

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

**ЗАТВЕРДЖУЮ**



Голова приймальної комісії  
СумДПУ імені А. С. Макаренка

проф. **Юрій ЛЯННОЙ**

«24» квітня 2023 р.

**ПРОГРАМА ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ  
«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ»  
ДЛЯ ВСТУПУ НА НАВЧАННЯ  
ІНОЗЕМЦІВ ТА 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  
«24» квітня 2023 р.  
Протокол № 16

Суми–2023

Програма фахового вступного випробування за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Освітній рівень – магістр


Розробники:

к. пед. н., доцент Діана БЕРМУДЕС,  
доцент кафедри ТМС Віталій ЛАПИЦЬКИЙ

Затверджено на засіданні кафедри теорії та методики спорту  
Навчально-наукового інституту фізичної культури  
протокол № 8 від «27 березня» 2023 року  
Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Діана БЕРМУДЕС

Затверджено на засіданні Вченої ради  
Навчально-наукового інституту фізичної культури  
протокол № 8 від «30 березня» 2023 року  
Голова вченої ради \_\_\_\_\_ Михайло ЛЯННОЙ

Голова комісії

  
(підпис)

Діана 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 з «Теорії і методики 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 зі дисциплін обов'язкового циклу, циклу дисциплін за вибором та практичної підготовки.

**Формою** фахового вступного випробування з «Теорії і методики спортивного тренування» визначено усна 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 розвитку спорту та системи спортивної підготовки, що дозволяє абітурієнту чітко уявити основний зміст вимог і допомагає цілеспрямовано підготуватися до вступних іспитів 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», «тренуваність», «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:

- 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 напрями 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 тренуваності 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.

## **РОЗДІЛ 2. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

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.

### **2.1. 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.

### **2.2. ОСНОВИ ЦИКЛІЧНОСТІ ПОБУДОВИ ПРОГРАМ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Загальна характеристика циклічності побудови спортивного тренування (макро-, мезо-, мікроцикли). Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Характеристика періодів підготовки в окремому макроциклі:

підготовчого періоду; змагального періоду; перехідного періоду. Загальна структура річної підготовки (макроциклу). Типи мезоциклів: втягуючий, базовий, контрольно-підготовчий, передзмагальний, змагальний, відновлювальний. Поєднання мікроциклів в мезоциклі. Структура мікроциклів різного типу. Основи планування мікроциклів в системі підготовки. Типи мікроциклів: втягуючий, ударний, відновлювальний, модельний, змагальний. Загальна структура занять. Педагогічна спрямованість занять: основні заняття; додаткові заняття; заняття вибіркової спрямованості; заняття комплексної спрямованості. Характеристика типів занять: навчальні заняття; тренувальні заняття; навчально-тренувальні заняття; модельні заняття; контрольні заняття. Характеристика організації занять; індивідуальна форма; групова форма; фронтальна форма; вільна форма.

### **2.3. ВІДБІР І ОРІЄНТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ У СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Поняття «спортивний відбір», «спортивна орієнтація», «спортивна селекція», «комплектація команд». Характеристика критеріїв відбору. Критерії первісного відбору в залежності від специфіки виду спорту. Критерії відбору в залежності від специфіки виду спорту. Взаємозв'язок відбору та орієнтації з етапами багатолітньої підготовки.

Характеристика первісного відбору та орієнтації. Основи та критерії, які використовуються на первісному відборі та її орієнтації. Характеристика попереднього відбору та орієнтації. Основи та критерії, які використовуються на попередньому відборі та її орієнтації. Характеристика проміжного відбору та орієнтації. Основи та критерії, які використовуються на проміжному відборі та її орієнтації. Характеристика основного відбору та орієнтації. Основи та критерії, які використовуються на основному відборі та її орієнтації. Характеристика заключного відбору та орієнтації. Основи та критерії, які використовуються на заключному відборі та її орієнтації.

### **2.4. КОНТРОЛЬ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ**

Мета, об'єкт контролю. Види контролю. Основні вимоги до показників, які використовуються в процесі контролю. Завдання та зміст самоконтролю, педагогічного та лікарського контролю. Контроль тренувальних та змагальних навантажень. Характеристика комплексного контролю. Особливості контролю за фізичною, технічною, тактичною та психічною підготовленістю.

## **2.5. ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

Взаємозв'язок елементів в системі управління процесом підготовки спортсменів. Основи етапного управління. Ефективність етапного управління. Основи поточного управління. Основні умови поточного управління. Основи оперативного управління. Фактори оперативного управління.

## **2.6. МОДЕЛЮВАННЯ ТА ПРОГНОЗУВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ**

Моделювання в спорті (загальні положення). Моделювання підготовленості та змагальної діяльності в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.

Поняття «прогнозування» в спорті. Метод прогнозування – екстраполяція. Види прогнозування в спорті: короткотермінове прогнозування; середньо термінове прогнозування; довготермінове прогнозування; понад довготермінове прогнозування.

## **2.7. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА СТИМУЛЯЦІЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

Характеристика засобів відновлення та стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів. Характеристика педагогічних засобів відновлення. Характеристика психологічних засобів відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення. Фармакологічне забезпечення стимуляції працездатності та відновлюючих процесів. Засоби управління працездатністю та відновлюючих процесів.

## **2.8. ДОПІНГИ І БОРОТЬБА З ЇХ ЗАСТОСУВАННЯМ У СПОРТІ**

Допінгові засоби і методи. Негативний вплив заборонених стимулюючих речовин на організм спортсмена. Боротьба із застосуванням допінгу в спорті.

## **2.9. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ТА ЗМАГАНЬ**

Спортивний інвентар та обладнання місць проведення тренувальних занять та змагань. Тренажери у системі спортивної підготовки.



## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ

Оцінки **(176-200)** заслуговує абітурієнт, що виявив усебічні, систематичні і глибокі знання теорії та методики спортивного тренування, уміння 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. Переконаливо 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 «незадовільно» **(99 і менше)** виставляється абітурієнтові за повне незнання основ теорії спортивного тренування, підчас 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 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 комісії усім абітурієнтам, хто брав участь у випробуванні після закінчення іспиту.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бачинська Н. В. Фізичне виховання та сучасні тенденції розвитку олімпійського та професійного спорту в Україні : навчальний посібник Дніпропетровськ : Нова Ідеологія, 2011. 192 с.
2. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів. К.: Освіта України, 2010 – 388 с.
3. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. – К.: Освіта України, 2016 – 464 с.
4. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2007. 298 с.
5. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. К.: Олимпийская література, 2015. 276 с.
6. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.
7. Демінський О. Д. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування / О. Д. Демінський. – К.: Вища школа, 2001. – 242 с.
8. Єдина спортивна класифікація України. – К., 2010. – 192 с.
9. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 270 с.
10. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
11. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
12. Костюкевич В. М. Врублевський Є. П., Вознюк Т. В. та ін. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті:

- монографія / за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
13. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Київ: КНТ, 2017. 159 с.
  14. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
  15. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – 421 с.
  16. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
  17. Плахтій П. Д., Босенко А. І., Макаренко А. В. Фізіологія фізичних вправ: підручник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 268 с., іл.
  18. 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.
  19. 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>
  20. 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.
  21. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
  22. Хорошуха М. Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : монографія / М.Ф. Хорошуха. – К.: НУБіП України, 2014 – 722 с.
  23. Шкрібтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними

навантаженнями спортсменів високого класу / Ю.М. Шкретій. – К. : Олімпійська література, 2005. – 258 с.

24.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.

25.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.