

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Т.в.о. голови приймальної комісії
Рівненського державного
гуманітарного університету
Оксана ПЕТРЕНКО
березня 2025 р.



**ПРОГРАМА ФАХОВОГО ІСПИТУ
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ А7 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»
для вступників на навчання для здобуття ступеня бакалавра
на основі НРК 6, НРК 7**

Схвалено вченою радою педагогічного факультету
Протокол № 3 від 25 березня 2025 р.

Голова вченої ради
педагогічного факультету ОГ Оксана ГУДОВСЕК

Схвалено навчально-методичною комісією педагогічного факультету
Протокол № 3 від 20 березня 2025 р.

Голова навчально-методичної комісії
педагогічного факультету НГ Наталія ГОРОПАХА

Голова фахової атестаційної комісії ОГ Оксана ГУДОВСЕК

Розробники: Василь ВАСИЛЮК
Володимир КОВАЛЬСЬКИЙ
Галина ВЛАСЮК

Рівне – 2025

Програма фахового іспиту зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» для вступників на здобуття ступеня вищої освіти «Бакалавр» на основі здобутого ступеня (освітньо-кваліфікаційного рівня) молодшого спеціаліста, бакалавра, спеціаліста, магістра інших спеціальностей та для вступників, які не менше одного року здобувають ступінь бакалавра / В.М. Василюк, В.В. Ковальський, Г.І. Власюк – Рівне : РДГУ, 2025. – 11с.

Розробники:

Василюк В.М., доцент, кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту РДГУ

Ковальський В.В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту РДГУ.

Власюк Г.І., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту РДГУ.

Рецензент:

Сотник Ж.Г., завідувач кафедри фізичної культури і спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука

Програма вступного випробування з фаху для вступників на здобуття ступеня бакалавра на основі освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста, бакалавра, спеціаліста, магістра інших спеціальностей та для вступників, які не менше одного року здобувають ступінь бакалавра визначає вимоги до рівня підготовки вступників у межах освітнього рівня «Молодший спеціаліст», зміст основних освітніх компетенцій, критерії оцінки відповідей вступників, рекомендовані літературні джерела.

Розглянуто на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання (протокол №3 від 27 березня 2025 р.).

© Рівненський державний гуманітарний університет, 2025 р.

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	4
ЗМІСТ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ.....	6
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ВСТУПНИКІВ.....	9
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	10
ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕСУР.....	11

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма вступного випробування складається з питань теорії і методики фізичного виховання, теорії і методики спорту, теорії і методики рухливих ігор що відповідають вимогам освітнього ступеня бакалавра зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» і включає комплексну оперативну оцінку знань за фахом “Фізична культура і спорт” та використання сформованих знань, умінь і навичок під час вирішення професійних задач майбутньої самостійної діяльності.

Програма розроблена відповідно до Навчальної програми з фізичної культури (рівень стандарту) для 10-11 класів загальноосвітніх шкіл, затвердженої Міністерством освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698 та освітньої програми та Освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт галузі знань А Освіта, кваліфікація: бакалавр фізичної культури і спорту, розробленої відповідно до «Стандарту вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузі знань А Освіта, спеціальності А7 Фізична культура і спорт» (Наказ Міністерства освіти і науки України № 567 від 24.04.2019р.).

Структура програми складається із: змісту програми; вступу, де висвітлюються мета, вимоги до підготовленості вступника: знання та уміння, порядок проведення вступного випробування, порядок оцінювання відповідей вступників та критеріїв оцінювання; змісту тем та питань програми; списку рекомендованої літератури та електронного ресурсу.

Мета фахового випробування.

Основною метою фахового випробування є перевірка фахових знань вступників в межах освітньо-професійної програми бакалавра, виявлення рівня сформованості у вступників:

- уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя
- рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності
- конкретних знань і умінь, необхідних для успішної навчально-практичної діяльності та удосконалення в обраному виді спорту.;
- практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- високих моральних якостей особистості та готовності молоді до виконання громадського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Вимоги до підготовленості вступника.

Вступник повинен знати:

- основні історичні етапи, проблеми розвитку фізичної культури, спорту, їх функції як органічної частини соціальної системи суспільства;
- значення фізичної культури для особистісного розвитку;
- функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання з метою зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості;

- медико-біологічні, психологічні та інші особливості людини в її розвитку, в зв'язку і під впливом занять фізичними вправами;
- теорію і методику фізичного виховання
- функції і системи планування і контролю у фізичному вихованні і спорті.
- теоретико-методичні основи організації навчально-тренувального процесу з дітьми різного віку; основи планування, педагогічного контролю та обліку навчально-тренувального процесу у роботі з дітьми;

Вступник повинен уміти:

- застосовувати елементарні правила гігієни, найпростіші прийоми самоконтролю;
- володіти методикою організації самостійних занять фізичними вправами різної функціональної спрямованості, корекції постави, надання першої допомоги та страхування під час виконання фізичних вправ;
- використовувати фізичні вправи під час активного відпочинку.
- володіти основами теорії фізичного виховання, психолого-педагогічних, анатомо-фізіологічних знань і гігієнічних вимог до фізичного виховання;
- володіти основами теорії тренування з обраного виду рухової діяльності;

Порядок проведення вступного випробування.

Вступне випробування проводиться згідно з розкладом, складеним приймальною комісією РДГУ, який відповідає вимогам інструкції Міністерства освіти і науки України.

Допуск до вступного випробування вступників здійснюється за умов наявності аркуша результатів вступних випробувань та документа, що засвідчує особу (паспорт).

Фахове випробування проводиться в усній формі за білетами, затвердженими кафедрою теорії та практики фізичної культури та спорту. Вступник отримує тільки один комплект екзаменаційних завдань, зміна завдань не дозволяється. Екзаменаційні білети складені відповідно до даної програми, надруковані на спеціальних бланках за встановленим зразком та затверджені головою приймальної комісії Рівненського державного гуманітарного університету.

Під час фахового випробування вступник має право звернутися до екзаменаторів з проханням щодо уточнення умов завдань. Натомість вступнику не дозволяється користуватися сторонніми джерелами інформації (електронними, друкованими, рукописними) та порушувати процедуру проходження фахового випробування, що може бути причиною для відсторонення вступника від вступних випробувань.

Для письмового запису відповідей на екзаменаційні завдання використовуються аркуші усної відповіді відповідного зразка, під якою ставиться підпис вступника та членів екзаменаційної комісії.

Порядок оцінювання відповідей вступників.

Оцінки знань кожного вступника визначаються після обговорення і прийняття остаточного рішення, з урахуванням більшості голосів членів екзаменаційної комісії.

Білет складається з двох теоретичних питань та практичного завдання. Оцінюється загальна відповідь студента, максимальна кількість балів – 200.

ЗМІСТ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

Теорія і методики фізичного виховання

Основні поняття теорії фізичного виховання: фізична культура, фізичне виховання, фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізична (фізкультурна освіта), спорт, фізична рекреація, фізична реабілітація. Основні завдання фізичного виховання: освітні, оздоровчі і виховні. Природні сили та гігієнічні чинники – важливі засоби фізичного виховання. Фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня. Гімнастика до занять. Фізкультурні хвилини. Рухливі перерви. Години здоров'я. Спортивні години в групах продовженого дня. Фізкультурні паузи. Фізкультхвилини. Індивідуальні самостійні заняття.

Основи теорії і методики обраного виду спорту

Сучасні тенденції удосконалення системи спортивного тренування в обраному виді спорту. Значення фізичної підготовки спортсмена. Тактична, технічна підготовка. Різновиди тактики в обраному виді спорту. Основні форми контролю у підготовці спортсмена. Значення самоконтролю.

Методика розвитку фізичних якостей. Загальна характеристика фізичної якості витривалості (види, засоби та методи розвитку). Загальна характеристика фізичної якості сили (види сили, засоби та методи розвитку). Загальна характеристика фізичної якості гнучкості (види, засоби та методи розвитку). Методика розвитку фізичної якості спритності (координаційних якостей) (види, засоби та методи розвитку)

Теорія і методика викладання спортивних ігор

Класифікація техніки гри в спортивних іграх. Правила гри. Організація змагань зі спортивних ігор. Способи проведення змагань зі спортивних ігор. Системи розіграшу.

Теорія і методика футболу

Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Фізична підготовка юного футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі. Правила гри та арбітраж у футболі.

Теорія і методика рухливих ігор

Основні поняття рухливих ігор, їх характеристика. Оздоровче значення рухливих ігор, їх вплив на стан здоров'я. Використання рухливих ігор для виховання фізичних якостей. Педагогічна майстерність керівника і вибір гри. Класифікація рухливих ігор залежно від форми організації занять. Класифікація рухливих ігор залежно від окремих методичних завдань. Рухливі ігри за переважним розвитком фізичних якостей. Командні і некомандні рухливі ігри, особливості їх проведення. Місце гри в режимі спортивного тренування. Ефективність і доцільність використання рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі. Гра — допоміжна і додаткова вправа в системі засобів, що використовуються в тренувальному процесі. Підбір ігор, їх вплив на засвоєння навичок у різних видах спорту. Використання рухливих ігор для засвоєння технічної і тактичної підготовки. Рухливі ігри на заняттях спортивними іграми.

Легка атлетика

Класифікація легкоатлетичних вправ. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка стрибка у висоту способом «переступання». Техніка стрибка у довжину способом «зігнувши ноги». Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики.

Гімнастика

Методика навчання стройових вправ (шикування та перешикування). Техніка виконання та методика розучування перекидів. Причини травм на заняттях гімнастикою. Заходи попередження травматизму. Класифікація гімнастичних вправ.

Туризм

Особливості фізичної підготовки туриста. Різновиди туризму та їх характеристика. Топографічна підготовка туриста. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю. Туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України. Спорядження для туристського походу. Організація харчування в оздоровчих туристських походах. Діяльність з охорони природи в умовах походу. Правила безпеки під час походу та на уроках фізичної культури.

Плавання

Плавання та його вплив на психічний стан учнів. Різновиди плавання та їх характеристика. Методика початкового навчання плаванню. Організація занять плаванням у відкритих водоймах. Домедична допомога утопаючим. Застосування засобів прикладного плавання. Організація та проведення змагань з плавання

Практичні завдання:

1. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ в парах.
2. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ зі скакалкою.
3. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ з гантелями.
4. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ з фітболами.
5. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ з бодібарами.
6. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ з фітнес-резинками (або еспандером).
7. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ зі стільцем (або гімнастичною лавкою).
8. Скласти комплекс вправ зі стретчингу.
9. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток м'язів верхнього плечового поясу.
10. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток м'язів спини.
11. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток м'язів сідниць та стегон.
12. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток м'язів живота.
13. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток координаційних здібностей.
14. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток рівноваги.
15. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток ритмічних здібностей.
16. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток вибухової сили.
17. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток відносної сили.
18. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток швидкості простої рухової реакції.

19. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток швидкості складної рухової реакції.
20. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток силової витривалості.
21. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток швидкісної витривалості.
22. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток гнучкості.
23. Скласти картку проведення рухливої ігри спрямовані на розвиток швидкісних здібностей.
24. Скласти картку проведення рухливої ігри спрямовані на розвиток спритності.
25. Скласти картку проведення рухливої ігри спрямовані на розвиток рівноваги.
26. Скласти картку проведення рухливої ігри спрямовані на розвиток уваги.
27. Скласти картку проведення рухливої ігри спрямовані на розвиток витривалості.
28. Скласти картку проведення рухливої ігри спрямовані на розвиток силових здібностей.
29. Скласти картку проведення рухливої ігри спрямовані на розвиток координаційних здібностей.
30. Скласти картку проведення рухливої ігри спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ВСТУПНИКІВ

Рівень професійної компетентності вступників оцінюється за 200-бальною шкалою.

Виділені такі рівні компетентності – початковий, середній, достатній, високий.

Критерії оцінювання результатів вступного випробування встановлюються у нормах цих чотирьох рівнів досягнень за ознаками правильності, логічності, обґрунтованості, цілісності відповіді; обсягу, глибини та системності знань (в межах Програми); рівнів сформованості навчальних та предметних умінь і навичок, володіння розумовими операціями (аналізу, синтезу, порівняння, класифікації, узагальнення тощо); самостійності оцінних суджень.

**Таблиця оцінювання відповідей вступників під час фахового випробування
за 200 бальною шкалою**

Рівень компетентності	Шкала оцінювання	Національна шкала оцінювання
Початковий відповіді вступника невірні, фрагментарні, демонструють нерозуміння програмового матеріалу в цілому	0-99	незадовільно
Середній відповіді вступника визначаються розумінням окремих аспектів питань програмного матеріалу, але характеризуються поверховістю та фрагментарністю, при цьому допускаються окремі неточності у висловленні думки	100-149	задовільно
Достатній відповіді вступника визначаються правильним і глибоким розумінням суті питання програмного матеріалу, але при цьому допускаються окремі неточності не принципового характеру	150-179	добре
Високий відповіді вступника визначаються глибоким розумінням суті питання програмного матеріалу	180-200	відмінно

Структура оцінки

1. Теоретичні відповіді на висвітлені питання в програмі фахового іспиту, які є рівні між собою по вартості.
2. Комісія може поставити уточнюючі питання, але виключно в межах питання, які висвітлені в екзаменаційному білеті.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артющенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика: навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. культури. Черкаси, 2006. 424 с.
2. Бузюк О. І. Гімнастична термінологія: Посібник. Луцьк : Надстир'я, 1995. 85 с.
3. Василюк В. М. Основи футболу. Навчально-методичний посібник. Рівне, О. Зень. 2014. 264с.
4. Віхров К.Л. Футбол у школі. К.: КомбіЛТД, 2002. 349 с.
5. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занять оздоровительным фитнесом. Київ : Науковий світ, 2008. 198 с.
6. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали. Львів : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. 20 с.
7. Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон : навчально-методичний посібник. Суми, Сумський державний університет. 2017. 111 с.
8. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. 270 с.
9. Кіндрат В.К., Кашуба А.А., Панчук А.П. Основи баскетболу. Навчально-методичний посібник. Рівне, Волинські Обереги. 2015. 200с.
10. Кіндрат В.К., Семенович С.В. Легка атлетика з методикою викладання: навчально-методичний посібник. Рівне: РДГУ, 2015. 130с.
11. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2008. Том 1. 391 с.
12. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2008. Том 2. 366 с.
13. Ленська Т. Г., Погребняк Т. М., Головата Л. Р. Оздоровчий фітнес : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А. 2011. 228 с.
14. Матвеев Л.П. Основи общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. 318 с.
15. Ніколаєв Ю. М., Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Гімнастика : навч. – метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2014. 264 с.
16. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту. Київ : «ДІА», 2011. 442 с.
17. Салямін Ю. М., Терещенко І. А., Прокопюк С. П., Левчук Т. М. Гімнастична термінологія : навч. посіб. К.: Ол. літ., 2010. 144 с.
18. Ярмошук О.О., Василюк В.М. Загальні основи теорії і методики спорту. Рівне: Волинські обереги, 2016. 288 с.

ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕСУРС

1. <http://uk.wikipedia.org/wiki>. – Віртуальна енциклопедія.
2. <http://www.osvita.org.ua>. – Освітній портал.
3. <http://www.info-library.com.ua>. – Електронна бібліотека підручників.
4. <http://www.rshu.edu.ua> – сайт Рівненського державного гуманітарного університету
5. <http://library.rshu.edu.ua> – сайт наукової бібліотеки Рівненського державного гуманітарного університету
6. <http://rshu-som.rv.ua/> – сайт кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту РДГУ
7. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> – Закон України «Про фізичну культуру і спорт»
8. <http://www.fiba.com/> – сайт міжнародної федерації баскетболу
9. <http://www.fivb.com/> – сайт міжнародної федерації волейболу
10. <http://www.internationalbadminton.org/> – сайт Всесвітньої федерації бадмінтону
11. <https://www.itftennis.com> – сайт міжнародної федерації тенісу
12. <http://www.ittf.com/> – сайт міжнародної федерації тенісу
13. www.fifa.com/ – сайт міжнародної федерації футболу