

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

«Затверджую»  
Голова приймальної комісії  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка  
проф. Ю. О. Лянной  
«15» березня 2022 р.



**ПРОГРАМА ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ  
«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ»  
ДЛЯ ВСТУПУ НА НАВЧАННЯ ОСІБ БЕЗ ГРОМАДЯНСТВА  
ДЛЯ ЗДОБУТТЯ СТУПЕНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ «МАГІСТР»  
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ  
(денна та заочна форма навчання)**

Розглянута на засіданні приймальної  
комісії університету

« 15 » березня \_\_\_\_\_ 2022 р.

протокол № 6

Програма фахового вступного випробування за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Освітній рівень – другий (магістерський) рівень

Розробники:

к. пед. н., доцент Д. В. Бермудес,  
доцент кафедри ТМС В. О. Лапицький

Затверджено на засіданні кафедри теорії та методики спорту  
Навчально-наукового інституту фізичної культури  
протокол № 8 від « 23 лютого » 2022 року  
Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Д. В. Бермудес

Затверджено на засіданні Вченої ради  
Навчально-наукового інституту фізичної культури  
протокол № \_\_ від « \_\_\_\_\_ » 2022 року  
Голова вченої ради \_\_\_\_\_ М. О. Лянной

Голова фахової атестаційної комісії

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Д. В. Бермудес  
(ініціали, прізвище)

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Формування сфери фізичної культури і спорту пов'язане з використанням сучасних технологій, що істотно поглибило і розширило технологічні й функціональні зв'язки цієї сфери з іншими підсистемами національної економіки. Все це спрямовує населення до оволодіння особистою фізичною культурою, де на кадровий склад з вищою фаховою освітою покладається важлива роль організації та проведення спортивно-оздоровчої роботи.

Підготовка фахівців за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» є невід'ємною складовою організації навчального процесу у закладах вищої освіти, яка обумовлює входження України до Європейської системи освіти.

**Метою** фахового вступного випробування «Теорія і методика спортивного тренування» є виявлення рівня сформованості фахової компетентності випускників для вступу на навчання для здобуття освітнього рівня «магістр» за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Вступник має оперувати знаннями:

– про сутність виду спорту, про загальні закономірності, про теорію та методику навчання спортивним навичкам, про систему спортивної підготовки, про тренування та змагання, комплексний контроль у спорті,

– використовувати особистий досвід спортивної діяльності, практичні вміння та рухову підготовленість, які набувають майбутні тренери в процесі академічних занять з дисциплін обов'язкового циклу, дисциплін за вибором та практичної підготовки.

**Формою** фахового вступного випробування з «Теорії і методики спортивного тренування» визначено усну доповідь з абітурієнтами з питань екзаменаційного білету

При аналізі питання абітурієнт повинен уміти: аналізувати, систематизувати освітні проблеми, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки педагогічних явищ, наводити приклади, обґрунтовувати власну позицію.

Представлена програма розкриває основні закономірності теорії та методики спортивного тренування, що дозволяє абітурієнту чітко уявити основний зміст вимог і допомагає цілеспрямовано підготуватися до вступних екзаменів на здобуття освітнього рівня «магістр» зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

#### 1.1. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТЕОРІЇ СПОРТУ, ФУНКЦІЇ ЙОГО У СУСПІЛЬСТВІ

Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. Класифікація видів спорту згідно Єдиної спортивної класифікації України. Основні поняття (категорії) теорії спорту: вихідні поняття теорії спорту («спорт», «спортивне змагання», «базовий спорт», «спорт вищих досягнень», «спортивний рух», «спортивна діяльність»); функціональні поняття («спортивна підготовка», «система спортивної підготовки», «школа спорту», «спортивне тренування», «тренованість», «підготовленість», «спортивна форма»); підсумкові поняття («спортивне досягнення», «спортивний результат», «спортивна кваліфікація»). Характеристика соціальних функцій спорту. Характеристика функцій системи спорту для всіх в Україні. Основні напрями спортивного руху, які притаманні суспільству на сучасному етапі.

#### 1.2. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Характеристика компонентів системи спортивної підготовки: система відбору і спортивної орієнтації; система змагань; система спортивного тренування; система чинників, що підвищують ефективність тренувальної і змагальної діяльності: Шляхи отримання коштів для роботи спортивної секції.

- а) організаційно-управлінські чинники;
- б) науково-методичне і інформаційне забезпечення;
- в) медико-біологічне забезпечення;
- г) матеріально-технічне забезпечення;
- д) фінансування;
- е) підготовка кадрів;
- ж) чинники зовнішнього середовища.

Основні напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки.

#### 1.3. ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У СПОРТІ

Роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів. Особливості проведення змагальної діяльності в різних видах спорту (4

групи видів спорту). Критерії економічної ефективності системи проведення змагань в різних видах спорту. Види спортивних змагань. Організація та способи проведення змагань (коловий, з вибуванням, змішаний). Умови, які впливають на змагальну діяльність.

#### **1.4. ОСНОВИ ТЕОРІЇ АДАПТАЦІЇ ТА ЗАКОНОМІРНОСТІ ЇЇ ФОРМУВАННЯ У СПОРТСМЕНІВ**

Сутність адаптації в спорті. Реакції адаптації при м'язовій роботі. Стадії формування термінової адаптації. Стадії формування довготривалої адаптації. Деадаптація, реадаптація та зрив адаптації в спорті.

#### **1.5. НАВАНТАЖЕННЯ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ**

Характеристика навантажень, які використовуються в спорті: за характером; за величиною; за спрямованістю; за координаційною складністю; за психічною напругою; за енергозабезпеченням. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації. Регулювання тренувальних і змагальних навантажень. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості.

#### **1.6. СТОМЛЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

Поняття «стомлення», «стомленість», «перевтома», «втома» та «відновлення». Чинники, які стимулюють розвиток втоми в процесі підготовки. Фази розвитку процесу стомлення та відновлення при м'язовій діяльності. Стомлення та відновлення при виконанні навантажень різної спрямованості: симптоми стомлення після навантажень різної величини; характеристика стомлення при виконанні анаеробних вправ; характеристика стомлення при виконанні аеробних вправ. Стомлення та відновлення в залежності від кваліфікації та тренованості спортсменів.

#### **1.7. МЕТА, ЗАВДАННЯ, ПРИНЦИПИ, ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

Визначення мети і завдань спортивного тренування. Загальна класифікація принципів спортивної підготовки. Специфічні принципи спортивної підготовки: спрямованість до найвищих досягнень; поглибленої спеціалізації; неперервності тренувального процесу; єдності поступового збільшення навантажень та тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібності та варіативності навантаження; циклічності тренувального

процесу; єдності взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості. Дидактичні принципи спортивної підготовки. Шляхи реалізації зазначених принципів у підготовці спортсменів.

Класифікація засобів спортивного тренування. Фізичні вправи – основний засіб спортивного тренування: змагальні вправи; загально-підготовчі вправи; спеціально-підготовчі вправи; допоміжні вправи, відновні вправи. Форма та зміст фізичних вправ.

Аналіз методів спортивного тренування (словесних, наочних, практичних). Характеристика практичного методу: метод строго регламентованої вправи, ігровий, змагальний методи. Характер роботи та варіанти застосування методів.

## **1.8. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНА**

Поняття «підготовка» та «підготовленість». Характеристика різних сторін підготовленості, які визначають рівень досягнень: технічна, тактична, фізична, психічна та інтегральна підготовленості спортсмена.

Фізична підготовка - основа досягнення високих результатів у спорті. Мета, завдання та зміст загальної фізичної підготовки. Мета, завдання та зміст допоміжної фізичної підготовки. Мета, завдання та зміст спеціальної фізичної підготовки. Контроль фізичної підготовленості спортсмена. Основи методики запобігання травм при розвитку фізичних якостей.

Місце і значення технічної підготовки спортсменів у тренувальному процесі. Кінематичні характеристики спортивної техніки. Динамічні та ритмічні характеристики спортивної техніки. Етап початкового вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Етап поглибленого вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Етап закріплення і подальшого вдосконалення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів.

Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Тактика змагальної діяльності. Фактори, що обумовлюють вибір тактики. Основи методики формування тактичної майстерності. Контроль тактичної підготовленості спортсменів.

Основні поняття психологічної підготовки. Основні напрямки психологічної підготовки. Види психологічної підготовки спортсменів та команд. Засоби психологічної підготовки.

Завдання, засоби та методи інтегральної підготовки спортсменів.

## **1.9. ПОБУДОВА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів. Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різного напрямку в процесі багаторічного вдосконалення. Основні шляхи інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення. Побудова підготовки спортсменів в олімпійських циклах.

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ**

Оцінки **(176-200)** заслуговує абітурієнт, що виявив усебічні, систематичні і глибокі знання теорії та методики спортивного тренування, вміння вільно виконувати завдання, передбачені програмою, засвоїв основну і додаткову літературу, рекомендовану програмою, виділяє головні положення у вивченому матеріалі і чітко відповідає на видозмінені питання. Як правило, оцінка (176-200) виставляється абітурієнтам, що засвоїли взаємозв'язок основних положень дисципліни та їх значення для майбутньої професії, проявили творчі здібності в розумінні, викладенні та використанні навчального матеріалу. Знання цих абітурієнтів, як правило, характеризуються високим понятійним рівнем, глибоким засвоєнням фактів, прикладів і витікаючи з них узагальнень. Переконливо аргументують відповіді, самостійно розкривають власні здібності та нахили.

Оцінки **(129-173)** заслуговує абітурієнт, що знає весь вивчений матеріал, відповідає без особливих труднощів на питання викладача, засвоїв основну літературу, рекомендовану в програмі, уміє застосовувати отримані знання з практики, у відповідях не допускає серйозних помилок, лише незначні помилки, легко усуває окремі неточності за допомогою додаткових питань викладача. Як правило, оцінка "добре" виставляється студентам, що показали систематичні знання з дисципліни і здібні до їх самостійного поповнення і оновлення в ході подальшої учбової роботи і професійної діяльності. Знання, як правило, характеризуються високим понятійним рівнем, глибоким засвоєнням фактів, прикладів і витікаючи з них узагальнень.

Оцінки **(100-126)** заслуговує абітурієнт, що виявив знання основ теорії спортивного тренування в обсязі, необхідному для подальшого навчання та майбутньої роботи за фахом, справляється з вирішенням проблемних ситуацій, передбачених програмою. Знайомий з основною літературою, рекомендованою програмою, але має труднощі при її самостійному відтворенні і вимагає додаткових та уточнюючих питань екзаменатора. Вважає за краще відповідати на питання які мають відтворюючий характер, має труднощі при відповідях на видозмінені питання, допускає суттєві помилки при відповіді.

Оцінка **(99 і менше)** виставляється абітурієнтові за повне незнання основ теорії спортивного тренування, під час відповіді допускає суттєві та принципові помилки, на поставлені додаткові питання екзаменатором, що передбачені програмою іспиту не відповідає по суті. Як правило, оцінка



менше 99 балів ставиться абітурієнтам, які не можуть продовжити навчання у закладі вищої освіти за обраною спеціальністю.

Якщо абітурієнт під час фахового вступного випробування з конкурсного предмету набрав 0-99 балів, то ця кількість балів недостатньою для допуску в участі у конкурсному відборі до Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка.

Оцінювання рівня знань абітурієнтів проводиться кожним із членів фахової атестаційної комісії окремо, відповідно до критеріїв оцінювання. Загальний бал оцінювання рівня знань абітурієнта виводиться за результатами обговорення членами комісії особистих оцінок відповідей абітурієнтів. Бали вступного випробування оголошуються головою фахової атестаційної комісії усім абітурієнтам, хто брав участь у випробуванні після закінчення іспиту.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Основна:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
2. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів / Л.В. Волков. – К.: Освіта України, 2010 – 388 с.
3. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: підручник / Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. – К.: Освіта України, 2016 – 464 с.
4. Демінський О.Д. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування. / О.Д. Демінський. – К.: Вища школа, 2001. – 242 с.
5. Єдина спортивна класифікація України. – К., 2010. – 192 с.
6. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 270 с.
7. Козина Ж.Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография / Ж. Л. Козина. – Харьков, 2009. – 396 с.
8. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
9. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник / В.М. Костюкевич – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
10. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – 421 с.
11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
12. Платонов В.М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.М. Платонов – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К., Т.1., 2015. – 686 с.
14. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
15. Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 424 с.
16. Платонов В.Н. Олимпийский спорт: учебник (в 2 кн.) / В.Н. Платонов., С.И. Гуськов. – К. : Олимпийская литература, 1994. – 386 с.
17. Про перелік видів спорту, що визнані в Україні. – Наказ Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України від 7 лютого 2001 року № 261 (Додатково див. Наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 22 листопада 2010 року N 4163). – К., 2010. – 8 с.
18. Про фізичну культуру і спорт: Закон від 17.11.2009 № 1724-VI дії від 01.01.2011: [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

19. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. – Книга 1. – Теоретичні основи спортивного відбору: підручник / Л.П. Сергієнко – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 672 с.
20. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : монографія / М.Ф. Хорошуха. – К.: НУБіП України, 2014 – 722 с.
21. Шахлина Л.Я. Медико-биологические основы спортивной тренировки / Л.Я. Шахлина. – К. : Наукова думка, 2001. – 326 с.
22. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю.М. Шкрєбтій. – К. : Олімпійська література, 2005. – 258 с.
23. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. – К., 2013. – 136 с.

#### **Допоміжна:**

1. Альтер М.Д. Наука о гибкости / М.Д. Альтер. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л.В. Волков – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
3. Гуськов С.И. Профессиональный спорт / С.И. Гуськов, В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 392 с.
4. Джус О.Н. Инструкция по составлению целевых программ подготовки сборных и клубных профессиональных команд по футболу / О.Н. Джус. – К. : Федерация футбола Украины, 2008. – 104 с.
5. Єрмолова В.М. Навчаємо граючись: метод. посіб. для вчителів фізичн. культури загальноосвіт. навч. закладів / В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова В.В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
6. Костюкевич В.М. Моделирование соревновательной деятельности в хоккее на траве : монографія / В. М. Костюкевич. – К. : Освіта України, 2010. – 717 с.
7. Костюкевич В.М. Управление соревновательной деятельностью спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве / В.М. Костюкевич. – К. : Освіта України, 2010. – 270 с.
8. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В.М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підруч.[для студ. вищ. навч. закл.] / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.1. – 2001. – 272 с.
10. Шахлина Л.Я. Медико-биологические основы спортивной тренировки / Л.Я. Шахлина. – К. : Наукова думка, 2001. – 326 с.