

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»**

**ПРОГРАМА  
КВАЛІФІКАЦІЙНОГО ІСПИТУ  
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)**

Галузь знань	01 Освіта
Спеціальність	014 Середня освіта
Предметна спеціальність	014.11 Фізична культура
Освітньо-професійна програма	Фізична культура
Освітньо-професійний ступінь	фаховий молодший бакалавр

Програма кваліфікаційного іспиту за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура) освітньо-професійної програми Фізична культура


Програму кваліфікаційного іспиту за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура) розглянуто і схвалено на засіданні циклової комісії фізичного виховання

Протокол від «04» березня 2026 р. № 1

Голова циклової комісії  Андрій МІНЯЙЛУК

Програму кваліфікаційного іспиту за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура) затверджено Педагогічною радою Фахового коледжу «Універсум» Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Протокол від « 20 » березня 2026 р. № 3

Голова Педагогічної ради  Зоя ГЕЙХМАН

## **Пояснювальна записка**

У Фаховому коледжі «Універсум» Київського столичного університету імені Бориса Грінченка основою підготовки фахівців/фахівчинь освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр є нормативно-правова база освіти: Закон України «Про освіту», «Про фахову передвищу освіту», Стандарт фахової передвищої освіти зі спеціальності 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями), Положення про порядок створення та організацію роботи екзаменаційної комісії у Фаховому коледжі «Універсум» Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, Положення про організацію освітнього процесу в Фаховому коледжі «Універсум» Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, освітньо-професійна програма Фізична культура фахової передвищої освіти та інші нормативно-правові документи.

Підготовка фахівців/фахівчинь за предметною спеціальністю 014.11 Фізична культура здійснюється на основі освітньо-професійної програми (ОПП) та навчального плану.

Форма Атестації студентів – кваліфікаційний іспит, який спрямований на комплексну перевірку рівня відповідності досягнутих результатів навчання вимогам Стандарту фахової передвищої освіти в галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (за предметною спеціальністю Фізична культура) та освітньо-професійної програми фахового молодшого бакалавра Фізична культура.

До Атестації допускаються студенти, які виконали навчальний план підготовки фахового молодшого бакалавра.

### **1. Результати навчання**

Випускник/випускниця демонструє такі результати навчання:

- здійснює професійну діяльність державною мовою як усно, так і письмово;
- застосовує ефективні моделі міжособистісної комунікації як в професійній діяльності, так і поза її межами;
- аналізує можливості професійного розвитку з урахуванням умов педагогічної діяльності та індивідуальних запитів і потреб;
- враховує вікові особливості учнів в освітньому процесі для забезпечення його ефективності;
- забезпечує досягнення результатів навчання, визначених Державними стандартами освіти та типовими освітніми програмами;
- застосовує міжпредметні зв'язки та інтеграцію змісту різних освітніх галузей в освітньому середовищі;
- організовує освітній процес з використанням технологій дистанційного навчання;
- сприяє формуванню мотивації учнів до навчання;

- використовує ефективні форми, засоби і стратегії комунікації з батьками, колегами, іншими фахівцями;
- планує освітній процес залежно від мети, індивідуальних особливостей учнів, специфіки діяльності закладу освіти;
- застосовує інновації у професійній діяльності;
- оцінює власну педагогічну діяльність відповідно до визначених критеріїв;
- формує в учнів здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії;
- формує в учнів здатність використовувати інформаційно-комунікаційні та цифрові технології для вирішення навчальних завдань;
- застосовує основні стратегії поведінки щодо попередження булінгу та протидії різним проявам насильства;
- демонструє вміння проводити практичні заняття з видів спорту в закладах загальної середньої освіти у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури;
- застосовує адаптивне фізичне виховання та фізичну реабілітацію для осіб, що їх потребують в умовах ЗЗСО;
- формує здатність дбайливо ставитися до здоров'я учнів та власного здоров'я в процесі освітньої діяльності.

## **2. Методика та форма проведення**

Форма проведення – комбінована.

Іспит проводиться з використанням сервісів Google.

Завдання іспиту складаються з:

- тестових завдань;
- завдання з розгорнутою відповіддю (1 теоретичне питання та 1 практичне завдання), що потребують вміння синтезувати отримані знання та застосовувати їх для вирішення практичних завдань.

Зразок білета для іспиту та відповіді на нього подано в додатках 1, 2.

Відповіді на питання студенти дають в усній формі.

Тривалість складання екзамену:

- тестування – 60 хвилин;
- 15-20 хвилин – для підготовки відповіді на теоретичне та практичне завдання;
- 10-15 хвилин – відповідь студента.

### 3. Критерії оцінювання

Критерії оцінювання:

- тестові питання з варіантами відповідей – 60 балів (1 питання – 1 бал);
- завдання з розгорнутою відповіддю – 40 балів (1 теоретичне питання – 20 балів, 1 практичне завдання – 20 балів).

<b>Кількість балів</b>	<b>Критерії оцінювання відповіді на теоретичне питання</b>
<b>15-20</b>	Студент/студентка демонструє глибокі знання навчального матеріалу, вміння чітко і лаконічно аналізувати явища; логічно і послідовно відповідати на поставлені запитання.
<b>10-14</b>	Студент/студентка демонструє ґрунтовні знання навчального матеріалу; аргументовані відповіді на поставлені запитання, які, однак, містять певні неточності.
<b>5-9</b>	Студент/студентка демонструє посередні знання навчального матеріалу, мало аргументовані відповіді.
<b>0-4</b>	Студент/студентка відповідає зі значними помилками; відповідь розпочата, але не завершена; демонструє незнання значної частини навчального матеріалу, істотні помилки у відповідях на запитання або відповідь повністю відсутня.

<b>Кількість балів</b>	<b>Критерії оцінювання виконання практичного завдання</b>
<b>15-20</b>	Студент/студентка демонструє глибокі знання навчального матеріалу, вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач.
<b>10-14</b>	Студент/студентка демонструє ґрунтовні знання навчального матеріалу; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язування практичних задач з незначними помилками.
<b>5-9</b>	Студент/студентка демонструє посередні знання навчального матеріалу, слабе застосування теоретичних положень при розв'язанні практичних задач.
<b>0-4</b>	Студент/студентка частково виконав практичне завдання; демонструє незнання значної частини навчального матеріалу, невміння орієнтуватися під час розв'язання практичних задач, незнання основних фундаментальних положень або відповідь відсутня.

Оцінка результату кваліфікаційного іспиту за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура) складається з суми балів за результат тестування та відповіді на питання відкритого типу. Оцінювання результату здійснюється за 100-бальною шкалою оцінювання та відповідною рейтинговою оцінкою.

## Шкала оцінювання результатів кваліфікаційного іспиту за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура)

Рейтин- гова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
<b>A</b>	<b>90 – 100</b> балів	<b>Відмінно</b> – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
<b>B</b>	<b>82-89</b> балів	<b>Дуже добре</b> – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
<b>C</b>	<b>75-81</b> балів	<b>Добре</b> – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
<b>D</b>	<b>69-74</b> балів	<b>Задовільно</b> – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
<b>E</b>	<b>60-68</b> балів	<b>Достатньо</b> – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
<b>F</b>	<b>1-59</b> балів	<b>Незадовільно</b> – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення.

### 4. Програма кваліфікаційного іспиту за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура)

#### Тема 1. Загальні основи теорії фізичного виховання

1. Предмет, зміст, базові поняття, наукові основи ТМФВ.
2. Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання (фізичне виховання, фізична культура, фізичний розвиток, фізичний стан, фізична підготовленість, рухова активність, здоров'я).
3. Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності. Педагогічний процес в сфері фізичного виховання.
4. Принципи системи та їх значення в сфері фізичного виховання.

#### Тема 2. Засоби, методи та принципи фізичного виховання

1. Засоби фізичного виховання.
2. Класифікація фізичних вправ.
3. Поняття про техніку фізичних вправ.
4. Сили природи та гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні.
5. Методи, спрямовані на здобуття знань (нової інформації).

6. Методи виконання вправ.
7. Методи повторення вправ, спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей (рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний).
8. Ігровий метод. Змагальний метод.
9. Методи організації учнів на уроці.
10. Принципи побудови процесу фізичного виховання

### **Тема 3. Загальні основи навчання рухових дій**

1. Теоретичні основи навчання руховим діям.
2. Предмет і задачі навчання у фізичному вихованні.
3. Структура процесу навчання рухових дій.
4. Характеристика рухових умінь та навичок, закономірності їх формування.
5. Помилки і шляхи їх виправлення.
6. Техніка фізичних вправ.
7. Технологія навчання руховим діям.

### **Тема 4. Навантаження та відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ. Адаптація до фізичних навантажень**

1. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ.
2. Зовнішня і внутрішня сторони фізичного навантаження.
3. Показники інтенсивності і обсягу навантаження.
4. Адаптація організму учнів до фізичних навантажень.
5. Дозування фізичного навантаження на уроці, пульсометрія, хронометрія.

### **Тема 5. Основи методики виховання фізичних якостей**

1. Визначення понять: сила, швидкість, гнучкість, витривалість, координаційні здібності.
2. Види прояву сили, швидкості, гнучкості, витривалості, координаційних здібностей.
3. Фактори, що зумовлюють прояв рухових якостей.
4. Основи методики розвитку силових якостей.
5. Основи методики розвитку швидкості.
6. Основи методики розвитку гнучкості.
7. Основи методики розвитку координаційних здібностей.
8. Основи методики розвитку витривалості.

### **Тема 6. Урок - основна форма фізичного виховання школяра**

1. Характерні риси, зміст і побудова уроку.
2. Урочні форми побудови занять у фізичному вихованні.
3. Ознаки уроку. Структура уроку.

4. Вимоги до уроку: підготовка, проведення уроку.
5. Методика проведення окремих частин уроку.
6. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури.

### **Тема 7. Контроль у фізичному вихованні**

1. Контроль та облік у процесі фізичного виховання.
2. Педагогічний контроль.
3. Контроль рівня розвитку рухових якостей.
4. Методи контролю. Вимоги до тестів.

### **Тема 8. Фізичне виховання дітей різних вікових груп**

1. Загальні основи навчання та розвитку дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання.
2. Фізичне виховання дітей шкільного віку.
3. Диференційоване фізичне виховання школярів.
4. Особливості фізичного виховання школярів, які мають відхилення у стані здоров'я.

### **Тема 9. Форми фізичного виховання**

1. Форми фізичного виховання протягом навчального дня.
2. Позакласні заняття фізичними вправами.
3. Фізичне виховання учнів поза школою.
4. Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами.

### **Тема 10. Вчитель фізичної культури – організатор здорового способу життя**

1. Професійна педагогічна діяльність вчителя фізичної культури
2. Педагогічні функції, педагогічні вміння вчителя фізичної культури.
3. Педагогічна майстерність та педагогічна техніка вчителя фізичної культури.
4. Методи дослідження.

### **Тема 11. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні**

1. Оздоровча фізична культура.
2. Фізкультурно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.
3. Рухова активність дітей та підлітків.
4. Необхідність рухової активності в шкільному віці.
5. Фактори, що впливають на рухову активність дітей та підлітків. Формування мотивації до рухової активності.

## 5. Рекомендовані джерела

1. ЗАКОН УКРАЇНИ Про фізичну культуру і спорт. Редакція від 03.07.2018, підстава – 2307-VIII <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. ЗАКОН УКРАЇНИ Про повну загальну середню освіту від 24.11.2021- 463-IX <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>
3. Методика організації уроку гімнастики у загальноосвітній школі. – Ужгород, «Бест-Принт». 2021. – 112 с.
4. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти з фізичної культури 5-9 класи.  
<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf>
5. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти з фізичної культури 10-11 класи.  
<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>
6. Типова освітня програма для 1-2 класів НУШ. Наказ Міністерства освіти і науки України від 12.08.2022 № 743-22
7. Типова освітня програма для 3-4 класів НУШ. Наказ Міністерства освіти і науки України від 12.08.2022 № 743-22
8. Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні: навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2020. – 78 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: Олімпійська літ., 2019. – Т. 1. – 384 с.; Т. 2. – 448 с.

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**  
**ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»**

Галузь знань	01 Освіта
Спеціальність	014 Середня освіта
Предметна спеціальність	014.11 Фізична культура
Освітньо-професійна програма	Фізична культура
Освітньо-професійний ступінь	фаховий молодший бакалавр

**КВАЛІФІКАЦІЙНИЙ ІСПИТ**  
**ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)**

Білет №

1. Виконайте тестові завдання в Google forms.
2. Перерахуйте показники, що свідчать про стан розвитку фізичної культури у суспільстві. Визначте мету і завдання фізичного виховання.
3. Розробіть комплекс з 8-10 фізичних вправ для корекції та профілактики порушень постави учнів початкових класів та обґрунтуйте їх використання.

Білету кваліфікаційного іспиту за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура) затверджено Педагогічною радою Фахового коледжу «Універсум» Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Протокол від «    »                    2026 р.№

Директор Фахового коледжу «Універсум» \_\_\_\_\_ Зоя ГЕЙХМАН

1. Перерахуйте показники, що свідчать про стан розвитку фізичної культури у суспільстві. Визначте мету і завдання фізичного виховання.

Показниками, що свідчать про стан розвитку фізичної культури у суспільстві є:

1. Ступінь усвідомлення ролі та місця фізичного виховання у житті людей і суспільства (ідеали, цілі, завдання, принципи).

2. Кількість, якість і доступність для населення спортивних споруд та інвентарю.

3. Ступінь проникнення ФВ у життя та побут населення (відсоток людей, що займаються ФВ і спортом).

4. Рівень наукових знань та кількість кваліфікованих кадрів.

5. Стан соціальної організації фізичного виховання населення (платне, безкоштовне).

6. Стан здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості населення.

Метою фізичного виховання є сприяння гармонійному розвитку особистості, формування, зміцнення і відтворення здоров'я людини.

Мета формується з врахуванням наступних факторів:

а) соціально зумовленим запитом суспільства до рівня розвитку духовних і фізичних складових розвитку людини;

б) індивідуальною потребою людей у зміцненні здоров'я;

в) об'єктивних, генетично детермінованих закономірностей психічних і фізичних здібностей людини.

У процесі фізичного виховання вирішується багато завдань, але всі вони можуть бути умовно об'єднані в три групи: освітні, оздоровчі і виховні.

До групи освітніх завдань фізичного виховання відносяться наступні завдання:

- формування знань в галузі фізичної культури і навчання прикладному їх використанню для вдосконалення свого організму;

- оволодіння руховими вміннями та навичками, що забезпечують безпечну життєдіяльність людини.

До групи оздоровчих завдань фізичного виховання відносяться наступні:

- зміцнення здоров'я тих, хто займається, підвищення їх життєдіяльності, підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища;

- забезпечення оптимального рівня розвитку фізичних якостей;

- вдосконалення тілобудови;

- формування правильної постави і профілактика її порушень; - формування зводу стопи і профілактика плоскостопості;
- підвищення функціональних можливостей організму до необхідного безпечного рівня.

До групи виховних завдань фізичного виховання відносяться наступні:

- формування мотиваційних установок тих, хто займається на фізичне і духовне самовдосконалення;
- формування навичок комунікації в процесі занять фізичними вправами;
- розвиток вольових якостей;
- формування світогляду, етичне, моральне виховання.

2. Розробіть комплекс з 8-10 фізичних вправ для корекції та профілактики порушень постави школярів початкових класів та обґрунтуйте їх використання.

1.В.п.- О. с., руки до плечей

1-4 кругові рухи руками вперед

5-8 кругові рухи руками назад (5-6 разів в кожную сторону).

2.В.п.- О. с., руки перед грудьми.

1-4 Пружні рухи руками в сторони (по 4-6 разів ).

3. В.п. - Лежачи на спині, руки вздовж тіла; спина, потилиця щільно притиснуті до підлоги.

1-4 Повільно на вдиху піднімаємо через сторони руки (ковзають по підлозі) вгору.

5-8 На видиху повертаємося у в .п. (5-6 разів)

4.В.п.- Лежачи на спині.

1-4 З напругою піднімаємо руки вперед-вгору,

5-8 Повертаємося у в .п. (5-6 разів).

5.В.п.- Лежачи на спині, руки в сторони, ноги напівзігнуті в колінах.

1-4 На вдиху праву руку кладемо на груди, ліву на живіт

5-8 При видиху повертаємося у в.п. (5-6 разів). Положення рук чергувати.

6. В.п.- Лежачи на спині; голова, тулуб, ноги становлять пряму лінію, руки притиснуті до тулуба.

1-4 Підняти голову, плечі, подивитися на ноги

5-8 Повернутися у в.п. (2-3 рази).

7.В.п.- Лежачи на животі, руки вгорі.

1-4 Підняти вгору праву руку і ліву ногу, затримати.

5-8 Повторити з іншої руки і ноги (6-8 разів).

8.В.п.- Лежачи на животі, руки на спині зчепити в замок.

1-4 Піднімати верхню частину тулуба, руками тягнути себе назад (5-7 разів).

9.В.п.- Лежачи на животі, руки складені перед собою, голова на руках.

1-8 По черзі піднімати прямі ноги (8 разів).

10.В.п.- Лежачи на животі, руки вздовж тулуба.

1-4 Підняти одночасно обидві руки і ноги, прогнутися, затриматися. Погляд – прямо (4-6 разів).

Під час корекції постави в учнів початкових класів необхідно керуватися наступними положеннями.

1. В основі формування постави лежить гармонійний розвиток сили м'язів спини, червного преса, верхніх і нижніх кінцівок, вміння диференціювати м'язовосуглобові відчуття, положення окремих частин тіла в просторі, вміння напружувати і розслабляти м'язи в спокої і русі.

2. Корекція постави, з одного боку, включає широкий комплексний вплив найрізноманітніших вправ на всі групи м'язів, з іншого – специфічний вплив цілеспрямовано підібраних вправ для компенсації порушень певного типу постави.