



**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Рішення Приймальної комісії  
Бердянського державного  
педагогічного університету  
\* 25 травня 2024 року

**ПРОГРАМА**  
**фахового вступного випробування**  
**«Комплексний іспит за фахом підготовки»**

Освітній ступінь:	магістр
Основа вступу:	освітній ступінь бакалавр або магістр (освітньо-кваліфікаційний рівень спеціаліст)
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Термін навчання:	1 рік 4 місяці

## ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка.....
2. Зміст програми.....
3. Питання.....
4. Критерії оцінювання .....
5. Список рекомендованої літератури.....

## 1. Пояснювальна записка

**Мета вступного фахового випробування для вступу на здобуття освітнього ступеня магістр:** з'ясувати підготовленість вступника до здобуття вищої освіти за освітнім ступенем «магістр» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт для формування рейтингового списку та конкурсного відбору вступників у межах ліцензованого обсягу спеціальності.

**Форма фахового вступного іспиту** – усний іспит.

Усний іспит – це теоретичні завдання, виконання яких дає можливість виявити підготовленість вступника до здобуття вищої освіти.

Загальна кількість завдань – 2.

**Формат проведення фахового вступного іспиту.**

Фаховий вступний іспит проводиться дистанційно з використанням платформи (програмне забезпечення) для проведення відеоконференцій Zoom.

У встановлений розкладом час початку фахового вступного іспиту члени фахової атестаційної комісії розпочинають відеоконференцію, долучають до неї вступників, здійснюють автентифікацію вступників та інформують їх про правила проведення вступного іспиту та часові обмеження.

Автентифікації вступника передбачає:

– встановлення аудіо та візуального контакту зі вступником на платформі відеоконференцій;

– показ документа, що посвідчує особу (паспорт громадянина України у формі книжечки або картки, паспорт громадянина України для виїзду за кордон у тому числі Е-паспорт, Е-паспорт для виїзду за кордон, Е-документ).

На початку фахового вступного іспиту члени фахової атестаційної комісії рандомно задають 2 питання з переліку, поданому у програмі.

Вступник готує відповіді на питання і в режимі відеоконференції відповідає на них та на додаткові запитання членів фахової атестаційної комісії.

Члени фахової атестаційної комісії оцінюють відповіді вступників вищої освіти.

Результати фахового вступного іспиту оголошуються не пізніше наступного дня після його проведення шляхом розміщення відповідних відомостей на офіційному вебсайті Бердянського державного педагогічного університету [bdpu.org.ua](http://bdpu.org.ua) у вкладці ВСТУПНИКУ.

У разі повітряної тривоги під час складання фахового вступного іспиту, іспит призупиняється, учасники можуть пройти до укриття. Після відбою повітряної тривоги, учасники можуть продовжити складання фахового вступного іспиту.

## 2. Зміст програми

### Розділ 2.1. Теорія та методика фізичного виховання

Предмет та зміст теорії і методики фізичного виховання як наукової та навчальної дисципліни. Термінологічний апарат (фізична культура, фізичне

виховання, фізичний розвиток, фізичні якості, фізичний стан, фізичне здоров'я, фізична працездатність, фізична підготовка і фізична підготовленість, фізична рекреація, фізична реабілітація, фітнес, рухова активність).

Засоби та методи фізичного виховання. Структура, форма, зміст, класифікація фізичних вправ. Техніка фізичних вправ. Рухові уміння та навички, їх характеристика. Структура процесу навчання руховим діям. Етапи навчання та їх мета. Помилки, їх причини та засоби усунення.

Загальні поняття про рухові якості. Основи методики розвитку силових якостей. Основи методики розвитку швидкісних якостей. Основи методики розвитку витривалості. Основи методики розвитку гнучкості. Основи методики розвитку координаційних здібностей.

Урок, як основна форма організації фізичного виховання. Ознаки уроку. Класифікація занять урочного типу. Типова структура уроку. Організація та послідовність вирішення задач основної та заключної частини уроку.

Загальні основи управління фізичним вихованням. Етапи підготовки педагога до проведення занять. Зміст етапів підготовки педагога. Педагогічний аналіз уроку фізичної культури. Педагогічний контроль, як засіб управління процесом фізичного виховання.

Особливості фізичного виховання дітей і молоді. Мета, завдання та засоби фізичного виховання дітей шкільного віку. Особливості методики фізичного виховання в залежності від вдосконалення функціональних систем організму дитини. Форми організації занять з фізичного виховання.

## **Розділ 2.2. Гімнастика та методика її викладання**

Гімнастика як навчально-наукова дисципліна. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.

Гімнастична термінологія як система спеціальних найменувань, що застосовуються для короткого зазначення гімнастичних вправ, загальних понять та інвентарю.

Класифікація видів гімнастики. Освітньо-розвиваючі види гімнастики. Жіноча гімнастика. Атлетична гімнастика. Шейпінг. Хатха-йога. Стретчинг. Професійно-прикладна гімнастика. Спортивно-прикладна гімнастика. Військово-прикладна гімнастика. Оздоровчі види гімнастики. Спортивні види гімнастики. Професійна гімнастика. Ритмічна гімнастика. Гімнастика для профілактики зорового стомлення. Лікувальна гімнастика. Спортивні види гімнастики .

Основи техніки гімнастичних вправ. Мета, завдання, етапи навчання гімнастичних вправ. Предмет навчання в гімнастиці; завдання, що вирішуються в процесі засвоєння гімнастичних вправ; характеристика гімнастичних вправ.

Характеристика ЗРВ. Основні загальнорозвивальні вправи. Особливості методики проведення загальнорозвивальних вправ.

Характеристика стройових вправ. Основні стройові вправи. Особливості методики проведення стройових вправ.

Характеристика акробатичних вправ. Особливості методики проведення акробатичних вправ. Основні акробатичні вправи

Характеристика прикладних вправ. Основні прикладні вправи.

Особливості техніки виконання вправ на колоді. Характеристика вправ на колоді; основи техніки вправ на колоді; компоненти техніки вправ на колоді .

Причини травматизму, їх профілактика. Страховка і допомога. Обов'язки того, хто виконує страховку або надає допомогу.

### **Розділ 2.3. Загальна теорія підготовки спортсменів**

Класифікація видів спорту. Види спорту в програмах Ігор Олімпіади. Види спорту в програмах зимових Олімпійських ігор. Види спортивних змагань.

Види підготовки спортсменів. Засоби спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки. Специфічні принципи спортивної підготовки. Дидактичні принципи в системі підготовки спортсменів.

Теорія адаптації та закономірності її формування в спортсменів. Термінова адаптація в спорті та її стадії. Довготривала адаптація та її стадії. Явища дезадаптації, реадаптації та переадаптації у спортсменів.

Характеристики навантажень у спорті. Зовнішня і внутрішня сторони навантаження. Компоненти навантаження та їх вплив на реакції адаптації організму спортсменів. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Суперкомпенсація. Відставлений тренувальний ефект.

Методика розвитку рухових якостей у спортсменів. Психологічна підготовка та її види в спорті. Основні напрямки психологічної підготовки спортсменів. Мета і завдання теоретичної підготовки спортсменів. Засоби та форми теоретичної підготовки спортсменів. Інтегральна підготовка спортсменів протягом річного циклу тренувань.

Структура тренувального процесу. Загальне поняття про циклічність. Малі цикли (мікроцикли), їх види та методика побудови. Середні цикли (мезоцикли), їх види та методика побудови. Побудова підготовки спортсменів на протязі року, річні цикли їх різновид, та методика планування. Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Загальна структура багаторічної підготовки в спорті.

Управління і контроль в спорті. Етапне управління та його характеристика.

Поточне управління та його характеристика. Оперативне управління та його характеристика. Мета, предмет та види контролю. Контроль різних сторін підготовленості. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних та змагальних навантажень.

## **Розділ 2.4. Олімпійський та професійний спорт**

Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Легенди та міфи про Олімпійські ігри. Олімпійські ігри сучасності та їх періодизація. Структура міжнародного олімпійського руху. Міжнародний олімпійський комітет: історія, структура, функції. Національні спортивні федерації (НСФ), їх історія, структура, функції. Національні олімпійські комітети (НОК), їх історія, структура, функції.

Фундаментальні принципи олімпійського руху. Історія створення Олімпійської хартії. Структура і основний зміст Олімпійської хартії. Правове регулювання олімпійського спорту в Україні. Джерела фінансування та розподіл прибутків. Економічна діяльність МОК, МСФ, НОК. Комерційне використання Олімпійських ігор.

Організація та проведення Олімпійських ігор. Підготовка до проведення Ігор Олімпіад та зимових Олімпійських ігор. Основні церемонії Олімпійських ігор. Програма Олімпійських ігор. Критерії та правила формування програм Олімпійських ігор.

Олімпійський рух в Україні. Участь українських спортсменів в Олімпійських іграх. Виступ спортсменів України в Олімпійських іграх з 1992 року у складі збірної команди СНД. Дебют національної збірної команди України на Олімпійських іграх. Участь українських спортсменів в Олімпійських іграх з 1994 року і до сьогодні.

Професійний спорт в системі міжнародного спортивного руху. Мета, завдання та функції професійного спорту. Соціальна природа та передумови виникнення професійного спорту. Відмінні особливості професійного і олімпійського спорту.

Структурні елементи професійного спорту. Відбір спортсменів в індивідуальних та командних видах професійного спорту. Особливості підготовки професійних спортсменів. Особливості системи змагань в індивідуальних видах спорту. Видатні українські спортсмени-професіонали та їх внесок у розвиток вітчизняного спорту.

## **Розділ 2.5. Оздоровчий фітнес**

Рухова активність як головний чинник здорового способу життя. Значення рухової активності у різних періодах життя людини. Роль рухової активності в профілактиці хронічних неінфекційних захворювань. Наслідки обмеження рухової активності людини.

Методи визначення обсягу рухової активності людини. Технологічні основи залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Оздоровчо-рекреаційні технології.

Фітнес-технології з використанням засобів аеробіки. Побудова занять з аеробіки. Техніка безпеки під час занять з аеробіки. Контроль інтенсивності в заняттях з аеробіки.

Характеристика напрямків силового фітнесу. Побудова занять з силового фітнесу для жінок. Побудова занять з силового фітнесу для чоловіків. Контроль ефективності занять з силового фітнесу.

Характеристика напрямків ментального фітнесу. Показання до занять ментальним фітнесом. Поняття та принципи системи Пілатеса. Характеристика обладнання, яке використовується на заняттях з ментального фітнесу. Структура заняття за системою Пілатеса.

Характеристика програм функціонального тренінгу. Характеристика обладнання, яке використовується в заняттях з функціонального тренінгу. Методичні особливості побудови занять з функціонального тренінгу.

### 3. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

1. Система фізичного виховання.
2. Основні поняття теорії та методики фізичного виховання.
3. Засоби фізичного виховання.
4. Методи фізичного виховання.
5. Рухові уміння та навички.
6. Особливості фізичного виховання школярів.
7. Особливості фізичного виховання різних груп населення.
8. Форми фізичного виховання.
9. Характеристика уроку фізичної культури.
10. Педагогічний аналіз уроку фізичної культури.
11. Методичні особливості гімнастики та її завдання.
12. Класифікація та характеристика засобів гімнастики.
13. Класифікація та характеристика видів гімнастики.
14. Вимоги до гімнастичної термінології. Основні терміни.
15. Методи і прийоми навчання гімнастичних вправ.
16. Характеристика та методика навчання загальнорозвивальних вправ.
17. Характеристика та методика проведення стройових вправ.
18. Техніка виконання та методика навчання основних акробатичних вправ.
19. Техніка виконання та методика навчання основних прикладних вправ.
20. Основні запобіжні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики.
21. Теорія адаптації та закономірності її формування в спортсменів.
22. Класифікація видів спорту.
23. Класифікація та характеристики навантажень у спорті.
24. Класифікація та характеристика видів підготовки спортсменів.
25. Специфічні принципи спортивної підготовки.
26. Втома та відновлення спортсменів.
27. Методика розвитку рухових якостей у спортсменів.
28. Структура тренувального процесу в спорті.
29. Структура багаторічної підготовки спортсменів.
30. Мета, предмет та види контролю в спорті.

31. Олімпійські ігри Стародавньої Греції.
32. Олімпійські ігри сучасності та їх періодизація.
33. Структура міжнародного олімпійського руху.
34. Олімпійська символіка та атрибутика.
35. Структура і основний зміст Олімпійської хартії.
36. Організація та проведення Олімпійських ігор.
37. Видатні українські спортсмени-олімпійці, їх внесок у розвиток спорту.
38. Мета, завдання та функції професійного спорту.
39. Особливості підготовки професійних спортсменів.
40. Видатні українські спортсмени-професіонали.
41. Рухова активність як головний чинник здорового способу життя.
42. Класифікація та характеристика оздоровчо-рекреаційних технологій.
43. Фітнес-технології аеробної спрямованості, їх характеристика.
44. Особливості побудови заняття з базової аеробіки.
45. Класифікація та характеристика напрямків силового фітнесу.
46. Побудова занять з силового фітнесу для жінок.
47. Побудова занять з силового фітнесу для чоловіків.
48. Характеристика напрямків ментального фітнесу.
49. Структура заняття за системою Пілатес.
50. Характеристика програм функціонального тренінгу.

#### **4. Критерії оцінювання**

Фаховий вступний іспит для осіб, які претендують на зарахування за ступенем магістра, оцінюється за 200-бальною шкалою :

– 190-200 балів – вступник виявляє особливі здібності, вміє самостійно здобувати знання, знаходити та опрацювати необхідний матеріал, використовувати набуті компетентності для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументувати відповіді, самостійно розкривати власні обдарування і нахили;

– 180-189 балів – вступник вільно володіє теоретичним матеріалом, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна;

– 160-179 балів – вступник вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок;

– 140-159 балів – вступник відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; виправляє помилки, серед яких є значна кількість суттєвих;

– 120-139 балів – вступник володіє теоретичним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні (обсяг набутих компетентностей вступника відповідає мінімальним критеріям);



– 100-119 балів – вступник володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину теоретичного матеріалу (до 20 %);

– 0-99 балів – вступник володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

До участі у конкурсному відборі не допускається вступник, який продемонстрував незнання значної частини програмного матеріалу, допускав суттєві помилки при визначенні понять і отримав 0-99 балів.

## **5. Список рекомендованої літератури**

### **Основна література**

#### **Теорія та методика фізичного виховання**

1. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 78 с.
2. Круцевич, Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 224 с.
3. Носко М.О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології: підручник / М.О.Носко, О.О.Данілов, В.М.Маслов. – К.: Слово, 2011. – 260 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб./ укладач В.А. Товт, І.І. Маріонда – Ужгород: ТОВ «Бест-прінт», 2022. – 225 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / За ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – 391 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. Т.2 : Методика фізичного виховання різних груп населення / За ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – 368 с.
7. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с.
8. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посіб-ник. – 2-е вид., випр. – Харків: «ОВС», 2008. – 406 с.

#### **Гімнастика та методика її викладання**

9. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.
10. Теорія і методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. / укладачі:

- Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О. 2020. – 103 с.
11. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посібник] Ч. 1 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2004. – 414 с.
  12. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посібник] Ч. 2 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2008. – 464 с.
  13. 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.

### **Загальна теорія підготовки спортсменів**

14. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / [О. М. Бурла та інші] – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 2-е вид., випр. і доп. – 184 с.
15. Маляр Е.І. Загальна теорія підготовки спортсменів: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 73 с.
16. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. – К., 2013. – 136 с.

### **Олімпійський та професійний спорт**

17. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400 с.
18. Гончаренко В. І. Олімпійський спорт : навч. посіб. / Гончаренко В. І., Іваній І. В., Кудренко А. І. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 364 с.
19. Курс лекцій олімпійського та професійного спорту: Методичні рекомендації / Укладачі: Шаверський Віктор, Вовченко Інна. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. – 84 с.
20. Олімпійський і професійний спорт: курс лекцій для викладачів і студентів вищих навчальних закладів / Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 111 с.

### **Оздоровчий фітнес**

21. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
22. Осіпов В.М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності / В.М. Осіпов. – Ужгород: ФОП Бреза А.Е., 2013. – 274 с.
23. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с.
24. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447 с.

### Додаткова література

25. Біомеханіка спорту : підручник / Рибак О.Ю., Рибак Л. І., Виноградський Б.А. [та ін.]. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 268 с.
26. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. / В.М.Єрмолова. – К., 2011. – 335 с.
27. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: метод. вказ. з дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» частина 1 для студентів-бакалаврів/ Упорядники : В.В Поручіков, – Харків: ХНМУ, 2016. – 28 с.
28. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення : навч.-метод. посіб. складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів напряму 8.010201 «Фізичне виховання», спеціальності 8.01020101 «Фізичне виховання» – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 248 с.
29. Кушнірюк С.Г. Основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / С.Г. Кушнірюк – Бердянськ: Видавець Ткачук О.В., 2013. – 288 с.
30. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Теорія і методика фізичного виховання (загальні основи): для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт», 014 «Середня освіта (фізична культура)», 227 «Фізична терапія, ерготерапія» освітньо-професійних програм «Фізичне виховання», «Спорт», «Фітнес та рекреація», «Середня освіта (фізична культура)», «Фізична терапія, ерготерапія». Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 94 с.
31. Школа О.М., Золочевський В.В. Історія фізичної культури. За вимогами кредитно-трансферної системи: Навчальний посібник / За ред. О.М. Школи. – Харків, ХГПА, 2013. – 217с.