

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

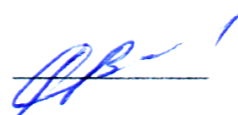
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Голова приймальної комісії НУФВСУ  
  
С. В. Імас



**ПРОГРАМА**  
**вступного іспиту для здобуття ступеня**  
**доктора філософії**  
**зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**

Відповідальний секретар  
приймальної комісії НУФВСУ



С. В. Трачук

**Київ 2023**

## **Пояснювальна записка**

Програму вступного іспиту зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» призначено особам, які здобули освітньо-кваліфікаційний рівень спеціаліста або магістра. Програма передбачає перевірку знань за розділами «Олімпійський і професійний спорт. Сучасна система підготовки спортсменів», «Теорія і методика фізичного виховання», «Наукові основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» і відповідає вимогам та оцінки загального обсягу базових та спеціальних знань, що необхідні спеціалісту високої кваліфікації для розв'язання завдань галузі з теорії та методики фізичної культури і спорту.

Іспит здійснюється у формі усної відповіді на питання екзаменаційних білетів та відповідей на додаткові питання членів предметної комісії.

### **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**Розділ 1. Теоретичні засади функціонування спорту. Сучасна система підготовки спортсменів.**

**Тема 1. Загальні основи функціонування спорту в сучасному суспільстві**

Функції спорту у суспільстві. Нормативно-правове забезпечення галузі «Фізична культура і спорт». Характеристика напрямів спорту: олімпійський спорт, професійний спорт, неолімпійський спорт, адаптивний спорт. Організаційно-управлінське забезпечення спортивної діяльності. Міжнародні спортивні федерації – історія, структура, функції.

Сучасні тенденції розвитку професійного спорту в світі. Сучасні тенденції розвитку неолімпійського спорту в світі. Сучасні тенденції розвитку адаптивного спорту в світі. Особливості функціонування неолімпійського спорту в системі міжнародного спортивного руху. Особливості функціонування адаптивного спорту у системі міжнародного спортивного руху. Взаємовідносини між організаціями міжнародного олімпійського руху та адаптивного спорту. Взаємовідносини між організаціями міжнародного олімпійського руху структур неолімпійського спорту. Специфіка організаційної структури професійного спорту.

Роль економіки у розвитку спорту. Значення фізичної культури та спорту для розвитку економіки країни. Професійний спорт як різновид підприємницької діяльності. Порівняльний аналіз джерел прибутків у різних

напрямах спорту. Роль телебачення у розвитку спорту. Спонсорство у спорті: поняття, види. Сутність комерційно-ліцензійної діяльності у спорті. Маркетинг спортивних змагань.

Неофіційний командний залік: історія виникнення, значення для розвитку спорту, варіанти підрахунку. Лідерство на Іграх Олімпіад і фактори, що його обумовлюють. Фактори, що впливають на результати виступів збірних команд на міжнародних спортивних аренах.

Проблеми та протиріччя олімпійського спорту. Актуальні проблеми розвитку професійного спорту. Актуальні проблеми адаптивного спорту. Характеристика морально-етичних проблем спорту. Антидопінгова діяльність в спорті: проблеми та перспективи їх вирішення.

Основні завдання комплексного обстеження під час занять різними видами спорту. Організація науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів збірних команд. Методи для оцінки біомеханіки рухових дій у різних видах спорту. Особливості застосування біохімічних методів дослідження в практиці спортивної підготовки. Сучасні методи оцінки функціонального стану і функціональних можливостей спортсменів у процесі спортивного вдосконалення.

## **Тема 2. Міжнародний олімпійський спорт. Олімпійська освіта.**

Стародавні Олімпійські ігри: започаткування, учасники програм. Передумови відродження Олімпійських ігор сучасності. Характеристика основних національних систем фізичного виховання.

Сучасна система міжнародного олімпійського руху. Діяльність Міжнародного олімпійського комітету на сучасному етапі розвитку спорту. Організація та проведення Олімпійських ігор. Національний олімпійський комітет: діяльність, взаємозв'язок з МОК, МСФ. Участь жінок в олімпійському спорті. Розвиток олімпійського руху в Україні.

Актуальні проблеми олімпійського спорту. Олімпійський спорт та політика. Проблема допінгу в олімпійському спорті. Професіоналізація олімпійського спорту.

Міжнародна олімпійська академія, її діяльність, взаємозв'язок з національними олімпійськими академіями. Система олімпійської освіти.

## **Тема 3. 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. Характеристика позатренувальних і позазмагальних факторів у системі підготовки спортсменів.

Методи наукових досліджень у теорії і методиці спортивної підготовки. 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.

Сучасна система періодизації багаторічної підготовки. Загальна структура багаторічної підготовки і фактори, які її визначають. Особливості підготовки спортсменів на різних етапах багатолітнього вдосконалення. Основи відбору та орієнтації спортсменів.

Теорія управління у процесі спортивного тренування. 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. Характеристика короткострокового, середньострокового та довгострокового прогнозування.

Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів. Засоби відновлення та стимуляції працездатності. Планування відновлювальних засобів у тренувальному процесі. Перетренованість, травматизм та захворюваність у тренувальному процесі.

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

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

Предмет теорії і методики фізичного виховання як наукової та навчальної дисципліни. Зміст понять “культура”, “фізична культура”. Зміст понять “фізичне виховання”, “система фізичного виховання”, «фізичний розвиток». Фізична культура як частина загальної культури. Ціннісний склад фізичної культури. Мета, завдання і принципи фізичного виховання в Україні. Система методів фізичного виховання. Структура процесу навчання фізичним вправам. Характеристика принципів фізичного виховання. Загальна характеристика засобів фізичного виховання. Загальне поняття про організаційну структуру фізичного виховання в Україні.

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

Класифікація фізичних вправ. Кінематичні і динамічні характеристики фізичної вправи. Поняття про техніку. Характеристика етапів навчання

руховим діям. Критерії ефективності техніки. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика. Помилки, причини їх виникнення й шляхи їх подолання при навчанні фізичним вправам. Загальні поняття про методичні принципи навчання і виховання.

### **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. Завдання, засоби і методика розвитку швидкісних якостей. Методика розвитку і контролю елементарних і комплексних форм прояву швидкості. Засоби і методи контролю за рівнем розвитку швидкості. Методика розвитку максимальної сили. Методика розвитку спеціальної витривалості. Способи оцінки вибухової сили. Способи оцінки максимальної сили. Координаційні здібності і методика їх розвитку. Силова підготовка, її характеристика. Основні положення методики розвитку силових можливостей. Фактори, що визначають рівень прояву швидкості і методики її розвитку. Характеристика витривалості, як рухової якості. Види витривалості, її значення. Фактори, що обумовлюють рівень її прояву. Етапи навчання фізичним вправам. Загальне поняття про адаптацію, її види, закономірності, значення для практики. Значення навантаження та відпочинку у процесі розвитку рухових якостей.

### **Тема 4. Організація занять у процесі фізичного виховання**

Характеристика 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 5. Планування, контроль та облік у процесі занять фізичними вправами**

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

### **Тема 6. 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. Завдання, організація і особливості фізичного виховання учнів молодших класів. Завдання, організація і особливості фізичного виховання учнів середніх класів. Завдання, організація і особливості фізичного

виховання студентської молоді. Особливості організації і методики занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах III-IV рівня акредитації. Фізичне виховання у системі вищих навчальних закладів. Завдання, зміст програмного матеріалу. Професійно-прикладна фізична підготовка, її особливості.

### **Тема 7. Управління процесом фізичного виховання**

Педагогічне управління у процесі фізичного виховання. Мета, завдання управління. Моделювання у фізичному вихованні. Прогнозування у фізичному вихованні

### **Тема 8. Сучасні методи наукових досліджень у фізичній культурі і спорті**

Методи наукових досліджень у теорії і методиці фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровчо-рекреаційній руховій активності, фізичній реабілітації. Методи оцінки фізичної підготовленості школярів у процесі фізичного виховання.

## **Розділ 3. Наукові основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення**

### **Тема 1. Рухова активність як головний чинник здорового способу життя.**

Значення рухової активності у різних періодах життя. Роль рухової активності в профілактиці хронічних неінфекційних захворювань. Наслідки обмеження рухової активності людини. Методи визначення обсягу рухової активності людини.

### **Тема 2. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

Характеристика понять «фізичне здоров'я», «фізичний стан». Поняття про здоровий спосіб життя. Фактори здорового способу життя. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета, функції та структура. Загальна характеристика оздоровчого фітнесу, його завдання. Сучасні підходи до класифікації фітнес-програм. Загальна характеристика видів спорту для всіх та їх класифікація. Місце рекреації у фізичному вихованні різних груп населення. Принципи, функції, відмінні особливості фізичної рекреації та їх характеристика.

### **Тема 3. Технологічні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

Загальна характеристика технологізації процесів у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Технологічні основи залучення населення до масових спортивних заходів. Технологічні основи кондиційного тренування. Завдання та зміст різних видів лікарсько-педагогічного контролю. Сучасні підходи щодо оцінки фізичного стану людини. Технологічні основи підготовки та реалізації фітнес-програм й програм з

активного дозвілля у дитячому віці. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність людей зрілого, похилого та старшого віку. Технологічні основи підготовки та реалізації фітнес-програм й програм з активного дозвілля для людей похилого віку. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб з високим ризиком розвитку хронічних захворювань.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення/ Андреева О.В. К.: Поліграфсервіс, 2014. – 210 с
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
3. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – К., 2009. – 22с.
4. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика / В.М. Єрмолова. – К.: 2011. – 335 с.
5. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. /Т.Ю.Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2011.-224 с.
7. Культурное наследие Древней Греции и Олимпийские игры / М.М. Булатова, С.Н. Бубка. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 408 с. – ил.
8. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку / Мічуда Ю. П. – К.: Олімпійська література, 2007. – 216 с.
9. Олимпийские игры (1896-1972) / М.М. Булатова, С.Н. Бубка, В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2012. – Т.1. – 496 с.
10. Олимпийские игры (1976-2012) / М.М. Булатова, С.Н. Бубка, В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2012. – Т.2. – 512 с.
11. Пафенбергер Р.С. Здоровый образ жизни. / Пафенбергер Р.С., Ольсен Э. – К: Олимпийская литература, 1999 – 319 с.
12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. В 2-х кн. — К.: Олимп. лит., 2015. — Кн.1 - 680 с., кн. 2 - 752 с.
13. Старение и двигательная активность: пер. с англ./ под. ред. С. Джесси Джоунс, Дебры Дж. Роуз.- К: Олимпийская література, 2012.- 440с.
14. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сборник материалов/ сост. Имас Е.В., Дутчак М.В., Трачук С.В.- К: Олимпийская литература, 2013. – 528 с.
15. Теорія і методика фізичного виховання /Під ред. Т.Ю.Круцевич. – К.:Олімп. література, 2012. – Т. 1. –392 с.
16. Теорія і методика фізичного виховання /Під ред. Т.Ю.Круцевич. – К.:Олімп. література, 2012. – Т. 2. –368 с.