

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І  
СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

В. о. ректора НУФВСУ,  
голова приймальної комісії



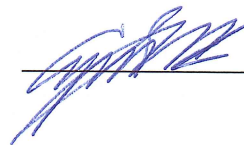
  
Геннадій ВАСИЛЬЧУК

**ПРОГРАМА**

фахового іспиту для вступу на  
другий (магістерський) рівень вищої освіти  
за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт

Розглянуто і затверджено на засіданні  
приймальної комісії НУФВСУ,  
протокол № 6 від 18 травня 2026 року

Відповідальний секретар  
приймальної комісії НУФВСУ



Олег СЕРЕБРЯКОВ

**Київ – 2026**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма фахового іспиту підготовлена відповідно до розділу III Стандарту вищої освіти за другим (магістерським) рівнем вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 11.05.2021 р. № 516, та враховує вимоги до результатів навчання, встановлених Стандартом вищої освіти для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України № 567 від 24.04.2019.

### **Інструкція для проходження фахового іспиту:**

1. Фаховий іспит проводиться у формі виконання тестових завдань за допомогою інструментів Google.

2. Перед початком фахового іспиту проводиться консультація для вступників у дистанційному режимі онлайн за допомогою інформаційної платформи ZOOM щодо умов проходження іспиту та здійснюється ідентифікація особи шляхом демонстрації на камеру оригіналу документа з фотокарткою (одного з документів), що посвідчує особу, відповідно до вимог Закону України «Про Єдиний державний демографічний реєстр та документи, що підтверджують громадянство України, посвідчують особу чи її спеціальний статус». Також вступник повідомляє екзаменатору своє місце знаходження.

3. Вступник переходить за наданим посиланням через свій персональний акаунт Google для проходження тестування.

4. Процес складання тестування здійснюється за допомогою персонального комп'ютера з доступом до мережі Інтернет. Камера має бути розташована у статичному положенні так, щоб охоплювати вступника та простір біля нього.

5. Вступник обирає варіанти відповідей послідовно під час тестування.

6. Редагування відповідей після подання тесту не допускається.

7. Після завершення виконання тестових завдань вступник зобов'язаний повідомити екзаменатора про те, що він закінчив їх виконання.

8. Результати фахового іспиту повідомляються вступникові екзаменатором після завершення виконання тестових завдань в усній формі і анонсуються на веб-сайті НУФВСУ протягом однієї доби після завершення тестування.

### Структура фахового іспиту

| Найменування тем та їх зміст   | Кількість питань | Питома вага розділу, % | Вага 1 питання (бал) |
|--|------------------|------------------------|----------------------|
| Розділ 1. Основи фізичної культури і спорту  | 5                | 20%                    | 8                    |
| Розділ 2. Медико-біологічні основи фізичної активності   | 5                | 20%                    | 8                    |
| Розділ 3. Основи біомеханіки та адаптивного спорту   | 5                | 20%                    | 8                    |
| Розділ 4. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності  | 5                | 20%                    | 8                    |
| Розділ 5. Теоретико-методичні засади фізичного виховання, спортивної підготовки, педагогіки та психології спорту | 5                | 20%                    | 8                    |

| Номери тестових завдань   | Тип завдань  | Схема нарахування балів   |
|---|--|---|
| 1-25  | Завдання з вибором однієї правильної відповіді з чотирьох запропонованих варіантів відповіді | 0 або 8 балів:<br>8 балів, якщо вказано правильну відповідь;<br>0 балів, якщо вказано неправильну відповідь, або вказано більше однієї відповіді, або відповіді на завдання не надано |
| Загальна кількість тестових завдань: 25<br>Загальна кількість варіантів тестових завдань: 10<br>Тривалість тестування: 50 хв.<br>Загальна сума балів – 200 балів. |  |   |

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### Розділ 1. Основи фізичної культури і спорту.

**Результат навчання:** Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

Фізична культура та атлетика у різні епохи: стародавній світ (III тис. до н.е. – IV ст. н.е.), середньовіччя (V-XVII ст.), новий час (XVIII – початок XX ст.). Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Відродження Олімпійських ігор. Періодизація Олімпійських ігор сучасності. Олімпійська освіта: історія, структура, функції. Олімпійська освіта в Україні.

Передумови виникнення професійного спорту та особливості його розвитку в США та Європі. Виникнення та хронологія розвитку основних напрямів адаптивного спорту. Передумови виникнення неолімпійського спорту. Спільні та відмінні риси різних напрямів спорту.

#### *Література*

1. Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти та гуманістичного виховання. К.: Олімпійська література. – 2019 р. – 912 с.
2. Булатова М.М. Олімпійський рух: історія і сучасність: у 2 кн. / Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. / – К.: 2021. Кн. 1. – 640 с. : іл.
3. Булатова М.М. Олімпійський рух: історія і сучасність: у 2 кн. / Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. / – К.: 2021. Кн. 2. – 672 с. : іл.

**Результат навчання:** Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

Сутність, особливості і специфіка управління. Співвідношення понять «управління», «менеджмент», «публічне управління». Сутність та основні функції менеджменту. Сфера фізичної культури і спорт як об'єкт публічного управління. Головні сектори сфери фізичної культури і спорту. Система управління сферою фізичної культури і спорту України. Фізкультурно-спортивна організація як соціальна система, її структура та основні функції. Види фізкультурно-спортивних організацій. Спортивний менеджмент як різновид галузевого управління. Сучасний ринок фізкультурно-спортивних послуг, його механізм. Основні види фізкультурно-спортивних послуг та їх особливості. Маркетинг у спорті та маркетинг за допомогою спорту.

#### *Література*

1. Бондар А. С. Менеджмент у спортивній діяльності: навч. посіб. / Бондар А. С., Серета Н. В., Стадник С. О. – Харків: ХДАФК, 2024. 151 с.

2. Грибан Г. П. Управління у сфері фізичної культури і спорту. Житомир: Вид-во «Рута», 2022. 124 с.
3. Криштанович С. Спортивний менеджмент : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 208 с.

## **Розділ 2. Медико-біологічні основи фізичної активності.**

**Результат навчання:** Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

Морфологічні, метаболічні та фізіологічні особливості розвитку функціональних можливостей організму та основи процесів адаптації до м'язової діяльності, їх механізми формування та удосконалювання, а також вміти застосовувати різні методики контролю за рівнем функціональної підготовленості.

Основні характеристики гігієнічного та екологічного впливу факторів зовнішнього середовища на стан здоров'я людини і населення в цілому. Гігієнічний та екологічний супровід у практиці фізичної культури і спорту.

### ***Література***

1. Лук'янцева Г.В. Фізіологія людини. Посібник для самостійної роботи студентів. Вид-во Олімп. література, 2018, 184 с.
2. Осипенко Г.А . Біохімія м'язової діяльності. Навч. посібник. Київ: Олімп. літ-ра. 199 с.
3. Анатомія людини. В 3 томах. Під ред. ВГ. Ковешнікова. Луганськ: "Шико", 2005.

**Результат навчання:** Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

Теоретичні засади спортивної медицини, основи загальної патології, поняття про реактивність організму. Завдання та зміст поглибленого, додаткового, етапного, поточного і оперативного лікарського обстеження у практиці фізичної культури і спорту. Причини, клінічна картина, специфіка діагностики та засоби профілактики перетренованості й фізичного перенапруження ведучих органів і систем організму людини внаслідок дії неадекватних фізичних навантажень. Забезпечення оптимальних умов навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності у відповідності до індивідуальних особливостей функціональних можливостей організму людини за рахунок раціонального використання засобів та методів фізичної культури і спорту.

### ***Література***

1. Марченко І. Л. Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ: конспект лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Краматорськ, 2021. 160 с.

2. Султанова І. Д. Гігієна та основи екології: навчальний посібник для самостійної роботи студентів факультету фізичного виховання і спорту спеціальності 227 Терапія та реабілітація. Івано-Франківськ, 2024. 76 с.

3. Шахліна Л. Р., Коган Би. Г., Терещенко Т. О., Тищенко В. П., Футорний С. М. Спортивна медицина: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту. Київ: Наукова думка; 2016. 452 с.

4. Шахліна Л. Г., редактор. Спортивна медицина: підруч. для студ. закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2018. 424 с.

**Результат навчання:** Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

Долікарська медична допомога у разі виникнення невідкладних станів при патологічних процесах в організмі людини, пов'язаних з діяльністю у сфері фізичної культури і спорту. Основні ознаки певних порушень стану організму, що несуть загрозу життю спортсмена; Необхідність та обсяг заходів, спрямованих на забезпечення функціонування життєво-важливих органів та систем. Основні клінічні прояви термінальних станів та техніка виконання непрямого масажу серця і штучної вентиляції легень. Визначення необхідний обсягу допомоги при різноманітних травматичних ушкодженнях для попередження розвитку можливих ускладнень і незворотних процесів в організмі людини.

### **Література**

1. Вайда Т. С. Долікарська допомога: навч. посіб. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 874 с.

2. Волянський П. Б., Гур'єв С. О., редактори. Домедична допомога на місці події: практичний посібник. Херсон: Видавничий дім «Гельветика»; 2020. 224 с.

3. Долікарська медична допомога: Навчальний посібник / Укладачі: Ляшевич А. М., Лупаїна І. С., Гарлінська А. М., Левчук Л. І., – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 224 с.

4. Наказ МОЗУ від 9 березня 2022 року № 441 «Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах»

5. Швед М. І., редактор. Екстрена та невідкладна медична допомога. Тернопіль: Укрмедкнига; 2018. 448 с.

### **Розділ 3. Основи біомеханіки та адаптивного спорту.**

**Результат навчання:** Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

Основні термінологічні поняття (абілітація, життєдіяльність, інвалідність, особа/дитина з інвалідністю, медико-соціальна експертиза, попередження інвалідності, реабілітаційні послуги, реабілітаційні заходи, фізкультурно-спортивна реабілітація, індивідуальна програма реабілітації). Основні напрями та засоби фізкультурно-спортивної реабілітації.

Адаптивний спорт та його основні складові: паралімпійський спорт, дефлімпійський спорт та рух Спеціальних Олімпіад. Засади соціальної інтеграції осіб з інвалідністю. Етика спілкування з особами з інвалідністю. Волонтерська діяльність: формування мотивації до неї; основні види діяльності. Особливості тренувального процесу осіб з інвалідністю різних нозологій.

### ***Література***

1. Адаптивний спорт: навч.-наоч. посіб. / І. О. Когут, Є. В. Гончаренко, Т. А. Кропивницька, В. Л. Маринич, С. Ф. Матвеев, Є. А. Шитікова, Н. М. Крушинська, С. В. Бекар. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2025. – 228 с.

***Результат навчання:*** Пояснювати фізичні закономірності функціонування рухового апарату людини, включаючи кінематику та динаміку. Описувати будову тіла людини з точки зору біомеханіки, визначати основні кінематичні пари та ланцюги, рухи в суглобах та типи суглобів.

Біомеханічний аналіз техніки виконання фізичних вправ. Біомеханічні особливості оцінки технічної майстерності спортсменів. Фізичні закономірності роботи рухового апарату. Кінематика опорно-рухового апарату. Кінематичні пари. Кінематичні ланцюги: закриті, відкриті, вільні. Ступені свободи відкритого кінематичного ланцюга. Рухи в суглобах. Типи суглобів. Динаміка опорно-рухового апарату. Геометрія мас тіла. Відносна вага ланок тіла. Положення і переміщення центрів мас. Моменти інерції тіла і його біоланок. Тілобудова людини. Методологічні основи дослідження й оцінки стану моторики людини у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації.

### ***Література***

1. Біомеханіка : навчально-методичний посібник для студентів заочної форми здобуття освіти / В. В. Гамалій, В. О. Кашуба, О. М. Шевчук, О. М. Гонтарук. – Київ – Одеса : Національний університет фізичного виховання і спорту України, Олді+, 2025. 150 с.

2. Біомеханіка фізичних вправ: навчальний посібник/ Гамалій В. В., Кашуба В. О., Шевчук О. М., Гонтарук О. М. - Київ – Одеса : Національний університет фізичного виховання і спорту України, Олді+, 2025. 286 с.

## **Розділ 4. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

***Результат навчання:*** Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

Сутність поняття «здоров'я» як медико-соціальної категорії. Підходи до оцінки та прогнозування особистого та громадського здоров'я. Стан, структура та тенденції захворюваності населення України. Шляхи та умови формування здоров'я різних груп населення в Україні. Поняття, основні принципи здорового способу життя та їх характеристика. Рухова активність та її роль у формуванні здорового способу життя. Місце раціонального харчування в структурі чинників здорового способу життя. Характеристика загартування як засобу зміцнення та відновлення здоров'я. Профілактика шкідливих звичок у структурі здорового способу життя. Профілактика наслідків психоемоційного стресу важлива складова здорового способу життя.

### ***Література***

1. Апанасенко ГЛ, Попова ЛА, Магльований АВ. Санологія (медичні аспекти валеології). Львів: ПП «Квадрат»; 2011. 303 с.
2. Єжова ОО. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник. Суми: Університетська книга; 2017. 127 с.
3. Омельченко ТГ. Основи теорії здоров'я: навчальний посібник. Київ: ТОВ «Аграр Медіа Груп»; 2016. 161 с.

***Результат навчання:*** Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

Використовувати засвоєні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

Характеристика рухової активності людини та її значення. Методи визначення обсягу рухової активності людини. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність: визначення, характеристика головних ознак. Загальна характеристика системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Характеристика та алгоритм побудови програм кондиційного тренування. Методи оцінювання фізичного стану осіб різного віку. Завдання, зміст різних видів контролю в процесі кондиційного тренування. Визначення раціональних параметрів навантаження та співвідношення засобів різної спрямованості в кондиційному тренуванні для осіб різного віку, статі та фізичного стану. Мета та особливості проведення фізкультурно-оздоровчих заходів. Популярні види рухової активності оздоровчої спрямованості.

### ***Література***

1. Булатова ММ, Андрєєва ОВ, Благій ОЛ. Фітнес-програми та сучасні рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. В: Круцевич ТЮ, редактор. Теорія та методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література; 2017. Т. 2, с. 415-439.
2. Іващенко ЛЯ, Благій ОЛ. Фізичне виховання дорослого населення. В: Круцевич ТЮ, редактор. Теорія та методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література; 2017. Т. 2, с. 264-310.
3. Имас ЕВ, Дутчак МВ, Трачук СВ. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сборник материалов Всемирной организации здравоохранения. Киев: Олимпийская литература; 2013. 528 с.

## **Розділ 5. Теоретико-методичні засади фізичного виховання, спортивної підготовки, педагогіки та психології спорту**

**Результат навчання:** Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

Дидактичні та спеціальні принципи в педагогічному процесі фізичного виховання. Вибір засобів та методів фізичного виховання, визначення змісту та планування фізичного виховання з урахування вікових особливостей розвитку організму. Навчання руховим діям відповідно до етапів формування рухових умінь і навичок. Організація фізичного виховання у формах занять відповідно до поставленої мети та завдань. Сприяння розвитку сили, швидкісних, координаційних здібностей, гнучкості та витривалості в процесі фізичного виховання різних груп населення. Нормування фізичних навантажень, їх контроль та облік у фізичному вихованні.

### ***Література***

1. Круцевич Т.Ю., Холодова О.С., Кривчикова О.Д., Марченко О.Ю. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник: Переяслав (Київська область):Домбровська Я.М. 2021. 120 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. виш. навч закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. - [2-ге вид., переробл. та доп]. - К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра, 2018. - Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. - 344 с. - Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення - 448 с.

**Результат навчання:** Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

Види спортивних змагань та змагальна діяльність у різних видах спорту. Загальні основи побудови багаторічної підготовки у спорті. Мета, завдання, методи, принципи спортивної підготовки. Поняття адаптації до м'язової діяльності, її види. Навантаження, стомлення, відновлення, суперкомпенсація в системі підготовки спортсменів. Технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна підготовка та підготовленість спортсменів. Швидкісні, силові, координаційні здібності, гнучкість, витривалість та методика їх розвитку у спортсменів. Спортивний відбір та орієнтація. Управління, контроль, моделювання, прогнозування в системі підготовки спортсменів. Позатренувальні та позазмагальні засоби у спорті. Травматизм у спорті.

### ***Література***

1. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування / В.М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.

**Результат навчання:** Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

Поняття про науку педагогіку. Категорії педагогіки. Історія педагогіки. Виховання та навчання у древніх слов'ян. Послання Володимира Мономаха дітям. Братські школи. Погляди на виховання та навчання Я. Коменського, Ж. Руссо. Закономірності розвитку дитини у переддошкільному, дошкільному, молодшому шкільному, підлітковому та юнацькому віці. Провідна діяльність, вікові новоутворення, соціальна ситуація розвитку в різному віці. Врахування особливостей вікового розвитку в процесі навчання та виховання. Поняття про дидактику. Принципи навчання. Методи навчання. Словесні, наочні, практичні, проблемно-пошукові методи навчання. Форми організації навчання. Сутність процесу виховання. Класифікація методів виховання. Поняття про девіантну поведінку.

### **Література**

1. Задорожна-Княгницька Л. В. Історія педагогіки: навч. посібник для студентів ЗВО. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС; 2020. 364 с.
2. Зайченко І. В. Педагогіка: підручник. 3-тє вид., перероб. та допов. Київ: Видавництво Ліра-К; 2016. 608 с.
3. Петровська Т. В. Педагогіка: дидактичні матеріали. Київ: Олімпійська література; 2018. 180с.

**Результат навчання:** Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

Предмет та задачі психології. Методи дослідження в психології. Завдання психології в системі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту. Основні форми проявів психіки. Характеристика відчуття. Розвиток спеціалізованих сприймань в спорті. Уява та уявлення. Поняття про пам'ять та її процеси. Поняття про мислення. Якості мови та їх використання в діяльності вчителя, тренера. Характеристика емоцій та почуттів, їх відмінності. Психічні стани та особливості їх проявів у спортсменів. Прояви вольових якостей в діяльності спортсменів. Психічні стани людини, особливості їх проявів у спортсменів. Поняття про складові спрямованості особистості. Завдатки та здібності. Поняття про темперамент. Поняття про характер та його структуру. Зв'язок темпераменту та характеру.

### **Література**

1. Воронова В. І. , Ємшанова Ю. О. Психологія: дидактичні матеріали для самостійної роботи студентів. Ч. 2. Вінниця: «Планер»; 2015. 71 с.
2. Воронова В. І., Ємшанова Ю. О., Ковальчук В. І. Психологія: дидактичні матеріали для самостійної роботи студентів. Ч. 1. Київ: «Знання України»; 2018. 143 с.