

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Голова приймальної комісії,  
Ректор Мелітопольського  
державного педагогічного  
університету імені Богдана  
Хмельницького

 **Наталя ФАЛЬКО**

« \_\_\_\_\_ » 2024 року



**ПРОГРАМА  
ФАХОВОГО ІСПИТУ**

**Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт**

**Освітня програма: «Фізична культура і спорт»**

**для здобуття ступеня магістра на основі НРК6 та НРК7**

**Запоріжжя – 2024**

Програма вступного фахового іспиту: «Теорія та методика підготовки спортсменів в обраному виді спорту» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт (ОПП Фізична культура і спорт) для здобуття ступеня «Магістр» на основі освітнього ступеня «Бакалавр» - НРК6, освітнього ступеня «Магістр» (освітньо-кваліфікаційного рівня спеціаліста) – НРК7 / Уклад. канд. наук з фіз. вих. і спорту, ст. викладач Олійник М.О., к.пед.н, доц. Проценко А.А.; канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. Цибульська В.В. Запоріжжя: МДПУ імені Богдана Хмельницького, 2024. 13 с.

Ухвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ р.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма вступного іспиту розроблена для абітурієнтів, які мають бажання здобути кваліфікацію «Магістр фізичної культури і спорту» та передбачає перевірку знань вступників та відбір здобувачів для подальшого навчання за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Метою є підготовка кваліфікованих конкурентоспроможних фахівців в галузі освіти з фізичної культури і спорту, що володіють загальними та професійними компетентностями, здатні виявляти та ефективно розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми інноваційного і дослідницького характеру, впроваджувати сучасні педагогічні технології до навчально-виховного процесу в закладах освіти.

У відповідності до цього викладачами ЗВО кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту природничо-географічного факультету МДПУ імені Богдана Хмельницького складена програма фахового іспиту спеціальності – 017 Фізична культура і спорт, до якої увійшли тестування та теоретичні питання, відповідно до основних освітніх компонентів навчального плану спеціальності.

Іспит проводиться після завершення навчання на освітньому рівні «Бакалавр». Фахове вступне випробування проводиться у вигляді усної та письмової відповіді, яка оцінюється за 200-бальною шкалою оцінювання знань (від 0 до 200 балів) та триває 90 хв. Зміст програми передбачає три розділи: теорія спорту, олімпійський спорт та професійний спорт і охоплює програмний матеріал із зазначених предметів, що дозволяє встановити рівень підготовки вступника до роботи в різних напрямках професійної діяльності зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

# ЗМІСТ ПРОГРАМИ

## РОЗДІЛ 1.

### ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

*Тема 1. Загальна теорія підготовки спортсменів як наукова о навчальна дисципліна.*

Загальна характеристика структури о змісту дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів». Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільство. Соціальні функції спорту. Основні терміни дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів».

*Тема 2. Сучасна система спортивної підготовки.*

Структура системи підготовки спортсмена. Система тренування. Система змагань. Система факторів, які доповнюють тренування і змагання та оптимізують їх ефект. Позатренувальні та позазмагальні чинники підготовки спортсменів. Специфічні принципи спортивної підготовки. Напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів.

*Тема 3. Основи теорії методики спортивного тренування.*

Характерні риси спортивного тренування. Мета та головні завдання спортивного тренування. Основні напрями підготовки у процесі спортивного тренування. Основні особливості спортивного тренування. Засоби спортивного тренування. Методи спортивного тренування.

*Тема 4. Тренувальне навантаження в спорті*

Характеристика тренувального навантаження і його ефект. Фактори і умови, що визначають тренувальний ефект навантаження. Зміст навантаження. Обсяг тренувального навантаження. Загальна схема класифікації тренувальних навантажень. Спеціалізованість тренувального навантаження. Спрямованість тренувального навантаження. Координаційна складність тренувального навантаження. Величина тренувального навантаження. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів. Вплив навантаження на адаптаційні процеси.

Закономірності відновних реакцій після навантажень та фаза суперкомпенсації. Функціональна активність при тривалій роботі, стомлення та відновлення при навантаженнях різної величини.

*Тема 5. Організація контролю тренувального навантаження в спорті*

Загальна характеристика контролю в спорті. Мета та об'єкт контролю в спорті. Види контролю в спорті Оперативний контроль навантаження. Поточний контроль навантаження. Етапний контроль навантаження. Вимоги до показників, що використовуються в контролі. Основні критерії контролю. Контроль у спортивній діяльності.

*Тема 6. Сучасна система періодизації багаторічної підготовки.*

Загальна структура багаторічної підготовки та фактори, що її визначають. Особливості підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення. Основні напрямки інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного вдосконалення.

*Тема 7. Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки.*

Основи періодизації річної підготовки. Періодизація річної підготовки в системі багаторічного вдосконалення. Змагання в системі річної підготовки. Стратегія періодизації річної підготовки. Одно-, дво- і трициклові моделі періодизації. Загальні положення побудови підготовки спортсменів протягом року. Загальна характеристика макроциклу. Структура річної підготовки. Чинники, які визначають тривалість періодів та етапів підготовки в межах окремого макроциклу.

*Тема 8. Мезоцикли та побудова їх програм.*

Загальні засади побудови мезоциклів. Типи мезоциклів. Величина та динаміка навантаження протягом мезоциклу. Сполучення мікроциклів у мезоциклі.

*Тема 9. Мікроцикли та побудова їх програм.*

Загальна характеристика мікроциклу. Типи мікроциклів. Структура мікроциклів різних типів. Особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях протягом дня. Загальні основи чергування занять з різними за величиною

і спрямованістю навантаженнями. Вплив на організм спортсменів занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями. Поєднання в мікроциклі занять з різними за величиною о спрямованістю навантаженнями.

*Тема 10. Тренувальні заняття та побудова їх програм.*

Загальна структура тренувальних занять. Основна педагогічна спрямованість занять. Застосування занять виборчої та комплексної спрямованості у спортивній практиці. Навантаження в занятті. Типи і організація занять.

*Тема 11. Спеціальна фізична підготовка в системі підготовки спортсменів.*

Спеціальна працездатність спортсмена. Загальні особливості морфофункціональної спеціалізації організму в умовах спортивної діяльності. Загальні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. Засоби спеціальної фізичної підготовки. Методи спеціальної фізичної підготовки.

*Тема 12. Спортивна техніка і технічна підготовленість.*

Загальна характеристика технічної підготовленості спортсмена. Структура технічної підготовленості. Ступінь освоєння технічних прийомів і дій. Завдання, засоби і методи технічної підготовки. Етапи технічної підготовки спортсменів. Стадії технічної підготовки спортсменів. Особливості технічної підготовки спортсменів.

*Тема 13. Спортивна тактика і тактична підготовленість.*

Загальна характеристика тактичної підготовки в спорті. Основні поняття в структурі тактичної підготовленості. Варіанти тактики змагальної діяльності. Основні напрямки в тактичній підготовці. Види тактичної підготовки. Методи тактичної підготовки.

*Тема 14. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.*

Загальна характеристика психологічної підготовки в спорті. Мета, завдання і зміст психологічної підготовки спортсменів. Види психологічної підготовки. Принципи побудови психічної підготовки. Завдання психологічної підготовки. Методи психологічної підготовки. Основні напрями психологічної підготовки.

*Тема 15. Управління в системі підготовки спортсменів.*

Загальна характеристика управління в спорті. Управління, як процес раціональної побудови підготовки спортсменів. Мета управління в спорті. Об'єкт управління в спорті. Види управління в спорті. Управління змагальною діяльністю спортсменів.

*Тема 16. Відбір та орієнтація в системі підготовки спортсменів.*

Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки. Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки. Основний відбір і орієнтація на четвертому і п'ятому етапі багаторічної підготовки. Заключний відбір і орієнтація в системі багаторічної підготовки.

## **РОЗДІЛ 2.**

### **ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ**

*Тема 1. Введення у дисципліну «Олімпійський спорт».*

Структура міжнародного олімпійського руху. Зміст поняття «спорт». Самостійні напрямки спорту та їх характеристика.

*Тема 2. Олімпійські ігри сучасності*

Загальна характеристика I періоду Олімпійських ігор сучасності (1896-1912 рр.). Загальна характеристика II періоду Олімпійських ігор сучасності (1920-1948 рр.). Загальна характеристика III періоду Олімпійських ігор сучасності (1952-1988 рр.). Загальна характеристика IV періоду Олімпійських ігор сучасності (1992-2000 рр.) та V періоду Олімпійських ігор сучасності (з 2002 р. до сьогодні).

*Тема 3. Олімпійський рух в Україні.*

Структура олімпійського руху в Україні. Діяльність Національного олімпійського комітету України.

*Тема 4. Олімпійська хартія - правова основа Міжнародного олімпійського руху.*

Призначення, історія створення та структура олімпійської хартії.

*Тема 5. Міжнародний олімпійський комітет.*

Правовий статус. Місія та роль Міжнародного олімпійського комітету. Організація роботи Міжнародного олімпійського комітету.

*Тема 6. Національні олімпійські комітети.*

Місія та роль національних олімпійських комітетів. Визнання національних олімпійських комітетів.

*Тема 7. Міжнародні спортивні федерації.*

Призначення, місія та роль міжнародних спортивних федерацій. Визнання міжнародних спортивних федерацій.

*Тема 8. Організація та проведення Олімпійських ігор.*

Зміст поняття: «Олімпійські ігри», «Олімпіада», тривалість Олімпійських ігор. Обрання міста-організатора Олімпійських ігор.

*Тема 9. Формування спортивної програми Олімпійських ігор. Види спорту у програмах ігор Олімпіад та Зимових Олімпійських ігор.*

Історія формування олімпійської програми. Критерії для включення видів спорту та видів змагань в олімпійську програму.

*Тема 10. Економічна діяльність Міжнародного олімпійського комітету.*

Економічні програми МОК: програма співробітництва з телевізійними компаніями, рекламно-спонсорська програма, програми співробітництва з постачальниками. Доходи МОК та їх розподіл.

### **РОЗДІЛ 3.**

#### **ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ**

*Тема 1. Мета і предмет дисципліни.*

Зміст понять: «професійний спорт», «спортсмен-професіонал». Мета, задачі професійного спорту.



*Тема 2. Економічні аспекти розвитку професійного спорту.*

Основні джерела прибутків у професійному спорті. Статті видатків у професійному спорті. Джерела доходів спортсменів-професіоналів.

*Тема 3. Організаційна структура і управління професійним спортом.*

Професійна спортивна ліга (асоціація): призначення, функції, організаційна структура. Професійний спортивний клуб: визначення, організаційна структура.

*Тема 4. Основи трудових взаємин у професійному спорті.*

Система резервації («резерв систем») у професійному спорті та її елементи. Контрактна система. Поняття «асоціація спортсменів-професіоналів», «колективний договір».

*Тема 5. Основи методики відбору в різних видах професійного спорту.*

Поняття: «драфт» та його особливості. Організація і проведення драфту. Особливості відбору спортсменів в ігрових видах професійного спорту (вид спорту за вибором). Відбір спортсменів в індивідуальних видах професійного спорту (вид спорту за вибором).

*Тема 6. Система підготовки спортсменів у професійному спорті.*

Особливості підготовки спортсменів в індивідуальних видах професійного спорту (вид спорту за вибором). Особливості підготовки спортсменів в ігрових видах професійного спорту (вид спорту за вибором).

*Тема 7. Система змагань у професійному спорті.*

Система змагань у індивідуальних видах професійного спорту (вид спорту за вибором). Система змагань у ігрових видах професійного спорту (вид спорту за вибором).

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ВСТУПНОГО ФАХОВОГО ІСПИТУ З ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОБРАНМУ ВИДІ СПОРТУ**

У процесі підготовки до вступного фахового іспиту вступники повинні ознайомитися з його програмою та вимогами до відповіді. Вступники дають відповіді у письмовій формі на аркушах, помічених штампом університету. По завершенні іспиту члени приймальної комісії перевіряють відповіді. Висновок про рекомендацію до зарахування дається на основі письмових робіт (відповідей), які перевірені та оцінені згідно критеріїв оцінювання.

### **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ АБІТУРІЄНТІВ**

Результати вступного іспиту визначаються оцінками за 100-бальною шкалою. Загальна оцінка екзамену складається із суми балів, одержаних за правильно відповіді на п'ятдесят тестових питань та двох усних запитань. Кожна правильна відповідь у тестуванні оцінюється в один бал, а на одне теоретичне запитання – 25 балів.

#### ***Критерії оцінювання теоретичних питань***

Повнота і вичерпність відповіді – до 15 балів включно.

Вміння наводити приклади, які доповнюють теоретичний матеріал, для методичного питання – зв'язок зі шкільною програмою – до 5 балів.

Володіння термінологією і понятійним апаратом – до 3 балів.

Структура і логічність відповіді – до 2 балів.

#### ***Критерії оцінювання тестових завдань***

Кожне тестове питання містить чотири варіанти відповіді, з яких тільки одна правильна. Загальна сума балів, яка може бути отримана при відповіді на тестові питання, становить 50 балів.

Оцінка за 50 бальною шкалою	Критерії усної відповіді
44-50	Абітурієнт виявляє міцні й глибокі знання з основ фізичної реабілітації, вільно відповідає на ускладнені запитання, чітко викладає матеріал, використовуючи наукову термінологію, з використанням міжпредметних зв'язків; самостійно аналізує і розкриває закономірності; наводить приклади, що ґрунтуються на власних спостереженнях; виявляє і обґрунтовує причинно-наслідкові зв'язки; уміє виокремити проблему і визначити шляхи її розв'язання; ознайомлений з основною та додатковою літературою; вільно відповідає на запитання різного рівня складності, робить самостійні обґрунтовані висновки; аргументовано використовує знання у нестандартних ситуаціях.
37-43	Абітурієнт вільно відтворює навчальний матеріал та відповідає на поставлені запитання, допускаючи незначні помилки у формуванні наукових термінів чи при поясненні окремих фактів; розв'язує стандартні пізнавальні завдання; виправляє власні помилки; самостійно розв'язує типові завдання; робить нечітко сформульовані висновки; опрацював основну і додаткову літературу.
25-31	Абітурієнт самостійно відтворює навчальний матеріал; відповідає на поставлені запитання, допускаючи у відповідях неточності; виправляє допущені помилки; вирішує типові завдання користуючись алгоритмом; робить неповні нечітко сформульовані висновки; опрацював основну і додаткову літературу.
18-24	Абітурієнт самостійно, але неповно відтворює навчальний матеріал, частково дотримується логіки його викладу; відповідає на окремі запитання; допускає помилки у відповідях та термінології; вирішує прості типові завдання; ознайомлений з основною літературою, знає частину програмного теоретичного матеріалу, але не може застосувати його на практиці.

11-17	Абітурієнт відтворює незначну частину навчального матеріалу, дає визначення окремих понять; у відповідях може допускати помилки; неправильно трактує окремі положення, допускаючи помилки у термінології; наводить приклади, що ґрунтуються на матеріалі підручника.
0-10	Абітурієнт з допомогою викладача або з використанням літератури відтворює незначну частину навчального матеріалу; у відповідях допускає суттєві помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді; не має достатніх теоретичних знань та практичних вмінь; не ознайомлений або мало опрацював рекомендованої літератури.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Абдуллаєв А. К., Ушаков В.С., Ребар І.В. Олімпійський та професійний спорт: навчальний посібник до самостійної роботи з дисципліни «Олімпійський та професійний спорт» для студентів ВНЗ III-IV рівня акредитації спеціальності «Фізична культура». Мелітополь : ФОП Силаєва О.В., 2017. 76 с.
2. Бочелюк В.Й., Завацька Н.Є. Психологія спорту: Навчальний посібник. (2-е вид. перероб. і. доп.). Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля. 2016. 280 с.
3. Булатова М.М. Твій перший олімпійський путівник. [5-е вид. доп.]. К., 2017. 128 с.
4. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. 240 с.
5. Воронова В.І. Психологія спорту. Олимпийская литература. Київ, 2019. 272 С.
6. Корягін В., Блавт О. Інноваційні технології тестового контролю у фізичному вихованні і спорті: монографія. Львів : Видавництво Львівської політехніки. 2019. 236 с.
7. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і

відповідях» Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016 159 с.

8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Київ: Олімп. л-ра, 2017. Т. 1. 384 с.

9. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Київ: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. 448 с.

10. Ляхова І.М., Олійник М.О. Теорія і методика фізичного виховання. Курс лекцій: навчальний посібник. Запоріжжя: 2020. 171 с.

11. Ніколайчук О.П. Професійний спорт: навчальний посібник. Чернівці: Чернівецький національний ун-т, 2018. 108 с.

12. Олійник М.О. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у ЗВО: навч. посіб. Запоріжжя. 2018. 85 с.

13. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М: Издательство «Спорт», 2019. 656 с.

14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] в 2 кн. К.: Олимп. лит., Кн. 2. 2015. 752 с.

15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. К.: Олимп. лит., Кн. 1. 2015 680 с.

16. Сушко Р.О. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу): [монографія]. К.: Центр учбової літератури, 2017. 360 с.

17. Таран Л. М., Мішин М. В. Олімпійський спорт, професійний спорт, загальна теорія підготовки спортсменів: у запитаннях та відповідях. Довідник. Харків: ХДАФК, 2021. 306 с.

18. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаєва О.В., 2017. 48 с.