

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Голова приймальної комісії,
Ректор ХНПУ імені Г. С. Сковороди
 Юрій БОЙЧУК

«26» березня 2025 року



**ПРОГРАМА ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ
вступного іспиту з теорії і методики спортивного тренування
для іноземців та осіб без громадянства
для здобуття ступеня магістра
за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт»
освітні програми: «Тренерська діяльність в обраному виді спорту»**

ПРОГРАМА
З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ
для здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт
освітня програма Тренерська діяльність в обраному виді спорту

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Вступний іспит для іноземців та осіб без громадянства – форма вступного випробування, яка передбачає оцінювання знань, умінь та навичок вступника з теорії і методики спортивного тренування відповідно до Порядку прийому до закладів вищої освіти України у 2025 році, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 10 лютого 2025 року № 168 та зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 26 лютого 2025 року за № 15/41360 і Правилами прийому на навчання для здобуття вищої освіти до Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди у 2025 році, затвердженими Вченою радою ХНПУ імені Г.С. Сковороди 26 березня 2025 року.

Вступний іспит із з теорії і методики спортивного тренування проводять дистанційно з використанням платформи для дистанційного навчання Moodle або очно, під час якого екзаменаційна комісія проводить ідентифікацію особи та забезпечує його відеозапис у разі використання дистанційної форми, зокрема з екрану пристрою вступника. Відеозапис вступного випробування зберігають після проведення вступного іспиту для іноземців та осіб без громадянства протягом п'яти років в університеті.

Час проведення тестування – 1 година (60 хвилин).

Кількість тестових завдань: 30 завдань: 25 тестових завдань із одним правильним варіантом відповіді та 5 завдань на утворення логічних пар.

Програма вступного випробування з «Теорії і методики спортивного тренування» підготовлена відповідно до розділу III Стандарту вищої освіти за другим (магістерським) рівнем вищої освіти за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України

від 11.05.2021 № 516, та об'єднує вимоги до результатів навчання, встановлених Стандартом вищої освіти для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, затвердженим наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 № 567, а також – вимоги, обумовлені специфікою освітньої програми «Тренерська діяльність в обраному виді спорту» для здобувачів освітнього ступеня магістра.

Вступне випробування на спеціальність А7 Фізична культура і спорт за освітньою програмою «Тренерська діяльність в обраному виді спорту» для здобуття освітнього ступеня «магістр» проводиться з метою оцінки рівня підготовленості абітурієнтів із конкурсного предмету «Теорія і методика спортивного тренування». Питання вступного випробування відповідають необхідному рівню сформованості загальних і професійних (фахових) компетентностей, які визначають здатність здобувача успішно здійснювати професійну та подальшу навчальну діяльність і є результатом навчання на певному рівні вищої освіти. Зміст питань відповідає програмі з теорії і методики спортивного тренування й охоплює всі її розділи. Завдяки цьому є можливість визначити рівень оволодіння вступниками всім обсягом програмового матеріалу.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

I. Вимоги до результатів навчання, встановлених Стандартом вищої освіти для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт

Результат навчання: Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.

Предмет та поняття про науку, її сутність, функції науки. Організація наукової діяльності в Україні. Наукові дослідження: суть, особливості. Основи методології науково-дослідної роботи. Методи теоретичного дослідження. Методи емпіричного дослідження. Експериментальні дослідження та спостереження в сфері фізичної культури і спорту. Організація та планування наукового дослідження. Види науково-дослідницьких робіт. Вимоги до змісту кваліфікаційної наукової роботи. Загальна характеристика та її виконання. Етапи наукового дослідження кваліфікаційної наукової роботи. Загальні вимоги до оформлення науково-дослідної роботи студента. Сутність наукової публікації, її основні види, функції, кількість і обсяг.

Література

Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., редактори. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт. Київ: Олімпійська література; 2019. 613 с.

Шиян Б.М., Єдинак Г.А., Петришин Ю.В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута». 2012. 280 с.

Результат навчання: Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. Дидактичні та спеціальні принципи в педагогічному процесі

фізичного виховання. Вибір засобів та методів фізичного виховання, визначення змісту та планування фізичного виховання з урахування вікових особливостей розвитку організму. Навчання руховим діям відповідно до етапів формування рухових умінь і навичок. Організація фізичного виховання у формах занять відповідно до поставленої мети та завдань. Сприяння розвитку сили, швидкісних, координаційних здібностей, гнучкості та витривалості в процесі фізичного виховання різних груп населення. Нормування фізичних навантажень, їх контроль та облік у фізичному вихованні.

Література

Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. [2-ге вид., переробл. та доп.]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра, 2018. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 344 с. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.

Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2008. 272 с.

Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : у 2-х ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2012. 304 с.

Результат навчання: Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

Види спортивних змагань та змагальна діяльність у різних видах спорту. Загальні основи побудови багаторічної підготовки у спорті. Мета, завдання, методи, принципи спортивної підготовки. Поняття адаптації до м'язової діяльності, її види. Навантаження, стомлення, відновлення, суперкомпенсація в системі підготовки спортсменів. Технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна підготовка та підготовленість спортсменів. Швидкісні, силові, координаційні здібності, гнучкість, витривалість та методика їх розвитку у спортсменів. Спортивний відбір та

орієнтація. Управління, контроль, моделювання, прогнозування в системі підготовки спортсменів. Позатренувальні та позазмагальні засоби у спорті. Травматизм у спорті.

Література

Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня; 2020. 704 с.

Костюкевич, В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дисд-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 / В. М. Костюкевич; НУФВСУ. Київ, 2012. 42 с.

Результат навчання: Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми спортивного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

Характеристика рухової активності людини та її значення. Методи визначення обсягу рухової активності людини. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність: визначення, характеристика головних ознак. Загальна характеристика системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Характеристика й алгоритм побудови програм кондиційного тренування. Методи оцінювання фізичного стану осіб різного віку. Завдання, зміст різних видів контролю в процесі кондиційного тренування. Визначення раціональних параметрів навантаження та співвідношення засобів різної спрямованості в кондиційному тренуванні для осіб різного віку, статі та фізичного стану. Мета та особливості проведення фізкультурно-оздоровчих заходів.

Література

Булатова М.М., Андрєєва О.В., Благій О.Л. Фітнес-програми та сучасні рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Круцевич Т.Ю, редактор. Теорія та методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література; 2017. Т. 2, С. 415–439.

Іващенко Л.Я., Благій О.Л. Фізичне виховання дорослого населення.

Круцевич Т.Ю, редактор. Теорія та методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література; 2017. Т. 2, С. 264–310.

Результат навчання: Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту. Основні термінологічні поняття (абілітація, життєдіяльність, інвалідність, особа/дитина з інвалідністю, медико-соціальна експертиза, попередження інвалідності, реабілітаційні послуги, реабілітаційні заходи, фізкультурно-спортивна реабілітація, індивідуальна програма реабілітації). Основні напрями та засоби фізкультурно-спортивної реабілітації.

Адаптивний спорт осіб з інвалідністю та її структурні компоненти. Засади соціальної інтеграції осіб з інвалідністю. Етика спілкування з особами з інвалідністю. Волонтерська діяльність: формування мотивації до неї; основні види діяльності. Особливості тренувального процесу осіб з інвалідністю різних нозологій.

Література

Матвеев С.Ф., Когут І.О., Борисова О.В., та ін. Адаптивний спорт: навчально-наочний посібник. Київ: ТОВ «НВП «Інтерсервіс»; 2014. 116 с.

Когут І.О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні. Львів: СПОЛОМ; 2015. 284 с.

Результат навчання: Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

Фізична культура та атлетика у різні епохи: стародавній світ (III тис. до н.е. – IV ст. н.е.), середньовіччя (V-XVII ст.), новий час (XVIII – початок XX ст.).

Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Відродження Олімпійських ігор. Періодизація Олімпійських ігор сучасності. Олімпійська освіта: історія, структура, функції. Олімпійська освіта в Україні.

Передумови виникнення професійного спорту та особливості його розвитку в США та Європі. Виникнення та хронологія розвитку основних

напрямів адаптивного спорту. Передумови виникнення неолімпійського спорту. Спільні та відмінні риси різних напрямів спорту.

Література

Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальний посібник. Київ: Перша друкарня; 2019. 912 с.

Імас Є.В., Матвєєв С.Ф., Борисова О.В., та ін. Неолімпійський спорт: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2015. 184 с.

Матвєєв С.Ф., Борисова О.В., Когут І.О., та ін. Професійний спорт: навчально-наочний посібник. Київ: ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2014. 111 с.

Результат навчання: Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

Морфологічні, метаболічні та фізіологічні особливості розвитку функціональних можливостей організму та основи процесів адаптації до м'язової діяльності, їх механізми формування та удосконалювання, а також вміти застосовувати різні методики контролю за рівнем функціональної підготовленості. Біомеханічний аналіз техніки виконання фізичних вправ. Біомеханічні особливості оцінки технічної майстерності спортсменів. Основні характеристики гігієнічного та екологічного впливу факторів зовнішнього середовища на стан здоров'я людини і населення в цілому. Гігієнічний та екологічний супровід у практиці фізичної культури і спорту.

Література

Сили Р.Р., Стивенс Т.Д., Тейт Ф. Анатомия и физиология. Т. 1. Киев: Олимпийская литература; 2007. 662 с.

Сили Р.Р., Стивенс Т.Д., Тейт Ф. Анатомия и физиология. Т. 2. Киев: Олимпийская литература; 2007. 598 с.

Лапутін А.М., редактор. Біомеханіка спорту. Київ: Олімпійська література; 2005. 310 с. Бардов В.Г. редактор. Гігієна та екологія: підручник для студентів закл. вищ. мед. освіти. Вінниця: Нова книга; 2020. 471 с.

Результат навчання: Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

Теоретичні засади спортивної медицини, основи загальної патології, поняття про реактивність організму. Завдання та зміст поглибленого, додаткового, етапного, поточного й оперативного лікарського обстеження в практиці фізичної культури і спорту. Причини, клінічна картина, специфіка діагностики та засоби профілактики перетренованості й фізичного перенапруження ведучих органів і систем організму людини внаслідок дії неадекватних фізичних навантажень. Забезпечення оптимальних умов навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності у відповідності до індивідуальних особливостей функціональних можливостей організму людини за рахунок раціонального використання засобів та методів фізичної культури і спорту.

Література

Шахліна Л.Г., редактор. Спортивна медицина: підруч. для студ. закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2018. 424 с.

Сокрут В.М., редактор. Спортивна медицина: підручник для студентів і лікарів. Донецьк: «Каштан»; 2013. 472 с.

Результат навчання: Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

Предмет та завдання психології. Методи дослідження в психології. Завдання психології в системі підготовки фахівців із фізичної культури і спорту. Основні форми проявів психіки. Характеристика відчуття. Розвиток спеціалізованих сприймань в спорті. Уява та уявлення. Поняття про пам'ять та її процеси. Поняття про мислення. Якості мови та їхнє використання в діяльності вчителя, тренера. Характеристика емоцій та почуттів, їхні відмінності. Психічні стани та особливості їхніх проявів у спортсменів. Прояви вольових якостей у діяльності спортсменів. Психічні стани людини, особливості їхніх проявів у спортсменів. Поняття про складові спрямованості особистості. Завдатки та здібності. Поняття про темперамент. Поняття про

характер та його структуру. Зв'язок темпераменту та характеру.

Література

Воронова В.І., Ємшанова Ю.О. Психологія: дидактичні матеріали для самостійної роботи студентів. Ч. 2. Вінниця: «Планер», 2015. 71 с.

Психологія : навч. посіб. для підготовки до іспиту / І.І. Дорожко, С.О. Микитюк; Харк. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди Харків: ХНПУ, 2017. 224 с.

Психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / С. Д. Максименко, Т.Б. Хомуленко, М. А. Кузнєцов [та ін.]. Харків: Фоліо, 2012. 863 с.

ПИТАННЯ З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

1. Аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, власне бачення шляхів розв'язання сучасних проблем.
2. Обробка даних у сфері фізичної культури і спорту з використанням сучасних інформаційних комунікаційних технологій.
3. Проведення досліджень проблем фізичної культури спорту, підготовки та оформлення наукової праці.
4. Навчання руховим діям і розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
5. Заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
6. Зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
7. Рухова активність людини та її фізичний стан.
8. Програми кондиційного тренування, організація та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів.
9. Вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації адаптивного спорту.
10. Процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.
11. Характеристик популярних видів рухової активності оздоровчої спрямованості.
12. Анатомічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні та гігієнічні аспекти занять фізичною культурою і спортом.
13. Функціональний стан організму людини.
14. Обґрунтовування вибору засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
15. Долікарська медична допомога під час невідкладних станів та патологічних процесів в організмі людини.
16. Суть, принципи, методи, форми та організація процесу навчання й виховання особистості.
17. Психічні процеси стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.
18. Управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають у

роботі суб'єктів фізичної культури і спорту.

19. Питання лідерства у сфері фізичної культури і спорту.
20. Нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність у сфері фізичної культури та спорту.
21. Інтерпретація отриманих результатів наукового дослідження.
22. Регламентація та способи проведення змагань.
23. Система виявлення спортивних результатів і переможців.
24. Фактори, що впливають на результати змагань.
25. Мета, завдання, види, засоби, методи спортивної підготовки.
26. Спортивне тренування, тренуваність.
27. Класифікація фізичних вправ.
28. Специфічні та дидактичні принципи спортивної підготовки.
29. Види адаптації в спортсменів.
30. Навантаження в спорті.
31. Втома та відновлення під час навантаження різної спрямованості.
32. Суперкомпенсація. Відставлений тренувальний ефект.
33. Спортивна техніка й технічна підготовленість спортсменів.
34. Спортивна тактика й тактична підготовленість.
35. Психологічна підготовка та її види в спорті.
36. Мета, завдання, засоби, форми теоретичної підготовки спортсменів.
37. Інтегральна підготовка.
38. Сила, спритність, координація, швидкісні здібності, гнучкість, витривалість і методика їхнього розвитку.
39. Загальні основи побудови розминки.
40. Загальна структура заняття. Типи й організація занять.
41. Мікроцикли, мезоцикли, макроцикли: їхні види та методика побудови.
42. Загальна структура багаторічної підготовки та фактори, що її визначають.
43. Побудова підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення.
44. Основні напрями інтенсифікації підготовки у процесі багаторічного вдосконалення.
45. Мета, об'єкт та види, умови здійснення управління в процесі спортивної підготовки.
46. Мета, предмет та види контролю. Вимоги до показників, які використовуються в процесі контролю.
47. Контроль різних сторін підготовленості; змагальної діяльності; тренувальних та змагальних навантажень.

48. Загальна характеристика проблеми відбору в спорті.
49. Зв'язок відбору та орієнтації з етапами багаторічної підготовки спортсменів.
50. Критерії, що використовуються на різних етапах спортивного відбору.
51. Моделювання в спорті.
52. Моделі змагальної діяльності, підготовленості, морфофункціональні моделі.
53. Прогнозування в спорті, його види та методи.
54. Педагогічні, психологічні, медико-біологічні засоби оптимізації відпочинку та стимуляції працездатності та відновлення.
55. Перетренованість у спорті.
56. Спортивний травматизм.
57. Суть «розминки» й «заминки».
58. Спеціальна фізична підготовка: мета, завдання, характеристика засобів і методів.
59. Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки.
60. Проблема переносу фізичних якостей.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВСТУПНОГО ІСПИТУ З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Тест із «Теорії і методики спортивного тренування» містить 30 завдань.

1. Завдання з вибором однієї правильної відповіді (1-25).

Завдання має основу та чотири варіантів відповідей, з яких лише один правильний. Завдання вважають виконаним, якщо вступник вибрав й позначив відповідь.

2. Завдання на встановлення відповідності («логічні пари») (26-30).

Завдання має основу та два стовпчики інформації, позначені цифрами (ліворуч) і буквами (праворуч). Виконання завдання передбачає встановлення відповідності (утворення «логічних пар») між інформацією, позначеною цифрами і буквами. Завдання вважають виконаними, якщо вступник зробив позначки на перетинах рядків (цифри від 1 до 4) і колонок (букви від А до Д).

1. Завдання з вибором однієї правильної відповіді оцінюють у 0 або 1 бал: 1 бал, якщо вказано правильну відповідь; 0 балів, якщо вказано неправильну відповідь, або вказано більше однієї відповіді, або відповіді на завдання не надано.

2. Завдання на встановлення відповідності («логічні пари») оцінюють у 0, 1, 2, 3 або 4 бали: 1 бал – за кожен правильно встановлену відповідь («логічну пару»); 0 балів – за будь-яку «логічну пару», якщо зроблено більше однієї позначки в рядку та / або колонці; 0 балів – за завдання, якщо не вказано жодної правильної відповідності («логічної пари») або відповіді на завдання не надано.

Максимальна кількість балів, яку можна набрати, правильно виконавши всі завдання вступного іспиту з «Теорії та методики спортивного тренування», – **45 балів**.

**ТАБЛИЦЯ ПЕРЕВЕДЕННЯ ТЕСТОВИХ БАЛІВ ТЕСТУ
З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО
ТРЕНУВАННЯ
ДО ШКАЛИ 100-200**



<i>Тестовий бал</i>	<i>Бал за шкалою 100-200</i>
7	100
8	105
9	110
10	115
11	120
12	125
13	131
14	134
15	136
16	138
17	140
18	142
19	143

<i>Тестовий бал</i>	<i>Бал за шкалою 100-200</i>
20	144
21	145
22	146
23	148
24	149
25	150
26	152
27	154
28	156
29	157
30	159
31	160
32	162

<i>Тестовий бал</i>	<i>Бал за шкалою 100-200</i>
33	163
34	165
35	167
36	170
37	172
38	175
39	177
40	180
41	183
42	186
43	191
44	195
45	200

