

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. ректора
Вінницького державного
педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського
проф. Замкова Н.Л.
« 29 » 2026 року

**ПРОГРАМА І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ
з теорії і методики фізичного виховання і спорту
для вступу на ОНР доктор філософії
спеціальність А7 Фізична культура і спорт**

**Голова фахової експертної комісії – доктор наук з фізичного
виховання та спорту, професор Асаулюк І.О.**

Вінниця – 2026 рік

**ПРОГРАМА
ВСТУПНОГО ІСПИТУ ДО АСПІРАНТУРИ
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 Фізична культура і спорт**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма призначена для підготовки до вступного іспиту в аспірантуру Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Основною метою програми є надання допомоги випускникам вищої школи (магістрам і спеціалістам) у процесі їхньої самостійної підготовки до вступних іспитів в аспірантуру. Зміст програми передбачає систематизацію та поглиблення знань випускників у теоретико-методологічний, методичний та дослідницькій областях фізичної культури і спорту. Належний рівень підготовки здобувачів вищої освіти до вступу в аспірантуру характеризується готовністю до самостійної підготовки щодо вирішення практичних та теоретичних проблем у сфері фізичної культури і спорту та пошуку нових способів їх розв'язання. Вступники до аспірантури мають показати наявність у них повноцінних знань з теорії і методики фізичного виховання і спорту, продемонструвати розвинену педагогічну культуру, а також володіння способами проективної, перетворюючої та дослідницької діяльності. Програма передбачає таку систему вимог:

- Знання про систему, зміст і структуру спортивної підготовки в дитячо-юнацькому спорті та спорті вищих досягнень.
- Знання про засоби, методи, методику розвитку фізичних якостей і навчання технічним елементам в фізичному вихованні та спорті.
- Знання про організацію фізичного виховання в інклюзивній освіті, проведення фізкультурно-спортивних занять із дошкільнятами, школярами, зі студентською молоддю, дорослим населенням, у збройних силах.
- Знання про основи управління у сфері фізичної культури і спорту.
- Знання в області організації дослідно-експериментальної та дослідницької роботи в галузі освіти за спеціальністю «Фізична культура і спорт».

Пропонована програма діагностує необхідний стартовий рівень наукової підготовленості вступників до аспірантури. Специфіка навчання в аспірантурі вимагає від дослідника можливостей систематизувати знання закономірностей, принципів, сучасних тенденцій розвитку фізичної культури і спорту.

Програма складається з таких розділів:

I розділ – Теорія і методика спортивної підготовки

II розділ – Теорія і методика фізичного виховання

III розділ – Методика фізичного виховання різних груп населення

IV розділ – Спорт для всіх

Складаючи екзамен, майбутній аспірант має:

- показати ґрунтовні знання основних понять і проблем фізичного виховання та спорту; основи практичної підготовки юних і кваліфікованих спортсменів, проведення фізкультурно-оздоровчих занять у різних закладах освіти, інших закладів різної форми власності, знайомство з передовим педагогічним досвідом; найважливішими працями із загальних та окремих питань теорії та методики фізичного виховання та спорту; навчальні програми, підручники, навчальні і методичні посібники (за спеціалізацією, що пов'язана з діяльністю здобувача чи його науковими інтересами); основні положення праць видатних вітчизняних і зарубіжних фахівців з питань розвитку, навчання та виховання;

- виявити вміння аналізувати тенденції розвитку спорту та фізичного виховання в різні проміжки історичного часу; творчо використовувати у практичній діяльності надбання попередніх поколінь; застосовувати на практиці теоретичні погляди провідних фахівців у галузі спортивної підготовки та фізкультурно-оздоровчої роботи; прогнозувати основні шляхи подальшого розвитку фізичного виховання та спорту в Україні.

Майбутній аспірант під час іспиту відповідає на три запитання за тематикою зазначених розділів.

Критерії оцінки знань під час складання вступного екзамену до аспірантури.

На оцінку «відмінно» заслуговує відповідь, що виявляє всебічне й глибоке знання матеріалу з обраної спеціальності, в тому числі ґрунтовні знання першоджерел та додаткової літератури. Ця оцінка передбачає також вільну орієнтацію здобувача у фізкультурно-спортивній проблематиці. Відповіді на всі питання білета та додаткові запитання повинні мати повний, вичерпний характер.

Оцінка «добре» передбачає наявність ґрунтовних знань в обсязі навчальної програми відповідної спеціальності, знань основних джерел та орієнтування в додатковій літературі.

Оцінка «задовільно» означає, що здобувач володіє основними знаннями в обсязі навчальної програми, знає основні літературні джерела, частково обізнаний з додатковою літературою.

Оцінка «незадовільно» виставляється за відсутністю знань літературних джерел та з основних проблем обраної наукової спеціальності.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Тема 1. Характеристика системи спортивної підготовки. Система тренувань. Система змагань. Система чинників, що підвищують ефективність тренувальної та змагальної діяльності. Загальна та спеціальна підготовка спортсменів. Класифікація фізичних вправ.

Тема 2. Формування загальної теорії спортивної підготовки. Характеристика першого, другого, третього, четвертого, п'ятого та шостого етапів формування загальної теорії спортивної підготовки. Хронологія створення організаційних структур. Хронологія публікацій наукових і науково-методичних робіт. Структура теоретико-методичного забезпечення спортивної підготовки.

Тема 3. Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки. Характеристика спортивних змагань. Зміст змагальної діяльності. Структура змагальної діяльності. Чинники, що визначають результат змагальної діяльності. Організація і проведення змагань.

Тема 4. Основні положення сучасної системи спортивної підготовки. Мета та завдання спортивної підготовки. Сторони підготовки спортсмена. Закономірності та принципи спортивного тренування. Методи спортивного тренування. Засоби спортивного тренування.

Тема 5. Загальні основи управління підготовкою спортсменів. Управління рухами спортсмена. Психомоторика. Формування рухового досвіду. Біомеханіка рухових дій.

Тема 6. Енергозабезпечення м'язової діяльності. Характеристика фізіологічного механізму м'язової діяльності людини. Фосфагенна енергетична система. Гліколітична енергетична система. Киснева енергетична система. Енергетичні витрати.

Тема 7. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів. Загальні поняття про навантаження. Характер навантажень. Величина навантажень. Спрямованість навантаження. Зони спрямованості тренувальних і змагальних навантажень. Координаційна складність навантаження.

Тема 8. Адаптація до тренувальних навантажень. Основні поняття про адаптацію. Адаптація серцево-судинної системи. Адаптація нервово-м'язової системи до фізичних навантажень (силова підготовка; аеробні можливості; анаеробні алактатні можливості; анаеробні гліколітичні можливості).

Тема 9. Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів. Загальні поняття про управління. Тренувальні ефекти. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні. Етапне управління. Поточне управління. Оперативне управління. Комплексний контроль. Управлінська діяльність тренера. Стилі керівництва спортсменами. Блок-схема управління підготовкою спортсменів.

Тема 10. Відбір та орієнтація у загальній системі спортивної підготовки. Загальні поняття. Система спортивного відбору. Спортивна орієнтація. Комплектування команд. Спортивна селекція. Етапи та завдання спортивного відбору. Особливості спортивного відбору в обранім виді спорту.

Тема 11. Побудова тренувального процесу спортсменів на основі теорії періодизації. Характеристика теорії періодизації спортивного тренування. Характеристика структурних утворень тренувального процесу. Особливості побудови тренувального процесу в різних видах спорту упродовж річних тренувальних циклів.

Тема 12. Побудова тренувальних занять спортсменів. Основні поняття. Типи тренувальних занять. Закономірності та принципи формування тренувальних ефектів. Структура і зміст тренувальних занять. Методика проведення тренувальних занять. Засоби тренувальних занять.

Тема 13. Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки. Основні теоретико-методичні поняття. Планування

тренувального процесу спортсменів. Побудова мікроциклів та мезоциклів. Особливості побудови мезоциклів у спортивній підготовці жінок. Структура річного тренувального циклу.

Тема 14. Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів. Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів. Особливості підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Тренування спортсменів у системі ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Характеристика навчальних груп, режим та наповненість навчальних груп в обранім виді спорту.

Тема 15. Сторони підготовки спортсменів. Загальні поняття. Фізична підготовка (методика). Техніко-тактична підготовка (методика). Психологічна підготовка. Теоретична підготовка.

Тема 16. Програмування, моделювання та прогнозування в спорті. Загальні поняття. Програмування структурних утворень тренувального процесу. Моделі підготовленості та змагальної діяльності спортсменів. Модельні тренувальні завдання. Методи прогнозування.

Тема 17. Засоби відновлення спортивної працездатності. Проблема відновлення спортивної працездатності. Характеристика засобів відновлення спортивної працездатності (ВСП). Педагогічні засоби ВСП (оперативне, поточне та етапне відновлення). Медико-біологічні засоби ВСП. Психологічні засоби ВСП.

Тема 18. Допінг в спорті. Основні поняття та історія розповсюдження. Актуальні питання медикобіологічного забезпечення в спорті. Допінгові засоби та методи. Діяльність Всесвітнього антидопінгового агентства (ВАДА).

РОЗДІЛ 2. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тема 1. Педагогічний процес у сфері фізичного виховання. Загальні поняття, що складають смислову структуру фізичного виховання (ФВ). Принципи ФВ. Методичні принципи ФВ. Принципи побудови занять у процесі ФВ. Організаційна структура ФВ.

Тема 2. Засоби фізичного виховання. Основні поняття. Сутність фізичної вправи. Чинники, що визначають вплив фізичних вправ на організм людини. Класифікація фізичних вправ. Зміст та форма фізичних вправ. Техніка фізичних вправ (характеристика фізичних вправ). Природні сили та гігієнічні чинники як засоби фізичного виховання.

Тема 3. Навантаження та відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ. Загальна характеристика фізичного навантаження. Компоненти зовнішнього та внутрішнього навантаження. Відпочинок в процесі виконання фізичних вправ. Інтервали відпочинку між вправами. Негативний вплив надмірного навантаження.

Тема 4. Методи, що використовуються у фізичному вихованні. Вихідні поняття: «метод», «методичний прийом», «методика», «методичний підхід», «методичний напрямок». Класифікація методів фізичного виховання. Вимоги до вибору методів.

Тема 5. Методологічні основи теорії навчання руховим діям. Педагогічні основи навчання руховим діям. Фізіологічні основи управління руховими діями. Особливості процесу навчання. Характеристика рухових умінь та навичок. Закономірності формування рухових умінь та навичок. Структура процесу навчання руховим діям.

Тема 6. Розвиток фізичних якостей. Загальна характеристика фізичних якостей. Основи методики розвитку: силових якостей, швидкісних якостей, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Контроль за розвитком фізичних якостей.

Тема 7. Організація занять в процесі фізичного виховання. Загальна характеристика форм організації занять. Структура занять у фізичному вихованні. Урочні форми організації занять у фізичному вихованні. Характеристика занять позаурочного типу.

Тема 8. Планування, контроль та облік у процесі занять фізичними вправами. Поняття про планування, його види та зміст. Перспективне, поточне та оперативне планування. Контроль та облік у процесі фізичного виховання.

Тема 9. Управління процесом фізичного виховання. Основні поняття: управління, система, структура. Структура управління фізичним вихованням. Моделювання у фізичному вихованні. Моделі функціонального стану людини. Модельні характеристики загальної фізичної підготовленості. Контроль в управлінні фізичним вихованням.

Тема 10. Прогнозування у фізичному вихованні. Загальні поняття. Нормативне прогнозування. Методи прогнозування: параметричний метод, морфологічний аналіз, метод евристичного прогнозування, метод експертних оцінок. Прогнозування: короткострокове, середньострокове, довгострокове.

Тема 11. Програмування занять у фізичному вихованні. Загальні поняття. Визначення раціональних засобів і методів фізичного виховання. Визначення раціонального рухового режиму. Режими чергування навантаження та відпочинку в заняттях. Корекція програм занять в процесі фізичного виховання.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Тема 1. Рухова активність та здоров'я дітей і підлітків. Соціальні та особистісні потреби школярів у руховій активності. Біологічна потреба у руховій активності. Норми рухової активності дітей і підлітків.

Тема 2. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Соціально-педагогічне значення фізичного виховання. Вікова періодизація дітей. Особливості різних вікових періодів дошкільників. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми молодшого дошкільного віку. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку. Лікарсько-педагогічний контроль.

Тема 3. Фізична культура у системі загальної освіти дітей шкільного віку. Соціально-педагогічне значення фізичної культури дітей шкільного віку. Типові вікові особливості розвитку організму людини у період навчання

у школі. Форми занять у системі фізичного виховання дітей шкільного віку. Анатомо-фізіологічні особливості учнів: 1-4-х класів; 5-9-х класів; 10-12-х класів.

Тема 4. Основи фізичного виховання школярів із ослабленим здоров'ям. Спеціальні медичні групи. Критерії диференціації школярів за рівнем здоров'я у процесі фізичного виховання. Завдання фізичного виховання дітей із ослабленим здоров'ям. Реалізація принципів фізичного виховання. Особливості засобів фізичного виховання ослаблених дітей. Особливості методики занять зі спеціальними медичними групами. Дозування фізичного навантаження.

Тема 5. Фізичне виховання студентів. Значення, мета і завдання фізичного виховання студентів. Структура і зміст базової програми фізичного виховання студентів (ФВС). Основні напрями діяльності кафедри фізичного виховання та спортивного клубу. Специфічні особливості роботи викладача фізичного виховання ЗВО.

Тема 6. Фізична підготовка у збройних силах України. Зміст і структура фізичної підготовки у ЗСУ. Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців. Форми фізичної підготовки військовослужбовців.

Тема 7. Фізичне виховання дорослого населення. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини. Характеристика вікових змін у похилому віці. Чинники, що впливають на здоров'я дорослих людей. Зміст різних видів фізкультурно-оздоровчих занять. Варіанти індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. Методика загартовування.

Тема 8. Раціональне харчування як чинник здорового способу життя. Принципи раціонального харчування. Основний склад їжі. Піраміда здорового харчування. Характеристика білків, жирів, вуглеводів.

Тема 9. Медично-педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з особами зрілого і похилого віку. Первинний (попередній) контроль. Оперативний (терміновий) контроль. Поточний (періодичний) контроль. Методи визначення фізичного стану. Критерії позитивних змін.

Тема 10. Адаптивне фізичне виховання. Основні поняття адаптивного фізичного виховання (АФВ). Історія АФВ. Характеристика АФВ в Україні. Мета та завдання АФВ. Теорія АФВ. Основні принципи АФВ. Засоби АФВ. Методи АФВ. Медико-педагогічний контроль в АФВ.

Тема 11. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Основні поняття. Класифікація фітнес-програм. Структура і зміст фітнес-програм. Міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації. Науково-дослідні організації.

Тема 12. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності. Аеробіка К. Купера. Оздоровча ходьба. Оздоровчий біг. Катання на роликів ковзанах. Фітнес-програми на кардіотренажерах. Спінбайк-аеробіка. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Степ-

аеробіка. Слайд-аеробіка. Фітбол-аеробіка. Танцювальна аеробіка тощо. Аквафітнес.

РОЗДІЛ 4. СПОРТ ДЛЯ ВСІХ

Тема 1. Формування системи спорту для всіх як наукова проблема. Теоретичні засади генезу та сутності спорту для всіх. Діяльність міжнародних організацій із підтримки спорту для всіх. Спорт для всіх у країнах із високим рівнем залучення населення до рухової активності. Особливості залучення населення України до рухової активності.

Тема 2. Цілі, функції та структура системи спорту для всіх. Ієрархія цілей системи спорту для всіх. Функції системи спорту для всіх. Оздоровчі функції спорту для всіх. Структура системи спорту для всіх.

Тема 3. Теоретичні засади та технології державного управління спортом для всіх в Україні. Стратегічне планування як технологія державного управління спортом для всіх в Україні. Соціальне проектування закладів спорту для всіх в Україні. Соціальний моніторинг рівня залучення населення до спорту для всіх в Україні.

Тема 4. Теоретико-методичні аспекти кадрового забезпечення управління спортом для всіх в Україні. Аналіз ретроперспективи підготовки фахівців із менеджменту спорту для всіх у зарубіжних країнах і в Україні. Проблеми підготовки менеджерів спорту для всіх в Україні на сучасному етапі. Головні компоненти системи.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Асаулюк І.О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів мистецьких спеціальностей: монографія. Вінниця: ТВОРИ, 2019. 424 с.
2. Асаулюк І., Дяченко А., Каплінський В. Педагогічні аспекти діяльності тренера. Вінниця: ТОВ "Планер", 2017.
3. Ахметов Р.Ф., Кутек Т.Б. Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів. Вісник Чернігівського держ. пед.ун-ту. Чернігів. 2011; (86):15-18.
4. Бобровник В.І., Криворучко О.В., Козлова О.К. Вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих легкоатлетів на етапах багаторічної підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011; (11): 9-21
5. Борисова О. Професійний спорт як об'єкт наукових досліджень. Теорія і методика фізичного виховання. 2010. 1. С. 3-7.
6. Виноградський БА. Моделювання складних біомеханічних систем і його реалізація в спорті. Львів: ЗУКЦ; 2007. 284 с.
7. Вихляєв ЮН. Загальна теорія спорту для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Ч. 1. Київ: НТУУ КПІ; 2000. 84 с.
8. Вознюк Т.В. Основи теорії і методики спортивного тренування. Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. 240 с.
9. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. К.: Олімпійська література, 2002. 244 с.

10. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник. К.: Олімп. літ-ра, 2007. 298 с.
11. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія/авт. кол.: Линець ММ., Гичкан О.А, Хіменес Х.Р. [та ін.]; за заг.ред. М.М. Линця. Львів: ЛДУФК, 2017. 304.
12. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання Т.1 /За ред.. Т.Ю. Круцевич. К.: Вид-во НУФВС, Олімпійська література, 2008. 600 с.
13. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посібник. Вінниця : Планер, 2007. 272 с.
14. Костюкевич В.М., Шевчик Л.М., Сокольвак О.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник. Вінниця: Нілан ЛТД, 2015. 256 с.
15. Костюкевич ВМ, Шинкарук ОА, Воронова ВІ, Борисова ОВ. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт». Вид. 2-ге, без змін. Київ: Олімпійська література, 2019. 528..
16. Костюкевич ВМ. Теорія і методика спортивної підготовки. Навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2016. 616 с.
17. Кутек ТБ. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках. Житомир. 2014. 279 с.
18. Ладика П., Бучок В. Сучасні комп'ютерні технології у фізичному вихованні і спорті. Актуальні аспекти фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Тернопіль. 2013. С. 128-134
19. Михалик ЄЛ., Черепок ОО., Малахова СМ. Біологічний вік та кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я людини. Навчально-методичний посібник. ЗДМУ. 2011. 115 с.
20. Мітова О.О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх у процесі багаторічної підготовки. – монографія. Дніпро. ТОВ «Дріант». 2022. 396.
21. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (зі змінами, внесеними згідно з Указом Президента № 1505/2005 від 21.10.2005). К.: Держкомспорт України, 2004. 16 с.
22. Олійник МО. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у ЗВО: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ; 2018. 78 с.
23. П'ятницька-Позднякова І.С. Основи наукових досліджень у вищій школі: [навчальний посібник] К.: Центр навчальної літератури, 2003. 115с.
24. Пітин МП. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів,: ЛДУФК, 2015. 372.
25. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021. 672.
26. Приходько ВВ. Концепція управління сучасною системою підготовки спортсменів: монографія. Дніпро. 2018. 464.

27. Шинкарук ОА. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посібник. Київ: ТОВ «НВП Поліграф-сервіс». 2013. 136 с.
28. Шиян БМ, Папуха ВГ. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч; 2000. 184 с.
29. Шкрептії Ю.М. Управління тренувальним і змагальним навантаженнями спортсменів високого класу. Київ: Олімпійська література; 2005. 257 с.