізичної культури. Основні рухові режими, що застосовуються в процесі проведення занять з оздоровчої фізичної культури. Оздоровчий ефект фізичного тренування.

Загальні фізіологічні закономірності (принципи) занять оздоровчою фізичною культурою. Методи оздоровчої фізичної культури. Методи визначення фізичного стану осіб, які займаються оздоровчою фізичною культурою. Основи методики складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм. Визначення фізкультурно-оздоровчої технології. Етапи розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій. Напрями фізкультурно-оздоровчих тренувань. Рівні забезпечення фізкультурно-оздоровчих технологій. Базові компоненти фізкультурно-оздоровчої технології. Структура фізкультурно-оздоровчої технології. Класифікація фітнес-технологій. Сучасні інноваційні тенденції в сфері фітнес-індустрії. Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах інклюзивної освіти. Основи кондиційного тренування.

Змістовий модуль IV. Управління процесом фізичного виховання

18.Характеристика процесу управління в фізичному вихованні.

Термін «управління» в фізичному вихованні. Характеристика поняття «система» Передумови до управління. Структура управління фізичним вихованням.

19.Моделювання і прогнозування в фізичному вихованні. Поняття «модель», «моделювання». Складові процесу моделювання. Способи описання моделей: словесний, графічний, математичний, фізичний. Головна задача управління: максимум даних з мінімуму інформації. Види моделей: моделі фізичного стану тих, що займаються, моделі уроку фізичного виховання, моделі процесу фізичного виховання, моделі функціонального стану людини. Модельні характеристики загальної фізичної підготовки. Характеристика прогнозування в фізичному вихованні. Поняття «прогнозування», «аналізу» та «синтезу». Види прогнозування, прогноз на короткий, середній та довгий терміни.

20.Контроль в управлінні фізичним вихованням. Мета і види контролю. Особливості попереднього педагогічного контролю. Характеристика оперативного та поточного педагогічного контролю. Самоконтроль у фізичному вихованні.

Література

1. Демідова О.М., Кошелева О.О., Єлісєєва Д.С. Комплекси фізичних вправ для учнів спеціальної медичної групи : методичні рекомендації. Дніпро, ПДАФКіС, 40с.

2. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Укладач: О. В. Юденко. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.

3. Ковтун А.О., Кошелева О.О., Демідова О.М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навчальний посібник. Дніпро: ПДАФКіС, 2024, 192 с.

4. Ковтун А.О., Анастасьєва З.В., Степанова І.В. Ковтун А.О. Вступ до спеціальності: навчальний посібник. Дніпро, ПДАФКіС 2022,162с.

5. Колупаева А.А., Таранченко О.М. Навчання дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі. Навчально-методичний посібник. Харків. Вид-во «Ранок». 2019. 304с.

6. Концепція «Нова українська школа» [Електронний ресурс]. 2016. Режим доступу: http://osvita.ua/doc/files/news/520/52062/new-school.pdf

7. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.

8. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді К.: Олімпійська література, 2011. 246 с.

9. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів. 2-е вид., перероб. та допов. Дніпропетровськ: Інновація, 2010. 344 с.

10. Москаленко Н.В., Анастасьєва З.В. Педагогічний контроль за уроками фізичної культури. Методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Інновація, 2013. 28 с.

11. Москаленко Н.В., Анастасьєва З.В., Решетилова В.М. Ігри і вправи з предметами. Методичні рекомендації для студентів денної і заочної форм навчання, учителів фізичної культури. Дніпро, 2020. 56 с.

12. Москаленко Н.В., Анастасьєва З.В., Сидорчук Т.В. Ігри та естафети з міжпредметними зв’язками : методичні рекомендації. Вид. 2-ге, доповнене та перекладено українською. Дніпро: ПДАФКіС, 2020. 66 с.

13. Москаленко Н.В., Анастасьєва З.В., Сидорчук Т.В. Методика організації та проведення науково-дослідної роботи студента: методичні рекомендації для студентів денної та заочної форм навчання. Дніпропетровськ, 2014. 80 с.

14. Москаленко Н.В., Демідова О.М. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи : монографія. Дніпро : Інновація, 2016. 198с

15. Москаленко Н.В., Корж Н.Л., Єлісєєва Д.С. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді: монографія. Дніпро: Інновація, 2017. 212 с.

16. Москаленко Н.В., Сидорчук Т.В., Решетилова В.М., Яковенко А.В. Інновації у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти: навчальний посібник. Дніпро, 2022. 76 с.

17. Організація активного відпочинку та оздоровлення дітей засобами фізичної культури : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти, працівників закладів загальної середньої освіти, інструкторів фізичної культури ; укл. Сидорчук Т.В., Анастасьєва З.В., Решетилова В.М. Дніпро, 2021. 56 с.

18. Пангелова Н.Є., Круцевич Т.Ю., Данилко В.М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури. Навчальний посібник Переяслав-Хмельницький – 2017. 503с.

19. Степанова І.В., Федоренко Є.О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів]– Дніпро: Інновація, 2016. – 194 с.

20. Теорія і методика фізичного виховання у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2017.

21. Фізична культура. 6 – 9 класи. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. К., 2022. 425 с.

22. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. У 2-х ч. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2001.