

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  
ОПП «Адаптивний спорт»

при вступі на навчання для здобуття ОС «Магістр»

Тернопіль, 2026

Програма фахового вступного випробування зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт», ОПП «Адаптивний спорт» при вступі на навчання для здобуття ступеня «Магістр» / А.В. Огнистий, К.М. Огніста, П.І. Ладика, В.І. Шандригось, О.Р. Барладин. Тернопіль: вид-й відділ ТНПУ, 2026. 9 с.

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Фахове вступне випробування має на меті перевірити рівень знань вступників за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт», ОПП «Адаптивний 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 та методики фізичної культури та спорту, адаптивного 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 ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

1. Характеристика рухової активності людини та її значення. Методи визначення обсягу рухової активності людини.
2. Види спортивних змагань та змагальна діяльність у різних видах спорту.
3. Загальні основи побудови багаторічної підготовки у спорті.
4. Мета, завдання, методи, принципи спортивної підготовки.
5. Передумови виникнення професійного спорту та особливості його розвитку
6. Загальна структура тренувальних занять (за спрямованістю, за величиною навантаження, за змістом конкретних завдань), на прикладах з обраного виду спорту.
7. Олімпійський рух у світі та Україні.
8. Умови, що впливають на змагальну діяльність спортсменів (наведіть приклади з обраного виду спорту).
9. Відбір і орієнтація в системі багаторічної підготовки, наведіть приклади з обраного виду спорту.
10. Структура багаторічної підготовки і чинники, що її визначають, на прикладі обраного виду спорту.
11. Особливості побудови тренування на етапі початкової підготовки у процесі багаторічного вдосконалення, на прикладі обраного виду спорту.
12. Особливості побудови тренування на етапі попередньої базової підготовки у процесі багаторічного вдосконалення, на прикладі обраного виду спорту.
13. Особливості побудови тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки у процесі багаторічного вдосконалення, на прикладі обраного виду спорту.
14. Охарактеризуйте зміст тренувального процесу в групах спортивного вдосконалення, на прикладі обраного виду спорту.
15. Загальна структура тренувальних занять (за спрямованістю, за величиною навантаження, за змістом конкретних завдань), на прикладах з обраного виду спорту.

## **РОЗДІЛ 3.**

### **АДАПТИВНИЙ СПОРТ**

1. Профілактика травматизму у процесі занять адаптивним спортом.
2. Організаційно-методичні основи навчання руховим діям в структурі процесу занять адаптивним спортом осіб різного віку та нозології.
3. Оцінка стану моторики людини у процесі занять адаптивним спортом.
4. Особливості занять адаптивним спортом спортсменів із захворюваннями й травмами периферичної нервової системи.
5. Завдання, принципи адаптивного спорту.
6. Показання та протипоказання до призначення занять фізичними вправами.
7. Механізм позитивного впливу фізичних вправ на організм.

8. Засоби адаптивного спорту, їх визначення, загальна характеристика.
9. Фізичні вправи, їх класифікація, їх визначення, застосування у фізкультурно-спортивному відновленні.
10. Структура, тривалість, завдання заняття фізичними вправами з рекреаційною спрямованістю.
11. Дозування навантаження в заняттях фізичними вправами за обсягом та інтенсивністю навантаження.
12. Лікарсько-контрольна карта осіб що займаються адаптивним спортом, її зміст.
13. Функціональні проби в адаптивному спорті, їх класифікація і характеристика.
14. Методи вивчення і оцінки реакції на фізичне навантаження при заняттях адаптивним спортом.
15. Методи відновлення при заняттях адаптивним спортом.

#### **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 з 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. Адаптивний спорт : анот. наук.-темат. покажч. друкованих видань трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник, Юрій Бріскін. – Вид 2-ге, перероб. і допов. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 214 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 4).
2. Адаптивний спорт : навчально-наочний посібник / С. Ф. Матвеев, І. О. Когут, О. В. Борисова [та ін.]. - Київ : ТОВ "НВП "Інтерсервіс", 2014. - 116 с.
3. Адаптивний спорт : [навчально-наочний посібник для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту] / С. Ф. Матвеев, І. О. Когут, О. В. Борисова [та ін.]. – К. : ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2014. – 116 с. (гриф МОН України (лист № 1/11 – 11820 від 22.07.13)).
4. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник / уклад.: Т. М. Осадченко, А. А. Семенов, В. Т. Ткаченко. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 210 с.
5. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / За ред. А. М. Лапутіна, М. О. Носко, В. О. Кашуби. К.: Науковий світ, 2001. 201 с.
6. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів: [підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Ю.А. Бріскін. – К.: Олімпійська література, 2006. – 263с. – ISBN 966 – 7133 – 6.
7. Бріскін Ю.А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навчальний посібник. – Львів: «Ахіл», 2003. – 128с.
8. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. К.: Олімпійська література, 2003. 656 с.
9. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Навч. посіб. Л.: Українські технології, 2002. 232 с.
10. Гуменюк С. В., Сапрун С. Т. Методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті. навч. метод. посібник. Тернопіль, 2022. 322 с.
11. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. К.: Вища школа, 2001. 238 с.
12. Закон України «Про вищу освіту» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18.#Text>
13. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні [Текст] : монографія / І. О. Когут. – Львів : СПОЛОМ, 2015. – 284 с.
14. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. Вінниця: Планер, 2007. 272 с.
15. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця: КНТ, 2016. 615 с.
16. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Освіта України, 2009. 274 с.
17. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Том 1. К.: Олімпійська література, 2012. 392 с.
18. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Том 2. К.: Олімпійська література, 2012. 368 с.

19. Линець М.М. Основи методики розвитку фізичних якостей. Л.: Штабар, 1998. 117 с.
20. Маляр Е. І. Методичні основи адаптивного спорту: Методичні рекомендації / Е. І. Маляр, Н. С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: 2022. – 32 с.
21. Наумчук В.І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Астон, 2013. 96 с. <http://surl.li/dtokd>
22. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2021. 677 с.
23. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001 439 с.
24. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія. Запоріжжя: ЗДУ, 2003. 442 с.
25. Фізична рекреація : навч. посібн для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за наук. ред. Євгена Приступи. Л. : ЛДУФК, 2010, 447 с.
26. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2006. 272 с. <http://surl.li/dtoni>
27. 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.
28. Шиян Б.М., Омеляненко І.О. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2012. 304 с. <http://surl.li/cgtxl>
29. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. К.: Олімпійська література, 2005. 257 с.
30. 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. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.152.14>
31. 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. <https://doi.org/10.17770/sie2024vol2.7842>
32. 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. <https://DOI.10.51371/issn.1840-2976.2021.15.1.17>
33. 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. DOI: 10.13189/saj.2019.070403
34. 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.

35. 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.

36. Platonov V. N. The system for preparing athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications. 2 V. Kiev: Olympic literature, 2015. 752 s.

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

38. 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.

39. 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.

40. 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.

41. 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. <https://DOI:10.15391/ed.2023-1.10>

42. 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. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-2-12>