

**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

**додаткового вступного випробування до аспірантури
для здобуття ступеня доктора філософії
зі спеціальності А 7 Фізична культура і спорт**

Тернопіль- 2025

Програма додаткового 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

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

РОЗДІЛ 1.

ОСНОВИ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

1. Що таке спорт, його визначення, ознаки і соціальні функції.
2. Описати методику навчання техніки спортивної ходьби.
3. Характеристика змагань і змагальної діяльності в спорті (роль змагань в спорті, класифікація видів спорту, види змагань).
4. Описати методику навчання техніки ведення м'яча в баскетболі.
5. Перерахуйте та дайте характеристику умов, що впливають на змагальну діяльність спортсменів (наведіть приклади з обраного виду спорту).
6. Описати методику навчання техніки стрибка ноги нарізно (кінь в ширину).
7. Дайте характеристику первинного відбору і орієнтації на першому етапі багаторічної підготовки, наведіть приклади з обраного виду спорту.
8. Описати методику навчання техніки перекиду вперед.
9. Перерахуйте і розкрийте основні завдання, що вирішуються в процесі спортивної підготовки.
10. Описати методику навчання техніки стійки на голові.
11. Дайте характеристику специфічним принципам спортивного тренування: спрямованості до вищих досягнень, поглибленої спеціалізації, безперервності тренувального процесу (наведіть приклади з обраного виду спорту).
12. Описати методику навчання техніки приймання і передачі м'яча двома руками зверху.
13. Дайте характеристику принципам: принципу єдності поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібності і варіативності навантажень, циклічності процесу підготовки (наведіть приклади з обраного виду спорту).
14. Описати методику навчання техніки прямого нападаючого удару.
15. Дайте характеристику принципам: єдності і взаємозв'язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості, єдності і взаємозв'язку тренувального процесу і змагальної діяльності з позатренувальними факторами (наведіть приклади з обраного виду спорту).
16. Описати методику навчання техніки блокування у волейболі.
17. Поясніть загальну структуру багаторічної підготовки і чинники, що її визначають, на прикладі обраного виду спорту.
18. Описати методику навчання техніки кидка м'яча в русі в баскетболі.
19. Охарактеризуйте особливості побудови тренування на етапі початкової підготовки у процесі багаторічного вдосконалення, на прикладі

обраного виду спорту.

20. Описати методику навчання техніки стрибка з розбігу способом «зігнувши ноги».
21. Охарактеризуйте зміст тренувального процесу у змагальному періоді в групах спортивного вдосконалення, на прикладі обраного виду спорту.
22. Описати методику навчання техніки метання м'ячика.
23. Дайте характеристику фізичних навантажень, що застосовуються у спортивному тренуванні (спрямованість спортивних навантажень, компоненти навантажень, навантаження на окремих заняттях).
24. Описати методику навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».
25. Тестові завдання з теорії і методики спортивного тренування (вимоги до показників).
26. Описати методику навчання техніки лазіння по канату в три прийоми.
27. Дайте характеристику управлінню в системі підготовки спортсменів (мета, об'єкт, види), на прикладі обраного виду спорту.
28. Описати методику навчання техніки плавання кролем на грудях.
29. Дайте характеристику швидкісних здібностей і методики їх розвитку в обраному виді спорту.
30. Описати методику навчання техніки плавання кролем на спині.
31. Прогнозування в спорті, його види і методи (особливості в обраному виді спорту).
32. Описати методику навчання техніки плавання брасом.

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 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.