

Затверджую
Голова приймальної комісії
НУ «Запорізька політехніка»
проф. Віктор
ГРЕЦЬКА
« 23 » квітня 2026 року



ПРОГРАМА

фахового іспиту для абітурієнтів, які вступають до НУ «Запорізька політехніка» на навчання за освітнім ступенем «магістр» на основі НРК6, НРК7 за спеціальністю А 7 Фізична культура і спорт (освітня програма Організація фізкультурної та спортивної діяльності).

Для оцінки знань абітурієнтів на фаховому іспиті фаховою атестаційною комісією розроблені критеріально-орієнтовані тестові завдання, які дозволяють встановити рівень сформованості компетентностей необхідних для засвоєння змісту навчання за спеціальністю А 7 Фізична культура і спорт (освітня програма Організація фізкультурної та спортивної діяльності) ступеня «магістр».

Формат проведення фахових іспитів та порядок їх відеофіксації визначаються відповідними положеннями Правил прийому до Національного університету «Запорізька політехніка» в 2026 році.

Вступники повинні знати і вміти:

- знати понятійно-термінологічний апарат теорії і методики фізичної культури, спорту, фізичного виховання, фізичної рекреації та оздоровчої рухової активності;
- розуміти закономірності фізичного розвитку людини, формування рухових умінь і навичок, розвитку рухових здібностей, зокрема сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей;
- знати методику навчання рухових дій, етапи формування рухових навичок, умови перенесення рухових навичок, особливості добору та дозування фізичних вправ;
- знати загальні теоретичні основи системи фізичного виховання, її мету, завдання, засоби, методи, форми організації та принципи побудови занять;
- знати основи побудови уроку фізичної культури, тренувального заняття, фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів, а також показники їх загальної та моторної щільності;
- знати особливості фізичного виховання дітей, підлітків, осіб різного віку, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я, зокрема учнів основної, підготовчої і спеціальної медичних груп;
- знати теоретико-методичні основи спортивного тренування, структуру тренувального процесу, види підготовки спортсменів, засоби відновлення, методи розвитку фізичних якостей і види контролю у спорті;

- знати основи планування, організації, проведення та оцінювання фізкультурно-оздоровчих, рекреаційних і спортивно-масових заходів, зокрема вимоги до положення про змагання, суддівства, медичного забезпечення та безпеки учасників;
- знати основи управління і менеджменту у сфері фізичної культури і спорту, організаційні засади діяльності фізкультурно-спортивних установ, клубів, секцій та інших суб'єктів фізкультурно-спортивної діяльності;
- знати основні положення олімпійського руху, сучасної системи спорту, класифікації видів спорту та організації спортивної діяльності;
- застосовувати базові педагогічні, методичні й організаційні знання у практичній діяльності фахівця з фізичної культури і спорту;
- добирати засоби, методи і форми занять відповідно до віку, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та мети фізкультурно-спортивної діяльності;
- планувати, організовувати і проводити заняття з фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури, фізичної рекреації та спортивного тренування;
- здійснювати педагогічний контроль, оцінювати фізичний розвиток, фізичну підготовленість і функціональний стан осіб, які займаються фізичною культурою і спортом;
- складати основні документи планування процесу фізичного виховання, спортивного тренування та фізкультурно-спортивних заходів;
- планувати, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчу, рекреаційну, спортивно-масову і змагальну роботу з різними групами населення;
- забезпечувати дотримання правил безпеки, санітарно-гігієнічних вимог, раціонального дозування фізичного навантаження та належного медико-педагогічного супроводу занять і заходів.

При підготовці завдань комісія виділила такі основні розділи з переліком тем:

1. Фізична культура як суспільне явище та основа фізичного виховання

- Фізична культура як складова загальної культури суспільства.
- Соціальна сутність, функції та значення фізичної культури.
- Основні поняття фізичної культури, фізичного виховання, спорту, фізичної рекреації та оздоровчої рухової активності.
- Система фізичного виховання, її мета, завдання, структура та напрями реалізації.
- Принципи фізичного виховання та їх значення в організації фізкультурно-спортивної діяльності.

2. Засоби, методи і форми організації фізичного виховання

- Загальна характеристика засобів фізичного виховання: фізичні вправи, гігієнічні чинники, оздоровчі сили природи.
- Фактори, що визначають вплив фізичних вправ на організм людини.
- Зміст, форма і техніка фізичних вправ.
- Фази виконання фізичних вправ.

- Просторові, часові, просторово-часові, динамічні та ритмічні характеристики рухових дій.

- Класифікація фізичних вправ.

- Методи навчання рухових дій.

- Методи закріплення та вдосконалення рухових дій: ігровий, змагальний, повторний, інтервальний, безперервний, комбінований.

- Методи розвитку фізичних якостей.

- Особливості застосування засобів і методів фізичного виховання з урахуванням віку, статі, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості осіб, які займаються.

3. Теорія і методика навчання рухових дій

- Навчання рухових дій як складова процесу фізичного виховання.

- Формування рухових умінь і рухових навичок.

- Характерні ознаки рухового вміння та рухової навички.

- Етапи навчання рухових дій: початкове розучування, поглиблене розучування, закріплення і вдосконалення.

- Перенесення рухових навичок, його види та умови ефективного використання.

- Методика пояснення, показу, практичного виконання та виправлення помилок у процесі навчання.

- Особливості навчання рухових дій дітей, підлітків та осіб різного рівня підготовленості.

- Навчання теоретичних відомостей у процесі фізичного виховання.

4. Методика розвитку рухових здібностей людини

- Поняття про рухові здібності та фізичні якості людини.

- Класифікація рухових здібностей.

- Закономірності, принципи, засоби і методи розвитку рухових здібностей.

- Вікова динаміка розвитку рухових здібностей.

- Контроль і оцінювання рівня розвитку фізичних якостей.

- Методика розвитку координаційних здібностей

- Методика розвитку силових здібностей

- Методика розвитку швидкісних здібностей

- Методика розвитку витривалості

- Методика розвитку гнучкості

5. Фізичне виховання дітей дошкільного та шкільного віку

- Зміст і форми організації фізичного виховання у закладах освіти.

- Особливості фізичного розвитку дітей дошкільного віку.

- Особливості розвитку фізичних якостей у дошкільників.

- Мета, завдання і зміст фізичного виховання учнів шкільного віку.

- Урок фізичної культури як основна форма організації фізичного виховання в закладах освіти.

- Класифікація, структура і зміст уроків фізичної культури.

- Дозування фізичного навантаження на уроках фізичної культури.

- Фізичне виховання учнів основної, підготовчої і спеціальної медичних

груп.

- Правила безпеки та медико-педагогічний контроль у процесі фізичного виховання дітей і підлітків.

6. Формування мотивації до фізичного вдосконалення та самостійних занять

- Формування потреби учнів і молоді у фізичному вдосконаленні.

- Мотивація до систематичних занять фізичною культурою, спортом і руховою активністю.

- Самоконтроль у процесі занять фізичними вправами.

- Формування вмінь і навичок самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

- Організація самостійних занять фізичними вправами.

- Використання фізичних вправ у режимі дня, активному дозвіллі та рекреаційній діяльності.

7. Основи спортивного тренування

- Спортивне тренування як спеціалізований педагогічний процес.

- Мета, завдання, засоби, методи і принципи спортивного тренування.

- Структура тренувального процесу.

- Види підготовки спортсменів: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна.

- Тренувальне навантаження, його обсяг, інтенсивність, спрямованість і координаційна складність.

- Побудова тренувального заняття.

- Планування спортивної підготовки.

- Контроль у спортивному тренуванні.

- Засоби відновлення і профілактика перевтоми.

8. Організація фізкультурно-оздоровчої, рекреаційної та спортивно-масової роботи

- Сутність і завдання фізкультурно-оздоровчої діяльності.

- Фізична рекреація як форма організації активного дозвілля.

- Оздоровча фізична культура та її значення для різних груп населення.

- Організація спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів.

- Планування, підготовка, проведення та аналіз фізкультурно-спортивних заходів.

- Положення про змагання та інші організаційні документи.

- Основи суддівства спортивних змагань.

- Медичне забезпечення, правила безпеки і профілактика травматизму під час занять та заходів.

9. Контроль, планування і оцінювання у фізичному вихованні та спорті

- Види контролю у фізичному вихованні і спорті.

- Педагогічний контроль за фізичним розвитком, фізичною підготовленістю та функціональним станом осіб, які займаються.

- Методи оцінювання фізичної підготовленості.

- Облік і аналіз результатів фізкультурно-спортивної діяльності.

- Документи планування процесу фізичного виховання, спортивного

тренування та фізкультурно-оздоровчої роботи.

- Оцінювання ефективності занять, тренувального процесу і спортивно-масових заходів.

10. Основи організації та управління у сфері фізичної культури і спорту

- Організаційні засади функціонування сфери фізичної культури і спорту.
- Суб'єкти фізкультурно-спортивної діяльності.
- Фізкультурно-спортивні організації, клуби, секції, гуртки та центри.
- Основи управління і менеджменту у фізичній культурі і спорті.
- Планування діяльності фізкультурно-спортивної організації.
- Організація роботи з різними групами населення.
- Основи комунікації, лідерства і взаємодії у професійній діяльності

фахівця з фізичної культури і спорту.

11. Олімпійський рух і сучасна система спорту

- Сутність, ідеї та принципи олімпізму.
- Олімпійський рух у сучасній системі спорту.
- Класифікація видів спорту.
- Організація спортивної діяльності на різних рівнях.
- Значення спорту у фізичному, моральному і соціальному розвитку особистості.

- Етичні засади спортивної діяльності, принципи чесної гри та поваги до суперника.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання здійснюється за 100 бальною шкалою від 100 до 200 балів або ухвалюється рішення про негативну оцінку вступника («незадовільно»).

Кожний варіант тестів містить 30 завдань, які розподілені за трьома рівнями складності (по 10 завдань кожного рівня). Складність екзаменаційних завдань визначається, як правило, кількістю логічних кроків, які повинен виконати абітурієнт у процесі пошуку відповіді.

1-й рівень містить 10 завдань мінімального рівня складності, для відповіді на які достатньо орієнтуватися у видах спорту, відповідно їх рухової діяльності; етапах контролю у спортивному тренуванні та знати особливості розвитку фізичних якостей та їх чутливі періоди розвитку у відповідність певним вимогам в організації та проведенні навчально-тренувальних занять.

Правильна відповідь на кожне завдання цього рівня оцінюється – двома балами.

Оскільки актуальним напрямом фізичного виховання є – програмування адекватного фізичного навантаження в навчально-тренувальному процесі, то 2-й рівень, який містить 10 завдань середнього рівня складності, дозволяє з'ясувати рівень знань абітурієнта щодо: важливості дозування фізичного навантаження для різних верств населення; форми побудови та проведення навчальних занять з дітьми різного шкільного віку.

Правильна відповідь на кожне завдання цього рівня оцінюється – трьома балами.

3-й рівень містить 10 завдань підвищеної складності, відповідь на які вимагає володіння абітурієнтом: основних принципів фізичного виховання, спрямованості видів уроків за їх ознаками; принципи, які використовуються в системі фізичного виховання в якості керівних положень; сенситивні періоди розвитку фізичних якостей.

Правильна відповідь на кожне завдання цього рівня оцінюється – п'ятьма балами.

Отже, максимальна кількість балів, яку абітурієнт може отримати за правильно виконані завдання всіх трьох рівнів, складає 200 балів.

Вступник допускається до участі у конкурсному відборі для зарахування на навчання, якщо кількість отриманих балів становить більше ніж 100 балів.

У разі наявності в паперовій роботі більше однієї відміченої відповіді на кожне запитання, за це запитання виставляється нуль балів (окрім випадків, коли одна з відмічених відповідей на запитання закреслена, а інша зазначена акуратно та чітко).

Усі попередні кроки і міркування, що приводять до відповіді на завдання, абітурієнт виконує на чернетці. Перевірка цих записів екзаменаторами не передбачається. Екзаменатори перевіряють лише вірність закреслених відповідей серед запропонованих на кожне завдання варіантів А, Б, В, Г, Д, Е в листі відповіді.

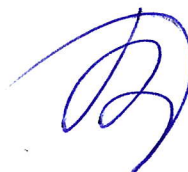
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Баженов Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України, наказ МОН України від 22.08.2024 № 1185.
2. Бондар А. С., Серета Н. В., Стадник С. О. Менеджмент у спортивній діяльності : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2024. 151 с.
3. Грибан Г. П., Лайчук А. М., Жуковський Є. І. Теорія і методика навчання фізичної культури : навч.-метод. посіб. Житомир : Рута, 2026. 244 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки : навч. посіб. 2-ге вид., перероб. та допов. Київ : КНТ, 2016. 616 с.
5. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навч. посіб. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
6. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога : навч. посіб. для студентів закладів вищої освіти. Київ : Олімпійська література, 2015. 183 с.
7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
8. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 № 1089, чинна редакція.
9. Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах : наказ Міністерства молоді та спорту України від 04.10.2018 № 4607.
10. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-ХІІ, чинна редакція.
11. Теорія і методика фізичного виховання : Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. 392 с.
12. Теорія і методика фізичного виховання : Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. 368 с.
13. Фізична культура. 10–11 класи. Рівень стандарту : навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України, наказ МОН України від 03.08.2022 № 698.
14. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. : у 2 ч. Краматорськ : ДДМА, 2021–2022.
15. Чеховська Л., Жданова О., Грибовська І., Данилевич М., Шевців У. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2019. 220 с.
16. Шинкарьов С. І., Сіпакова Д. О., Павлов Р. Г., Брусак О. М. Спортивно-оздоровча діяльність: основи організації та практичні аспекти : метод. рекомендації. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 27 с.

Затверджено на засіданні
фахової атестаційної комісії
спеціальності А 7 «Фізична культура і спорт»
(освітня програма «Організація фізкультурної і спортивної діяльності»)

«23» квітня 2026 року

Голова фахової атестаційної комісії
спеціальності А 7 «Фізична культура і спорт»
(освітня програма «Організація фізкультурної і
спортивної діяльності»)



Василь МАЗІН