

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ЗАТВЕРДЖЕНО

Примільною комісією
Протокол № _____ від 13.04.2026 р.
Голова Примільної комісії


Олександр ТУРУНЦЕВ

ПРОГРАМА

вступного випробування (іспиту) до аспірантури
зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт

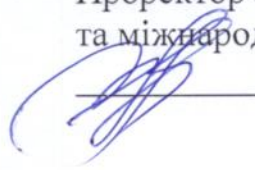
Рівень вищої освіти: третій (освітньо-науковий)

Галузь знань: А Освіта

Освітньо-наукова програма: «Фізична культура і спорт»


На основі: освітнього ступеня магістра
(освітньо-кваліфікаційного рівня спеціаліста)

ПОГОДЖЕНО

Проректор з наукової роботи
та міжнародної діяльності
 Наталія ВІННІКОВА

РОЗГЛЯНУТО І ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні Вченої ради
Факультету здоров'я, фізичного
виховання і спорту
Протокол № 2 від «17» лютого 2026 р.
Голова Вченої ради

 Валентин САВЧЕНКО

Київ – 2026

ВСТУП

Програма складена колективом фахівців кафедри спорту та фітнесу та кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка з урахуванням вимог щодо обсягу професійних знань, які мають продемонструвати ті, хто бажають вступити в аспірантуру за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт.

Мета іспиту – встановити глибину необхідних знань претендента зі спеціальності та рівень його підготовки до самостійної науково-дослідної роботи.

Під час вступного іспиту оцінюються:

- уміння демонструвати глибокі системні знання з теорії та методики фізичного виховання та загальної теорії підготовки спортсменів;
- уміння надавати чітке розуміння сучасної наукової картини світу, визначення сутності явищ та процесів, які забезпечують науковця методологією правильного застосування загальних та специфічних методів наукових досліджень, закладають засади креативного мислення та сприяють формуванню культури наукової діяльності;
- знання загальних основ теорії спортивної підготовки та теорії і методики фізичного виховання, засобів та методів спортивної підготовки і фізичного виховання, методики розвитку фізичних якостей;
- вміння характеризувати педагогічний процес у сфері фізичного виховання і спорту, та здійснювати управління процесом спортивної підготовки та фізичного виховання, знання форм організації занять фізичним вихованням різних груп населення;
- здатність характеризувати навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ, знання теорії адаптації та закономірності її формування у фізичному вихованні і спорті;
- здатність визначати особливості технічної і тактичної підготовки спортсменів, напрями психологічної підготовки спортсменів, класифікацію видів спорту, систему спортивних змагань, засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів, особливості змагань і підготовки в різних клімато-географічних і погодних умовах.

I. ФОРМА ВСТУПНОГО ІСПИТУ ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступне випробування проводиться у формі іспиту та передбачає відповідь вступника за трьома питаннями обраного білету. Час підготовки відповіді – 30 хв.

Зміст програми

Тема 1. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання. Предмет і зміст теорії підготовки спортсменів

Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна. Визначення та значення теорії та методики фізичного виховання. Об'єкт вивчення. Предмет вивчення. Основні напрямки вивчення (біологічний, соціальний, педагогічний). Основні завдання теорії і методики фізичного виховання. Структура навчальної дисципліни.

Загальна теорія підготовки спортсменів як наукова та навчальна дисципліна. Визначення та значення загальної теорії та методики підготовки спортсменів. Об'єкт вивчення. Предмет вивчення. Актуальні проблеми підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Структура навчальної дисципліни.

Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання. Визначення понять: фізичне виховання, фізична культура, фізичний розвиток, фізичний стан, фізична підготовленість, рухова активність, здоров'я.

Основні поняття загальної теорії і методики підготовки спортсменів: спорт, спортивна підготовка, підготовленість спортсмена, спортивне тренування, тренуваність спортсмена, спортивна форма, спортивні змагання, система підготовки спортсменів, школа спорту й ін.

Етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання. Джерела та етапи розвитку фізичного виховання.

Основні напрямки удосконалення системи спортивної підготовки. Зростання тренувальних і змагальних навантажень. Відповідність системи підготовки спортсменів високого класу вимогам обраного для спеціалізації виду спорту. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки і здібності при виборі спеціалізації спортсмена і розробці стратегії його багаторічної підготовки. Розширення змагальної практики спортсменів. Підвищення збалансованості системи тренувальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимуляції працездатності і мобілізації функціональних резервів. Підготовка до головних змагань з урахуванням клімато-географічних умов місця їхнього проведення. Розширення частки нетрадиційних засобів підготовки. Орієнтація системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності. Удосконалення системи управління

тренувальним процесом на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності і підготовленості. Динамічність системи підготовки.

Методи дослідження в теорії і методиці фізичного виховання і спорту. Об'єкт дослідження. Предмет дослідження. Обґрунтування методів дослідження в фізичному вихованні і спорті. Педагогічне спостереження і педагогічний експеримент. Аналіз. Синтез. Узагальнення. Опитування. Анкетування.

Тема 2. Фізичне виховання і спорт як соціальні явища

Фактори, що обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання і спорту. Витоки розвитку фізичного виховання і спорту. Вплив соціальних систем. Політика, ідеологія, релігія. Соціально-економічні фактори.

Специфічні ознаки та система фізичного виховання і спорту. Правовий і етичний аспекти як специфічні ознаки фізичного виховання і спорту. Структура системи фізичного виховання і спорту.

Тема 3. Педагогічний процес у сфері фізичного виховання і спорту

Характеристика педагогічного процесу у сфері фізичного виховання і спорту. Соціально-педагогічні детермінанти виховного процесу особистості і суспільства. Принципи фізичного виховання і спорту: методичні принципи фізичного виховання і спорту (свідомості й активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності); принципи побудови занять (безперервності, прогресування тренувальних дій, циклічності, вікової адекватності педагогічної дії). Спеціальні принципи спортивної підготовки.

Виховання особистісних якостей тих, хто займається фізичними вправами. Роль і місце фізичної культури у формуванні особистісних якостей. Патріотичне і моральне виховання. Правове і естетичне виховання у сфері фізичної культури і спорту.

Особистість викладача фізичного виховання, тренера з виду спорту. Професійні якості викладача фізичного виховання, тренера з виду спорту. Вимоги до професійної майстерності викладача фізичного виховання, тренера з виду спорту.

Тема 4. Наукові основи фізичного виховання і спорту

Теорія та особливості структури мотивації діяльності. Характеристика структури мотивації (потреби, мотиви, інтереси). Фактори впливу на формування мотивації рухової активності.

Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ. Класифікація навантажень за характером, розміром, спрямованістю, координаційною складністю і психічною спрямованістю. Зовнішня і внутрішня сторони навантаження.

Компоненти навантаження, і їхній вплив на формування реакцій адаптації: тривалість і характер окремих вправ, інтенсивність роботи, тривалість і характер пауз між окремими повтореннями, кількість вправ.

Специфіка реакцій організму спортсмена на різні навантаження. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження. Загальна характеристика втоми як особливого виду функціонального стану організму. Загальна характеристика процесу відновлення. Специфічність відновлювальних реакцій. Гетерохронність відновлювальних процесів. Фаза суперкомпенсації. Управління розвитком суперкомпенсації.

Теорія адаптації та закономірності її формування у фізичному вихованні і спорті. Визначення понять: гомеостаз, адаптація. Адаптація організму до фізичних навантажень. Генотипічна і фенотипічна адаптація. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.

Види та стадії формування адаптаційних реакцій. Специфічність і перехресність адаптації. Деадаптація, реадаптація і переадаптація у спортсменів.

Тема 5. Засоби, методи фізичного виховання і спортивної підготовки та навчання рухових дій

Засоби фізичного виховання і спортивної підготовки. Поняття про засоби. Фізична вправа як основний і спеціальний засіб фізичного виховання і спортивної підготовки. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ. Поняття про техніку фізичних вправ: просторові, часові, силові, ритмічні, узагальнені характеристики. Сили природи та гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання.

Методи, що застосовуються у фізичному вихованні і спортивній підготовці. Вихідні поняття: метод, методика, методичний прийом, методичний підхід, методичний напрям. Сучасні уявлення про класифікацію методів. Методи, спрямовані на здобуття знань (нової інформації). Методи виконання вправ, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками (методи розчленованого навчання, метод виконання вправи в цілому). Методи повторення вправ, спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей (рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний). Ігровий метод. Змагальний метод.

Навчання рухових дій. Методологічні основи теорії навчання рухових дій. Предмет і задачі навчання у фізичному вихованні і спорті. Структура процесу навчання рухових дій. Характеристика рухових умінь та навичок, закономірності їх формування. Шляхи початкового засвоєння рухових дій. Помилки і шляхи їх виправлення. Контроль за засвоєнням техніки.

Тема 6. Розвиток фізичних здібностей у процесі фізичного виховання і спортивної підготовки

Прояв фізичних якостей у руховій діяльності людини. Визначення понять: сила, швидкість, гнучкість, витривалість, координаційні здібності. Види прояву сили, швидкості, гнучкості, витривалості, координаційних здібностей.

Фактори, що зумовлюють прояв рухових якостей. Основи методики розвитку силових якостей. Основи методики розвитку швидкості. Основи методики розвитку гнучкості. Основи методики розвитку координаційних здібностей. Основи методики розвитку витривалості.

Тема 7. Технічна і тактична підготовленість і підготовка спортсменів

Спортивна техніка і технічна підготовленість. Поняття «спортивна техніка» і «технічна підготовленість». Результативність техніки як її основна характеристика. Чинники, що обумовлюють результативність техніки: ефективність техніки; стабільність техніки; варіативність техніки; економічність техніки; мінімальна тактична інформативність техніки. Задачі, засоби і методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.

Поняття «спортивна тактика», «тактичні знання», «тактичні уміння», «тактичні навички», «тактичне мислення». Основні напрямки тактичної підготовки: вивчення сутності й основних теоретико-методичних положень спортивної тактики; оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій; удосконалення тактичного мислення; вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості; практична реалізація тактичної підготовленості.

Тема 8. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів

Індивідуально-психологічні якості і особливості, що сприяють досягненню успіху в спорті. Специфіка психологічної підготовленості в різних групах видів спорту. Основні напрямки психологічної підготовки спортсменів. Формування мотивації занять спортом; вольова підготовка; ідеомоторне тренування; удосконалювання спеціалізованих умінь; регулювання психічної напруженості; підвищення толерантності до емоційного стресу; керування стартовим станом.

Тема 9. Форми організації занять у фізичному вихованні

Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні. Урочні форми побудови занять у фізичному вихованні. Характеристика занять позаурочного типу.

Тема 10. Основи побудови підготовки спортсменів. Побудова тренувальних занять, мікро- і мезоциклів підготовки

Загальна структура занять. Підготовча частина занять. Основна частина занять. Заклучна частина занять. Основна педагогічна спрямованість занять. Заняття вибіркової спрямованості. Заняття комплексної спрямованості. Побудова занять комплексної спрямованості з послідовними та одночасними вирішеннями задач.

Типи занять. Навчальні заняття. Тренувальні заняття. Учбово-тренувальні заняття. Відновлювальні заняття. Модельні заняття. Контрольні заняття.

Форми організацій занять. Індивідуальна форма. Групова форма.

Загальна характеристика мікроциклів. Типи мікроциклів. Особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях протягом дня.

Загальна характеристика мезоциклів. Типи мезоциклів. Поєднання мікроциклів у мезоцикли. Особливості побудови мезоциклів при тренуванні жінок.

Тема 11. Побудова підготовки спортсменів протягом року

Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Підготовка в підготовчому періоді. Загально-підготовчий етап підготовчого періоду. Спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду. Підготовка у змагальному періоді. Безпосередня підготовка до головних змагань року. Підготовка в перехідному періоді.

Визначення поняття «розминка». Загальна характеристика проблеми ефективної розминки.

Функціональні, рухові й емоційні завдання розминки. Структура і зміст розминки. Загальна частина розминки. Спеціальна частина розминки. Особливості передзмагальної розминки.

Тема 12. Планування, контроль та облік у фізичному вихованні і спорті

Планування у фізичному вихованні та спорті. Поняття про планування, його види та зміст. Вимоги до планування у фізичному вихованні і спорті. Характеристика основних документів планування у фізичному вихованні і спорті.

Контроль та облік у процесі фізичного виховання і спортивної підготовки. Визначення поняття «контроль». Мета і об'єкт контролю. Види контролю. Етапний і оперативний контроль. Поглиблений, вибірковий і локальний контроль. Педагогічний, соціально-психологічний і медико-біологічний контроль. Вимоги до показників, що використовуються у процесі контролю. Методи контролю. Документи обліку. Підготовка вчителя, тренера до уроку. Аналіз і оцінка проведеного уроку, тренувального заняття.

Тема 13. Управління процесом фізичного виховання і спортивної підготовки

Визначення поняття «управління». Загальна характеристика проблеми управління в системі підготовки спортсменів. Мета управління процесом спортивної підготовки. Об'єкт управління. Види управління в системі підготовки спортсменів. Етапне управління. Поточне управління. Оперативне управління.

Моделювання у фізичному вихованні і спорті. Прогнозування у фізичному вихованні і спорті. Програмування занять у фізичному вихованні.

Тема 14. Рухова активність та здоров'я дітей та підлітків

Рухова активність дітей та підлітків (поняття, види). Соціальні та особистісні потреби школярів у руховій активності. Національна стратегія рухової активності. Необхідність рухової активності в шкільному віці. Фактори, що впливають на рухову активність дітей та підлітків. Формування мотивації до рухової активності. Норми рухової активності дітей та підлітків. Методи дослідження рухової активності дітей і підлітків.

Тема 15. Фізичне виховання дітей дошкільного віку

Соціально-педагогічне значення фізичного виховання дітей дошкільного віку. Особливості періоду новонародженості: фактори впливу на стан здоров'я новонародженого. Показники фізичного розвитку новонароджених. Рефлекси, автоматизми. Показники фізичного розвитку та особливості дітей грудного віку. Показники фізичного розвитку та особливості дітей переддошкільного та дошкільного віку (раннє та перше дитинство).

Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми переддошкільного та дошкільного віку. Завдання фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми переддошкільного віку. Основні форми фізичного виховання від народження до трьох років. Режим. Загартування. Масаж. Гімнастика. Плавання. Основні форми фізичного виховання від трьох до шести років. Організація фізкультурних занять у дошкільних установах. Фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня. Лікарсько-педагогічний контроль на заняттях з дошкільниками.

Тема 16. Фізична культура у системі загальної освіти дітей шкільного віку

Соціально-педагогічне значення фізичної культури дітей шкільного віку. Типові вікові особливості розвитку організму людини у період навчання у школі: анатомо-фізіологічні особливості учнів 1-4 класів; особливості розвитку організму учнів 5-9 класів; особливості розвитку організму учнів 10-11 класів. Завдання фізичного виховання в школі. Зміст та особливості викладання

предмета фізична культура у школі. Програма з фізичної культури. Щільність уроку. Продуктивні (сенситивні) періоди виховання рухових здібностей у шкільному віці.

Тема 17. Основи фізичного виховання школярів з ослабленим здоров'ям. Спеціальні медичні групи

Основи фізичного виховання школярів з ослабленим здоров'ям. Рівні здоров'я. Лікарсько-педагогічний контроль. Диференціація школярів: основна, підготовча, спеціальна група. Спеціальна медична група А, спеціальна медична група Б. Завдання та принципи фізичного виховання ослаблених дітей. Особливості засобів фізичного виховання та методики занять зі спеціальними медичними групами. Оздоровча дія фізичних вправ на організм дитини: загальна, спеціальна, стимулююча, трофічна, компенсаторна, нормалізація порушених функцій, загартовування.

Особливості методики фізичного виховання при різних захворюваннях та функціональних порушеннях. Періоди занять у спеціальних медичних групах: підготовчий, основний. Дозування фізичного навантаження. Особливості методики фізичного виховання при функціональних порушеннях систем організму: дихальної, серцево-судинної, нервової, травлення. Профілактика порушень постави та плоскостопості. Види порушень постави. Вправи для профілактики і виправлення порушень постави. Плоскостопість. Вправи для лікування і профілактики плоскостопості.

Тема 18. Фізичне виховання дорослого населення

Вікова періодизація дорослих людей. Особливості різних періодів. Вікові зміни в похилому віці. Фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей. Зміст різних видів фізкультурно-оздоровчих занять: рекреаційно-оздоровчі заняття, профілактично-оздоровчі заняття, кондиційне тренування. Структура кондиційного тренування. Варіанти індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять. Застосування вправ циклічного характеру. Застосування вправ силового та швидко-силового характеру. Застосування різноманітних вправ: ходьби, бігу, плавання, ігор, гімнастичних вправ.

Методика фізкультурно-оздоровчих занять. Гранично допустимі навантаження. Мінімальні навантаження. Раціональні навантаження. Дихальні вправи. Циклічні вправи. Суглобова гімнастика. Контроль адекватності навантажень.

Медично-педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з людьми зрілого та похилого віку. Методи визначення фізичного стану: поглиблені лабораторні дослідження (велоергометрія, степергометрія, тестування та тредмілі), експрес-методи, анкетні, прогнозування рівня фізичного стану за морфо функціональними показниками, вимірюваними у стані спокою, ізольовані рухові тести, комплексні тести.

Тема 19. Класифікація видів спорту. Система спортивних змагань

Олімпійська програма змагань у найбільш популярних видах спорту, що відносяться до різних груп – циклічних, складнокоординаційних, спортивних єдиноборств, швидкісно-силових, спортивних ігор, багатоборств і комбінованих видів спорту. Тенденції зміни програми Ігор Олімпіади і причини цих тенденцій.

Види спортивних змагань. Підготовчі змагання. Контрольні змагання. Підвідні (модельні) змагання. Відбіркові змагання. Головні змагання. Регламентація і способи проведення змагань. Правила змагань і тенденції їхнього удосконалення. Положення про змагання, як документ, що визначає умови проведення і правове оформлення конкретних змагань.

Способи проведення змагань: круговий, відборково-круговий, змішаний, прямого вибування. Особисті, особисто-командні і командні змагання.

Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність спортсменів. Особливості місця проведення змагань. Поведінка вболівальників. Устаткування місць проведення змагань і інвентар. Географічні і кліматичні умови. Характер суддівства. Поведінка тренерів. Змагання як засіб підготовки спортсменів.

Тема 20. Відбір і орієнтація спортсменів

Загальна характеристика проблеми відбору у спорті. Визначення понять «спортивний відбір», «спортивна орієнтація», «спортивний талант». Зв'язок відбору з етапами багаторічної підготовки спортсменів. Первинний, попередній, проміжний, основний, заключний відбір і орієнтація спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки.

Тема 21. Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів

Загальна характеристика проблеми ефективного відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів. Основні групи засобів відновлення, що використовуються у процесі підготовки спортсменів. Педагогічні засоби відновлення. Психологічні засоби відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення. Фармакологічне забезпечення стимуляції працездатності і відновлювальних процесів. Харчування в системі підготовки спортсменів.

Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів. Адаптація людини до висотній гіпоксії. Працездатність і спортивні результати в гірських умовах. Форми гіпоксичного тренування. Оптимальна висота для підготовки в гірських умовах. Термінова акліматизація спортсменів при підготовці в горах. Реакліматизація і деадаптація спортсменів після повернення з гір.

Тема 22. Змагання і підготовка в різних клімато-географічних і погодніх умовах

Загальна характеристика проблеми побудови процесу підготовки спортсменів в умовах високих і низьких температур. Реакції організму спортсмена в умовах високих температур. Адаптація спортсмена до умов спеки. Реакції організму спортсмена в умовах низьких температур. Адаптація спортсмена до умов холоду. Підготовка і змагання в умовах високих і низьких температур. Проблема обліку циркадних ритмів у спорті. Добові зміни стану організму спортсмена. Підготовка і змагання в різний час доби. Десинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після далеких перельотів. Ресинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після далеких перельотів.

II. ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ВСТУПНОГО ІСПИТУ

1. Охарактеризуйте теорію і методику фізичного виховання як наукову та навчальну дисципліну.
2. Надайте визначення та охарактеризуйте поняття: фізична культура, фізичне виховання, фізичні якості, фізичний розвиток, фізична підготовленість.
3. Надайте визначення та охарактеризуйте поняття: спорт, спортивна підготовка, підготовленість спортсмена, спортивне тренування, тренуваність спортсмена, спортивна форма, спортивні змагання, система підготовки спортсменів.
4. Перерахуйте та охарактеризуйте показники, що свідчать про стан розвитку фізичної культури у суспільстві.
5. Визначте мету і завдання фізичного виховання різних верств населення.
6. Охарактеризуйте фізичне виховання і спортивну підготовку як педагогічний процес та розкрийте його специфічні особливості.
7. Охарактеризуйте дидактичні принципи фізичного виховання і спортивної підготовки.
8. Охарактеризуйте спеціальні принципи спортивної підготовки.
9. Розкрийте роль і місце фізичної культури у формуванні особистісних якостей (моральне, патріотичне, естетичне, духовне виховання). Наведіть приклади.
10. Охарактеризуйте особистість викладача фізичного виховання, тренера з виду спорту та вимоги до його професійної майстерності. Наведіть приклади з практики щодо впливу особистісних якостей викладача, тренера на якість навчального процесу.
11. Охарактеризуйте основні засоби фізичного виховання і спортивної

підготовки та надайте їх класифікацію.

12. Охарактеризуйте сили природи та гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання. Наведіть приклади з практики.

13. Розкрийте поняття «техніка фізичних вправ» та надайте її характеристику.

14. Надайте визначення фізичному навантаженню, охарактеризуйте компоненти та сторони фізичного навантаження. Поясніть особливості дозування фізичного навантаження в залежності від рівня фізичної підготовленості людини.

15. Перерахуйте можливості регулювання інтенсивності навантаження під час виконання фізичних вправ.

16. Визначте негативну дію надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості і здоров'я тих, хто займаються.

17. Надайте характеристику методів фізичного виховання.

18. Опишіть види адаптаційних реакцій організму людини, наведіть приклади з практики фізичного виховання і спорту.

19. Опишіть напрямки формування адаптаційних реакцій організму людини у процесі виконання фізичних навантажень.

20. Визначте поняття та опишіть характерні особливості рухової навички. Наведіть приклади.

21. Охарактеризуйте відмінності рухового вміння та рухової навички.

22. Охарактеризуйте передумови успішного засвоєння рухових дій.

23. Охарактеризуйте структуру процесу навчання руховим діям у фізичному вихованні і спорті.

24. Визначте мету, завдання і особливості навчання рухових дій на етапах початкового та поглибленого розучування та на етапі закріплення і вдосконалення.

25. Перерахуйте помилки та визначте шляхи їх усунення у процесі навчання руховим діям у фізичному вихованні і спорті.

26. Надайте загальну характеристику сили, опишіть види сили та фактори від яких залежить їх рівень прояву.

27. Надайте загальну характеристику швидкісних здібностей людини та опишіть фактори від яких залежить їх рівень прояву.

28. Надайте загальну характеристику витривалості, опишіть її види та фактори від яких залежить рівень їх прояву.

29. Надайте загальну характеристику гнучкості, опишіть її види та фактори від яких залежить її рівень прояву.

30. Надайте загальну характеристику координаційних здібностей, опишіть їх види та фактори від яких залежить їх рівень прояву.

31. Охарактеризуйте засоби та розкрийте методику розвитку силових здібностей людини.

32. Охарактеризуйте засоби та розкрийте методику розвитку швидкості.

33. Охарактеризуйте засоби та розкрийте методику розвитку витривалості.

34. Охарактеризуйте засоби та розкрийте методику розвитку гнучкості.
35. Охарактеризуйте засоби та розкрийте методику розвитку координаційних здібностей.
36. Опишіть методи контролю рівня розвитку фізичних якостей.
37. Перерахуйте та охарактеризуйте форми організації занять у фізичному вихованні.
38. Надайте загальну характеристику урочних форм організації занять у фізичному вихованні та класифікацію занять урочного типу. Поясніть відмінності урочних та неурочних форм занять.
39. Охарактеризуйте ознаки уроку у фізичному вихованні.
40. Охарактеризуйте завдання, які вирішуються на уроці фізичного виховання.
41. Охарактеризуйте методи організації учнів на уроці.
42. Визначте зміст та структуру побудови уроку, мету, завдання та розкрийте організаційно-методичні особливості різних частин уроку.
43. Охарактеризуйте мету та основні правила побудови розминки на уроці.
44. Опишіть способи рухової діяльності молодших школярів згідно розділів Програми «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів.
45. Опишіть особливості фізичного виховання учнів, віднесених до спеціальної медичної групи.
46. Надайте загальну характеристику занять позаурочного типу, охарактеризуйте позакласні та позашкільні заняття фізичними вправами у режимі навчального дня школи.
47. Визначте мету, завдання і спрямованість фізичного виховання дітей шкільного віку.
48. Визначте та охарактеризуйте зміст і особливості викладання предмету «Фізична культура» у 5-9 класах загальноосвітніх навчальних закладів.
49. Визначте зміст і особливості викладання предмету «Фізична культура» у 10-11 класах загальноосвітніх навчальних закладів.
50. Охарактеризуйте поняття: «щільність уроку», визначте її види та способи регулювання.
51. Розкрийте зміст попередньої та безпосередньої підготовки педагога до уроку фізичної культури.
52. Опишіть методику складання плану-конспекту уроку фізичної культури.
53. Визначте суть планування у фізичному вихованні і спорті, назвіть його види та розкрийте зміст.
54. Надайте характеристику управління процесом фізичного виховання і спорту та опишіть передумови його здійснення.
55. Охарактеризуйте суть та перерахуйте види та методи контролю у

фізичному вихованні і спорті.

56. Визначте зміст моделювання у процесі фізичного виховання і спорту.

57. Охарактеризуйте зміст та методику фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.

58. Визначте вплив рухової активності на стан здоров'я дітей і підлітків.

59. Надайте вікову періодизацію та охарактеризуйте фактори, що впливають на здоров'я дорослих.

60. Розкрийте зміст різних видів фізкультурно-оздоровчих занять дорослого населення.

61. Надайте класифікацію олімпійських видів спорту. Назвіть види спорту в програмах літніх Олімпійських і зимових Ігор.

62. Розкрийте способи проведення змагань. Назвіть способи визначення результату у змаганнях.

63. Охарактеризуйте спортивну техніку і технічну підготовленість. Визначте завдання, засоби і методи технічної підготовки.

64. Охарактеризуйте етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.

65. Розкрийте основи методики удосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.

66. Охарактеризуйте спортивну тактику, тактичну підготовленість та напрямки тактичної підготовки.

67. Розкрийте особливості вдосконалення тактичного мислення.

68. Охарактеризуйте якості психіки та напрямки психологічної підготовки.

69. Розкрийте напрямки формування мотивації до занять спортом. Охарактеризуйте вольову підготовку.

70. Опишіть способи управління стартовими станами.

71. Визначте загальні основи побудови розминки. Розкрийте структуру та зміст розминки. Охарактеризуйте особливості перед змагальною розминкою.

72. Визначте загальну структуру занять. Розкрийте основну педагогічну спрямованість занять. Охарактеризуйте заняття вибіркової та комплексної спрямованості. Визначте типи та способи організації занять.

73. Охарактеризуйте типи мікроциклів. Визначте структуру мікроциклів різних типів.

74. Охарактеризуйте типи мезоциклів. Розкрийте особливості поєднання мікроциклів у мезоциклі.

75. Визначте особливості побудови мезоциклів при тренуванні жінок.

76. Розкрийте особливості поєднання відбору і орієнтації з етапами багаторічної підготовки.

77. Охарактеризуйте первинний відбір і орієнтацію на першому етапі багаторічної підготовки.

78. Охарактеризуйте попередній відбір і орієнтацію на етапах багаторічної підготовки.

79. Охарактеризуйте проміжний відбір і орієнтацію на етапах багаторічної підготовки.
80. Охарактеризуйте основний відбір і орієнтацію на етапах багаторічної підготовки.
81. Охарактеризуйте заключний відбір і орієнтацію на етапах багаторічної підготовки.
82. Надайте характеристику контролю фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості.
83. Охарактеризуйте моделі змагальної діяльності, моделі підготовленості, морфо-функціональні моделі.
84. Охарактеризуйте адаптацію людини до висотної гіпоксії. Визначте форми гіпоксичного тренування. Розкрийте особливості термінової акліматизація спортсменів при підготовці в горах.
85. Розкрийте зміст реакліматизації і деадаптації спортсменів після повернення з гір.
86. Охарактеризуйте особливості тренувань спортсмена в умовах різних температур зовнішнього середовища.
87. Охарактеризуйте реакції організму спортсмена в умовах високих і низьких температур. Визначте особливості адаптації спортсмена до умов високих та низьких температур.
88. Охарактеризуйте добові зміни стану організму спортсмена. Опишіть особливості десинхронізації та ресинхронізації циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів.
89. Надайте характеристику засобів відновлення та стимуляції працездатності спортсменів. Визначте основні напрямки використання засобів управління працездатністю і відновлювальними процесами.
90. Розкрийте особливості планування засобів відновлення та стимуляції працездатності у процесі підготовки.

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА**

Рівень вищої освіти: третій (освітньо-науковий)
Галузь знань: А Освіта / Педагогіка
Спеціальність: А7 Фізична культура і спорт
Освітньо-наукова програма: «Фізична культура і спорт»
На основі: освітнього ступеня магістра
(освітньо-кваліфікаційного рівня спеціаліста)

**Вступний іспит
зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт**

Білет № 2

1. Надайте визначення та охарактеризуйте поняття: фізична культура, фізичне виховання, фізичні якості, фізичний розвиток, фізична підготовленість.
2. Охарактеризуйте засоби та розкрийте методику розвитку швидкості.
3. Розкрийте способи проведення змагань. Назвіть способи визначення результату у змаганнях.

Голова Приймальної комісії

_____ Олександр ТУРУНЦЕВ

Голова предметної комісії

_____ Руслана СУШКО

«10» лютого 2026 р.

III. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ

Кількість балів (max – 200)	Критерії
180 – 200	Виставляється за глибокі знання програмного матеріалу; вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їхньому взаємозв'язку і розвитку, чітко і лаконічно; логічно і послідовно відповідати на поставлені запитання; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач; вияв креативності у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
160 – 179	Виставляється за ґрунтовні знання програмного матеріалу, аргументовані відповіді на поставлені запитання; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язування практичних задач.
140 – 159	Виставляється за міцні знання програмного матеріалу, аргументовані відповіді на поставлені запитання, які, однак, містять певні (несуттєві) неточності; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач.
120 – 139	Виставляється за посередні знання програмного матеріалу, мало аргументовані відповіді, слабе застосування теоретичних положень при розв'язанні практичних задач.
100 – 119	Виставляється за слабкі знання програмного матеріалу, неточні або мало аргументовані відповіді, з порушенням послідовності його викладання, за слабе застосування теоретичних положень при розв'язанні практичних задач.
1 – 99	Виставляється за незнання значної частини програмного матеріалу, істотні помилки у відповідях на запитання, невміння орієнтуватися під час розв'язання практичних задач, незнання основних фундаментальних положень.

IV. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Арефьев В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2020. 378 с.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
3. Плачинда Т.С. Наука та науково-дослідна діяльність: методичні рекомендації до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти доктора філософії. Кропивницький, ЛА НАУ, 2021. 40 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання : підручник: у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2018. 384 с.

5. Ткачук В. Г., Бекетова Г. В., Войтовська О. М. Морфо-функціональні та медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту : підручник. Київ : Вид-во Людмила, 2019. 475.

Додаткова:

1. Бурла О. М., Гончаренко В. І., Кравченко І. М. Загальна теорія підготовки спортсменів: курс лекцій і практикум : навчально-методичний посібник. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 184 с.

2. Воронова В. І. Психологія спорту. К.: Олімпійська література, 2019. 272 с.

3. Земцова І. І. Спортивна фізіологія. К.: Олімпійська література, 2019. 208 с.

4. Імас Є. В., Циганенко О. І., Футорний С. М., Ярмолюк О. В. Екологія спорту: монографія. К.: Олімпійська література, 2019. 256 с.

5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Київ: КНТ, 2018. 616 с.

6. Ладанюк А. П., Власенко Л. О., Кишенько В. Д. Методологія наукових досліджень : навчальний посібник. Київ : Ліра-К, 2018. 352 с.

7. Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія.. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.

8. Лисенко О., Федорчук С., Колосова О., Виноградов В. Вплив вегетативної регуляції серцевого ритму на прояв фізичної працездатності кваліфікованих спортсменів (І повідомлення). Спортивна наука та здоров'я людини. 2020;1 : 70-87.

9. Лисенко О. М., Гасанова С. Ф., Шинкарук О. А., Федорчук С. В., Колосова О. В. Прояв спеціальної працездатності жінок-боксерів високого класу. Спортивна медицина, фізична реабілітація та ерготерапія. 2021; 2 : 23-29.

10. Моніторинг фізичного стану : навчально-методичний посібник. уклад. Т. І. Лясота. Чернівці: Чернівецький НУ, 2018. 136 с.

11. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини : навчальний посібник. Київ : ТАЛКОМ, 2019. 184 с.

12. Уілмор Дж. Х., Костилл Д. Л. Фізіологія спорту та рухової активності. К.: Олімпійська література, 2017. 504 с.

13. Федорчук С., Кравченко В., Фібах К., Лисенко О., Шинкарук О. Стан нейродинамічних функцій і динамічна м'язова витривалість кваліфікованих спортсменів-веслувальників. Спортивна медицина, фізична реабілітація та ерготерапія. 2021; 1: 128-133.

14. Khoroshukha M., Ivashchenko S., Biletska V. Gender-associated effects of serological markers of blood groups on the development of attention function of young adolescent athletes Georgian medical news. 2020; (7-8): 103-111.

15. Vynohradov V., Lopatenko H., Biletska V., Trachuk S., Semenenko V., Kudria M., Shemchuk V., Napadij A. Influence of taping on athletes' psychomotor possibilities in sprint. *Journal of human sport & Exercise*. 2022; 17(2): 446-456.
16. Vynohradov V. Effect of special exercises on blood biochemical indices in highly skilled athletes of cyclic sports events with endurance manifestation during pre-start preparation *Journal of Physical Education and Sport*. 2020; 20 (371): 2725-2734.
17. Wunderlich, F., & Memmert, D. Forecasting the outcomes of sports events: A review. *European Journal of Sport Science*. 2020; 1: 1-33.