

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Приймальної комісії

ректор Херсонського державного університету

Олександр СПІВАКОВСЬКИЙ

«05» червня 2026 р.



ПРОГРАМА

**вступного випробування зі спеціальності
для здобуття ступеня доктора філософії (PhD)
на основі повної вищої освіти (магістра)
(денна, вечірня, заочна форми навчання)**

Галузь знань: А Освіта

Наукова спеціальність: А7 Фізична культура і спорт

Освітньо-наукова програма: Фізична культура і спорт

Затверджено на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту
(протокол № 10 від 04.05.2026 р.)

Укладач програми  Іван ГЛУХОВ

професор кафедри олімпійського та
професійного спорту, доктор наук з
фізичного виховання та спорту, професор

ЗМІСТ

1. Загальні положення	4
2. Перелік питань, що виносяться на фахове вступне випробування	4
3. Список рекомендованої літератури	8
4. Критерії оцінювання знань фахового вступного випробування	9

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Програма фахового вступного випробування для абітурієнтів, які вступають на навчання для здобуття ступеня доктора філософії PhD за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт на основі повної вищої освіти (магістра), розроблена відповідно до стандарту.

Організація та проведення фахових вступних випробувань відбувається у порядку визначеному у Положенні про приймальну комісію Херсонського державного університету.

Мета вступного випробування – відбір претендентів на навчання за третім (освітньо-науковим) рівнем вищої освіти доктора філософії PhD.

Форма вступного випробування: вступне випробування проводиться в усній формі. Складовою частиною вступного випробування в тому числі є презентація та захист дослідницької пропозиції - наукового повідомлення вступника, у якому обґрунтовується тематика майбутньої дисертаційної роботи, її актуальність, стан розроблення у вітчизняній та зарубіжній науці, мета, завдання, об'єкт, предмет, а також можливі теоретико-методичні шляхи розв'язання поставлених завдань. Презентація дослідницької пропозиції відбувається в усній формі (до 10 хвилин) з подальшим обговоренням (відповідей на запитання членів комісії).

Тривалість вступного випробування – на одного вступника відведено 30 хвилин.

Результат вступного випробування оцінюється за 200 бальною шкалою.

Перепусткою на тестування є паспорт.

Вступники, які не з'явилися на фахове вступне випробування без поважних причин у зазначений за розкладом час, до участі у подальших іспитах і конкурсі не допускаються.

2. Перелік питань, що виносяться на фахове вступне випробування

Періодизація Ігор Олімпіад

Періодизація ігор Олімпіад. Загальна характеристика першого періоду Ігор Олімпіад (1896-1912 рр.), Ігри I-V Олімпіад, Загальна характеристика другого періоду Ігор Олімпіад (1920-1948 рр.). Хронологія Ігор VII-XIV Олімпіад. Загальна характеристика третього періоду Ігор Олімпіад (1952- 1988 рр.). Хронологія Ігор XV-XXIV Олімпіад. Загальна характеристика четвертого періоду Ігор Олімпіад (1992 - 2004 рр.). Хронологія Ігор XXV-XXVIII Олімпіад. Загальна характеристика п'ятого періоду Ігор Олімпіад (2008-2024 рр.). Хронологія Ігор XXIX-XXXIII Олімпіад.

Міжнародна олімпійська система: принципи, структура і діяльність

Сучасний олімпізм і його основні принципи. Етичні принципи олімпійського руху, їх гуманістична спрямованість і значення.

Міжнародний олімпійський комітет (МОК), мета, завдання, принципи комплектування, кількісний склад, структура, керівні органи. Сесії МОК.

Діяльність виконкому, комісій і комітетів. Фінансування діяльності МОК. Конгреси МОК.

Міжнародні спортивні федерації (МСФ), характеристика їх взаємовідносин з МОК, роль МСФ у підготовці і проведенні Олімпійських ігор.

Національні олімпійські комітети (НОК), їх характеристика. Основні цілі і завдання. Взаємодія НОКів з МОК і МСФ. Взаємовідносини НОК з урядами своїх країн. Роль НОК у зміцненні міжнародного олімпійського руху.

Значення X і XI Олімпійських конгресів (1973 і 1981 рр.). Співпраця трьох основних складових олімпійського руху (МОК, МСФ, НОК).

Учасники Олімпійських ігор, допуск спортсменів до них.

Організація, проведення і програма Олімпійських ігор

Терміни проведення Ігор Олімпіад і Зимових Олімпійських ігор; тривалість Ігор Олімпіади і Зимових Олімпійських ігор. Місце проведення Олімпійських ігор. Вибір міста-організатора Олімпійських ігор. Вимоги до міст-кандидатів на проведення Олімпійських ігор. Основні принципи роботи комісій МОК при відборі міст-кандидатів на проведення Олімпійських ігор.

Підготовка і проведення Олімпійських ігор. Роль Національного олімпійського комітету (НОК) країни, де знаходиться місто-організатор, у підготовці і проведенні Олімпійських ігор. Типові структура та зміст діяльності Організаційного комітету Олімпійських ігор (ОКОІ). Діяльність Міжнародних спортивних федерацій в організації і проведенні Олімпійських ігор. Взаємодія МОК, НОК, МСФ і ОКОІ як передумова успішного проведення Олімпійських ігор.

Система підготовки спортсменів

Аналіз сучасного розуміння системи підготовки спортсменів. Передумови її формування у другій половині XIX сторіччя. Основні напрями формування системи підготовки спортсменів в кінці XIX – на початку XX сторіччя. Внесок фахівців різних країн у формування фундаментальних засад підготовки спортсменів. Формування поняття функціональної адаптації та його роль у подальшому розвитку системи підготовки спортсменів.

Вплив спеціалізованих медико-біологічних дисциплін (біохімія і фізіологія спорту, динамічна анатомія тощо) на формування сучасної системи підготовки спортсменів.

Внесок фахівців України у формування теорії і методики підготовки спортсменів.

Адаптація в спорті

Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів. Теорія адаптації як сукупність достовірних знань щодо пристосування організму людини до умов навколишнього середовища, зокрема та їх частина, що пов'язана з екстремальними ситуаціями. Генотипова і фенотипова адаптація живих організмів. Особливості фенотипової адаптації у спорті. Адаптація як процес пристосування організму спортсмена до впливу факторів навколишнього середовища і як результат процесу пристосування.

Реакції адаптації при м'язовій діяльності. Залежність процесу адаптації від

сили подразника.

Вроджені та набуті, термінові та довготривалі реакції адаптації.

Особливості адаптації у спорті. Термінова і довготривала адаптація. Взаємозв'язок між теорією адаптації та сучасною теорією і методикою підготовки спортсменів.

Принципи, засоби і методи підготовки спортсменів

Визначення мети і завдань спортивного тренування. Фізичні вправи – основний засіб спортивного тренування. Форма та зміст фізичних вправ. Класифікація засобів спортивного тренування. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації. Аналіз методів спортивного тренування. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу спрямованості підготовки спортсменів до вищих спортивних досягнень.

Фізична підготовка спортсменів

Важливість фізичної підготовки в спорті. Мета, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в підготовці спортсменів. Загальна характеристика сили як фізичної якості спортсмена. Чинники, що обумовлюють прояв сили. Аналіз засобів і методів розвитку максимальної сили. Аналіз засобів і методів розвитку швидкісної сили. Аналіз засобів і методів розвитку вибухової сили. Аналіз різновидів пружкості як фізичної якості спортсмена. Чинники, що обумовлюють прояв пружкості. Засоби і методи розвитку пружкості простих та складних реакцій. Засоби і методи розвитку пружкості в циклічних рухах. Засоби і методи розвитку пружкості в ациклічних рухах. Аналіз різновидів витривалості як фізичної якості.

Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів

Спортивна техніка як система рухів. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. 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. Умови, що визначають вибір тактики основи. Методика тактичної підготовки спортсмена. Контроль тактичної підготовленості спортсмена. Мета, завдання та зміст психологічної підготовки спортсменів.

Побудова підготовки спортсменів

Об'єктивні закономірності формування довготривалої адаптації організму до тренувальних і змагальних навантажень того чи іншого виду змагальної діяльності як передумови визначення оптимальних вікових зон початку спеціалізації і тривалості занять до досягнення вищої спортивної майстерності.

Тривалість збереження високого рівня адаптації у різних видах змагальної діяльності. Залежність тривалості збереження високих спортивних досягнень від індивідуальних адаптаційних ресурсів спортсменів. Вплив соціально-

економічних і побутових факторів на тривалість збереження високого рівня адаптації. Етапи вікового розвитку людини. Вікові особливості адаптації спортсменів.

Контроль, моделювання, відбір та позатренувальні засоби у підготовці спортсменів

Мета, об'єкт і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів. Аналіз поняття "спортивна обдарованість". Чинники, що обумовлюють спортивну обдарованість. Мета, завдання та зміст спортивної орієнтації. Критерії відбору. Завдання та зміст відбору на різних етапах багаторічної підготовки. Засоби відновлення спортсменів: педагогічні засоби, психологічні засоби, медико-біологічні засоби, гігієнічні засоби. Основні напрями застосування засобів відновлення та стимулювання працездатності.

Теорія і методика фізичного виховання

Зміст понять «культура», «фізична культура». Зміст понять «фізичне виховання», «система фізичного виховання», «фізичний розвиток». Фізична культура як частина загальної культури. 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. 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. Педагогічне управління у процесі фізичного виховання. Мета, завдання управління. Моделювання у фізичному вихованні. Прогнозування у фізичному вихованні.

Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

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. 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.

3. Список рекомендованої літератури

1. Андрєєва О.В. Фізична рекреація різних груп населення/ Андрєєва О.В. К.: Поліграфсервіс, 2014. – 210 с.
2. Богуславська В. Напрями застосування новітніх інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту / Богуславська В., Бріскін Ю., Пітин М. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 2. – С. 16–20.
3. Булатова М.М. Олімпійський рух історія і сучасність : у 2 кн./М.М.Булатова, С.Н.Бубка, В.М.Платонов. – К., 2021.
4. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.]; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
5. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
6. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.
7. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
8. 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.
9. Марченко О. К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2006. 196 с.
10. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку. Київ: Олімпійська література. 2007. 216 с.
11. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник. Київ: Олімпійська література, 2009. 488 с.
12. Основи управління сферою фізичної культури і спорту : навч. посіб. І Ольга Жданова, Любов Чеховська.-Львів: ЛДУФК, 2017. – 244 с.
13. Педагогічна майстерність як система професійних і мистецьких компетентностей. Київ: Талком. 2017. 284 с.
14. Передерій А. В., Розторгуй М. С. Теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної підготовки спортсменів у адаптивному спорті. Спортивний вісник Придніпров'я, 2016. № 1. С. 91–95.
15. Розторгуй М.С. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту : монографія / Марія Розторгуй. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 332 с.
16. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література. 2012. Т.1. 392 с.
17. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ:

4. Критерії оцінювання знань фахового вступного випробування

Організація та проведення вступних випробувань до аспірантури здійснюється відповідно до Правил прийому до аспірантури Херсонського державного університету у 2026 році.

Результати вступного іспиту зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт оцінюються за 200-бальною шкалою.

Критеріями оцінки знань абітурієнтів під час відповідей є:

- повнота розкриття питання;
- використання основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників, журналів тощо);
- логіка викладення матеріалу, культура мови, емоційність та переконаність;
- аналітичні міркування, вміння робити порівняння, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки.

Бали	Критерії оцінювання
Відмінно 200-180	вступник в аспірантуру демонструє високий рівень оволодіння теоретичним матеріалом щодо змісту питання; надає відповідь на питання самостійно, грамотно і послідовно з вичерпною повнотою; демонструє глибокі та всебічні знання, логічно будує відповідь; висловлює власні міркування, судження, ставлення до тих чи інших проблем; демонструє вміння встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, логічно та обґрунтовано будувати висновки з відповідною аргументацією.
Добре 179-140	вступник в аспірантуру демонструє достатній рівень засвоєння теоретичного матеріалу щодо змісту питання; розкриває основний зміст питання, наводить визначення понять, допускаючи незначні порушення в послідовності викладення матеріалу та неточності при використанні наукових термінів; демонструє достатній рівень знань, логічної побудови відповіді; формулює висновки, але припускається певних похибок у логіці аргументації.
Задовільно 139-100	вступник в аспірантуру демонструє посередній рівень оволодіння теоретичним матеріалом щодо змісту питання; фрагментарно розкриває зміст питання, основних понять і демонструє лише загальне їх розуміння; у відповіді на питання допускає суттєві помилки; формулює висновки без переконливої аргументації.
Незадовільно 0-99	вступник демонструє недостатній рівень розуміння та розкриття змісту питання; відсутність розуміння сутності основних понять; відсутність вміння формулювати висновки та аргументувати їх.