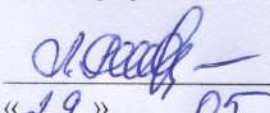


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

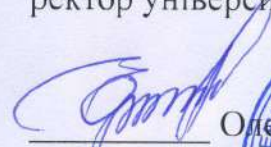
ПОГОДЖЕНО:

Декан факультету фізичної культури
та спорту

 Ліна РИБАЛКО
«29» 05 2026 р.

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Голова приймальної комісії,
ректор університету

 Олена ФІДЮК
«05» 05 2026 р.



**ПРОГРАМА
ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ**

за спеціальністю А7 – «Фізична культура і спорт»
освітньої програми «Фізична культура і спорт»
для здобуття другого рівня вищої освіти – магістр

Програма затверджена на засіданні Вченої ради факультету фізичної
культури та спорту
Протокол № 16 від «29» квітня 2026 р.

Полтава 2026

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Сучасна система вищої освіти України вимагає впровадження інноваційних підходів до відбору найбільш перспективних, мотивованих і конкурентоздатних фахівців. Визначальним критерієм у цьому процесі є високий рівень сформованості професійних компетентностей, а також здатність ефективно поєднувати теоретичні знання з практичними навичками у сфері майбутньої професійної діяльності.

Програма фахового вступного випробування для абітурієнтів, що вступають на навчання для здобуття освітнього ступеня магістра зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт», освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» на основі освітнього ступеня бакалавра/магістра, освітньо-кваліфікаційного рівня спеціаліста, здобутого за цією або іншою спеціальністю укладено на основі таких нормативно-правових документів:

1. Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт» підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти / укладачі: Л. Рибалко, Т. Синиця, М. Римар. Полтава: НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2022. 17 с.

2. Програма атестаційного екзамену на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт»: укладачі: Л. Оніщук, А. Гета, Полтава: НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2025. 16 с.

3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII (в редакції зі змінами станом на 2024 рік)

4. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII

5. Стандарт вищої освіти України першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ступеня «бакалавр» галузь знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України № 567 від 24.04.2019 року

6. Стандарт вищої освіти України за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для другого (магістерського) рівня освіти, затверджений наказом МОН

Фахове вступне випробування має на меті визначити:

- рівень засвоєння теоретичного матеріалу;
- вміння застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- здатність аналізувати, оцінювати та приймати обґрунтовані рішення у сфері професійної діяльності.

Вступники повинні продемонструвати:

- володіння основними положеннями професійно орієнтованих дисциплін;
- готовність до самостійної педагогічної, тренерської та науково-дослідної роботи;
- сформовані загальні та фахові компетентності, необхідні для подальшого навчання та професійної реалізації у сфері фізичної культури і спорту.

Питання фахового вступного випробування є комплексними та розроблені відповідно до змісту освітньої програми «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за ступенем «бакалавр».

Організація та проведення фахового вступного випробування: здійснюється відповідно до порядку визначеного у Положенні про приймальну комісію Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2019 р.

Метою фахового вступного випробування є відбір абітурієнтів для навчання за ступенем вищої освіти «магістр», які мають належний рівень теоретичних знань, практичних навичок та фахових компетентностей, необхідних для успішного засвоєння освітньо-професійної програми за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Форма фахового вступного випробування: Форма фахового вступного випробування: екзаменаційний білет складається з 40 тестових завдань закритого типу, кожне з яких містить чотири варіанти відповідей, серед яких лише один є

правильним. Зразок тестового білета подано в Додатку А. Для кожного тестового завдання запропоновано чотири варіанти відповідей, з яких лише один варіант є правильним. Результати фахового вступного випробування оцінюються за шкалою від 100 до 200 балів відповідно до кількості правильних відповідей. Мінімальна кількість балів, достатня для участі у конкурсному відборі, становить 100 балів, що відповідає 10 правильним відповідям. Зміст тестових завдань відповідає освітньо-професійній програмі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Результати фахового вступного випробування: результати фахового вступного випробування оцінюються за шкалою від 100 до 200 балів. Заліковим вважається результат, що відповідає від 35 до 140 тестових балів, які після переведення відповідають 100 і більше балам за шкалою 100–200.

Переведення тестових балів здійснюється відповідно до Таблиці переведення результатів предметних тестів ЄФВВ для вступу на здобуття ступеня магістра на основі НРК6, НРК7, затвердженої МОН України (Додаток Б).

Допуск до участі у фаховому вступному випробуванні здійснюється за наявності:

Аркуша результатів вступних випробувань;

Паспорта (або іншого документа, що посвідчує особу).

Під час проведення вступного фахового вступного випробування не допускається: користування допоміжними електронними приладами, підручниками, навчальними посібниками та іншими матеріалами, якщо це не передбачено рішенням Приймальної комісії. У разі використання вступником під час вступного випробування сторонніх джерел інформації (у тому числі підказки) він відстороняється від участі у випробуваннях, про що складається акт. Вступники, які не з'явились на фахове вступне випробування без поважних причин у зазначений за розкладом час, до участі в конкурсі не допускаються.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

Питання фахового вступного випробування сформовані на основі таких навчальних дисциплін, відповідно до змісту яких також визначено перелік тем для оцінювання рівня теоретичної обізнаності та практичної підготовленості вступників:

«Вступ до спеціальності»

1. Поняття, мета і завдання спеціальності «Фізична культура і спорт»
2. Історія розвитку фізичної культури і спорту в Україні та світі
3. Роль фізичної культури в системі освіти та суспільного розвитку
4. Напрями професійної діяльності фахівця з фізичної культури і спорту
5. Система підготовки фахівців у галузі фізичної культури: структура та

зміст

6. Нормативно-правове забезпечення сфери фізичної культури і спорту
7. Професійна етика, моральні засади та педагогічна культура фахівця
8. Професійна термінологія у сфері фізичного виховання і спорту
9. Організаційні форми і засоби фізичного виховання в закладах освіти
10. Вимоги до особистості та компетентностей сучасного фахівця фізичної культури і спорту

«Теорія і методика фізичного виховання»

1. Мета, завдання та принципи фізичного виховання
2. Методи фізичного виховання: класифікація, особливості застосування
3. Засоби фізичного виховання: фізичні вправи, гігієнічні та природні фактори
4. Форми організації занять фізичною культурою в освітніх закладах
5. Планування і структура уроку фізичної культури
6. Вікові особливості фізичного розвитку дітей і підлітків
7. Розвиток основних фізичних якостей: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність
8. Контроль і оцінювання фізичної підготовленості учнів

9. Педагогічні принципи у фізичному вихованні та особливості їх реалізації
10. Інноваційні підходи та здоров'язберезувальні технології у фізичному вихованні

«Олімпійський і професійний спорт»

1. Історія виникнення та розвитку Олімпійських ігор
2. Сучасний олімпійський рух: структура, принципи, цінності
3. Роль Міжнародного олімпійського комітету (МОК) у розвитку спорту
4. Національний олімпійський комітет України: завдання та діяльність
5. Україна на Олімпійських іграх: видатні досягнення і спортсмени
6. Поняття професійного спорту: особливості, завдання, структура
7. Підготовка спортсменів до змагань високого рівня
8. Етичні норми та антидопінгова політика в олімпійському спорті
9. Проблеми та перспективи розвитку професійного спорту в Україні
10. Взаємозв'язок олімпійського, аматорського та професійного спорту

«Загальна теорія підготовки спортсменів»

1. Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів
2. Періодизація тренувального процесу: основні етапи та завдання
3. Принципи спортивного тренування
4. Засоби і методи підготовки спортсменів
5. Фізична підготовка у структурі тренувального процесу
6. Психологічна підготовка спортсменів: завдання, методи, особливості
7. Технічна та тактична підготовка у спорті
8. Контроль і облік у системі спортивного тренування
9. Функціональні стани організму спортсмена в процесі підготовки
10. Комплексне відновлення та профілактика перенавантажень у спорті

«Спортивні споруди та обладнання»

1. Класифікація спортивних споруд: типи, призначення, особливості
2. Вимоги до проектування та будівництва спортивних об'єктів

3. Нормативи площі та розмірів для основних видів спортивних споруд
4. Матеріально-технічне забезпечення уроків фізичної культури та тренувань
5. Спортивне обладнання для ігрових, легкоатлетичних, гімнастичних видів спорту
6. Вимоги до безпеки під час використання спортивних споруд і інвентарю
7. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивних приміщень і майданчиків
8. Облік, зберігання та обслуговування спортивного інвентарю
9. Сучасні технології та інновації в облаштуванні спортивних об'єктів
10. Документація і організація роботи матеріально-технічного забезпечення в ЗФО

«Основи управління та маркетингу у сфері фізичної культури і спорту»

1. Поняття, принципи та функції управління у сфері фізичної культури і спорту
2. Організаційна структура управління фізичною культурою і спортом в Україні
3. Планування та контроль у системі спортивного менеджменту
4. Роль керівника спортивної організації: функціональні обов'язки та компетентності
5. Особливості управління спортивними заходами та проектами
6. Основи маркетингу у фізичній культурі та спорті: цілі, інструменти, завдання
7. Формування іміджу спортивної організації та бренду спортсмена
8. Спонсорство, реклама та PR у спортивній сфері
9. Механізми залучення фінансування та фандрейзинг у спорті
10. Цифровий маркетинг та просування спортивних подій і продуктів

«Теорія і методика викладання легкої атлетики, футболу, гімнастики, плавання, спортивних ігор»

1. Методика навчання техніці бігу на короткі, середні та довгі дистанції

2. Особливості техніки та методика навчання стрибків у довжину і висоту
3. Метання: основи техніки та методичні підходи до викладання (ядро, спис, диск)
4. Розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики
5. Планування занять з легкої атлетики у закладах освіти
6. Типові помилки та способи їх усунення під час виконання легкоатлетичних вправ
7. Суддівство та вимоги до проведення легкоатлетичних змагань
8. Інвентар та обладнання для навчання легкої атлетики
9. Безпека життєдіяльності під час занять легкою атлетикою
10. Історія розвитку футболу та його місце в системі фізичного виховання
11. Класифікація технічних і тактичних дій у футболі
12. Методика навчання технічним прийомам (удари, ведення, передача м'яча, зупинки)
13. Основи індивідуальної та командної тактики у футболі
14. Організація та проведення занять з футболу в різних вікових групах
15. Структура уроку або тренування з елементами футболу
16. Особливості фізичної підготовки футболістів
17. Суддівство та основні правила гри у футбол
18. Аналіз типових помилок у навчанні техніки гри у футбол та шляхи їх корекції
19. Інвентар, обладнання та безпека під час проведення занять з футболу
20. Методика навчання основних гімнастичних вправ: вправи на снарядах, вільні вправи, акробатика
21. Методика навчання техніки плавання: стилі, дихання, старт і повороти
22. Навчання елементів ігор: волейбол, баскетбол, гандбол – техніка та тактика гри
23. Побудова та структура занять із гімнастики, плавання і спортивних ігор у закладах освіти

24. Вікові особливості навчання гімнастики та плавання у школярів
25. Організація змагань з гімнастики, плавання та ігрових видів спорту:
суддівство, правила, вимоги
26. Інвентар та обладнання, необхідне для проведення занять із
зазначених видів
27. Типові помилки під час навчання техніки рухів та способи їх усунення
28. Заходи безпеки та правила поведінки під час занять гімнастикою,
плаванням та спортивними іграми
29. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ

ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII (в редакції зі змінами станом на 2024 рік).
3. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII.
4. Булатова М. М., Андреева О. В., Благій О. Л. Фітнес-програми та сучасні рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / в: Круцевич Т. Ю., редактор / Теорія та методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2023. Т. 2. С. 415–439.
5. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні: навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2024. 78 с.
6. Данько Г. П., Лаврентьєв О. М., Данько Т. Г., Крупеня С. В., Живолович С.А. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних спортсменів з вільної боротьби / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2025. Випуск 11(157) 22. С. 62–67.
7. Довгань Н. Ю., Гасва С. О. Фітнес-технології фізичного виховання у закладах вищої освіти. Ірпінь: Університет ДФС України, 2024. 358 с. (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 73).
8. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
9. Лаврентьєв О. М., Деркач О. В., Андріяш В. В., Бербеничук В. Ю. Обґрунтування фізичних навантажень студентської молоді засобами силових видів спорту / Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. К.: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 11(184) 24. 96–101.
10. Лаврентьєв О. М., Крупеня С. В., Малинський І. Й. Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту / Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. Наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. К.: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 5(136) 21. С.58–62.

11. Малинський І. Й., Крупеня С. В., Сергієнко Ю. П., Лаврентьєв О. М. Гімнастика: навчальний посібник. Ірпінь: Університет ДФС України; 2021. 226 с. (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 88). ISBN 978-966-337-626-4.
12. Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт» підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти / укладачі: Л. Рибалко, Т. Синиця, М. Римар. Полтава: НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2022. 17 с.
13. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.: іл. ISBN 978-966-2419-38-2.
14. Програма атестаційного екзамену на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт»: укладачі: Л. Оніщук, А. Гета. Полтава: НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2025. 16 с.
15. Стандарт вищої освіти України за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для другого (магістерського) рівня освіти, затверджений наказом МОН України від 19.04.2019 № 519.
16. Стандарт вищої освіти України першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ступеня «бакалавр» галузь знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України № 567 від 24.04.2019 року.
17. Фізичне виховання: навч. посіб. / І. Й. Малинський, В. П. Чаплигін, Р. В. Головащенко [та ін.]; Державний податковий університет. Ірпінь: ДПУ, 2023. 294 с.
18. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання: навчальний посібник: у 2 частинах. Краматорськ: ДДМА, 2023. Частина 1. 218 с.
19. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник: у 2 частинах. Краматорськ: ДДМА, 2022. Частина 2. 228 с.
20. Щербина Ю. В. Основи гирьового спорту: навч. посіб. / Вид.2-е, випр. і доп. К.: 7БЦ, 2024. 348 с.

Завідувач кафедри
фізичної культури та спорту,
к.пед.н., доцент

Гарант ОП А7 Фізична культура і спорт
к.фіз.вих., доцент

Лариса ОНІЩУК

Тетяна СИНИЦЯ

ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО ЗАВДАННЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія
Кондратюка»
Факультет фізичної культури та спорту

Тестові завдання
для **фахового вступного випробування**
зі спеціальності **А7 «Фізична культура і спорт**
ступінь вищої освіти «магістр»

Інструкція до виконання тестового завдання

Шановний вступнику!

Вам необхідно уважно ознайомитися з тестовими завданнями, наведеними нижче, та обрати правильні відповіді, заносючи їх до бланку відповідей.

- На виконання всіх завдань тесту надається 120 хвилин (2 години).
- Кожне завдання містить чотири варіанти відповіді, з яких лише один є правильним.
- Виправлення у бланку відповідей не допускаються.
- Кожна правильна відповідь оцінюється в 4 бали.
- Максимальна кількість балів, яку можна отримати - 200 балів.

Бажаємо успіху!

Варіант №1

1. Що є головною метою фізичної культури?

- а) освіта
- б) оздоровлення
- в) розваги
- г) зайнятість

2. Яка з наведених форм є основною у фізичному вихованні?

- а) урок
- б) лекція
- в) конференція
- г) практикум

3. Хто є засновником сучасного Олімпійського руху?

- а) П'єр де Кубертен
- б) Карл Льюїс
- в) Сергій Бубка
- г) Марк Спітц

4. Що таке періодизація тренувального процесу?

- а) поділ навчального процесу на етапи
- б) система оцінювання спортсменів

- в) перелік фізичних якостей
- г) підбір спортивного обладнання

5. Який елемент є частиною спортивного маркетингу?

- а) спонсорство
- б) навчання
- в) суддівство
- г) тестування

6. Скільки гравців на полі у футбольній команді?

- а) 7
- б) 9
- в) 10
- г) 11

7. Яка вправа є основною у стрибках у довжину?

- а) плавання
- б) розбіг
- в) кидок
- г) підйом тулуба

8. Який метод належить до методів організації рухової діяльності?

- а) фронтальний
- б) пояснювальний
- в) візуальний
- г) розповідь

9. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей:

- а) багаторазове присідання, підтягування, підйом тулуба
- б) стрибки вгору, багатоскоки, стрибки в глибину
- в) вправи з гантелями, швидке віджимання, присідання з обтяженням
- г) статичні вправи, розтягування, балансування

10. Що відноситься до засобів загальної фізичної підготовки?

- а) біг
- б) змагання
- в) тактична комбінація
- г) стретчинг

11. Основною ознакою професійного спорту є:

- а) рекреація
- б) участь у змаганнях на результат
- в) здоров'язбереження
- г) рівень загальної підготовки

12. Що вважається обов'язковим елементом навчального уроку з фізичної культури?

- а) теоретичний блок
- б) організаційна частина
- в) змагання
- г) лекційна бесіда

13. Який нормативний документ регламентує освітній процес у сфері фізичної культури?

- а) Закон України «Про освіту»
- б) Конституція України
- в) Податковий кодекс
- г) Цивільний кодекс

14. Яка вправа спрямована на розвиток координаційних здібностей?

- а) рівновага на гімнастичній лаві
- б) біг на витривалість
- в) піднімання тулуба
- г) згинання рук в упорі лежачи

15. Зміст поняття «фізичне виховання» це...

- а) педагогічний процес спрямований на розвиток рухових якостей
- б) педагогічний процес спрямований на формування спеціальних знань з фізичної культури, рухових вмінь і навичок, на розвиток рухових здібностей і виховання позитивних моральних та вольових якостей
- в) сукупність спеціальних матеріальних і духовних цінностей, способів їх виробництва з метою фізичного удосконалення людини
- г) засоби спеціальних матеріальних і духовних цінностей, способів їх виробництва з метою фізичного удосконалення людини

16. Головні показники визначення фізичного розвитку учнів

- а) рухові тести
- б) функціональні проби
- в) тотальні розміри тіла
- г) будова тіла

17. Дидактичні принципи фізичного виховання

- а) - принцип всебічного гармонійного розвитку особистості
- принцип оздоровчої спрямованості
- принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою і захисною практикою
- б) - свідомості та активності
- наочності
- доступності
- систематичності і послідовності
- міцності
- в) - єдності загальної і спеціальної підготовки
- неперервності процесу
- циклічності
- поступового збільшення фізичних навантажень;
- г) СФП

18. Засоби фізичного виховання

- а) - особиста гігієна
- раціональне харчування
- здоровий спосіб життя
- б) - спортивні споруди
- спортивне обладнання
- спортивний інвентар
- в) - фізичні вправи

- оздоровчі сили природи

г) ЗФП

19. Методи організації учнів на уроках фізичної культури

а) - гімнастичний

- змагальний

- ігровий

б) - серійний

- коловий

- інтервальний

в) - фронтальний

- груповий

- індивідуальний

- командний;

г) повороти на місці.

20. Характерні ознаки уроку фізичної культури

а) - підготовча частина

- основна частина

- заключна частина

б) - спеціалізована фізична підготовка

- тренувальний характер

- спрямованість на максимальні для даного учня фізичні досягнення

в) - постійний склад тих, хто займається

- сталий розклад занять

- провідна роль вчителя

- відповідність навчального матеріалу державній програмі з фізичної культури.

г) лазня.

21. Зміст поняття «рухова навичка»

а) здатність правильно виконувати рухову дію при зосередженні уваги на способі виконання

б) ступінь володіння технікою рухової дії, яка відрізняється високою надійністю та економічністю;

в) здатність правильно виконувати рухову дію в будь-яких складних умовах (змагальних, кліматичних тощо)

г) лазіння

22. Основні причини помилок при навчанні фізичним вправам

а) неправильна уява учнів про техніку виконання вправи

б) недостатня фізична підготовленість

в) недостатня воляова підготовленість (нерішучість, невпевненість у своїх силах)

г) порушення послідовності навчання.

23. Послідовність дії вчителя при розвитку фізичних якостей в учнів

а) - розповідь про значення рухових якостей для людини

- показ вправ для розвитку рухових якостей

- розповідь про техніку їх виконання

- виконання вправ учнями
- б) - визначення вихідного стану фізичної підготовленості учнів
- диференційована фізична підготовка учнів з урахуванням їх рівня фізичної підготовленості
- періодична перевірка впливу вправ на рівень розвитку рухових якостей
- в) - визначити різновид певної рухової якості, які планується розвивати
- підібрати відповідні фізичні вправи
- визначити спосіб їх виконання
- визначити спосіб їх повторення
- вибрати спосіб тренування на термін тижневого циклу і на чверть;
- г) оберт.

24. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей

- а) - багаторазове присідання
- віджимання «до відмови»
- підтягування
- підйом тулуба із положення лежачи на спині;
- б) - стрибки вгору та в довжину
- багатоскоки
- стрибки в глибину з послідовним відштовхуванням;
- в) - швидке віджимання та підтягування
- присідання з обтяженням
- вправи з гантелями, еспандером;
- г) стрибок

25. Рациональна послідовність розвитку фізичних якостей в основній частині уроку

фізичної культури

- а) витривалість - сила - гнучкість - спритність – швидкість;
- б) сила - спритність - витривалість - швидкість – гнучкість;
- в) спритність - швидкість - сила - гнучкість – витривалість;
- г) три фосфорна кислота.

26. Фізичні вправи і методи їх виконання для розвитку швидкості у школярів молодших та середніх класів

- а) виконання контрольних для даного класу вправ на швидкість у максимальному темпі;
- б) - біг на 100м та 200 м. з завданням пробігти як можна швидше
- біг на фоні втоми
- біг на середні дистанції у повільному темпі;
- в) - біг на короткі дистанції з вище звичною, великою та близькою до максимальної швидкістю
- естафети
- рухливі ігри з відповідною спрямованістю
- спортивні ігри;
- г) спритність.

27. Характеристика перемінного методу розвитку витривалості

- а) перемінний метод розвитку витривалості характеризується тривалою

безперервною роботою, але з планомірною зміною швидкості

б) перемінний метод розвитку витривалості характеризується планомірною зміною фаз навантаження і відпочинку

в) перемінний метод розвитку витривалості характеризується виконанням певних фізичних вправ (плавання, біг тощо) з постійною швидкістю

г) темп

28. Методика підготовки учнів до складання нормативів у підтягуванні

а) - підтягування у висі лежачи

- підтягування зі стрибка з повільним опусканням у вис

- вис на зігнутих руках

- вис на зігнутих руках під кутом 90°

- підтягування з допомогою

- підтягування з вису хватом знизу та різнойменним хватом;

б) - віджимання в упорі лежачи, упорі

- вправи з гантелями

- силові вправи для розвитку м'язів тулуба;

в) - різнобічна силова підготовка

- вправи на витривалість

- раціональне харчування;

г) відпочинок.

29. Фізична культура визначається насамперед як ...

а) лише навчальний предмет

б) виконання вправ

в) процес удосконалення можливостей людини

г) частина людської культури

30. Фізичними вправами називаються ...

а) рухові дії, з допомогою яких розвивають фізичні якості і зміцнюють здоров'я

б) рухові дії, які дозують фізичне навантаження;

в) рухи, які виконуються на уроках фізичної культури і під час ранкової гімнастики

г) рухові дії, які сприяють вирішенню задач фізичного виховання

31. Основним показником, що визначає вибір величини фізичного навантаження є...

а) бажання учнів і стан їх здоров'я;

б) величина його впливу на організм;

в) час і кількість повторень рухових дій;

г) напруження певних м'язових груп.

32. На уроках фізичної культури виділяють підготовчу, основну і заключну частини, тому що ...

а) так вчителю найкраще розподілити різні за характером вправи

б) розподіл на частини обумовлений необхідністю управляти динамікою працездатності тих, хто займається

в) розподіл уроку на частини вимагає Міністерство освіти і науки України

г) перед уроком як правило ставляться три завдання і кожна частина

призначена для вирішення одного із них

33. Під силою як руховою якістю розуміють ...

- а) здатність піднімати важкі предмети;
- б) властивість людини протидіяти зовнішнім силам за рахунок м'язевих напружень;
- в) властивість людини впливати на зовнішні сили за рахунок м'язевих напружень;
- г) комплекс властивостей організму, який дозволяє долати зовнішній опір або протидіяти йому.

34. Під гнучкістю як фізичною якістю людини розуміють ...

- а) комплекс морфофункціональних властивостей опорно-рухового апарату, визначаючих глибину нахилу
- б) здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок м'язових скорочень
- в) комплекс властивостей рухового апарату, який визначає здатність виконувати рухи з великою амплітудою
- г) еластичність м'язів і зв'язок

35. Під витривалістю як фізичною якістю людини розуміється ...

- а) комплекс властивостей, що обумовлюють можливість виконувати різноманітні фізичні навантаження
- б) комплекс властивостей, що визначають здатність протистояти втомі
- в) здатність тривалий час здійснювати фізичну роботу практично не втомлюючись
- г) здатність зберігати задані параметри роботи

36. Технікою фізичних вправ прийнято називати ...

- а) спосіб доцільного вирішення рухового завдання
- б) спосіб організації рухів під час виконання вправ
- в) склад і послідовність рухів під час виконання вправ
- г) раціональну організацію рухових дій

37. Процес навчання рухової дії рекомендується починати із засвоєння...

- а) основи техніки
- б) визначальної ланки техніки;
- в) підвідних вправ;
- г) вихідного положення.

38. Засвоєння фізичної вправи необхідно розпочинати з ...

- а) формування уявлення про загальний зміст даного способу вирішення рухового завдання
- б) виконання вправи у спрощеній формі і у сповільненому темпі
- в) усунення помилок при виконанні підготовчих і підвідних вправ
- г) формування зв'язків між руховими центрами, які беруть участь в даній вправі

39. Фізична підготовка визначається як ...

- а) процес навчання рухам і розвитку фізичних якостей
- б) процес спрямований переважно на розвиток фізичних якостей
- в) рівень розвитку, який характеризує високу працездатність

г) процес зміцнення здоров'я і підвищення рухових можливостей

40. Яка задача сформульована вірно?

а) ознайомлення з технікою виконання перекиду вперед

б) перекид вперед

в) навчити групуванню при виконанні перекидів

г) розвиток рівноваги за допомогою перекидів

Додаток Б

Таблиця переведення тестових балів предметних тестів ЄФВВ для вступу для здобуття ступеня магістра на основі НРК6, НРК7 до шкали 100–200

Тестовий бал	Бал за шкалою 100–200	Тестовий бал	Бал за шкалою 100–200	Тестовий бал	Бал за шкалою 100–200
35	100	71	148	107	183,5
36	101	72	149	108	184
37	102	73	150	109	184,5
38	103	74	151	110	185
39	104	75	152	111	185,5
40	105	76	153	112	186
41	106	77	154	113	186,5
42	107	78	155	114	187
43	108	79	156	115	187,5
44	109	80	157	116	188
45	110	81	158	117	188,5
46	111	82	159	118	189
47	112	83	160	119	189,5
48	113,5	84	161	120	190
49	115	85	162	121	190,5
50	116,5	86	163	122	191
51	118	87	164	123	191,5
52	119,5	88	165	124	192
53	121	89	166	125	192,5
54	122,5	90	167	126	193
55	124	91	168	127	193,5
56	125,5	92	169	128	194
57	127	93	170	129	194,5
58	128,5	94	171	130	195
59	130	95	172	131	195,5
60	131,5	96	173	132	196
61	133	97	174	133	196,5
62	134,5	98	175	134	197
63	136	99	176	135	197,5
64	137,5	100	177	136	198
65	139	101	178	137	198,5
66	140,5	102	179	138	199
67	142	103	180	139	199,5
68	143,5	104	181	140	200
69	145	105	182		
70	146,5	106	183		

11. Малинський І. Й., Крупеня С. В., Сергієнко Ю. П., Лаврентьєв О. М. Гімнастика: навчальний посібник. Ірпінь: Університет ДФС України; 2021. 226 с. (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 88). ISBN 978-966-337-626-4.
12. Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт» підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти / укладачі: Л. Рибалко, Т. Синиця, М. Римар. Полтава: НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2022. 17 с.
13. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.: іл. ISBN 978-966-2419-38-2.
14. Програма атестаційного екзамену на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт»: укладачі: Л. Оніщук, А. Гета. Полтава: НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2025. 16 с.
15. Стандарт вищої освіти України за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для другого (магістерського) рівня освіти, затверджений наказом МОН України від 19.04.2019 № 519.
16. Стандарт вищої освіти України першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ступеня «бакалавр» галузь знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України № 567 від 24.04.2019 року.
17. Фізичне виховання: навч. посіб. / І. Й. Малинський, В. П. Чаплигін, Р. В. Головащенко [та ін.]; Державний податковий університет. Ірпінь: ДПУ, 2023. 294 с.
18. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання: навчальний посібник: у 2 частинах. Краматорськ: ДДМА, 2023. Частина 1. 218 с.
19. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник: у 2 частинах. Краматорськ: ДДМА, 2022. Частина 2. 228 с.
20. Щербина Ю. В. Основи гирьового спорту: навч. посіб. / Вид.2-е, випр. і доп. К.: 7БЦ, 2024. 348 с.

Завідувач кафедри
фізичної культури та спорту,
к.пед.н., доцент

Гарант ОП А7 Фізична культура і спорт
к.фіз.вих., доцент



Лариса ОНІЩУК



Тетяна СИНИЦЯ