

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Приймальною комісією

Протокол № 3

«22» квітня 2024 р.

Заступник голови Приймальної комісії



Юрій КАГАНОВ

**ПОГОДЖЕНО:**

Відповідальний секретар відбіркової  
комісії

Марина ТОМЧЕНКО

Гарант освітньо-наукової програми

Світлана КАРАУЛОВА

**ПРОГРАМА  
ФАХОВОГО ІСПИТУ  
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

Освітній і науковий ступінь: доктор філософії

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Освітньо-наукова програма: Фізична культура і спорт

Запоріжжя – 2024 рік

## **1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

**Мета** вступного іспиту до аспірантури зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт – з'ясувати рівень теоретичних знань та практичних навичок вступників, яких вони набули під час навчання на освітньому ступені / рівні спеціаліста /магістра, з метою формування рейтингового списку та конкурентного відбору здобувачів вищої освіти ступеня доктора філософії зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт в межах ліцензованого обсягу.

## **2. ФОРМА ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ**

Фаховий іспит зі спеціальності проходить в очній або дистанційній формі.

Іспит в очній формі проходить у приміщенні Запорізького національного університету (з дотриманням заходів безпеки в умовах воєнного стану) у два етапи. Письмовий етап – вступники надають відповіді на питання екзаменаційного білету у письмовій формі. Тривалість письмового етапу – до 45 хв. Усний – співбесіда вступника з фаховою атестаційною комісією ЗНУ з питань екзаменаційного білету (до 30 хв).

Іспит у дистанційній формі проходить у два етапи. Підготовчий етап – самостійна підготовка відповідей на питання екзаменаційного білета (до 10 хв.) та основний етап – співбесіда вступника з фаховою атестаційною комісією ЗНУ з питань екзаменаційного білету (до 45 хв.)

Для складання фахового іспиту зі спеціальності у дистанційній формі вступник надає Приймальній комісії ЗНУ один з документів: документ про проживання (перебування) поза межами м. Запоріжжя (витяг з реєстру територіальної громади, довідка ВПО), документ про перебування поза межами України або документ, який підтверджує наявність іншої поважної причини. Рішення про допуск до складання іспиту у дистанційній формі приймається Приймальною комісією.

У разі складання фахового іспиту зі спеціальності у дистанційній формі вступник має забезпечити процедуру ідентифікації особи, яка включає перевірку персональних даних та забезпечення безперебійного технічного оснащення для відеозв'язку з фаховою атестаційною комісією ЗНУ у режимі реального часу.

Проведення фахових іспитів зі спеціальності та презентація дослідницької пропозиції як в очному, так і в дистанційному форматах, підлягають обов'язковому відео- та аудіозапису, який не може бути переданий третім особам.

## **3. СТРУКТУРА ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО БІЛЕТА**

Білет фахового вступного випробування містить 2 теоретичних питання

## **4. ВИМОГИ ДО ВІДПОВІДІ ВСТУПНИКА**

У питаннях оцінюється знання вступника з базових фахових дисциплін, що є необхідними для коректного вираження певних понять, а також для розуміння широкого кола теоретичних та практичних завдань, володіння навичками, що є необхідними для професійної діяльності у межах програми.

Правильність виконання завдань оцінюється відповідно до критеріїв оцінювання знань.

Екзаменатор не зобов'язаний читати розв'язання завдань, що наведені вступником в чернетці.

Під час проведення іспиту забороняється використовувати підручники, навчальні посібники, інші джерела інформації (якщо це не передбачено програмою). Також забороняється користуватися мобільними телефонами та іншими засобами зв'язку і передачі даних.

## **5. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ**

Для особи, яка претендує на зарахування для здобуття ступеня доктора філософії (за 200 бальною шкалою):

Високий рівень (175-200 балів) вступник отримує, виявивши такі знання та вміння: в повній мірі засвоїв увесь програмний матеріал, показує знання не лише основної, але й додаткової літератури, наводить власні міркування, робить узагальнюючі висновки, використовує знання з суміжних галузевих дисциплін, вдало наводить приклади.

Достатній рівень (150-174 балів) вступник отримує, виявивши такі знання та вміння: має також високий рівень знань і навичок. При цьому відповідь досить повна, логічна, з елементами самостійності, але містить деякі неточності або пропуски в неосновних питаннях. Можливе слабке знання додаткової літератури, недостатня чіткість у визначенні понять.

Задовільний рівень (124-149 балів) вступник отримує, виявивши такі знання та вміння: в загальній формі розбирається у матеріалі, але відповідь неповна, неглибока, містить неточності, робить помилки при формулюванні понять, відчуває труднощі, застосовуючи знання при наведенні прикладів.

Низький рівень (100-123 балів) вступник отримує, виявивши такі знання та вміння: в загальній формі розбирається у матеріалі, допускає суттєві помилки при висвітленні понять, на додаткові питання відповідає не по суті.

До участі у конкурсі не допускається (0-99 балів), якщо вступник виявив такі знання та вміння: не знає значної частини програмного матеріалу, допускає суттєві помилки при висвітленні понять, на додаткові питання відповідає не по суті.

## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

*(за темами або за питаннями)*

### **Перелік питань**

1. Органи державного управління фізичною культурою та спортом.
2. Мета і завдання фізичного виховання.
3. Документація планування навчальної роботи з фізичної культури у школі.
4. Програмно-нормативні основи фізичного виховання: державні програми з фізичного виховання, спортивна класифікація.
5. Загально-педагогічні принципи у фізичному вихованні.
6. Організація навчальної діяльності учнів на уроці.
7. Підготовка вчителя до уроку. Етап попередньої підготовки. Основні види роботи безпосередньої підготовки до уроку.
8. Етап розучування рухових дій: завдання, засоби, методи, характерні помилки.
9. Сила та її прояв у руховій діяльності: визначення поняття, фактори, що обумовлюють її прояв, види силових здібностей .
10. Швидкість та її прояв у руховій діяльності: визначення поняття, фактори, що обумовлюють її прояв, види швидкості.
11. Координаційні здібності та їх прояв у руховій діяльності: визначення поняття фактори, що обумовлюють їх прояв види координаційних здібностей.
12. Гнучкість та її прояв у руховій діяльності: визначення поняття, фактори, що обумовлюють її прояв, види гнучкості.
13. Витривалість та її прояв у руховій діяльності: визначення поняття фактори, що обумовлюють її прояв види витривалості.
14. Порядок організації спортивних змагань серед школярів. Регламент участі загальноосвітніх шкіл у районних (місцевих) змаганнях.
15. Принцип систематичності. Основні положення, що визначають систематичність фізичного виховання.
16. Принципи індивідуалізації у фізичному вихованні. Диференційний підхід у навчанні.
17. Щільність уроку. Педагогічно виправдані та недоцільні дії на уроці. Фактори, що впливають на щільність уроку.
18. Сучасні підходи до фізичного виховання школярів.
19. Впровадження фітнес-технологій у сучасний процес фізичної культури.
20. Урок фізичної культури як основна форма фізичного виховання значення, характерні особливості, структура, типи і види.
21. Характеристика позакласних та позашкільних форми занять фізичними вправами.
22. Сенситивні періоди розвитку основних рухових якостей учнів середнього та старшого шкільного віку.
23. Педагогічний контроль у фізичному вихованні у школі. Значення, види контролю, їх характеристика.

24. Фізична вправа як специфічний засіб виховання (форма та зміст фізичної вправи, класифікація фізичних вправ).
25. Навантаження та відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ.
26. Загальна характеристика фізичних якостей людини: «перенос» фізичних якостей, поняття «методика» вдосконалення фізичних якостей.
27. Загально-педагогічні методи в фізичному вихованні: вербальні методи: розповідь, пояснювання, інструктування, вказівки, команди, оцінки.
28. Загальна характеристика програми з фізичної культури в ЗО .
29. Світова історія фізичної культури і спорту.
30. Витоки фізичної культури. Фізична культура в первісному суспільстві.
31. Передумови виникнення фізичних вправ та ігор у суспільстві.
32. Теорії походження фізичної культури.
33. Фізична культура стародавнього світу. Особливості, провідні форми та суспільне значення фізичної культури стародавнього світу.
34. Значення фізичного виховання в житті Стародавньої Греції. Зміст античної гімнастики.
35. Особливості фізичної культури Стародавнього Риму.
36. Особливості фізичної культури у країнах стародавнього Сходу та Америки.
37. Туризм як засіб фізичного виховання.
38. Програмно-нормативні та організаційні основи туризму.
39. Основні техніки і тактики туризму.
40. Правила проведення спортивних туристичних походів зі студентами та учнівською молоддю.
41. Туристичне спорядження, правила подолання природних перешкод.
42. Підготовка туристського спорядження та особливості харчування в умовах походу.
43. Заходи безпеки під час походу.
44. Масові туристичні зльоти, змагання.
45. Туризм і охорона навколишнього середовища.
46. Методика заохочення населення до занять туризмом.
47. Організація і проведення початкової туристичної підготовки.
48. Управління фізичним станом дітей та молоді у системі фізичного виховання і спорту.
49. Поняття про лікарсько-педагогічний контроль.
50. Сучасні методи обстеження осіб, які систематично займаються фізичною культурою і спортсменів.
51. Дослідження і оцінка функціонального стану серцево-судинної і дихальної системи за допомогою функціональних проб.
52. Методи визначення показників фізичного розвитку спортсменів і фізкультурників.
53. Методи оцінки фізичного розвитку.

54. Загальна характеристика фізичних навантажень різної інтенсивності на організм.
55. Передпатогенні стани і захворювання, які виникають при нераціональних заняттях фізкультурою та спортом.
56. Основи особистої і загальної гігієни. Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту.
57. Управління оздоровчою діяльністю школи.

## 7. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Основна

1. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства : навч.-метод. посібн. для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей / С. В. Хоменко, Т.О. Гриб, Т. Г. Клименченко. Суми: 2019. 105 с.
2. Качан О.А., Пристинський В.М., Коломоєць Г.А., О.М. Онішкевич О.М. Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти : навч.-метод. посібник. Слов'янськ : ДДПУ, 2022. 163 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. навч.-метод. посіб. Київ: КНТ, 2017. 159 с.
5. Криштанович С. Спортивний менеджмент : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 208 с.
6. Лазаренко М.Г. Фізичне виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с.
7. Конох А.П., Товстопятко Ф.Ф., Некрасов С.А. Екологічний туризм. Запоріжжя : ЗНУ, 2005. 68 с.
8. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня . В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
9. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навч. посіб. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
10. Маліков М.В., Богданівська Н.В., Свасьєв А.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні та спорті. 2006. Запоріжжя, 245 с.
11. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навч. посібн. / В.М. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова; за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ «Нілан – ЛТД», 2016. 554 с.
12. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури: Навчальний посібник. Київ, 2007. 288 с.
13. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: підручник [для тренерів]: у 2

кн. Київ: Олімпійська література, 2015. Т. 1. 680 с.

14. Платонов В.М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. К.: Олімп. Літ., 2014. 624 с.

15. Ровний А.С., Лизогуб В.С., Ільїн В.М. Фізіологія спортивної діяльності. Харків. ХНАДУ. 2015. 556 с.

16. Романенко В.О. Діагностика рухових можливостей. Донецьк: ДонНУ, 2005. 290 с.

17. Спортивна медицина : підручник для студентів і лікарів / за заг. ред. М.В. Сокрута. Донецьк: «Каштан». 2013. 472 с.

18. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. Круцевич Т. Ю. Київ: Олімпійська література. Том 1, 2. 2017. 392 с.

19. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

20. Шинкарук ОА. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Київ: НВП Поліграфсервіс. 2013. 136 с.

#### **Додаткова**

1. Грибан Г.П., Бойко Д.В., Дзензелюк Д.О. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту / за ред. . П. рибана. Житомир : Рута, 2016. 99 с.

2. 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 ін. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 184 с.

3. Матвієнко А. С., Штангей Ю. В., Матвієнко А. С. Спортивний туризм: інформаційно-методичний збірник. Київ : Собор, 2002. 67 с.

4. Основи здорового способу життя : підручник / М.І. Кручаниця та ін. Ужгород : РІК-У, 2016. 263 с.

5. Осіпов В.М. Спортивна медицина : навч. посібн. Ужгород: ФОП Бреза А.Е., 2013. 215 с.

6. Павленко В.О., Насонкіна Е.Ю., Павленко Є.Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту : підручник. Харків, 2020. 550 с.

7. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті : монографія. Л. : ЛДУФК, 2011. 204 с.

8. Підгурська В.Ю. Використання навчальних тренінгів у професійній підготовці майбутніх учителів початкових класів. Система підготовки майбутніх фахівців у контексті становлення Нової української школи : *монографія* / за заг. редакцією В.Є. Литнєва, Н.Є. Колесник, Т.В. Завязун. Житомир : Вид. О.О. Євенок, 2019. С. 54-70.

9. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник. Київ: КНТ, 2010. 776 с.

10. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Фізичне виховання школярів: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт». Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 165 с.

11. Чиженок Т.М., Тищенко В.О., Коваленко Ю.О. Педагогічний контроль у фізичному вихованні: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя: ЗНУ, 2019. 78 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. Все про туризм. URL: [http://tourlib.net/books\\_ukr/pucentejlo37.htm](http://tourlib.net/books_ukr/pucentejlo37.htm).
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
3. Закон України про туризм URL: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>.
4. Законодавство України. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/>.
5. Історія розвитку фізичного виховання в Україні URL: <http://horting.org.ua/node/1642>.
6. Нова українська школа : URL : <http://nus.org.ua>.
7. Про освіту: закон України від 02.10.2021. URL : <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.
8. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського: URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>.
9. Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09>.
10. Спортивна наука України / Львівський державний університет фізичної культури: URL: <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/title.html>.
11. Урядовий портал про фізичну культуру. URL: <http://www.kmu.gov.ua/control/npd/search>.
12. Фізичне виховання та спорт / Запорізький національний університет: URL: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport>.
13. Федерація спортивного туризму України URL: <http://www.fstu.org.ua/>.
14. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. URL: <http://www.ovc.kharkov.ua/sotmfv-2ed.pdf>.

Голова фахової  
атестаційної комісії



Світлана КАРАУЛОВА