

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Голова приймальної комісії  
Харківської державної академії  
фізичної культури

д.фіз.вих, професор

*Вячеслав МУЛИК*



» *квітень* 2026 р.

**ПРОГРАМА**

**ВСТУПНОГО ІСПИТУ**

**ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ А7 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

для здобуття вищої освіти ступеня доктора філософії у 2026 році

Розглянуто і затверджено

на засіданні приймальної комісії ХДАФК

Протокол № 4 від

« 17 » квітня 2026 р.

Розробник: д.фіз.вих., професор, ректор – Вячеслав МУЛИК

# ПРОГРАМА

## вступного іспиту

### для здобуття вищої освіти ступеня доктора філософії зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»

Програма вступного іспиту для навчання в аспірантурі з метою здобуття вищої освіти ступеня доктора філософії зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» призначена для осіб, які здобули освітньо-кваліфікаційний рівень спеціаліста або другий (магістерський) рівень вищої освіти.

Вступний іспит зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» передбачає комплексну перевірку знань здобувачів з фахових дисциплін «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Теорія та методика обраного виду спорту», «Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту», «Теоретико-методичні основи фізичного виховання різних верств населення».

Для успішного складання атестаційного екзамену здобувач **повинен знати:**

- головні проблеми раціональної підготовки спортсменів на сучасному етапі та шляхи їх вирішення;
- місце і значення фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки у системі підготовки спортсменів;
  - характеристику основних засобів та методів спортивної підготовки;
  - загальні та специфічні принципи побудови тренувального процесу;
  - особливості проведення тренувань у різних природних умовах;
  - сучасний стан і тенденції розвитку обраного виду спорту;
  - основи спортивного тренування та техніки обраного виду спорту;
  - методик організації і проведення занять, які орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів;
- організацію занять з обраного виду спорту в дитячо-юнацьких спортивних школах та різних закладах освіти;
  - загальні положення та особливості підготовки спортсменів в адаптивному спорті;
  - засоби фізичного виховання;
  - загальні основи навчання руховим діям;
  - методик розвитку фізичних якостей;
  - сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини;
- сучасні теоретичні та методичні основи фізичного виховання різного вікового контингенту.

#### **Повинен вміти:**

- складати плани структурних утворень тренувального процесу;
- підбирати засоби та методи тренування;

- використовувати отриманні знання на практиці при вирішенні навчальних та професійних завдань;
- організувати і провести заняття спрямовані на розвиток фізичних якостей;
- навчати і вдосконалювати спортивну техніку в обраному виді спорту;
- визначати і усувати помилки й недоліки в технічній підготовці спортсменів;
- володіти сучасними методами контролю в тренувальному процесі;
- вести документи обліку, контролю і планування навчально-тренувального процесу з обраного виду спорту;
- інтерпретувати основні поняття фізичного виховання; класифікувати методи та форми навчання;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- реалізовувати методичні принципи фізичного виховання, правильно застосовувати ефективні засоби і методи навчання фізичним вправам різних верств населення;
- методично правильно будувати, проводити і аналізувати уроки та інші форми організації фізичного виховання;
- планувати та контролювати процес фізичного виховання;
- проводити педагогічні дослідження в процесі фізичного виховання;
- демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини.

## **Розділ 1. Сучасна система підготовки спортсменів**

### **Тема 1. Основи загальної теорії підготовки спортсменів.**

Визначення і зміст понять «змагання», «система підготовки спортсменів», «спортивна підготовка», «підготовленість», «спортивне тренування», «тренуваність», «спортивна форма», «змагання». Мета, завдання, засоби та принципи спортивного тренування. Характеристика сутності процесу адаптації стосовно спорту як соціально-біологічного процесу. Особливості адаптації спортсменів різної кваліфікації і підготовленості. Характеристика навантажень, які застосовуються у спортивному тренуванні. Значення режимів чергування навантаження і відпочинку для побудови тренувального процесу. Критерії ефективності спортивного тренування. Способи проведення і характер змагань. Система спортивних змагань. Змагання у системі підготовки спортсменів. Змагальна діяльність спортсменів: структура, особливості залежно від виду спорту. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності в різних видах спорту. Методи наукових досліджень у теорії і методиці спортивної підготовки.

## **Тема 2. Види підготовки спортсменів. Рухові якості та основи методики їх розвитку.**

Характеристика основних видів підготовки спортсменів, значення, взаємозв'язок. Характеристика загальної, допоміжної і спеціальної фізичної підготовки. Технічна підготовка і її зміст. Засоби і методи контролю за технічною підготовкою. Особливості тактичної підготовки спортсменів, її завдання, контроль за тактичною підготовленістю спортсменів. Завдання та напрями психологічної підготовки спортсменів. Дати характеристику. Фізичні якості спортсменів – сила, швидкість, гнучкість, спритність, витривалість. Силові якості спортсменів, види та фактори, що обумовлюють розвиток сили. Витривалість, її види, фактори, що обумовлюють її розвиток. Швидкісні здібності спортсменів. Форми проявлення швидкості, фактори, що її лімітують. Гнучкість, її види та фактори, що її обумовлюють. Координаційні можливості, фактори, що обумовлюють їх розвиток. Основи методики розвитку фізичних якостей спортсменів.

## **Тема 3. Організація, побудова процесу підготовки спортсменів та його структурні утворення.**

Сучасна система періодизації багаторічної підготовки. Загальні основи побудови процесу підготовки, макроструктура, мезоструктура, мікроструктура. Загальна структура багаторічної підготовки і фактори, які її визначають. Закономірності та особливості побудови багаторічного тренування. Побудова підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення. Особливості підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення. Основи відбору та орієнтації спортсменів. Відбір і орієнтація спортсменів на різних етапах багаторічної вдосконалення. Циклічність тренувального процесу. Особливості планування річного циклу підготовки. Значення і особливості побудови етапу безпосередньої підготовки спортсменів до головних змагань року. Методика побудови програм мезоциклів. Методика побудови програм мікроциклів.

## **Тема 4. Управління, контроль, моделювання та прогнозування в спорті.**

Теорія управління у процесі спортивного тренування. Умови здійснення управління в спорті. Види управління в системі підготовки спортсменів. Етапне, поточне та оперативне управління в системі спортивної підготовки. Контроль, його види і місце в системі підготовки спортсменів. Види і документи планування у спортивному тренуванні. Загальні положення моделювання в спорті. Види моделей та їх використання в системі управління процесом підготовки спортсменів. Прогнозування у спорті. Короткострокове та середньострокове прогнозування. Довгострокове та наддовгострокове прогнозування.

## **Тема 5. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів.**

Середньогір'я, високогір'я та штучна гіпоксія. Змагання та підготовка в умовах високих та низьких температур. Спортсмен в умовах порушення

циркадних ритмів. Засоби відновлення та стимуляція працездатності. Планування відновлювальних засобів у тренувальному процесі. Перетренованість. Травматизм та захворюваність.

## **Розділ 2. Теорія та методика фізичного виховання**

### **Тема 1. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання.**

Предмет теорії та методики фізичного виховання як наукової та навчальної дисципліни. Зміст понять «фізичне виховання», «фізична культура», «система фізичного виховання», «фізичний розвиток». Фізична культура як частина загальної культури. Ціннісний вклад фізичної культури. Мета, завдання і принципи фізичного виховання в Україні. Система методів фізичного виховання. Загальне поняття про організаційну структуру фізичного виховання в Україні.

### **Тема 2. Засоби фізичного виховання.**

Загальна характеристика засобів фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ. Критерії ефективності техніки. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристики. Кінематичні та динамічні характеристики фізичної вправи.

### **Тема 3. Розвиток фізичних якостей.**

Визначення поняття «гнучкість», її види. Завдання, засоби і методика розвитку гнучкості. Визначення поняття «сила». Значення силових здібностей, види сили і фактори, які визначають рівень розвитку силових здібностей. Види сили і режими роботи м'язів. Основні положення методики розвитку силових можливостей. Способи оцінки вибухової сили. Способи оцінки максимальної сили. Завдання, засоби і методика розвитку швидкісних якостей. Фактори, що визначають рівень прояву швидкості і методики її розвитку. Методика розвитку і контролю елементарних і комплексних форм прояву швидкості. Засоби і методи контролю за рівнем розвитку швидкості. Координаційні здібності і методика їх розвитку. Характеристика витривалості, як рухової якості. Види витривалості, її значення. Фактори, що обумовлюють рівень її прояву. Методика розвитку спеціальної витривалості. Загальне поняття про адаптацію, її види, закономірності, значення для практики. Значення навантаження та відпочинку у процесі розвитку рухових якостей.

### **Тема 4. Навчання руховим діям.**

Характеристика етапів навчання руховим діям. Фізіологічні основи формування рухової дії. Помилки, причини їх виникнення й шляхи їх подолання при навчанні фізичним вправам. Загальні поняття про принципи навчання. Характеристика методів навчання рухам.

### **Тема 5. Організація занять у процесі фізичного виховання.**

Характеристики фізичного виховання як педагогічного процесу. Характеристика форм занять у фізичному вихованні. Основи диференційного фізичного виховання школярів. Характеристика уроку, як основної форми

занять у фізичному вихованні. Типова структура уроку фізичного виховання. Підготовка педагога до уроку фізичного виховання.

### **Тема 6. Планування, контроль та облік у процесі занять фізичними вправами.**

Документи планування навчальної роботи фізичного виховання і їх характеристика. Види контролю у процесі фізичного виховання. Їх характеристика, завдання, методи. Облік навчальної роботи з фізичного виховання та його види. Форма і зміст плану-конспекту заняття з фізичного виховання.

### **Тема 7. Особливості фізичного виховання різних груп населення.**

Фізичне виховання у системі виховання дітей дошкільного періоду. Вікові особливості, завдання, форми фізичного виховання у сім'ї та дошкільних закладах освіти. Завдання та особливості організації фізичного виховання учнів молодших класів. Завдання та особливості організації фізичного виховання учнів середніх класів. Особливості фізичного виховання у закладах фахової передвищої освіти. Фізичне виховання у системі закладів вищої освіти: завдання, зміст програмного матеріалу. Професійно-прикладна фізична підготовка, її особливості.

#### **Критерії оцінювання:**

Сума балів	Пояснення до оцінювання	Оцінка за національною шкалою
200	Бездоганна відповідь на всі запитання.	відмінно
191-199	Повна відповідь з незначними неточностями.	
186-190	Відповідь повна, але є незначні помилки.	
176-185	Відповідь повна, але є значні помилки.	
166-175	Відповідь має неточність та значні помилки.	добре
156-165	Немає повної відповіді на одне із запитань.	
146-155	Немає повної відповіді на всі запитання.	
136-145	Немає повної відповіді на всі запитання і є деякі помилки.	задовільно
126-135	Немає відповіді на два запитання і є значні помилки.	
116-125	Відповіді на всі запитання неточні або помилки у всіх відповідях.	незадовільно
106-115	Немає відповіді на всі запитання або вони всі помилкові.	
0-99	Немає відповіді на жодне запитання.	

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Бубка С.Н., Булатова М.М., Гуніна Л.М., Платонов В.М.. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту. Київ, 2018. 624 с.
2. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: «Центр учбової літератури», 2017. 384 с.
3. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт». Навчальний посібник. Вид. 2-ге, без змін. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту, вид-во «Олімпійська література», 2019. 528 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
5. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
6. Масляк І.П., Мамешина М.А. Теорія та методика фізичного виховання. навч. посіб. перероб. Харків: ХДАФК, 2018. 180 с.
7. Мулик В.В., Камаєв О.І. Теорія системності і системний підхід в професійній діяльності тренера: навчально-методичний посібник. Харків: ХДАФК, 2017. 88 с.
8. Пангелова Н.Є., Т.Ю. Круцевич, В.М. Данилко. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я.М. 2017. 505 с.
9. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання. За ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2017. Т. 1. 384 с.
11. Теорія і методика фізичного виховання. За ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2017. Т. 2. 448 с.
12. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.