

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА

СХВАЛЕНО

на засіданні кафедри теорії та методики
спорту

Протокол № В від «26» березня 2026 р.

Завідувач кафедри



В.А.Бабаліч

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ ЦДУ ім. В. Винниченка

від «30.03» 2026 року № 69-ук

Голова приймальної комісії

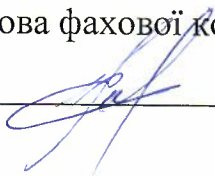


Ректор

Є.Ю. Соболев

РОЗРОБЛЕНО

голова фахової комісії за спеціальністю



С.М.Воропай

ПРОГРАМА ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБОВУВАННЯ

з теорії та методики фізичного виховання і спорту

для осіб, які вступають на перший рік навчання

денної/заочної форми навчання

на основі ступеня (рівня) бакалавра (спеціаліста або магістра)

для здобуття освітнього ступеня «Магістр»

зі спеціальності **A7 Фізична культура і спорт**

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма фахового вступного випробування з теорії та методики фізичного виховання і спорту складена для абітурієнтів, які вступають на I курс за спеціальністю **A7 Фізична культура і спорт** магістерського рівня вищої освіти на основі освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра (спеціаліста або магістра).

Фахове вступне випробування з теорії та методики фізичного виховання і спорту передбачає перевірку здатності вступника до опанування навчальної програми на основі здобутих раніше компетентностей.

Форма проведення фахового вступного випробування – письмове виконання тестових завдань з теорії і методики фізичного виховання і теоретичних питань з теорії та методики спорту.

Структура екзаменаційного білету – комплекс тестових завдань і теоретичних питань з теорії та методики фізичного виховання і спорту, які в порядку зростання за типом складності є дворівневим:

I рівень – 10 тестових завдань (по 10 балів) – 100 балів

II рівень – 2 теоретичних питання (по 50 балів) – 100 балів

У підсумку, максимальна кількість балів, яку абітурієнт може отримати за виконання комплексних тестових завдань – **200**. Мінімальна кількість балів, за яку абітурієнт допускається до участі в конкурсному відборі з відповідної спеціальності – від **100**.

Тривалість виконання письмових завдань – 90 хвилин.

2.1. ЗМІСТ ПРОГРАМИ З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ)

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТУ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

Тема 1. Фізичне виховання як соціальна система.

Фізичне виховання як соціальна система, визначена соціальна організація, яка має можливості для забезпечення інтересів суспільства; склад і структура організації елементів, що створюють систему: спрямованість (мета, принципи, засоби, методи, форми організації людей, нормативи й програми); функції системи (організація педагогічного процесу, підвищення матеріального, кадрового й наукового забезпечення, вдосконалення органів керівництва і контролю, фізичне вдосконалення людей). Взаємозв'язок з іншими системами суспільства: політичною, економічною, науковою, культурною; визначення поняття «система фізичного виховання». Причини виникнення й розвитку фізичного виховання: об'єктивні (необхідність працювати, виготовляти знаряддя праці, передавати від покоління до покоління набуті трудові вміння й навички) і суб'єктивні (розвиток суспільної свідомості); суспільний характер фізичного виховання.

Тема 2. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна.

Предмет вивчення та викладання: поняття «предмет теорії фізичного виховання» і «предмет методики фізичного виховання», їх взаємозв'язок. Джерела розвитку теорії і методики фізичного виховання (практика суспільного життя; практика фізичного виховання; прогресивні ідеї про зміст та шляхи гармонійного розвитку особистості, які були висловлені філософами, педагогами, лікарями різних країн і різних епох; постанови про стан та шляхи вдосконалення фізичної культури; закон України про фізичну культуру і спорт; результати наукових досліджень). Етапи формування теорії і методики фізичного виховання (емпіричних знань про рухові дії на організм; створення перших методик фізичного виховання; інтенсивного нагромадження теоретичних знань про фізичне

виховання; створення теорії і методики фізичного виховання як самостійної наукової та навчальної дисципліни; диференціація єдиної наукової і навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»).

Тема 3. Кваліфікаційна характеристика вчителя фізичної культури

Основні функції вчителя фізичної культури (розвиваюча, проєктивна, організаційна, пізнавально-дослідницька, господарча, комунікативна, педагогічного контролю). Загальні вимоги до вчителя фізичної культури. Зв'язок фізичного виховання з іншими сторонами виховання особистості. Завдання, засоби й методи морального, розумового, естетичного та трудового виховання й шляхи реалізації їх у процесі фізичного виховання. Виховання волі й самовиховання у процесі фізичного виховання. Єдність фізичного й вольового виховання. Риси самовиховання (самоосвіта, самопізнання, самообілізація, саморегуляція, самоконтроль).

РОЗДІЛ 2. ПРИНЦИПИ МЕТОДИ І ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тема 1. Засоби фізичного виховання.

Засоби фізичного виховання як педагогічне поняття. Провідні та другорядні засоби фізичного виховання. Визначення понять: «фізична вправа», «рух», «рухова дія», «діяльність». Фактори, які впливають на виконання фізичних вправ: наукові, методичні, санітарно-гігієнічні, метеорологічні, матеріальні, індивідуальні, особливості фізичних вправ. Визначення поняття «техніка фізичних вправ». Основні показники техніки: економічність та ефективність. Види техніки: індивідуальна і стандартна. Частини (підготовча, основна, заключна) та фази техніки (підготовча, основна, заключна).

Тема 2. Класифікація фізичних вправ.

Оздоровчі сили природи як умови успішної реалізації і проведення занять фізичними вправами і як засіб загартування. Гігієнічні фактори (особиста, громадська гігієна) і гігієнічні правила та норми навантаження й відпочинку. Вплив другорядних засобів фізичного виховання на виконання фізичних вправ. Комплексність засобів фізичного виховання.

Тема 3. Фізичні навантаження, класифікація та призначення.

Роль рухової активності у нормальному рості та розвитку дитячого організму, м'язова працездатність та втома, їх стадійність і взаємозв'язок з тренуваністю. Види і спрямованість фізичних навантажень, їх характеристика. Фактори, що зумовлюють величину фізичного навантаження.

Шляхи оптимізації фізичних навантажень різної спрямованості з урахуванням вікових особливостей учнів.

Тема 4. Принципи та методи фізичного виховання.

Класифікація принципів; їх обґрунтування, взаємозв'язок, практичне значення. Принцип свідомості й активності, принцип наочності, принцип систематичності, принцип індивідуалізації, принцип поступовості, принцип послідовності. Взаємозв'язок принципів.

Тема 5. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні.

Підготовка дослідження; вибір теми; підбір літератури; визначення завдань; розробка гіпотези; план дослідження; підбір досліджуваних; вибір методів дослідження; оформлення документації.

Характеристика методів дослідження, педагогічний експеримент: характерні риси; типова схема; класифікація видів.

Педагогічне спостереження: визначення поняття, класифікація видів, підготовка до спостереження. Хронометрування; визначення поняття; сфери застосування; технічне оснащення; методика хронометрування уроку (загальної і моторної щільності уроку). Пульсометрія.

Контрольні випробовування: призначення, достовірність тестування; стандартизація, методика оцінки рівня розвитку фізичних якостей. Визначення понять «метод»,

«методичний прийом», «методика». Загальні вимоги до методів. Класифікація і характеристика методів.

Тема 6. Форми організації занять в процесі фізичного виховання.

Різноманітність форм, структура уроку: визначення поняття; фактори, які впливають на побудову уроку; рівні побудови уроку; розподіл уроку на три частини: (обґрунтування й характеристика частин); визначення послідовності вправ; визначення взаємозв'язку послідовності дій учителя й учня. Класифікація та організація уроку, підготовка вчителя до роботи, рівні педагогічних здібностей: конструктивні, організаторські, комунікативні, гностичні.

Тема 7. Теорія і методика навчання рухових дій.

Розвиток рухової дії в процесі навчання на базі спеціальних знань і раніше набутого досвіду: формування рухового вміння, рухової навички, рухового вміння вищого порядку.

Рухові вміння: визначення поняття; характерні ознаки; значення. Рухові навички: визначення поняття; характерні ознаки; значення; фізіологічне обґрунтування рухових навичок; стабілізація і пластичність навичок як основна умова їх формування; поступовість та нерівномірність формування навичок (з негативним прискоренням; з позитивним прискоренням; «плато»); руйнування навичок; позитивне та негативне перенесення рухових навичок.

Етап ознайомлення з руховими діями, етап розучування рухової дії, етап удосконалення рухової дії.

РОЗДІЛ 3. ОСНОВИ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ (РУХОВИХ) ЯКОСТЕЙ

Тема 1. Загальна характеристика.

Визначення понять «фізичні якості», «фізичні здібності», «розвиток», «виховання»; групування рухових якостей; компоненти рухових якостей (загальні й специфічні); особливості виховання фізичних якостей у школярів; позитивний вплив однієї якості на розвиток іншої, наявність сенситивних періодів, послідовність фізичного навантаження; закономірності виховання фізичних якостей.

Тема 2. Координаційні здібності й методика їх розвитку.

Визначення поняття спритності, засоби вимірювання, методика розвитку. Вікові особливості розвитку координаційних здібностей.

Тема 3. Сила і методика її розвитку.

Визначення поняття; види сили режими м'язових скорочень; вимірювання сили (динамометрія). Методика розвитку сили, вікові особливості використання силових вправ (сенситивні періоди).

Тема 4. Швидкість і методика її розвитку.

Визначення поняття; швидкість одиночного руху, частота рухів, Швидкість рухової реакції, прилади вимірювання швидкості рухової реакції, тестування швидкості в дітей шкільного віку.

Тема 5. Витривалість і методика її розвитку.

Визначення поняття; зовнішні та внутрішні ознаки роботи на витривалість. Визначення поняття втоми, характеристика зон потужності відносно витривалості, види витривалості, компоненти, які характеризують навантаження при розвитку витривалості. Вікові особливості розвитку витривалості. Тести, за допомогою яких визначається витривалість.

Тема 6. Гнучкість і методика її розвитку.

Визначення понять «гнучкість», «рухомість». Обмежувачі рухів у суглобах, види гнучкості (активна й пасивна), методика розвитку гнучкості. Способи вимірювання. Вікові особливості розвитку гнучкості. Оцінка розвитку гнучкості в школярів (тести). Формування постави.

РОЗДІЛ 4. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Тема 1. Фізичне виховання дітей дошкільного віку.

Вікова періодизація дошкільнят. Значення фізичного виховання для дітей дошкільного віку. Особливості розвитку рухів у дітей. Форми організації занять, методи організації дітей на заняттях, методи навчання та методичні прийоми. Наочні методи та прийоми, словесні методи, практичні методи. Особливості методики занять. Медичний та педагогічний контроль.

Тема 2. Особливості організації та методика проведення уроків фізичної культури з дітьми молодшого, середнього та старшого шкільного віку.

Особливості розвитку дітей. Рівень фізичного розвитку (тестування). Загальні вимоги до уроку. Зміст та побудова уроку. Визначення завдань уроку; освітніх, оздоровчих, виховних.

Характеристика освітніх, оздоровчих та виховних завдань. Роль особистого прикладу вчителя.

Організація навчальної діяльності учнів на уроці. Фронтальний та груповий метод, прийоми його застосування. Метод організації індивідуальної роботи та метод колового тренування, прийоми його застосування. Підготовка вчителя до уроку: попередня та безпосередня. Проведення уроку. Вступна, основна та заключна частина уроку.

Сюжетні уроки: їх значення та особливості організації. Досвід учителів-новаторів. Дозування навантажень на уроках.

Оцінка діяльності учнів на уроках, причини неуспішності учнів і помилки, які допускають вчителі при оцінюванні. Навчання учнів самостійно займатися фізичними вправами, виховання інтересу до занять, озброєння школярів знаннями й формування на їх основі переконань, формування умінь і навичок самостійних занять. Різновиди шкільних уроків: класифікація уроків за змістом та завданнями.

Тема 3. Аналіз програми з фізичної культури.

Програма з фізичної культури як документ, що відображає завдання та зміст фізичного виховання школярів. Характеристика навчальної програми, структура програми та зміст окремих її розділів для різних вікових груп школярів. Нормативна основа програми. Спрямованість програм на підготовку до трудової та оборонної діяльності. Національні, клімато-географічні, матеріально-технічні особливості реалізації програми.

Тема 4. Планування, контроль, оцінка та облік успішності навчально-пізнавальної діяльності учнів.

Значення та форми планування. Документи планування, контроль і його роль в управлінні навчальною діяльністю учнів. Функції та види контролю контролю, їх завдання. Методи контролю та перевірки знань, умінь і навичок школярів (тестування). Правила обліку успішності. Критерії оцінки роботи вчителя та учнів. Залік з фізичної культури.

Тема 5. Фізична культура школярів з послабленим здоров'ям.

Особливості організації та методика проведення уроку фізичної культури з дітьми в спеціальній медичній групі. Засоби, які використовуються на заняттях. Фактори, які впливають на виконання фізичних вправ. Використання оздоровчих сил природи. Гігієнічні фактори. Виховання інтересу до систематичних занять фізичною культурою. Контроль за рівнем фізичного розвитку.

Тема 6. Позакласна робота з фізичної культури.

Значення та завдання позакласної роботи. Розділи позакласної роботи. Вимоги до організації роботи. Форми позакласної роботи (індивідуальні, групові та масові). Колектив фізичної культури. Основні документи планування позакласної роботи. Пропаганда фізичної культури в школі.

Тема 7. Позашкільна робота з фізичної культури

Значення та завдання позашкільних закладів у системі фізичного виховання школярів.

Характеристика форм занять (ДЮСШ, оздоровчі табори й табори праці та відпочинку за місцем проживання), структура комплектування, зміст роботи. Документи планування та обліку. Програма занять фізичною культурою та спортом.

Тема 8. Теоретичні та практичні основи професійної фізичної підготовки в навчальних закладах I–II ступенів акредитації

Об'єктивні та суб'єктивні фактори, які зумовлюють продуктивність праці. Загальні та професійні здібності, їх розвиток. Фізичні вправи та вивчення здібностей. Види професій. Професійно-прикладна фізична підготовка. Характеристика програм з фізичного виховання для учнів навчальних закладів I–II ступенів акредитації. Форми занять у режимі дня. Організація й особливості занять фізичною культурою та спортом. Медичний і педагогічний контроль. Документи планування та обліку.

Тема 9. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів.

Значення та завдання фізичного виховання студентів. Зміст фізичного виховання студентів. Характеристика програм з фізичного виховання. Особливості занять фізичного виховання студентів.

Обов'язки керівника, кафедри фізичного виховання. Медичний і педагогічний контроль. Документи планування та обліку.

Тема 10. Фізичне виховання дорослого населення.

Вікова періодизація дорослого населення. Характеристика вікових змін. Мотивація занять фізичними вправами; вдосконалення психофізичних якостей. Вибір засобів.

Особливості проведення занять з дорослим населенням. Групи здоров'я. Засоби, які використовуються в повсякденному житті.

2.2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТУ (ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ)

РОЗДІЛ 1. ВСТУП ДО ТЕОРІЇ СПОРТУ

Тема 1. Загальні основи спортивного тренування, як системи знань

Місце і роль дисципліни в системі підготовки спортсменів. Принципи формування дисципліни і її зв'язок з іншими дисциплінами. Структура й зміст дисципліни. Основні поняття загальної теорії і методика підготовки спортсменів.

Тема 2. Актуальні проблеми підготовки спортсменів в олімпійському спорті

Формування сучасної загальної теорії підготовки спортсменів. Основні напрямки удосконалення системи спортивної підготовки. Зростання тренувальних і змагальних навантажень. Відповідність системи підготовки спортсменів високого класу вимогам обраного для спеціалізації виду спорту. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки і спроможності при виборі спеціалізації спортсмена і розробці стратегії його багаторічної підготовки. Розширення змагальної практики спортсменів. Підвищення збалансованості системи тренувальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимуляції працездатності і мобілізації функціональних резервів.

Тема 3. Система спортивних змагань та змагальна діяльність у спорті

Види спортивних змагань. Регламентація і способи проведення змагань. Положення про змагання. Способи проведення змагань. Особисті, особисто-командні і командні змагання. Умови змагань. Результат змагальної діяльності і чинники, що його визначають. Рекорди в спорті і їхня багаторічна динаміка. Порівняльний аналіз темпу приросту вищих досягнень спортсменів різної статі і спеціалізації. Тенденція до зменшення темпу приросту вищих спортивних досягнень і її причини. Стратегія і тактика змагальної діяльності. Управління змагальною діяльністю.

Тема 4. Мета, завдання, методи, основні принципи спортивної підготовки

Мета, завдання та засоби спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки. Специфічні принципи спортивної підготовки. Дидактичні принципи і їх використання в системі підготовки спортсменів.

Тема 5. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів

Вплив теорії адаптації на удосконалення теорії і методики підготовки спортсменів. Поняття «адаптація». Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів. Деадаптація, реадаптація і переадаптація в спортсменів. Адаптація фізіологічних систем організму. Вік спортсменів, динаміки і спрямованості тренувальних і змагальних навантажень, спеціалізація статей спортсменів та адаптація.

Тема 6. Навантаження, стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів

Класифікація навантажень. Компоненти навантаження. Специфіка реакцій організму спортсмена на різні навантаження. Поняття «стомленість», «стомлюваність», «перевтома», «втома». Явне і приховане (що компенсується) стомлення. Діагностика стомлення. Загальна характеристика процесу відновлення. Гетерохронність відновних процесів. Фаза суперкомпенсації. Динаміка функціональної активності при тривалій роботі. Періоди впрацювання, стійкої працездатності і стомлення.

Тема 7. Технічна підготовленість та технічна підготовка спортсменів

Поняття «спортивна техніка» і «технічна підготовленість». Результативність техніки як її основна характеристика. Чинники, що обумовлюють результативність техніки. Задачі, засоби і методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.

Тема 8. Психологічна та інтелектуальна підготовленість та підготовка спортсменів

Індивідуально-психологічні якості й особливості, що сприяють досягненню успіху в спорті. Специфіка психологічної підготовленості в різних групах видів спорту. Основні напрямки психологічної підготовки спортсменів.

Тема 9. Тактична та інтегральна підготовленість та підготовка спортсменів

Поняття «спортивна тактика», «тактичні знання», «тактичні уміння», «тактичні навички». Чинники, що визначають рівень тактичної підготовленості окремих спортсменів і команд. Специфіка тактичної підготовленості в різних групах видів спорту.

РОЗДІЛ 2. ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Тема 1. Побудова програм занять

Загальна структура занять. Основна педагогічна спрямованість занять. Додаткові заняття. Заняття вибіркової спрямованості. Заняття комплексної спрямованості. Навантаження в заняттях як основний чинник, що визначає ступінь їхнього впливу на організм спортсменів. Типи занять. Форми організацій занять

Тема 2. Побудова програм мікроциклів

Загальні положення побудови процесу спортивної підготовки. Загальна характеристика мікроциклів. Загальні основи чергування занять із різними за величиною і спрямованістю навантаженнями. Вплив на організм спортсменів занять із різними за величиною і спрямованістю навантаженнями. Структура мікроциклів різних типів.

Тема 3. Побудова програм мезоциклів

Загальна характеристика мезоциклів. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів при тренуванні жінок.

Тема 4. Побудова підготовки спортсменів на протягом року

Загальна характеристика програми раціональної підготовки спортсменів протягом року. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту. Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Визначення поняття «розминка». Структура й зміст розминки. Особливості передзмагальної розминки.

Тема 5. Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення

Загальна структура багаторічної підготовки і чинники, що її визначають. Побудова основних етапів багаторічного удосконалення спортсменів. Основні напрямки інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі їхнього багаторічного удосконалення. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічного удосконалення спортсменів.

Тема 6. Основи відбору і орієнтації

Загальна характеристика проблеми відбору в спорті. Визначення понять «спортивний відбір», «спортивна орієнтація», «спортивна селекція», «спортивний талант», «спортивні спроможності». Первинний, попередній, проміжний, основний, заключний відбір

Тема 7. Управління та контроль у спорті

Визначення поняття «управління». Загальна характеристика проблеми управління в системі підготовки спортсменів. Мета управління процесом спортивної підготовки. Об'єкт управління. Види управління в системі підготовки спортсменів. Визначення поняття «контроль». Загальна характеристика проблеми об'єктивного контролю в системі підготовки спортсменів. Відповідність віковим і кваліфікаційним особливостям. Відповідність спрямованості тренувального процесу. Інформативність і надійність. Контроль фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості та змагальної діяльності підготовленості.

Тема 8. Моделювання та прогнозування у спорті

Загальна характеристика проблеми моделювання в спорті. Визначення поняття «модель» і «моделювання». Групи моделей, що використовуються в спорті. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів. Загальна характеристика проблеми прогнозування в спорті. Визначення поняття «прогнозування». Моделювання. Експертні оцінки. Види прогнозування.

Тема 9. Позазмагальні та позатренувальні фактори у системі підготовки та змагальної діяльності спортсмена

Загальна характеристика проблеми ефективного відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів. Основні групи засобів відновлення, що застосовуються у процесі підготовки спортсменів. Планування засобів відновлення і стимуляції працездатності в процесі підготовки спортсменів. Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.

Тема 10. Змагальна діяльність та підготовка за різних клімато-географічних та погодних умов

Загальна характеристика проблеми побудови процесу підготовки спортсменів в умовах високих і низьких температур. Спортсмен в умовах різних температур навколишнього середовища. Підготовка і змагання в умовах високих і низьких температур. Підготовка і змагання в різних погодних умовах. Підготовка і змагання в різний час доби. Десинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після далеких перельотів. Ресинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після далеких перельотів.

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВІДПОВІДІ АБІТУРІЄНТА

Відповіді з теорії і методики фізичного виховання оцінюються (тестові завдання – 10 питань) за 100-бальною шкалою. За кожен правильну відповідь – 10 балів. Відповіді з теорії і методики спорту (2 теоретичних питання) оцінюються за 100-бальною шкалою. За кожен правильну теоретичну відповідь – 50 балів

Оцінка за 50-бальною шкалою	Характеристика відповіді на теоретичні питання з теорії і методики спорту
40 – 50	Абітурієнт блискуче володіє теоретичними знаннями та практичними навичками, виявляє методичну досконалість. Завдання виконані повністю. Відповіді переважно правильні, відмінне виконання з незначною кількістю помилок.
30 – 39	Вище середніх стандартів, однак з деякими помилками. Абітурієнт володіє основними теоретичними знаннями та практичними навичками, понятійним апаратом, характеризується достатнім рівнем компетентності. Письмові завдання виконані повністю, однак припущено незначні неточності в розрахунках або оформленні
20 – 29	У цілому змістовна і правильна відповідь з певною кількістю значних помилок. Знання абітурієнта є достатніми, він виявляє здатність встановлювати найсуттєвіші зв'язки між явищами, фактами, робити висновки та узагальнення, застосовувати вивчений матеріал для розв'язання практичних завдань. Завдання виконані повністю, однак допущено низку неточностей.
10 – 19	Непогано, але зі значною кількістю недоліків. Необхідні практичні навички роботи із вивченим матеріалом сформовано на базовому рівні. Абітурієнт в цілому правильно відтворює навчальну програму, знає основні теорії і факти, уміє наводити власні приклади на підтвердження певних думок, робити окремі висновки. Завдання виконані в основному, з деякими фактичними та змістовними помилками.
6 – 9	Відповідає мінімальним критеріям. Абітурієнт виявив поверхові знання й розуміння основних положень навчальної програми. Завдання виконані з рядом фактичних і теоретичних помилок.
1 – 5	Абітурієнт не володіє основними знаннями з програми, не знає фактичного матеріалу, не володіє поняттєво-термінологічним апаратом. Необхідна ще певна додаткова робота для успішного складання іспиту. Завдання виконані частково, з грубими фактичними та теоретичними помилками.

Мінімальна кількість балів для участі в конкурсному відборі – від 100.

4. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstreams/502d624d-cf23-49f0-b4ada77d4dcec961/download>
2. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Воропай С.М. Теорія і методика волейболу. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2011. 424 с.
4. Шинкарук О. А. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ: УПРАВЛІННЯ, КОНТРОЛЬ, ВІДБІР, МОДЕЛЮВАННЯ ТА ПРОГНОЗУВАННЯ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ : НАВЧ. ПОСІБ. ДЛЯ СТУД. ВИЩ. НАВЧ. ЗАКЛАДІВ ; МОНУ, НУФВСУ. Київ : НВП ПОЛІГРАФСЕРВІС, 2013. 136 с. <HTTPS://REPOSIT.UNI-SPORT.EDU.UA/BITSTREAMS/61FE6F97-8E26-4447-B812-A8C88EBECE50/DOWNLOAD>

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Наука в олімпійському спорті. Міжнародний науково-теоретичний журнал. Онлайн версія журналу. Режим доступу: <https://sportnauka.org.ua/>
2. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Міжнародний науково-теоретичний журнал. Онлайн версія журналу. Режим доступу: http://dndifks.com.ua/?page_id=89
3. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. *Науково-теоретичний журнал*. Онлайн версія журналу. Режим доступу: <https://www.sportpedagogy.org.ua/index-r.html>
4. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Онлайн версія журналу. Режим доступу: <http://journals.uran.ua/index.php/1991-0177>
5. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Науково-практичний журнал. Онлайн версія журналу. Режим доступу: <http://infiz.dp.ua/joomla/index.php/science/sportivnij-visnik-pridniprov-ya>

5. ПРИКЛАД ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ З ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

I рівень – 10 завдань (по 10 балів) – 100 балів

II рівень – 2 завдання (по 50 балів) – 100 балів

Загальна кількість балів – 200

I рівень

1. (10 балів). Форми організації занять з фізичного виховання школярів?
 - а) основні, другорядні;
 - б) першочергові, допоміжні;
 - в) основні, допоміжні;
 - г) урочні, позаурочні;
 - д) урочні, основні, допоміжні.
2. (10 балів). Визначити, що є основною підставою для проведення змагань.
 - а) календарний план;
 - б) положення про змагання;
 - в) програма змагань.
3. (10 балів). Яка з відповідей належить до завдань фізичного виховання дітей шкільного віку?
 - а) окремі;
 - б) закріплюючі;
 - в) систематичні;
 - г) освітні.
4. (10 балів). Біомеханіка - це наука...
 - а) про рухи людини;
 - б) про закони рухів в живих системах;
 - в) про закони механічного руху в живих системах;
 - г) про форми рухів в живих організмах.
5. (10 балів). Процес пошуку найбільш обдарованих людей, які здатні досягти високих результатів в спорті – це:
 - а) спортивна орієнтація;
 - б) спортивний відбір;
 - в) професійна консультація;
 - г) апрофесійна адаптація;
 - д) попередній відбір.
6. (10 балів). Метод навчання в фізичному вихованні:
 - а) повторний;
 - б) словесний;
 - в) перемінний;
 - г) інтервальний;
 - д) рівномірний.
7. (10 балів). Вища нервова діяльність здійснюється:
 - а) стереотипно;
 - б) творчо;
 - в) стереотипно і творчо.
8. (10 балів). Фактори, які зумовлюють прояв витривалості:
 - а) вага спортсмена;
 - б) структура м'язів;
 - в) мотивація спортсмена;
 - г) структура м'язів, вага спортсмена;
 - д) вольові зусилля.

9) (10 балів). Формування гармонійної особистості з високорозвиненими суспільно-ціннісними якостями – це...

- а) завдання виховання;
- б) мета виховання;
- в) процес виховання.

10) (10 балів). Основна форма організації занять з фізичного виховання школярів:

- а) ранкова гімнастика;
- б) секції;
- в) позаурочні заняття;
- г) урочна;
- д) урочна, основна, допоміжна.

II рівень

1. (50 балів) Основні завдання навчальної дисципліни «Теорія і методика спорту».
2. (50 балів)Класифікація і загальна характеристика тренувальних навантажень.