

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

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о. ректора

проф. В.П. КРАВЕЦЬ

27 березня 2025 року

**ПРОГРАМА
ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ ДО АСПІРАНТУРИ
для здобуття ступеня доктора філософії
зі спеціальності А 7 Фізична культура і спорт**

Тернопіль- 2025

Програма фахового вступного випробування зі спеціальності А7
Фізична культура і спорт при вступі на навчання для здобуття ступеня
«Доктор філософії» / А.В. Огнистий, П.І. Ладика, С.В. Гуменюк – Тернопіль:
вид- й відділ ТНПУ, 2025. – 12 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 основ науково-дослідної роботи та теорії і методики фізичної культури і спорту.

РОЗДІЛ 1.

ОСНОВИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ

1. Якими критеріями визначається науковість, актуальність, новизна та практичне значення дослідження?
2. Які методологічні принципи педагогічних досліджень ви знаєте?
3. Визначте поняття «метод».
4. Назвіть основні методи педагогічного дослідження у фізичній культурі і спорті.
5. Коротко охарактеризуйте методи одержання ретроспективної інформації.
6. Дайте коротку характеристику методів збору й обробки поточної інформації.
7. Охарактеризуйте коротко методи оцінки ефективності навчально-виховного процесу.
8. Назвіть загальні вимоги до вибору методів дослідження.
9. Дайте загальну характеристику педагогічного експерименту як методу дослідження у фізичній культурі і спорті.
10. Як визначається тривалість педагогічного експерименту і його структура?
11. Які види педагогічного експерименту Ви знаєте за метою?
12. Які види педагогічного експерименту Ви знаєте за поінформованістю?
13. Які види педагогічного експерименту Ви знаєте за спрямуванням?
14. Які види педагогічного експерименту за умовами проведення?
15. Як формуються дослідні групи в педагогічному експерименті?
16. Дайте характеристику етапів педагогічного експерименту у фізичній культурі і спорті.
17. Дайте загальну характеристику педагогічного спостереження як методу дослідження.
18. Недоліки методу спостереження та шляхи їх усунення.
19. Протокол спостереження.
20. Об'єкти педагогічного спостереження у дослідженнях з фізичної культури і спорту.
21. Види педагогічних спостережень за обсягом та програмою.
22. Види педагогічних спостережень за стилем та поінформованістю.
23. Види педагогічних спостережень за тривалістю.
24. Дайте загальну характеристику методів опитування.
25. Охарактеризуйте бесіду як метод дослідження.
26. Охарактеризуйте інтерв'ю як метод дослідження.

27. Роль і місце методу експертного опитування у педагогічних дослідженнях.

28. Характеристика анкетування як методу опитування.

29. Які Ви знаєте види анкетування?

30. Назвіть правила побудови анкети.

31. Дайте характеристику класифікації питань анкети.

32. Яких правил необхідно дотримуватися, формуючи питальник анкети?

33. Для чого і як перевіряється якість сформованої анкети?

34. Дайте загальну характеристику тестування як методу дослідження.

35. Особливості тестування рухових можливостей.

36. Якими правилами повинен керуватися дослідник, добираючи тести?

37. Які умови мають бути забезпечені в процесі тестувань?

38. Назвіть основні типи документів і коротко охарактеризуйте їх.

39. Аналіз документальних матеріалів як метод наукових досліджень.

40. Які наукові завдання можна вирішити за допомогою літературних джерел?

РОЗДІЛ 2.

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

1. Що є предметом вивчення теорії фізичної культури і спорту?
2. Як теорія фізичної культури і спорту взаємодіє з іншими науками, що вивчають цей процес?
3. Дайте характеристику фізичної культури.
4. Дайте характеристику фізичного розвитку.
5. Дайте характеристику фізичної культури і спорту.
6. Дайте характеристику телеологічних основ системи фізичної культури і спорту.
7. Дайте характеристику науково-методичних основ фізичної культури і спорту.
8. Дайте характеристику державного управління фізичною культурою і спортом.
9. Охарактеризуйте мету системи фізичної культури і спорту.
10. Дайте характеристику освітніх завдань фізичної культури і спорту.
11. Дайте характеристику оздоровчих завдань фізичної культури і спорту.
12. Дайте загальну характеристику виховних завдань фізичної культури і спорту.
13. Дайте визначення поняття «фізична вправа». Якими специфічними функціями характеризуються фізичні вправи?
14. Чим відрізняються фізичні вправи від побутових та виробничих рухових дій?
15. Від яких факторів залежить ефективність застосування фізичних вправ?
16. В чому полягає «зміст» фізичних вправ?
17. Що Ви розумієте під «формою» фізичних вправ?
18. Дайте характеристику шляхам (напрямкам) реалізації принципу свідомості й активності.
19. Яка закономірність лежить в основі принципу наочності.
20. Які види наочності ви знаєте.
21. Назвіть основні прийоми прямої та опосередкованої наочності.
22. Яка закономірність лежить в основі принципу доступності та індивідуалізації.
23. Яка закономірність лежить в основі принципу систематичності?
24. Які основні напрямки реалізації принципу систематичності ви знаєте?
25. Дайте визначення понять «метод», «методичні прийоми»,

«методика».

26. Дайте характеристику методу цілісного навчання вправ, методу навчання вправ по частинах та методу підвідних вправ.

27. Дайте характеристику ігрового та змагального методів.

28. Дайте загальну характеристику методів тренування.

29. Дайте характеристику методичного прийому вправляння «з безпосередньою фізичною допомогою», «в обидва боки», «в уяві» та «в імітації рухів».

30. Дайте характеристики методики розвитку максимальної сили шляхом збільшення м'язової маси;

31. Охарактеризуйте методику розвитку швидкої сили.

32. Охарактеризуйте прудкість як фізичну якість людини. Яким вимогам повинні відповідати засоби удосконалення прудкості?

33. Якими методичними положеннями слід керуватись при удосконаленні швидкості простих реакцій?

34. Опишіть методику удосконалення швидкості реакцій на об'єкт що рухається.

35. Якими методичними положеннями слід керуватись при удосконаленні швидкості рухової реакції вибору?

36. Охарактеризуйте методику удосконалення швидкості циклічних рухових дій.

37. Охарактеризуйте методику удосконалення швидкості ациклічних рухових дій.

38. Дайте визначення понять: «загальна витривалість», «швидкісна витривалість», «силова витривалість». Назвіть фактори що обумовлюють прояв витривалості.

39. Назвіть найефективніші засоби розвитку різних видів витривалості.

40. Охарактеризуйте основні параметри навантажень при удосконаленні загальної витривалості за допомогою методу безперервної стандартизованої вправи.

41. Дайте характеристику методики розвитку силовій витривалості за допомогою:

- вправ з обтяженням масою предметів та еластичних предметів;
- ізометричних вправ;
- стрибкових вправ.

42. Дайте коротку характеристику гнучкості та етапів її удосконалення

43. Дайте коротку характеристику спритності як рухової якості людини.

44. Дайте характеристику здатності і просторово-часових параметрів

рухів та методику її удосконалення.

45. Дайте характеристику здатності зберігати рівновагу та методики її удосконалення.

46. Дайте характеристику здатності відчувати ритм та методики її удосконалення.

47. Дайте характеристику здатності довільно розслабляти м'язи та методики її удосконалення.

48. Дайте характеристику здатності узгоджувати рухи та методики її удосконалення.

49. Дайте характеристику загальних основ методики удосконалення спритності.

50. Дайте характеристику рухових умінь і навичок.

51. Дайте загальну характеристику структури процесу навчання фізичних вправ.

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.

125-139 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.

100-124 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 / А.М. Лапутін, М.О. Носко, В.О. Кашуба. – К.: Науковий світ, 2001. – 201 с.
2. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д.Л. Костілл. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
3. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків. – К.: Вища школа, 1993. – 153 с.
4. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Навч. посіб. / М.С. Герцик, О.М. Вацеба. – Л.: Українські технології, 2002. – 232 с.
5. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001 – 439 с.
7. Фізична культура в школі: методичний посібник /за заг. ред. С.М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2009. – 176 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник / Б.М. Шиян, О.М. Вацеба. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2008. – 276 с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. – Т.: Навчальна книга – Богдан, 2012. – Ч. 2. – 303 с.
11. Шкребтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю.М. Шкребтій. – К.: Олімпійська література, 2005. – 257 с.
12. Santana, J.C. (2016). Functional Training. Champaign, IL: Human Kinetics, 273 p.
13. 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.
14. 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.
15. 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.