

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник Національного університету  
оборони України

генерал-полковник

  
Михайло КОВАЛЬ

“10”

2025 року

**ПРОГРАМА ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ  
ДО НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОГО ІНСТИТУТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ТА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ  
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ОБОРОНИ УКРАЇНИ**

**З “ФАХОВОГО ІСПИТУ”**

за ступенем вищої освіти “Магістр”

в галузі знань А “Освіта/педагогіка”

за спеціальністю А7 “Фізична культура і спорт”

## **I. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА**

“Фаховий іспит” є обов’язковим профільним конкурсним предметом. Мінімальна кількість балів з “Фахового іспиту” для допуску до участі у конкурсі становить 120 балів. Програма 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.

## **II. ЗАВДАННЯ ВСТУПНИХ ВИПРОБУВАНЬ З ДИСЦИПЛІНИ “ФАХОВИЙ ІСПИТ”**

Вступне випробування з “Фахового іспиту” вступники складають у формі тестів, основними вимогами яких є:

- виявлення обізнаності з проблемами розвитку теорії і методики фізичного виховання;
- ґрунтовні знання з теорії та організації фізичної підготовки військ;

## **III. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ФАХОВОГО ІСПИТУ**

### **Розділ 1. Теорія і методика фізичного виховання**

**Педагогічний процес у сфері фізичного виховання.** ТМФВ як галузь знань. Історичні етапи становлення ТМФВ. Міждисциплінарність ТМФВ. Категорійно-понятійний апарат ТМФВ. Принципи системи фізичного виховання (характеристика основних принципів фізичного виховання, принципів виховання, дидактичних принципів, принципів розвитку рухових здібностей). Міждисциплінарний науковий фундамент фізичного виховання (наукові теорії фізичного виховання).

**Засоби та методи фізичного виховання.** Характеристика засобів фізичного виховання. Сутність допоміжних засобів фізичного виховання. Фізична вправа в різних наукових підходах. Види фізичних вправ. Фактори, що визначають ефективність фізичних вправ. Зміст і форма фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ. Вплив фізичних вправ на організм людини. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика. Компоненти техніки фізичних вправ. Фази виконання фізичних вправ. Характеристики рухів (просторові, часові, просторово-часові). Біомеханічні особливості вивчення руху людини (статика, динаміка – темпоральний аналіз, кінематика, кінетика). Сили природи та гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання (напрями використання природних сил у процесі фізичного виховання, вимоги до використання природних сил у процесі фізичного виховання, гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання). Методи фізичного виховання. Основні поняття. Класифікація методів фізичного виховання.

**Теорія і методика навчання руховим діям.** Загальні основи навчання рухових дій у фізичному вихованні. Методології навчання рухових дій. Специфіка

навчання рухових дій у практиці фізичного виховання. Закономірності формування рухових умінь і навичок. Характеристика рухо-вого уміння. Характеристика рухової навички. Явище «перенесення» рухових навичок. Закономірності формування рухових навичок. Структура процесу навчання рухових дій. Передумови успішного засвоєння рухових дій. Загальна структура процесу навчання рухових дій. Характеристика (мета, завдання) та особливості навчання рухових дій на I етапі (розучування, початкове розучу-вання). Методика навчання рухових дій на першому етапі. Наявність помилок та шляхи їх усунення. Етап поглибленого розучування (засвоєння) і етап закріплення рухових дій (II і III етапи навчання РД). Фактори успішного формування рухових навичок. Характеристика (мета, завдання) та особливості методики навчання рухових дій на II етапі (поглибленого розучування, засвоєння). Характеристика (мета, завдання) та особливості методики навчання рухових дій на III етапі (закріплення, вдосконалення РД/навички).

**Теорія і методика розвитку фізичних якостей/здібностей.** Загальна характеристика фізичних якостей (поняття «фізичні якості» в теорії і методиці фізичного виховання). Явище «перенесення» фізичних якостей. Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей. Контроль за розвитком фізичних якостей. Теорія методика розвитку силових якостей. Загальна характеристика сили. Фактори, від яких залежать силові можливості людини. Засоби розвитку сили. Контроль за розвитком сили. Теорія методика розвитку швидкості. Загальна характеристика швидкості. Фактори, від яких залежить швидкість людини. Засоби розвитку швидкості. Методика розвитку швидкості. Контроль за розвитком швидкості. Теорія і методика розвитку витривалості. Загальна характери-стика витривалості. Фактори, від яких залежить витривалість людини. Засоби розвитку витривалості. Методика розвитку витривалості. Контроль за розвитком витривалості. Теорія і методика розвитку гнучкості. Загальна характерис-тика гнучкості. Фактори, від яких залежить гнучкість людини. Засоби розвитку гнучкості. Методика розвитку гнучкості. Контроль за розвитком гнучкості. Теорія і методика розвитку координаційних здібно-стей. Загальна характе-ристика координаційних здібностей. Фактори, від яких залежить координаційні здібності. Засоби розвитку координаційних здібностей. Методика розвитку координаційних здібностей. Контроль за розвитком координаційних здібностей

**Форми організації та побудови занять фізичними вправами.** Форми організації занять у фізичному вихованні. Загальна характеристика форм орга-нізації занять у фізичному вихованні. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні. Основні аспекти побудови занять у фізичному вихованні. Класифікація форм занять у фізичному вихованні. Урочні форми організації занять у фізичному вихованні. Характерні риси уроку фізичного виховання. Завдання уроку фізичного виховання. Класифікація занять урочного типу. Загальні вимоги до уроку фізичного виховання. Структура уроку фізичного виховання. Типова структура уроку фізичного виховання. Основні правила побудови підготовчої частини уроку. Основні правила побудови основної частини уроку. Основні правила побудови заключної частини уроку. Підготовка педагога до уроку. Щільності

уроку фізичного виховання. Загальна щільність уроку фізичного виховання. Моторна щільність уроку фізичного виховання. Педагогічна оцінка (аналіза) уроку фізичного виховання. Характеристика занять позаурочного типу. Характерні риси позаурочних форм фізичного виховання. Класифікація та характеристика занять позаурочного типу. Планування процесу занять фізичними вправами. Характеристика планування у фізичному вихованні. Документи планування у фізичному вихованні. Графічний робочий (календарний) план з фізичної культури. Контроль і облік у процесі фізичного виховання. Контроль навчального процесу фізичного виховання. Методи контролю в процесі занять фізичними вправами. Облік роботи з фізичного виховання. Управління процесом фізичного виховання. Моделювання у фізичному вихованні. Прогнозування у фізичному вихованні. Програмування та корекція програм занять в процесі фізичного виховання. Контроль в управлінні фізичним вихованням.

## **Розділ 2. Теорія та організація фізичної підготовки військ.**

**Загальнотеоретичні основи фізичної підготовки військ.** Історичні передумови формування теорії й організації ФП військ як наукової і навчальної дисципліни. Науково-пізнавальне і практичне значення теорії та організації фізичної підготовки. Основні категорії і поняття теорії та організації фізичної підготовки військ. Предмет та зміст теорії та організації фізичної підготовки військ. Джерела теорії та організації фізичної підготовки. Зв'язок теорії та організації фізичної підготовки військ з іншими науками. Фізична готовність військовослужбовців в структурі бойової готовності військ. Роль фізичного стану військовослужбовців в забезпеченні їх готовності до бойової діяльності. Функції фізичної підготовки військ. Адаптація військовослужбовців до фізичного навантаження. Явище переносу підготовленості як основа впливу фізичної підготовки на боєздатність військ. Фізична підготовка як основний засіб підвищення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності. Фізична підготовка як засіб вдосконалення морально-психологічної готовності військовослужбовців. Фізична підготовка як засіб вдосконалення військово-спеціальної готовності військовослужбовців. Фізична підготовка як засіб підвищення бойової злагодженості військових підрозділів. Фізична підготовка як засіб виховання моральних якостей військовослужбовців. Застосування фізичних вправ в системі військово-професійного відбору. Використання засобів фізичної підготовки для прискорення адаптації молодих воїнів до умов військової служби. Випереджаючий розвиток в процесі фізичного вдосконалення професійно важливих, спеціальних й психічних якостей. Застосування фізичних вправ з врахуванням періодизації і особливостей навчально-бойової діяльності. Фізична підготовка як засіб підтримки фізичної і розумової працездатності військовослужбовців. Профілактика впливу несприятливих факторів військово-професійної діяльності на фізичний та

психічний стан особового складу. Фізична підготовка як засіб відновлення працездатності військовослужбовців після великих фізичних навантажень й психічних напружень. Фізична підготовка як засіб відновлення військовослужбовців після перенесених хвороб і травм. Застосування засобів фізичної підготовки для забезпечення активного відпочинку особового складу збройних сил у вільний час.

**Система фізичної підготовки військ.** Визначення поняття і загальні ознаки системи фізичної підготовки військ. Структура і функції системи фізичної підготовки військ. Фактори, що впливають на систему фізичної підготовки військ. Мета та завдання фізичної підготовки військовослужбовців. Сутність спеціальної спрямованості ФП. Фактори, що її визначають. Принципи системи фізичної підготовки. Спеціальні завдання фізичної підготовки особового складу різних видів та родів військ. Загальна характеристика керівних документів системи фізичної підготовки. Загальна характеристика Настанови ФП як основного документа спеціального призначення. Основні положення діючої Настанови з фізичної підготовки Збройних Сил України. Керівництво фізичною підготовкою виду Збройних Сил – документ, що визначає специфіку змісту і організації фізичної підготовки військовослужбовців виду Збройних Сил.

**Засоби та методи фізичного вдосконалення військовослужбовців.** Загальна характеристика фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ. Фізичні вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей військовослужбовців. Фізичні вправи, спрямовані на формування у військовослужбовців прикладних рухових навичок. Фізичні вправи в діючій системі фізичного вдосконалення військовослужбовців Збройних Сил України. Основні фізичні вправи, що вивчаються особовим складом різних видів і родів військ Збройних Сил України. Загальна характеристика методів фізичного удосконалення військовослужбовців в процесі фізичної підготовки. Поняття про методи та методичні прийоми. Характеристика методів навчання військовослужбовців в процесі фізичної підготовки. Етапи і послідовність оволодіння фізичними вправами. Ознайомлення та розучування фізичних вправ. Методика формування рухових навичок військовослужбовців. Методика набуття військовослужбовцями теоретичних знань. Методика формування та удосконалення організаторсько-методичних умінь військовослужбовців. Фізичне навантаження та відпочинок як головні компоненти методів розвитку військовослужбовців. Методика розвитку фізичних якостей військовослужбовців. Методика удосконалення функціонального стану організму військовослужбовців в процесі фізичної підготовки. Методика розвитку спеціальних фізичних якостей військовослужбовців в процесі фізичної підготовки. Методика удосконалення антропометричних показників військовослужбовців. Спонукальні фактори до фізичного вдосконалення. Мотиви занять фізичними вправами. Сутність мотивації військовослужбовців до занять фізичною підготовкою. Методика удосконалення бойової злагоженості

військовослужбовців в процесі фізичної підготовки. Методика згуртування військовослужбовців в процесі фізичної підготовки.

**Форми фізичного вдосконалення військовослужбовців.** Спрямованість і особливості навчальних занять. Види навчальних занять, їх спрямованість та зміст. Методика проведення навчально-тренувальних занять з фізичної підготовки. Особливості проведення занять з фізичної підготовки в умовах високих і низьких температур, високогір'я та темний час доби. Методика проведення теоретичних занять з фізичної підготовки. Спрямованість і особливості ранкової фізичної зарядки. Варіанти ранкової гімнастики та їх зміст. Методика організації і проведення ранкової фізичної зарядки. Спрямованість і особливості спортивно – масової роботи. Методика організації і проведення навчально-тренувальних занять зі спорту та спортивно-масової роботи в підрозділах. Спрямованість і особливості фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності. Спрямованість і особливості індивідуальних фізичних тренувань. Спрямованість і особливості проведення додаткових форм фізичної підготовки.

**Планування фізичної підготовки.** Принципи планування фізичної підготовки. Зміст планування фізичної підготовки у військовій частині. Строки розробки документів планування. Порядок розробки документів планування. Порядок планування фізичної підготовки у військовій частині. Основні документи планування фізичної підготовки військової частини.

**Підготовка керівників фізичної підготовки.** Характеристика підготовки керівників фізичної підготовки як функції управління. Вимоги до теоретичних і методичних знань, методичних умінь та навичок командирів підрозділів та членів громадського активу. Форми підготовки командирів підрозділів. Форми підготовки спортивного активу військової частини та підрозділу. Структура і методика проведення інструкторсько-методичних та показових занять. Порядок підготовки та проведення зборів та семінарів з членами спортивного активу. Роль начальника фізичної підготовки і спорту військової частини у підготовці керівників фізичної підготовки.

**Контроль та облік фізичної підготовки.** Зміст, види і строки проведення контролю фізичної підготовки. Обов'язки посадових осіб військової частини по контролю та обліку фізичної підготовки. Перевірка і оцінка якості керівництва, організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки. Мета і строки здійснення перевірки і фізичної підготовки підрозділів, військових частин і ВВНЗ. Визначення оцінки фізичної підготовки підрозділів, військових частин і ВВНЗ. Порядок перевірки та оцінки фізичної підготовки військовослужбовців. Порядок перевірки і оцінки медичної підготовленості військовослужбовців. Загальна оцінка з фізичної підготовки. Облік фізичної підготовки. Основні показники, документи і порядок обліку фізичної підготовки у військовій частині. Основні показники, документи і порядок обліку фізичної підготовки у підрозділах.

#### **IV. ОСНОВНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ З “ФАХОВОГО ІСПИТУ”**

1. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навч.-метод. посіб. / [автори-укладачі : Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів та ін.]. – К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. – 120 с.
2. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. – 240 с.
3. Гімнастика та методика її викладання : навч.-метод. посіб. /В.І. Барков. Київ : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2020. – 56 с.
4. Забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців: навч. посібн. / Барков В. І., Вербин Н. Б., Глазунов С.І., Жембровський С. М., Петрачков О. В. – К.: НУОУ, 2016 р. – 88 с. інв. № 8290.
5. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80 зі змінами).
6. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2028 року.
7. Костів С. Ф. Рукопашний бій та методика його викладання : навч.-метод. посіб. / С. Ф. Костів, Ю. В. Муштатов. – К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. – 168 с
8. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: навч. посіб. / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
9. Легка атлетика та прискорене пересування: навч. посіб. / [О. Корнієнко, О. Петрачков, В. Шемчук, та ін.]. – К. : НУОУ, 2023. – 234 с.
10. Методична підготовка керівників форм фізичної підготовки: навч.-метод. посіб. / П. П. Ткачук, С. В. Романчук, О. М. Лесько [та ін.]. Львів: НАСВ, 2017. 197 с.
11. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період: навч. посібн. / Вербин Н.Б., Грищенко Д. С., Жембровський С. М., Петрачков О. В., Романюк О. А. Фіногенов Ю. С. – К.: НУОУ, 2015 р. – 68 с. інв. № 7957.
12. Наказ Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року №225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, зареєстрований в Міністерстві юстиції України 01 жовтня 2021 № 1289/36911.
13. Овчарук І.С. Теорія та організація фізичної підготовки військ [навч.-метод. посібник в 2-х частинах] / Овчарук І.С. – Одеса : Військова академія, 2014. – Ч.1. – 250 с.
14. Оптимізація змісту фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ на період дії правового режиму воєнного стану: звіт науково-дослідної роботи / кол. авторів. К.: НУОУ, 2022. 290 с.
15. Організаторська діяльність фахівця з фізичної підготовки і спорту :



навч. посіб. / [Д. Оленев, О. Корнієнко, В. Шемчук, С. Жембровський]. – К. : НУОУ, 2023. – 120 с.

16. Організація та методика проведення занять із подолання перешкод: навч.-метод. посіб. / В. Шемчук, О. Петрачков, Н. Вербин, С. Жембровський. Київ: Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2021. – 72 с.

17. Плавання та методика його викладання : навч. посіб. / [Д. Оленев, О. Юденко, В. Шемчук та ін.]. – К. : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2022. – 124 с.

18. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті : підр. для тренерів. Київ : Олімп. літ., 2015. 1432 с.

19. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 томах / під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2019. Т.1. 392 с.

20. Удосконалення нормативних основ фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та фізичного виховання допризовної молоді для забезпечення фізичної готовності до виконання завдань служби: звіт науково-дослідної роботи / кол. авторів. К.: НУОУ, 2020. 269 с.

21. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації. / за заг. ред. О.В. Петраčkova. 2-е видання, перер. і доповнене – Київ : НАОУ, 2020. – 294 с.

22. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт військовослужбовців: підруч. / П. Ткачук, С. Романчук, В. Афонін та ін. Львів : НАВС, 2019. 291 с.

23. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підруч. / кол. авт.; за ред. Ю.С. Фіногенова. К : НУОУ, 2014. 468 с.

24. Шинкарук О. А Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2013. 136 с.

Заступник начальника Національного університету оборони України з навчальної роботи  
генерал-майор



Олег ШИНКАРУК