

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Ректор

Роман ПЕТРИШИН

«

2023 р.



**ПРОГРАМА**  
**фахового іспиту**  
для абітурієнтів другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальність 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»  
освітньо-професійна програма «Фізична культура»

Схвалено Вченою радою факультету  
фізичної культури та здоров'я людини  
Протокол №4 від «25» квітня 2023 р.

Голова ради



Ярослав ЗОРІЙ

# 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

## 1.1. Зміст програми

Фаховий іспит для вступу на навчання за освітнім рівнем «Магістр» проводиться у вигляді тестового контролю і включає перелік питань освітніх компонент:

- «Плавання з методикою викладання»;
- «Легка атлетика з методикою викладання»;
- «Гімнастика з методикою викладання»;
- «Спортивні ігри з методикою викладання»;
- «Педагогіка та майстерність управління освітнім процесом»;
- «Організація і проведення спортивно-масових заходів у закладах освіти»;
- «Методика викладання фітнесу з основами хореографії»;
- «Теорія і методика фізичного виховання»;
- «Анатомія з основами морфології»;
- «Фізіологія людини»;
- «Гігієна з основами екології».

## 1.2. Структура тестування

Фаховий іспит – автоматизоване (комп'ютерне) тестування, завдання якого включають питання з простого, середнього та складного рівнів вищеперерахованих освітніх компонент, що дозволяє встановити рівень теоретичних знань, набутих абітурієнтами під час навчання за освітнім рівнем «бакалавр» або освітньо-кваліфікаційним рівнем «спеціаліст».

## 2. АНОТАЦІЇ ОСВІТНІХ КОМПОНЕНТ

### «ПЛАВАННЯ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ»

**Основний зміст:** Історія виникнення та розвитку плавання. Теоретичні основи статичного і динамічного плавання. Техніка спортивного і прикладного плавання. Основи методики навчання спортивних і прикладних способів плавання. Організаційно-методичні основи навчально-тренувального процесу з плавання. Організаційно-методичні основи оздоровчого та реабілітаційного плавання. Значення та місце плавання у системі фізичного виховання. Основи техніки спортивних видів плавання (вільний стиль, на спині, брас, батерфляй). Перша допомога потопаючому. Організація та проведення змагань з плавання.

### «ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ»

**Основний зміст:** Значення та місце легкої атлетики у системі фізичного виховання. Історія виникнення та розвитку легкої атлетики. Основи техніки виконання легкоатлетичних вправ. Методики навчання видів легкої атлетики. Спортивні легкоатлетичні споруди, їх застосування і експлуатація. Спортивні ходьба, біг на середні та довгі дистанції. Спринтерський, бар'єрний та естафетний біг. Види легкоатлетичний метань. Види легкоатлетичного багатоборства. Правила безпеки на заняттях з легкої атлетики. Організація та проведення змагань з легкої атлетики в ЗЗСО.

### **«ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ»**

**Основний зміст:** Класифікація видів гімнастики. Історія розвитку гімнастики як виду спорту та оздоровчої системи. Гімнастична термінологія. Заходи попередження травматизму на заняттях гімнастикою. Методика проведення стройових та загальнорозвиваючих вправ. Методика викладання гімнастичних вправ у школі. Зміст і планування навчально-тренувального процесу з гімнастики.

### **«СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ»**

**Основний зміст:** Історія виникнення та розвитку спортивних ігор (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, теніс, настільний теніс). Основні техніко-тактичні прийоми спортивних ігор. Основи методики навчання техніки та тактики спортивних ігор. Правила змагань зі спортивних ігор. Завдання, принципи та методи спортивної підготовки. Система відбору на різних етапах багаторічної підготовки у спортивних іграх. Структура змагальної діяльності.

### **«ПЕДАГОГІКА ТА МАЙСТЕРНІСТЬ УПРАВЛІННЯ ОСВІТНІМ ПРОЦЕСОМ»**

**Основний зміст:** Теорія навчання, виховання, розвитку; форми, засоби і методи педагогічної діяльності. Педагогіка: наука і професія. Система сучасної української освіти. Демократизація навчально-виховного процесу. Принципи, зміст, методи, форми і засоби навчання. Передумови успіху навчальної діяльності учнів. Філософські засади, цінності сучасного українського виховання. Моральне, національне, громадянське, сімейне виховання. Виховання характеру. Методи виховання. Інститути і чинники виховання.

### **«МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФІТНЕСУ З ОСНОВАМИ ХОРЕОГРАФІЇ»**

**Основний зміст:** Теоретичні основи побудови занять з оздоровчої аеробіки. Методика побудови та проведення кардіопрограм оздоровчої спрямованості: вправи циклічного характеру, класична аеробіка. Основні різновидності напрямків аеробіки. Кардіопрограми на степ-платформі та особливості побудови тренувальних занять. Структура та зміст занять з оздоровчої аеробіки.

### **«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»**

**Основний зміст:** Основні закономірності та принципи фізичного виховання. Основні напрями змісту фізичного виховання в системі загальної середньої освіти. Загальні методи та форми фізичного виховання як педагогічного процесу. Роль вчителя в організації системи фізичного виховання та фізкультурно-спортивної роботи. Організаційно-методичні основи масової фізичної культури у виробничій і соціально-побутовій, навчально-виховній сферах суспільства. Організація і методика фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи учнів поза школою. Правила планування спортивно-масової роботи у різних сферах. Основи контролю, обліку та звітності у

фізкультурно-спортивних організаціях. Зміст професійної діяльності організатора масової фізичної культури. Закономірності прояву рухової функції людини. Основи теорії біомеханічних вимірювань, біомеханічного аналізу та дидактики рухових дій. Основи теорії навчання рухових дій у фізичній культурі. Використання теоретичних знань при створенні програм навчання та вдосконалення рухових дій. Використання теорії та методів біомеханічного вимірювання, аналізу та контролю рухових дій у фізичному вихованні.

### **«АНАТОМІЯ З ОСНОВАМИ МОРФОЛОГІЇ»**

**Основний зміст:** Загальні відомості про тіло людини. Розвиток організму. Апарат руху та опори. Вчення про внутрішні органи. Залози внутрішньої секреції. Кістки та їх з'єднання. М'язи. Серце, судини. Органи дихання. Система травлення. Сечостатева система. Нервова система. Органи чуття. Сенсорні вікові морфології. Морфологічне забезпечення масової фізичної культури та спорту.

### **«ФІЗІОЛОГІЯ ЛЮДИНИ»**

**Основний зміст:** Принцип життєдіяльності організму людини. Механізми функціонування окремих систем (нервова, кровообіг, дихання, травлення, обмін речовин та енергії, терморегуляція, залози внутрішньої секреції, вища нервова діяльність, руховий апарат). Фізіологічні методи дослідження людини. Методи фізіологічних досліджень в галузі фізіології фізичних вправ. Фізіологія нервово-м'язового апарату. Вікові особливості розвитку рухового апарату. Роль м'язового апарату в розвитку вегетативних функцій. Взаємозв'язок між різними системами організму під впливом м'язової діяльності. Адаптивний характер змін в організмі під впливом м'язової діяльності. Фізіологічні механізми утворення рухових навичок. Рухові якості і розвиток їх у дітей. Фізіологічна класифікація фізичних вправ. Фізіологічне обґрунтування основних форм занять фізичним вихованням у школі.

### **«ГІГІЄНА З ОСНОВАМИ ЕКОЛОГІЇ»**

**Основний зміст:** Вплив чинників зовнішнього середовища на організм людини. Правила й заходи щодо оптимізації середовища. Гігієнічні засоби і природні чинники, що використовують для зміцнення здоров'я та підвищення працездатності людини. Профілактика захворювань та особиста гігієна людини. Поняття про екологію як науку. Закономірності розвитку неосфери, стан та структура людських популяцій. Уявлення про проблеми, що виникли при взаємодії суспільства навколишнього середовища. Соціальні аспекти екології людини, вивчення оточуючого середовища сучасних міст в його зв'язку із здоров'ям населення. Регіональні екологічні проблеми в сучасну епоху. Екологічні кризи та охорона навколишнього середовища. Концепція біосферогенезу. Проблема прогнозу та методи вивчення екології людини. Соціальні аспекти екології людини.

### 3. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

#### ОСНОВНА

1. Адаптивна фізичне виховання: навч. посібник / укл.: Ю.Ю. Мосейчук, А.В. Кошура, І.Г. Васкан, Я.П. Галан, А.А. Слобожанінов, С.В. Дарійчук. Чернівці. Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича, 2019. 100 с.
2. Баскетбол із методикою навчання : навч.-метод. посібник / укл. : А. В. Гакман, Т. І. Лясота. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. 68 с.
3. Біомеханіка спорту / За заг. ред. А. М. Лапуніна. К. : Олімпійська література, 2001. 319 с.
4. Васильчук А.Г. Мосейчук Ю.Ю. Методика навчання футболу на уроках фізичної культури в школі. Навчальний посібник. Чернівці: Технодрук, 2010. 216 с.
5. Васкан І.Г. Загальні положення спортивної підготовки юних волейболістів: навч. посіб. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 80 с.
6. Васкан І.Г., Організація спортивно-оздоровчого туризму : навч.-метод. посіб. / уклад. : Васкан І.Г., Медвідь А.М. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 164 с.
7. Васкан І.Г., Єремія Я.І. Оздоровчі види рухової діяльності : навч.-метод. посібник. Чернівці. Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича, 2020. 208 с.
8. Волейбол з методикою навчання : навчальний посібник / укл. О. Т. Прекурат, Ю. П. Теслицький, А. Д. Молдован. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2014. 112 с.
9. Волкова Н. П. Педагогіка : посібник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Академія, 2001. 576 с.
10. Гандбол : навч.-метод. посібник / укл. Ю. Б. Ячнюк, І.О. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк. Чернівці : ЧНУ, 2011. 120 с.
11. Галан Я.П. Теорія та практика олімпійської освіти : навч. посібник / уклад. : Галан Я.П. Чернівці : Чернівец. Нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. 2021 112 с.
12. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / Ю. М. Салямін, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. К. : Олимп. л-ра, 2010. 144 с. : іл.
13. Гауряк О.Д., Доцюк Л.Г. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах : навч.-метод. посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2021. 156 с.
14. Доцюк Л. Г., Марценяк І.В. Основи фізіологічного забезпечення рухової активності. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2014. 228 с.
15. Дудіцька С.П., Медвідь А.М., Царик А.П. Рухливі ігри та естафети з методикою викладання : навч.-метод. посібник. Чернівці. Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича, 2020. 228 с.
16. Жукотинський К. К. Формування фізичної культури учнів позашкільних навчальних закладів : навчальний посібник / За ред. М. Д. Зубалія. Чернівці : Технодрук, 2010. 240 с.
17. Історія розвитку спортивної гімнастики в Україні : навч. посібник / укл. П.І. Євстратов, Я.Б. Зорій, О.Д. Гауряк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2016. - 108 с.

18. Євстратов П. І., Гауряк О. Д., Зорій Я.Б. Оздоровчі види гімнастики : навч.-метод. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. 140 с.
19. Курнишев Ю.А., Бигар Л.І. Розвиток фізичних якостей при застосуванні колового методу тренування : навч.-метод. посіб. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, відрук. СПД Лівак У.М., 2019. 80 с.
20. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення. К. : Олимп. л-ра, 2010. 200 с.
21. Лящук Р. П., Огнистий А.В. Гімнастика : навчальний посібник (у 2-х частинах). Ч. 1-2. Тернопіль : ДТПУ, 2001. Ч. 1. 212 с.; Ч. 2. 212 с.
22. Мардар Г. І. Динамічна анатомія / Г.І. Мардар, О.В. Цигикало, С. М. Луканьова, І. В. Марценяк. Чернівці, 2011. 167 с.
23. Мосейчук Ю. Ю., Байдюк М.Ю. «Середня освіта. Фізична культура» Вступ до спеціальності : навч. посіб. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, відрук. СПД Лівак У.М., 2019. 130 с.
24. Мосейчук Ю.Ю. Спортивні ігри з МВ (футбол): навч.-метод. посібник / уклад. : Мосейчук Ю.Ю., Дарійчук С.В. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
25. Мосейчук Ю.Ю., Мороз О.О., Киселиця О.М., Осадець М.М. Теоретичні основи здоров'я: навчальний посібник для студентів ВНЗ. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2014. – 224 с.
26. Мосейчук Ю.Ю. Теорія та методика фізичного виховання різних груп населення: навч.- метод. посіб. / уклад.: Ю.Ю. Мосейчук, А.В. Кошура, О.О. Мороз, С.М. Свінціцька // Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 106 с.
27. Мосейчук Ю. Ю. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : методичні рекомендації. Чернівці : Чернівецький національний ун-т, 2010. 60 с.
28. Мосейчук Ю.Ю., Киселиця О.М. Науково-дослідна робота студентів-майбутніх учителів фізичної культури: навч.-метод. посіб. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2017. 84 с.
29. Мосейчук Ю. Ю., Мороз О.О. Теоретичні та методичні основи викладання фітнесу : навч.-метод. посібник для студентів ВНЗ. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. 100 с.
30. Музика Ф.В., Гриньків М. Я., Куцериб Т.М. Анатомія людини : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2014. 359 с. : іл.
31. Організація та проведення змагань з баскетболу : навч.-метод. посібник / укл. А. В. Гакман. Чернівці, 2013. 112 с.
32. Папуша В. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль : Підручники і посібники, 2008. 192 с.
33. Платонов В. М. Професійний спорт. – К. : Олімпійська л-ра, 2000. – 391 с.
34. Фіцула М. М. Педагогіка : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти. К. : Академія, 2001. 528 с.
35. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2001. Частина 1, 2. 272 с.
36. Ячнюк М.Ю. Біомеханіка рухових дій : навч.-метод. посіб. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 172 с.

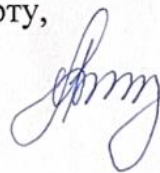
37. Ячнюк М.Ю., Ячнюк Ю.Б., Ячнюк І.О. Теорія і методика фізичної культури. нав.- метод. посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т. 2017. 312 с.
38. Ячнюк М.Ю., Ячнюк Ю.Б., Ячнюк І.О. Легка атлетика. навч.-методичний посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т. 2018. 164 с.
39. Ячнюк М.Ю., Ячнюк Ю.Б., Ячнюк І.О. Плавання з методикою викладання. навч.-методичний посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т. 2020. 216 с.

#### ДОДАТКОВА

40. Енциклопедія Олімпійського спорту України / за ред. В. М. Платонова. К. : Олімпійська література, 2005. 464 с.
41. Іваненко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. 4.1. – Черкаси: АНТЕЇ, 2005. – 263 с.
42. Настільний теніс. Правила змагань. – Київ : ФНТУ, 2005. – 60 с.
43. Павлюк Є. О. Свіргунець Є.М. Олімпійський і професійний спорт : навчальний посібник. Хмельницький : ХНУ, 2010. 254 с.
44. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2001. – 196 с.
45. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. К. : Олімпійська література, 2004. 442 с.
46. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Харків: "ОВС", 2007. 271 с.
47. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Ред.-вид. від. ВНУ ім. Л. Українки, 2009. 46

#### Голова фахової комісії:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент, доцент кафедри фізичної культури  
та основ здоров'я



Олена Мороз