

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Володимир КРАВЕЦЬ
27 березня 2025 р.

ПРОГРАМА
ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ
А7 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
при вступі на навчання для здобуття ОС «Магістр»

Тернопіль, 2025

Програма фахового вступного випробування зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» при вступі на навчання для здобуття ступеня «Магістр».
В.І. Шандригось, П.І. Ладика. Тернопіль: вид-й відділ ТНПУ, 2025. 8 с.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Фахове вступне випробування має на меті перевірити рівень знань вступників за бакалаврською програмою з фахових дисциплін за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт».

Фахове вступне випробування проводиться у вигляді усної відповіді, яка оцінюється за 100-бальною шкалою оцінювання знань (від 100 до 200 балів) та триває 90 хв. Програма екзамену складається з питань медико-біологічних основ фізичного виховання, теорії і методики спортивного тренування, творчих завдань з обраного виду спорту та питань науково-дослідної роботи.

Екзамен дозволяє встановити рівень підготовки вступника до роботи в різних напрямках професійної діяльності: викладач вищого навчального закладу; викладач середнього навчального закладу; тренер з виду спорту у ДЮСШ і спортивних клубах; педагог-організатор; методист з фізичної культури; вчитель фізичної культури загальноосвітньої школи; суддя з виду спорту, інструктор-методист та професійний спортсмен; працівник установ, який керує або здійснює фізкультурно-спортивну, оздоровчо-масову роботу серед населення.

РОЗДІЛ 1.

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Методи фізіометрії і комплексні методики визначення і оцінки фізичного здоров'я людини.
2. Поняття по аеробну і анаеробну фізичну працездатність. Методи визначення.
3. Поняття про гіподинамію і гіпокінезію (причини, наслідки, профілактика).
4. Фізіологічна суть тренування. Ознаки і механізм виникнення перетренованості.
5. Фізіологічна характеристика розминки.
6. Види артеріального тиску. Чинники, які визначають величину артеріального тиску. Реакція артеріального тиску на фізичне навантаження динамічного і статичного характеру.
7. Фізіологічне обґрунтування принципів спортивного тренування.
8. Фізіологічне обґрунтування розминки.
9. Способи визначення фізіологічної ефективності тренувального заняття.
10. Методи визначення ефективності роботи і фізичної працездатності організму.
11. Методи визначення функціонального стану серцево-судинної системи.
12. Методи визначення функціонального стану дихальної системи.
13. Використання педагогічного тестування для оцінки функціонального стану опорно-рухового апарату.
14. Поняття про режим харчування.
15. Гігієнічні норми фізичних властивостей повітря та їх урахування під час організації та проведення занять фізичними вправами в спортивному залі та в умовах природного середовища.

РОЗДІЛ 2.

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

1. Умови, що впливають на змагальну діяльність спортсменів (наведіть приклади з обраного виду спорту).
2. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки, наведіть приклади з обраного виду спорту.
3. Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки, наведіть приклади з обраного виду спорту.
4. Специфічні принципи спортивного тренування: спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу (наведіть приклади з обраного виду спорту).
5. Загальна структура багаторічної підготовки і чинники, що її визначають, на прикладі обраного виду спорту.
6. Особливості побудови тренування на етапі початкової підготовки у процесі багаторічного вдосконалення, на прикладі обраного виду спорту.
7. Особливості побудови тренування на етапі попередньої базової підготовки у процесі багаторічного вдосконалення, на прикладі обраного виду спорту.
8. Особливості побудови тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки у процесі багаторічного вдосконалення, на прикладі обраного виду спорту.
9. Охарактеризуйте зміст тренувального процесу в групах спортивного вдосконалення, на прикладі обраного виду спорту.
10. Загальна структура тренувальних занять (за спрямованістю, за величиною навантаження, за змістом конкретних завдань), на прикладах з обраного виду спорту.
11. Фізичні навантаження, що застосовуються у спортивному тренуванні (спрямованість спортивних навантажень, компоненти навантажень, навантаження на окремих заняттях).
12. Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів (особливості адаптації, акліматизація і реакліматизація).
13. Контроль в спорті (мета, об'єкт, види, вимоги до показників).
14. Управління в системі підготовки спортсменів (мета, об'єкт, види), на прикладі обраного виду спорту.
15. Допінг в спорті: історія, стан, перспективи.

РОЗДІЛ 3.

ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

1. Складіть Регламент проведення змагань з обраного виду спорту.
2. Складіть комплекс вправ колового тренування для розвитку силових якостей в обраному виді спорту.
3. Складіть конспект підготовчої частини заняття на початковому етапі багаторічної підготовки в обраному виді спорту.
4. Складіть конспект основної частини заняття на початковому етапі

багаторічної підготовки в обраному виді спорту.

5. Складіть комплекс вправ загальної фізичної підготовки в обраному виді спорту.

6. Складіть комплекс вправ загальної спеціальної підготовки в обраному виді спорту.

7. Складіть комплекс вправ для спеціальної розминки перед змаганнями в обраному виді спорту.

8. Складіть план тренувальних занять на тиждень на початковому етапі багаторічної підготовки в обраному виді спорту.

9. Складіть конспект основної частини заняття на етапі попередньої базової підготовки в обраному виді спорту.

10. Складіть конспект основної частини заняття на етапі базової спеціалізованої підготовки в обраному виді спорту.

11. Складіть комплекс вправ ранкової зарядки для спортсменів в обраному виді спорту.

12. Складіть програму навчання технічного елементу в обраному виді спорту.

13. Складіть комплекс імітаційних вправ для вивчення технічного елементу в обраному виді спорту.

14. Розробіть фрагмент тренувального заняття в обраному виді спорту із застосуванням ігрового методу.

15. Розробіть фрагмент тренувального заняття в обраному виді спорту із застосуванням змагального методу.

РОЗДІЛ 4.

ОСНОВИ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

1. Дайте загальну характеристику методів науково-педагогічних досліджень.

2. Охарактеризуйте неекспериментальні методи досліджень: спостереження, анкетування, бесіда.

3. Охарактеризуйте експериментальні методи досліджень: природний і лабораторний.

4. Охарактеризуйте основні положення і відповідні їм закономірності і принципи сучасних педагогічних досліджень.

5. Назвіть основні методологічні і теоретичні проблеми сучасних педагогічних досліджень у фізичній культурі і спорті.

6. Запропонуйте систему власних педагогічних досліджень у фізичній культурі і спорті.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ВСТУПНИКІВ

180-200 балів виставляється тоді, коли при вирішенні навчального завдання абітурієнт вірно відповідає на поставлені питання, точно формулює визначення, самостійно обґрунтовує та ілюструє прикладами певні положення дисципліни. Відповідь повна і логічно викладена з баченням зв'язків між знаннями та практикою, з рухом думки від загального до часткового (від визначень до

прикладів). Абітурієнт може самостійно робити висновки та узагальнення.

Абітурієнт грамотно і вільно пояснює навчальний матеріал, допустив не більше однієї незначної неточності у висвітленні питання.

160-179 балів виставляється за повну відповідь на запитання. Завдання розв'язано самостійно і правильно, але без розкриття загальних закономірностей, які розповсюджуються на цю групу явищ. Навчальний матеріал опанований добре, абітурієнт може самостійно виправити припущені у відповіді несуттєві помилки, а також робити висновки та узагальнення. Відсутні грубі помилки. Допускається дві-три неточності у відповіді, незначне відхилення від теми.

140-159 балів – оцінюється відповідь, що свідчить переважно про знання і розуміння навчального матеріалу, але неспроможність абітурієнта використовувати ці знання при аналізі поставленої проблеми. Проблема в цілому розкрита, але в загальних рисах. У відповіді є посилання на матеріал, викладений у підручниках, але відсутнє узагальнення. Припущені відхилення від теми і спостерігаються порушення у послідовності викладання матеріалу. Абітурієнт не володіє понятійним апаратом. У відповіді є одна або дві грубі помилки і декілька недоліків, які, як правило, супроводжують грубі помилки.

124-139 балів – вступник не оволодів основними теоретичними положеннями теми, понятійним апаратом, не володіє прийомами вірного рішення проблеми, що розглядається, відповідає вірно лише на деякі складові питання, навчальне завдання 3 виконано частково або, переважно, невірно. Спостерігається розуміння сутності питання, але без його теоретичного обґрунтування, намагання адаптувати навчальний матеріал до запропонованої ситуації. Відповідь складається з плутаного переказу окремих явищ без висновків та узагальнень або із загальних положень, що не розкривають суть запитання. Відповідь абітурієнта свідчить про механічне запам'ятовування навчального матеріалу.

100-123 бали – вступник має знання, проте не розуміє термінів, не розрізняє їх, схематично будує відповідь на поставлені питання, відсутня орієнтація в сучасних наукових дослідженнях в галузі «Фізичне виховання і спорт», теоретичні положення не підкріплюються прикладами.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ. За ред. А. М. Лапутіна, М. О. Носко, В. О. Кашуби. К.: Науковий світ, 2001. 201 с.
2. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. К.: Олімпійська література, 2003. 656 с.
3. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Навч. посіб. Л.: Українські технології, 2002. 232 с.
4. Гуменюк С. В., Сапрун С. Т. Методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті. навч. метод. посібник. Тернопіль, 2022. 322 с.
5. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. К.: Вища школа, 2001. 238 с.
6. Закон України «Про вищу освіту»
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18.#Text>

7. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
8. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. Вінниця: Планер, 2007. 272 с.
9. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: КНТ, 2016. 615 с.
10. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Освіта України, 2009. 274 с.
11. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Том 1. К.: Олімпійська література, 2012. 392 с.
12. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Том 2. К.: Олімпійська література, 2012. 368 с.
13. Линець М.М. Основи методики розвитку фізичних якостей. Л.: Штабар, 1998. 117 с.
14. Наумчук В.І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Астон, 2013. 96 с.
15. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2021. 677 с.
16. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001 439 с.
17. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія. Запоріжжя: ЗДУ, 2003. 442 с.
18. Фізична культура в школі: методичний посібник. За заг. ред. С.М. Дятленка. К.: Літера ЛТД, 2009. 176 с.
19. Шандригось В.І., Іваницький Н.Б., Ковальчук Н.В. Організація та проведення змагань з армрестлінгу за допомогою програмного забезпечення «ArmRes». Єдиноборства, 2024, №2 (32), С. 110-121.
20. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2006. 272 с.
21. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 276 с.
22. Шиян Б.М., Омеляненко І.О. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2012. 304 с.
23. Шкребтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. К.: Олімпійська література, 2005. 257 с.
24. Latyshev, M., Latyshev, S., Korobeynikov, G. Kvasnytsya, O., Shandrygos, V., & Dutchak, Y. (2020). The analysis of the results of the Olympic free-style wrestling champions. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2), 400-410.
25. Latyshev, M., Lopatenko, G., Shandryhos, V., Yarmoliuk, O., Pryimak, M., & Kvasnytsia, I. (2024). Computer vision technologies for human pose estimation in exercise: Accuracy and practicality. *Society. Integration. Education. Proceedings of the*

International Scientific Conference, 2, 626-636.

26. Latyshev M., Shandrygos V., Tropin Y., Polianychko O., Deineko A., Lakhtadyr O., Mozoliuk O. (2021). Age distribution of wrestlers participating in the world championships. *Acta Kinesiologica*, 15 (1): 138-143.

27. Naumchuk V. I. Characterization of the Four-Stage Structure of the Process of Learning Motor Actions in Sports Games. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 7(4): 81-88, 2019.

28. Naumchuk V., Shandryhos V., Vynnychuk O., Yednak V., Oliiar M. Development of a methodology for assessing the quality of professional training of future specialists in physical education and sports. *Sci Herald Uzhhorod Univ Ser Phys*. 2024;(55):2786-2797.

29. Platonov V. N. The system for preparing athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications. 1 V. Kiev: Olympic literature, 2015. 592 s.

30. Platonov V. N. The system for preparing athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications.. Kiev: Olympic literature, 2015. 752 s.

31. Santana, J.C. (2016). *Functional Training*. Champaign, IL: Human Kinetics, 273 p.

32. Santonja, M.F.M., Canteras, J.M. and Rodriguez, G.P.L. (2007). Effects of frequency of static stretching on straight-leg raise in elementary school children. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47, pp. 304-308.

33. Sarabon, N. (2012). Balance and stability training. In: J.R. Hoffman, ed., *NSCA's guide to program design*, 1st ed. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 185-214.

34. Savage, B. and Pyne, D.B. (2013). Swimmers. In: R.K. Tanner and Ch.J. Gore, eds., *Physiological Tests for Elite Athletes*, 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 435-448.

35. Shandrygos V. I., Blazheyko A. I., Latyshev N. V., Tropyn Y. N., Boychenko N. V., Myroshnychenho Y. S. Analysis of the results of the performances of the national team of Ukraine in women's wrestling at official competitions (1992–2021): second message. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation) : науковий журнал. Рівне : Видавничий дім «Гельветика»*, 2022, No 10, С. 170-183.

36. Shandrygos V.I., Boychenko N.V., Tropyn Y.N., Latyshev N.V. Influence of functional asymmetry on performance of technical actions at freestyle wrestlers. *Єдиноборства*, 2023, №1 (27), С. 110-122.

37. Shandrygos V. I., Latyshev M. V., Roztorhui M. S., Boychenko N. V., Tropyn Yu. M. On the issue of body weight loss by wrestlers aged 20–23. *Фізичне виховання та спорт. Одеса: Видавничий дім «Гельветика»*, 2023. № 2. С. 82-90.