

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

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Богдан БУЯК

26 травня 2026 р.

ПРОГРАМА

ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ

А7 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

при вступі на навчання для здобуття ОС «Магістр»

Тернопіль, 2026

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, 2026. 9 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 навчання за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт».

### **РОЗДІЛ 1.**

#### **МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

1. Методи фізіометрії та комплексні методики визначення й оцінки фізичного здоров'я людини.
2. Поняття про фізичну працездатність людини. Аеробна та анаеробна працездатність, методи їх визначення та оцінки.
3. Гіподинамія та гіпокінезія: причини виникнення, наслідки для організму та профілактика.
4. Фізіологічні основи спортивного тренування. Закономірності адаптації організму до фізичних навантажень.
5. Розминка як складова тренувального процесу: фізіологічне обґрунтування, види та значення.
6. Артеріальний тиск: види, механізми регуляції, чинники, що визначають його величину, та реакція на фізичні навантаження різного характеру.
7. Перетренованість: причини, ознаки, механізми розвитку, профілактика та шляхи корекції.
8. Методи визначення фізіологічної ефективності тренувального заняття та оцінки тренувальних навантажень.
9. Методи визначення фізичної працездатності та оцінки функціонального стану організму спортсменів.
10. Методи дослідження та оцінки функціонального стану серцево-судинної системи у фізичному вихованні та спорті.
11. Методи дослідження та оцінки функціонального стану дихальної системи у фізичному вихованні та спорті.
12. Педагогічне тестування як засіб оцінки функціонального стану опорно-рухового апарату та рівня фізичної підготовленості.
13. Раціональне харчування у фізичному вихованні та спорті: принципи, режими харчування та особливості харчування спортсменів.
14. Втома та відновлення при фізичних навантаженнях: фізіологічні механізми та засоби відновлення працездатності.
15. Долікарська допомога при невідкладних станах, травмах і патологічних процесах, пов'язаних із заняттями фізичною культурою та спортом.

## **РОЗДІЛ 2.**

### **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

1. Змагальна діяльність спортсменів та чинники, що впливають на її ефективність (на прикладі обраного виду спорту).
2. Спортивний відбір і спортивна орієнтація на етапі початкової підготовки в системі багаторічного спортивного вдосконалення (на прикладі обраного виду спорту).
3. Спортивний відбір і спортивна орієнтація на етапі попередньої базової підготовки в системі багаторічного спортивного вдосконалення (на прикладі обраного виду спорту).
4. Специфічні принципи спортивного тренування: спрямованість на вищі спортивні досягнення, поглиблена спеціалізація та безперервність тренувального процесу (на прикладі обраного виду спорту).
5. Структура багаторічної підготовки спортсменів та чинники, що визначають її зміст і тривалість (на прикладі обраного виду спорту).
6. Особливості побудови тренувального процесу на етапі початкової підготовки в системі багаторічного спортивного вдосконалення (на прикладі обраного виду спорту).
7. Особливості побудови тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки в системі багаторічного спортивного вдосконалення (на прикладі обраного виду спорту).
8. Особливості побудови тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки в системі багаторічного спортивного вдосконалення (на прикладі обраного виду спорту).
9. Зміст, завдання та організація тренувального процесу на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень (на прикладі обраного виду спорту).
10. Структура тренувального заняття: класифікація за спрямованістю, величиною навантаження та змістом основних завдань (на прикладі обраного виду спорту).
11. Фізичні навантаження у спортивному тренуванні: спрямованість, компоненти, параметри та особливості їх застосування на різних етапах підготовки.
12. Використання природної та штучної гіпоксії в системі підготовки спортсменів. Особливості адаптації, акліматизації та реакліматизації організму.
13. Контроль у системі спортивної підготовки: мета, завдання, об'єкти, види та вимоги до показників контролю.
14. Управління процесом підготовки спортсменів: мета, принципи, етапи та види управлінських впливів (на прикладі обраного виду спорту).
15. Допінг у спорті: історія розвитку проблеми, сучасний стан антидопінгової діяльності та перспективи її вдосконалення.

## **РОЗДІЛ 3.**

### **ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ**

1. Розробіть регламент проведення спортивних змагань з обраного виду спорту.

2. Складіть комплекс вправ колового тренування для розвитку силових якостей спортсменів в обраному виді спорту.
3. Розробіть конспект підготовчої частини тренувального заняття на етапі початкової підготовки в обраному виді спорту.
4. Розробіть конспект основної частини тренувального заняття на етапі початкової підготовки в обраному виді спорту.
5. Складіть комплекс вправ загальної фізичної підготовки для спортсменів обраного виду спорту.
6. Складіть комплекс вправ спеціальної фізичної підготовки для спортсменів обраного виду спорту.
7. Розробіть комплекс вправ спеціальної розминки перед змаганнями в обраному виді спорту.
8. Складіть тижневий план тренувальних занять на етапі початкової підготовки в обраному виді спорту.
9. Розробіть конспект основної частини тренувального заняття на етапі попередньої базової підготовки в обраному виді спорту.
10. Розробіть конспект основної частини тренувального заняття на етапі спеціалізованої базової підготовки в обраному виді спорту.
11. Складіть комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики для спортсменів обраного виду спорту.
12. Розробіть програму навчання та вдосконалення технічного елементу в обраному виді спорту.
13. Складіть комплекс підвідних та імітаційних вправ для навчання технічного елементу в обраному виді спорту.
14. Розробіть фрагмент тренувального заняття із застосуванням ігрового методу в обраному виді спорту.
15. Розробіть фрагмент тренувального заняття із застосуванням змагального методу в обраному виді спорту.

#### **РОЗДІЛ 4.**

#### **ОСНОВИ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

1. Методи науково-педагогічних досліджень у фізичній культурі та спорті: класифікація, характеристика та особливості застосування.
2. Неекспериментальні методи науково-педагогічних досліджень: педагогічне спостереження, анкетування, інтерв'ю та бесіда, їх переваги та обмеження.
3. Експериментальні методи науково-педагогічних досліджень: сутність, особливості організації та проведення природного і лабораторного експерименту.
4. Методологічні основи науково-педагогічних досліджень: закономірності, принципи та сучасні наукові підходи у сфері фізичної культури і спорту.
5. Актуальні методологічні та теоретичні проблеми сучасних наукових досліджень у галузі фізичної культури і спорту.

6. Організація та планування науково-педагогічного дослідження: визначення проблеми, мети, завдань, об'єкта, предмета, гіпотези та методів дослідження.

7. Педагогічний експеримент у фізичній культурі та спорті: етапи проведення, вимоги до організації та оцінка результатів.

8. Методи збору, обробки та інтерпретації результатів наукових досліджень у фізичній культурі та спорті.

9. Використання інформаційних технологій та цифрових ресурсів у науково-педагогічних дослідженнях.

10. Академічна доброчесність та етичні засади проведення наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту.

11. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури як метод дослідження.

12. Педагогічне тестування в системі науково-педагогічних досліджень: мета, вимоги та особливості застосування.

13. Методи математичної статистики в наукових дослідженнях фізичної культури і спорту.

14. Представлення та апробація результатів наукових досліджень: наукова стаття, тези доповіді, кваліфікаційна робота.

15. Розроблення програми власного науково-педагогічного дослідження з актуальної проблематики фізичної культури і спорту.

### **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 «ArmRec». 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. Шкрєбтій 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., Myroshnychenko 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, № 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.