

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ» імені Т. Г. ШЕВЧЕНКА

**ПРОГРАМА
ВСТУПНОГО ФАХОВОГО ВИПРОБУВАННЯ
ДЛЯ ВСТУПУ ДО АСПІРАНТУРИ**

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність: А4 Середня освіта (Фізична
культура)
Рівень освіти: третій (освітньо–науковий)
Ступінь: доктор філософії

Програму розглянуто і схвалено на
Засіданні приймальної комісії
(протокол №8 від 25.05.2026 р.)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

На навчання для здобуття ступеня доктора філософії приймаються особи, які здобули ступінь магістра або мають освітньо–кваліфікаційний рівень спеціаліста. Вступний іспит до аспірантури із спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура) відображає розширений і поглиблений зміст проблематики аналогічних профільюючих дисциплін вищої педагогічної освіти. Разом із комплексом знань з цих навчально–наукових дисциплін, що традиційно склалися, програмою передбачено виявлення наукової ерудиції тих, хто складає іспит, з нових дискусійних проблем, уявлення про шляхи їх розв’язання.

Програма визначає ступінь сформованості в процесі навчання на магістерському рівні вмінь: використовувати спеціалізовані концептуальні знання, що включають сучасні наукові здобутки у сфері фізичної культури, виявляти та критично осмислювати актуальні проблеми у сфері фізичної культури та на межі галузей знань, володіння зрозумілими формами та методами донесення до фахівців і не фахівців власних знань, висновків та аргументації, володіння педагогічними теоріями й технологіями, які дозволяють успішно викладати фахові дисципліни в закладах освіти й критично аналізувати різні джерела інформації в галузі викладання, мати уявлення про застосування спеціалізованих умінь та навичок, сучасних методів наукових досліджень в процесі професійної діяльності. Постановка питань при цьому передбачає виявлення здатності до самостійного творчого мислення. Відповідна проблематика зведена у п’ять розділів:

1. Теоретичні основи системи фізичного виховання.
2. Національна системи фізичного виховання.
3. Методика фізичного виховання школярів (середня освіта).
4. Форми організації, планування, контроль і побудова занять фізичними вправами школярів(середня освіта).

5. Наукові дослідження у процесі фізичного виховання школярів (середня освіта).

Поряд з єдиною для всіх, хто складає іспит, постановкою програмних вимог, при складанні іспиту допускається переважне поглиблення у проблематику другого розділу з урахуванням вузької спеціалізації.

Метою програми є визначення загального обсягу базових і спеціальних знань, необхідних для продовження навчання на третьому (освітньо–науковому) рівні вищої освіти.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Предмет і основні поняття теорії і методики фізичного виховання. Загальнометодологічні основи і конкретно–методологічні аспекти теорії фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна. Теорія як форма відображення дійсності і система вірогідних узагальнених знань. Предметна область теорії і методики фізичного виховання як наукової дисципліни. Основи теорії і методики фізичного виховання, її функції як наукової дисципліни.

Сучасний понятійний апарат теорії фізичного виховання (визначення основних категорій). Тенденції подальшого розвитку узагальнюючих наукових знань в галузі фізичної культури, становлення загальної теорії фізичної культури. Фізична культура як складова частина загальної культури. Фактори, що зумовлюють розвиток і функціонування фізичної культури. Ціннісний склад фізичної культури. Проблематика дослідження форм, функцій і загальних закономірностей функціонування фізичної культури в суспільстві.

Предмет теорії і методики фізичного виховання як навчальної дисципліни. Структура навчального предмета. Основні види навчальної діяльності у курсі теорії і методики фізичного виховання, їх наукове обґрунтування і характеристика; зв'язок теорії і методики фізичного виховання з практикою та іншими предметами, її еволюція, тенденції та перспективи розвитку.

Значення теорії управління та теорії адаптації для удосконалення теорії і методики фізичного виховання та реалізації її положень в практиці фізичного виховання.

2. Засоби фізичного виховання

Характеристика засобів фізичного виховання: фізичні вправи; природні сили; гігієнічні фактори. Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ на організм. Форма і зміст фізичних вправ. Структура і техніка фізичних вправ. Навантаження та його компоненти. Кінематична, ритмічна, динамічна та структурна характеристики фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ.

3. Принципи та методи фізичного виховання

Поняття фізичного виховання як педагогічного процесу. Специфічні особливості фізичного виховання і відмінність його від розумової освіти. Загальні принципи педагогічного процесу. Принципи, які застосовуються у фізичному вихованні: загальносоціальні, загальнопедагогічні (дидактичні) і спеціальні, що стосуються тільки окремих форм фізичного виховання.

Методи фізичного виховання. Визначення понять: «метод», «методичний прийом», «методика». Наукове обґрунтування методів та загальні вимоги до їх вибору. Класифікація методів. Характеристика окремих методів (повідомлення нових знань, практичного виконання вправ, педагогічного контролю тощо).

РОЗДІЛ 2

НАЦІОНАЛЬНА СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Основні напрямки системи фізичного виховання. Цілі та завдання фізичного виховання. Історичний характер фізичного виховання. Традиції українського національного фізичного виховання. Мета і завдання національної системи фізичного виховання в Україні; особливості, які лежать в їх основі. Загальні і специфічні функції фізичної культури у суспільстві. Принципи національної системи фізичного виховання (наукового обґрунтування, оздоровчого напрямку, різнобічного гармонійного розвитку тощо). Загальнолюдські та гуманістичні ідеали і демократичність як ідеологічна основа побудови системи фізичного виховання населення України. Програмно–нормативна основа національної системи фізичного виховання. Умови функціонування системи фізичного виховання в Україні: освітня діяльність, матеріально–технічне та кадрове забезпечення.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

(СЕРЕДНЯ ОСВІТА)

1. Дидактичні основи методики фізичного виховання дітей середнього шкільного віку

Характеристика навчання фізичних вправ як частина педагогічного процесу. Єдність виховання і навчання. Особливості процесу навчання рухових дій. Рухове вміння, навички та їх характеристика.

Фізіологічна основа та механізм формування рухових навичок. Управління руховими діями. Особливості, значення та взаємодія рухових навичок. Закономірності формування рухових навичок. Структура процесу навчання рухових дій. Етапи навчання та їх мета.

Початковий етап навчання рухових дій. Мета, окремі завдання, шляхи створення уяви про рухові дії, шляхи початкового практичного освоєння рухових дій. Помилки і засоби їх усунення. Навантаження та відпочинок на етапі початкового розучування. Контроль за засвоєнням техніки рухових дій.

Спрямованість і окремі завдання етапу поглибленого розучування. Особливості методики. Навантаження і відпочинок на етапі поглибленого розучування. Спрямованість та окремі завдання етапу удосконалення рухових дій. Попередження і усунення помилок. Перебудова техніки рухових дій. Причини, що викликають необхідність перебудови техніки рухових дій. Навантаження і відпочинок на етапі удосконалення. Етапи закріплення і удосконалення рухових дій. Мета і завдання етапу, методи, особливості реалізації принципів та форм занять. Контроль за освоєнням і удосконаленням рухових дій.

2. Теоретичні основи та методика розвитку рухових якостей дітей середнього шкільного віку

Основні поняття і терміни: рухові і психологічні здібності. Розвиток рухових здібностей. Загальна характеристика рухових здібностей. Розвиток рухових якостей як педагогічний процес і частина змісту фізичного виховання. Єдність навчання рухових дій і розвитку рухових здібностей. Сучасні тенденції в методиці виховання силових, швидкісних, координаційних якостей, витривалості та інших фізичних і психомоторних якостей.

Основи методики розвитку силових якостей. Загальні поняття про рухові якості. Визначення понять. Основи методики розвитку рухових якостей в умовах середньої освіти. Сила як рухова якість. Сутність і значення силових здібностей. Основні форми вияву сили. Основні режими роботи м'язів. Способи оцінки силових здібностей у практиці фізичного виховання. Основні чинники, що визначають розвиток силових здібностей. «Переніс» силових здібностей. Вправи переважно силової спрямованості, їх різновиди. Градація величин навантаження. Основні напрями у методиці виховання сили. Характеристика і умови використання вправ у статичному і поступальному режимах роботи м'язів. Методика регулювання маси тіла. Регламентування навантаження силового характеру в окремому занятті та в системі поєднання вправ силового характеру з іншими.

Основи методики розвитку швидкісних здібностей. Поняття про швидкісні якості. Форми їх прояву. Спосіб оцінки швидкісних якостей у практиці фізичного виховання. Перенос швидкісних якостей. Методика виховання швидкості і частота рухів. Особливості засобів. Основні вимоги до спеціальних швидкісних вправ і умови їх виконання. Методика розвитку швидкості і частоти рухів (регламентування навантаження, відпочинку та шляхи стимулювання до вияву максимальної швидкості. Швидкісно–силові якості та методика їх розвитку. Оцінка швидкісно–силових якостей в практиці фізичного виховання. Особливості

швидко–силових вправ, їх різновиди («вибухові умови» в динамічному і статичному режимах роботи м'язів, вправи «ударного» характеру тощо). Основи методики розвитку швидко–силових якостей. Основні вимоги до вправ і умов їх виконання. Регламентування навантажень в окремому занятті і в системі занять. Контроль за рівнем вияву швидкості, швидкісних якостей.

Основи методики розвитку витривалості. Сутність витривалості, її визначення. Способи оцінки витривалості в практиці фізичного виховання. Енергетичні, координаційні та психологічні основи витривалості. Поняття про загальну і спеціальну витривалість. Основні види витривалості, їх прикладне значення. Особливості засобів і методів виховання загальної витривалості. Особливості методики розвитку основних видів спеціальної витривалості (швидкісної, силової, координаційної). Контроль за виявом витривалості.

Основи методики розвитку гнучкості. Гнучкість, як морфо–функціональна властивість рухового апарату. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості. Форми прояву гнучкості. Практичні засоби її оцінки. Загальні основи методики розвитку гнучкості. Вправи для розвитку активної і пасивної гнучкості. Основні методи їх використання. Застосування різних режимів навантаження з метою розвитку і підтримання гнучкості в процесі окремого заняття і в системі занять. Зв'язок гнучкості з іншими руховими якостями.

Основи методики розвитку спритності, координаційних здібностей. Сутність і значення координаційних здібностей. Способи оцінки рівня їх розвитку в практиці фізичного виховання. Форми (види) прояву координаційних здібностей (точність реагування, узгодженості, перебудови, диференціювання, ритмічності, просторового орієнтування рухів тощо). Особливості засобів. Спеціальні вправи для розвитку окремих форм координаційних здібностей. Вправи комплексної дії (складні рухові дії та їх поєднання). Особливості методики. Систематичне поновлення і ускладнення рухових завдань як головний напрям методики розвитку координаційних здібностей.

Особливості регламентування навантаження в окремому занятті та в системі занять.

Особливості окремих форм (видів) координаційних здібностей.

РОЗДІЛ 4

ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ, ПЛАНУВАННЯ, КОНТРОЛЬ І ПОБУДОВА ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ШКОЛЯРІВ (СЕРЕДНЯ ОСВІТА)

1. Організація занять для ефективної реалізації завдань фізичного виховання

Поняття: форма, зміст, система занять. Необхідні умови функціонування системи занять у фізичному вихованні. Особливості. Структура та зміст навчальних програм з фізичної культури НУШ. Зміст інваріативної та варіативної складових навчальних програм з фізичної культури. Класифікація форм занять. Фази зміни фізичної працездатності протягом одного заняття як теоретична основа побудови занять. Структурні завдання і загальні вимоги до проведення занять у фізичному вихованні. Коротка характеристика позаурочних форм занять: мета, засоби, методи використання фізичних вправ, класифікація.

2. Структура уроку та інших форм занять фізичними вправами

Проблеми оптимальної побудови системи занять у процесі фізичного виховання. Урок фізичної культури в школі. Вимоги до сучасного уроку фізичної культури. Біологічне та педагогічне обґрунтування структури уроку. Завдання та зміст. Конспект уроку з фізичної культури. Різновиди уроків фізичного виховання. Послідовність розв'язання завдань на уроці. Методи організації діяльності учнів на уроках. Загальні поняття про навантаження. Компоненти навантаження обсяг, інтенсивність. Внутрішній і зовнішній бік навантаження способи регулювання і контролю навантаження на уроці. Поняття про щільність уроку. Види щільності: загально–педагогічна, моторна. Види зайнятості учнів на уроці. Шляхи регулювання і контролю щільності уроку. Фізичне виховання дітей з послабленим здоров'ям, інклюзивне фізичне виховання в умовах середньої освіти. Сучасні

фізкультурно–оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку. Функції педагогічного планування і контролю, його технологія. Види планування та обліку навчальної та позаучбової роботи. Зміст і методика складання конкретних документів планування та вимоги до них.

3. Педагогічний контроль навчального процесу як обов’язкова умова його ефективності

Контроль факторів, що впливають на учнів у процесі фізичного виховання; педагогічний самоконтроль. Формування здоров’язбережувального освітнього середовища; сучасні підходи до збереження здоров’я в освітньому процесі; використання ЗЗТ у освітньому процесі; контроль стану здоров’я та фізичної підготовленості дітей, підлітків, юнаків та студентської молоді.

Особливості рухового режиму дітей середнього шкільного віку (кінезофілія, гіпокінезія). Показники стану здоров’я дітей. Основи диференціації завдань, засобів і методів фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Оцінка концепцій «критичних» і чутливих періодів фізичного розвитку в аспекті проблем фізичного виховання. Оцінка змісту і шляхи удосконалення процесу фізичного виховання у школі. Система нормованих і ненормованих форм занять учнів шкільного віку в умовах сучасної школи.

4. Науково–прикладні проблеми удосконалення позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання дітей т шкільного віку

Завдання фізичного виховання дітей середнього (11–16 років) шкільного віку. Вікові особливості розвитку дитячого організму в цей період та специфіка методики фізичного виховання. Особливості розвитку рухових якостей.

Характеристика існуючих програм фізичного виховання. Структура програми і зміст її окремих розділів. Нормативна основа програми. Особливості реалізації

змісту програми, виходячи з національних, клімато–географічних особливостей та матеріально–технічного забезпечення.

РОЗДІЛ 5

НАУКОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ (СЕРЕДНЯ ОСВІТА)

Пріоритетні напрями наукових досліджень у фізичному вихованні школярів. Методологічні основи наукових досліджень. Вибір і обґрунтування методів дослідження відповідно до наукових завдань. Класифікація методів дослідження.

Педагогічні спостереження: характерні риси, доцільні випадки використання, технічне оснащення, особливості методики організації в практиці фізичного виховання. Педагогічний експеримент: характерні риси і типова схема експерименту, види експерименту (констатуючий, перетворюючий, природний, модельний, лабораторний, абсолютний, порівняльний).

Метод рухових тестів – вимоги до вибору тестів. Вікові особливості використання рухових тестів.

Педагогічні завдання, які вирішуються з використанням фізіологічних і математичних методів дослідження.

Роль комп'ютерної техніки в наукових дослідженнях. Види наукових робіт.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

За оцінкою результатів іспиту визначається повнота і правильність відповідей на теоретичні питання та вирішення методичних завдань відповідно до вимог навчальних планів і програм.

Оцінка результатів відповідей на іспиті виставляється за 100 бальною системою відповідно до основних критеріїв та показників рівня знань, умінь і навичок здобутих на попередньому рівні освіти.

Інтегральна шкала оцінок встановлює взаємозв'язки між рейтинговими показниками і шкалами оцінок.

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ECTS	Критерії оцінки	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	Вільно володіє матеріалом, може використовувати спеціальні концептуальні знання та сучасні наукові здобутки при вирішенні завдань у середній освіті (фізичній культурі), може інтегрувати знання, здійснювати дослідницьку діяльність у процесі виявлення актуальних питань сучасної системи фізичного виховання. Демонструвати: знання і розуміння всього програмного матеріалу в повному обсязі; здібність до аналізу викладеного матеріалу; послідовне, логічне, обгрунтоване викладання матеріалу; самостійне, впевнене і правильне застосування знань при вирішенні методичної частини питань; вміле й вивірене формулювання висновків та узагальнень.	відмінно
83 – 89	B	Вільно володіє матеріалом, може використовувати концептуальні знання під час вирішення ускладнених педагогічних ситуацій, інтегрувати знання, застосовувати дослідницькі навички, критично осмислювати актуальні питання сучасної системи фізичної культури, процесу фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Демонструвати: знання і розуміння всього програмного матеріалу в цілому; послідовне, логічно обгрунтоване викладання матеріалу; правильне і без особливих труднощів застосування знань при вирішенні завдань з методики ; формулювання висновків та узагальнень ; допущення окремих несуттєвих помилок під час відповіді.	добре

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ECTS	Критерії оцінки	Оцінка за національною шкалою
75 – 82	C	Достатньо володіє матеріалом, може використовувати та інтегрувати знання під час вирішення задач пов'язаних з професійною діяльністю. Розуміє та критично осмислює актуальні питання системи фізичної культури та системи фізичного виховання дітей середнього шкільного віку зокрема. Демонструвати: знання і розуміння програмного матеріалу в цілому; послідовне викладання матеріалу; правильне і без особливих труднощів застосування знань при вирішенні завдань з методики; формулювання висновків та узагальнень, однак, з окремими ускладненнями; допущення окремих несуттєвих помилок під час відповіді.	
68 – 74	D	Достатньо володіє навчальним матеріалом, може використовувати знання під час вирішення типових завдань практичної діяльності. Усвідомлює актуальні питання сучасної системи фізичної культури та спорту, застосовує типові підходи до їх розв'язання.	
60 – 67	E	Достатньо володіє матеріалом, може допускати несуттєві помилки, які не впливатимуть на результат практичної діяльності. Може використовувати знання для вирішення завдань практики фізичної культури та спорту. Демонструє: знання і розуміння тільки основного програмного матеріалу в обсязі, який дозволяє застосувати наступний програмний матеріал; спрощене викладання матеріалу; нечітке та непослідовне застосування окремих знань під час вирішення методичних завдань та відсутність обґрунтованих навичок тлумачення питань з методики фізичного виховання; допущення окремих суттєвих помилок під час відповіді.	задовільно
35 – 59	Fx	Поверхове знання і розуміння основного програмного матеріалу в обсязі, який не дозволяє засвоювати наступний програмний матеріал, допускає помилки під час розв'язання практичних завдань. Але може знайти помилку і виправити.	незадовільно
0 – 34	F	Непослідовне викладання матеріалу з допущенням багатьох істотних помилок, допускає суттєві помилки під час вирішення практичних завдань. Має складності з виправленням помилок.	

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ахметов Р.Ф. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2018. 204 с. с.
2. Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти // Міністерство освіти і науки України. Наказ від 22.08.2024 року № 1185. 712 с.
3. Васьков Ю. В., Пашков І. М. Управління фізичним вихованням в загальноосвітньому навчальному закладі. Харків : Горсінг Плюс, 2006, 192 с.
4. Верблюдов І. Б., Лоза Т. О., Чередниченко С. В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів фізичної культури. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 244 с.
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, 2020. 78 с.
6. Дудіцька С.П. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять: навч. Посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун–т імені Ю. Федьковича, 2021. 218 с.
7. Єдинак Г., Галаманжук Л., Мисів В., Зубаль М., Ключ О. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді: монографія. Кам'янець–Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2021. 408 с.
8. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С.Г., 2017. 488 с.
9. Закон України «Про освіту» : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
10. Закон України «Про повну загальну середню освіту»: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>

11. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

12. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра». 2017. Т2, 448 с.

13. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Укладачі : Р. Ф. Ахметов, Т. Б. Кутек. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192 с.

14. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура. 10–11 класи. Рівень стандарту» // Міністерство освіти і науки України. Наказ від 03 серпня 2022 року № 698. 221 с. URL: <https://surl.li/tldrqu>

15. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико–методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. Переяслав–Хмельницький : ФОП Домбровська Я.М., 2017. 505 с.

16. Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах. Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення. Наказ №4607 від 04.10.2018 Міністерство молоді та спорту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#n12>

17. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. За ред. Круцевич Т.Ю. – 2-е вид. переробл. та доп. Київ: НУФВСУ, вид Олімп. л-ра, 2017. Т.1. 384 с.

18. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : Фест–Прінт. 2017. 179 с.

Програму розглянуто та схвалено на засіданні вченої ради факультету фізичного виховання протокол № 5 від 22 травня 2026 року