

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ



«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Голова приймальної комісії
Чорноморського національного
університету імені Петра Могили
Леонід КЛИМЕНКО

«20» травня 2026 р.

ПРОГРАМА
ФАХОВОГО ІСПИТУ

для здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

A7 Фізична культура і спорт

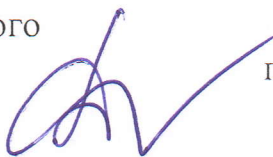
Миколаїв – 2026 рік

Програма фахового вступного випробування для вступу на 5 курс навчання для здобуття ступеня магістра галузі знань А Освіта за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт» (2026) розроблена робочою групою у складі:

1. **Голяка С.К.** - кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання і спорту ЧНУ імені Петра Могили.
2. **Бондаренко І.Г.** - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання і спорту ЧНУ імені Петра Могили.
3. **Харченко-Баранецька Л.Л.** - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання і спорту ЧНУ імені Петра Могили, гарант ОПП «Фізична культура і спорт» другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт.

Розглянуто і затверджено на засіданні кафедри Олімпійського та професійного спорту Протокол № 9 від «05» травня 2026 року.

Завідувачка кафедри Олімпійського та професійного спорту



проф. Надія ДОВГАНЬ

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	4
I. Характеристика змісту програми.....	7
II. Зразок тестування Варіант 0.....	17
III. Порядок проведення фахового вступного випробування.....	22
IV Критерії оцінювання фахового вступного випробування.....	23
V. Рекомендована література.....	24

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма розроблена для проведення фахового вступного випробування для вступу на навчання за другим освітньо-кваліфікаційним рівнем «магістр» галузі знань А Освіта за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт». Програма фахового іспиту підготовлена відповідно до розділу III Стандарту вищої освіти за другим (магістерським) рівнем вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 11.05.2021 р. № 516, та враховує вимоги до результатів навчання, встановлених Стандартом вищої освіти для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України № 567 від 24.04.2019.

Майбутній фахівець повинен мати систему знань щодо здійснення аналізу та прогнозування основних напрямків розвитку тренувально-спортивної діяльності. Значна увага приділяється механізмам контролю та регулювання тренувальних навантажень, які позитивно впливають на процес зниження рівня розвитку патологічних станів та зниження спортивного травматизму до мінімального рівня.

Мета фахового вступного випробування для вступу на здобуття освітнього ступеня магістр: з'ясувати підготовленість вступника до здобуття вищої освіти за освітнім ступенем «магістр» зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт для формування рейтингового списку та конкурсного відбору вступників у межах ліцензованого обсягу спеціальності.

Завданням фахового вступного випробування є перевірка компетенцій, отриманих вступниками в процесі навчання за першим освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр». Головні завдання фахового вступного випробування полягають у тому, щоб вступники продемонстрували такі компетенції:

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та

прийоми.

ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Фахове вступне випробування включає три модулі освітніх компонент:

1. Модуль 1 «Загальна теорія підготовки спортсменів».
2. Модуль 2 «Фізіологія рухової активності».
3. Модуль 3 «Олімпійський та професійний спорт».

Модулі характеризують загальнотеоретичні знання зі спеціальностей, а також дозволяють оцінити набуті практичні-методичні знання та вміння бакалаврів, що вступають на здобуття другого освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт».

Фахове випробування вступників **сприяє** виявленню професійної обізнаності майбутніх фахівців галузі фізичного виховання і спорту. У процесі його проведення абітурієнти повинні показати теоретико-методичні знання відносно основ системи підготовки спортсменів, фізіології спорту та обізнаності в історичних і управлінсько-правових аспектах олімпійського та професійного спорту, що необхідно для чіткого визначення індивідуальних орієнтирів застосування власних здібностей та реалізації набутого професійного потенціалу.

Вступник повинен **знати та вміти**:

- ефективно використовувати загальні та специфічні методичні принципи побудови і функціонування навчально-тренувального процесу;
- організовувати заняття з різних видів спорту, груп певних етапів спортивної підготовки;
- досконало володіти різноманітними формами занять з спортивного тренування;
- визначати рівень розвитку і фізичних якостей окремої особи та оцінювати її відповідно до програми підготовки та вікових нормативів;
- формувати поставу і вдосконалювати будову тіла засобами фізичного виховання і спортивного тренування;
- використовувати стандартне і нестандартне обладнання, тренажерні пристрої, технічні засоби навчання при проведенні навчально-тренувальних занять;
- володіти навичками страхування і застосовувати їх під час виконання фізичних вправ особами, які займаються;
- прогнозувати бажані результати навчально-тренувального процесу, на основі врахування закономірностей адаптації щодо тренувальних факторів впливу;
- вміти скласти документи планування (план-графік навчально-тренувального макроциклу, робочий план, плани-конспекти навчально-тренувальних занять);

- користуючись нормативними документами підготувати документацію щодо планування навчально-тренувального процесу (перспективний план, річний план-графік, мезоцикли і мікроцикли різних типів, плани тренувальних занять)
- планувати стратегію і тактику змагальної діяльності, враховуючи стан спортсмена, особливості суперників, особливості суддівства, спосіб проведення змагань;
- підбирати і використовувати інформативні та надійні тести для визначення показників підготовленості осіб у відповідності до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей та специфіки виду спорту;
- розумітись на особливостях діяльності міжнародної системи спорту.

I. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ПРОГРАМИ

Модуль 1 « Загальна теорія підготовки спортсменів »

Тема 1. Основні поняття, засоби, методи, принципи удосконалення спортивного тренування. Основні поняття і напрямки удосконалення спортивного тренування. Спортивне тренування в системі спортивної підготовки. Удосконалювання системи спортивного тренування. Керування в спортивному тренуванні. Моделювання в спортивному тренуванні. Основи методики відбору у спорті. Спортивна обдарованість. Критерії відбору в спорті. Спортивна орієнтація: мета, завдання, зміст. Спортивний відбір: мета, завдання, зміст. Засоби і методи спортивної підготовки. Мета і завдання спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки.

Тема 2. Фізична підготовка спортсменів та тренувальні навантаження в залежності від рівня тренуваності спортсменів. Планування тренувальних навантажень в залежності від рівня підготовленості спортсмена. Контроль за рівнем підготовленості в залежності від виду спорту. Вплив різних навантажень на організм спортсмена. Моделювання та прогнозування в обраному виді спорту.

Тема 3. Фактори, що визначають рівень спортивних досягнень, їхня структура і взаємозв'язок. Фізична підготовленість спортсменів, особливості розвитку і формування фізичних якостей і здібностей залежно від віку, статі і спортивної кваліфікації спортсменів. Технічна і тактична підготовка спортсменів. Спортивна техніка як система рухів. Характеристика спортивної техніки. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Основні методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. Контроль технічної підготовленості спортсменів. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики. Методика тактичної підготовки спортсменів.

Тема 4. Психологічна підготовка спортсменів. Мета, завдання та зміст психічної підготовки. Методика психічної підготовки спортсменів. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними. Контроль психічної підготовки спортсменів.

Тема 5. Змагальна діяльність у спорті. Види спортивних змагань. Регламентация і способи проведення змагань. Визначення результату в змаганнях. Структура змагальної діяльності.

Тема 6. Побудова тренувальних занять: мікро, мезо та макроциклів. Структура і зміст навчально-тренувального заняття. Типи навчально-тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями тренувальних мікроциклах. Поєднання мікроциклів у мезоцикли.

Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклів. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу. Багаторічне планування підготовки спортсменів. Загальна структура багаторічного тренування й фактори її визначання. Побудова тренувань на різних етапах багаторічної підготовки. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічного тренування.

Питання для підготовки з модулю 1 «Загальна теорія підготовки спортсменів»:

1. Завдання спортивного тренування в системі спортивної підготовки.
2. Особливості удосконалювання системи спортивного тренування.
3. Напрямки моделювання в спортивному тренуванні.
4. Критерії відбору в спорті.
5. Спортивна орієнтація: мета, завдання, зміст.
6. Спортивний відбір: мета, завдання, зміст.
7. Засоби і методи спортивної підготовки.
8. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивної підготовки.
9. Методи спортивної підготовки.
10. Планування тренувальних навантажень в залежності від рівня підготовленості спортсмена.
11. Фізична підготовленість та контроль за рівнем підготовленості в залежності від виду спорту.
12. Вплив різних навантажень на організм спортсмена.
13. Моделювання та прогнозування в обраному виді спорту.
14. Спортивна техніка як система рухів.
15. Характеристика спортивної техніки.
16. Мета, завдання та зміст технічної підготовки.
17. Основні методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.
18. Контроль технічної підготовленості спортсменів.
19. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки.
20. Методика тактичної підготовки спортсменів.
21. Мета, завдання та зміст психологічної підготовки спортсменів.
22. Психологічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними.
23. Види спортивних змагань.
24. Регламентация і способи проведення змагань.
25. Визначення результату в змаганнях.
26. Структура змагальної діяльності.
27. Структура і зміст навчально-тренувального заняття. Типи навчально-тренувальних занять за педагогічною спрямованістю.

28. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст.
29. Багаторічне планування підготовки спортсменів.
30. Побудова тренувань на різних етапах багаторічної підготовки.

Модуль 2 «Фізіологія рухової активності»

Тема 1. Фізіологічні механізми розвитку рухових якостей

Єдність розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок. Фізіологічні механізми розвитку сили, швидкості, витривалості. Генетична схильність і вікові періоди розвитку фізичних якостей. Розвиток м'язової сили. Максимальна довільна сила, силовий дефіцит. Фізіологічні основи тренування сили. Робоча гіпертрофія скелетних м'язів. Розвиток швидкості. Елементарні і комплексні форми прояву швидкості. Потужність - характеристика швидкісно-силових якостей. Вибухова сила і фактори, що її визначають. Фізіологічні основи розвитку швидкісно-силових якостей. Розвиток витривалості. Види витривалості. Киснево-транспортна система і аероба організму. Гнучкість, закономірності розвитку. Фізіологічні резерви і механізми розвитку сили, швидкості і витривалості.

Тема 2. Фізіологічне обґрунтування закономірностей спортивного тренування.

Фізіологічна характеристика тренування і стану тренуваності. Тестування функціональної підготовленості спортсменів. Фізіологічна сутність принципів спортивного тренування: специфічності, повторності, поступового збільшення навантажень, систематичності. Оборотність тренувальних ефектів. Фізіологічне обґрунтування планування спортивного тренування. Періодизація спортивного тренування. Підготовчий, змагальний, перехідний етапи. Особливості вдосконалення фізичних якостей на різних етапах тренування.

Закономірності адаптації до м'язової роботи, особливості дозування фізичних навантажень в зв'язку з аеробних і анаеробних можливостями юних спортсменів.

Фізіологічні критерії спортивного відбору і орієнтації. Характеристика станів організму юних спортсменів при спортивній діяльності: передстартові реакції, впрацьовування, стійкий стан, стомлення і відновлення. Фізіологічні основи спортивного тренування жінок. Спортивна тренування і здоров'я жінок.

Тема 3. Фізіологічна характеристика станів організму при спортивній діяльності

Передстартовий стан. Особливості фізіологічних функцій. Фізіологічні закономірності і механізм впрацьовування функцій. Розминка як фактор оптимізації передстартових реакцій, прискорення впрацьовування функцій. Втома. Визначення і фізіологічна сутність стомлення. Втома і працездатність. Поняття про основні чинники, що лімітують працездатність при вправах різного

характеру і потужності.

Відновлення. Особливості відновлення функцій: нерівномірність, гетерохронність, фазність, вибірковість, конструктивний характер. Відновлювальні процеси після тренувальних занять і змагань. Вплив тренування на відновлювальні процеси..

Тема 4. Фізіологічне обґрунтування закономірностей спортивного тренування

Фізіологічна характеристика тренування і стану тренуваності. Тестування функціональної підготовленості спортсменів. Фізіологічна сутність принципів спортивного тренування: специфічності, повторності, поступового збільшення навантажень, систематичності. Фізіологічне обґрунтування планування спортивного тренування. Періодизація спортивного тренування. Підготовчий, змагальний, перехідний етапи. Особливості вдосконалення фізичних якостей на різних етапах тренування.

Закономірності адаптації до м'язової роботи, особливості дозування фізичних навантажень в зв'язку з аеробних і анаеробних можливостями юних спортсменів.

Фізіологічні критерії спортивного відбору і орієнтації. Характеристика станів організму юних спортсменів при спортивній діяльності: передстартові реакції, впрацьовування, стійкий стан, стомлення і відновлення. Фізіологічні основи спортивного тренування жінок. Спортивна тренування і здоров'я жінок.

Тема 5. Загальні фізіологічні закономірності (принципи) занять фізичною культурою і спортом

Два основних функціональних ефекту тренування. Порогові тренують навантаження. Тривалість тренувальних навантажень. Частота тренувальних навантажень. Обсяг тренувальних навантажень. Специфічність тренувальних ефектів. Специфічність тренувальних ефектів щодо рухової навички (спортивної техніки). Специфічність тренувальних ефектів стосовно провідного фізичного (рухового) якості. Специфічність тренувальних ефектів щодо складу активних м'язових груп. Специфічність тренувальних ефектів, демонстрована у різних умовах зовнішнього середовища.

Питання для підготовки з модулю 2 «Фізіологія рухової активності»:

1. Фізіологічне обґрунтування єдності розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок.
2. Фізіологічні закономірності і механізми адаптації.
3. Фізіологічні механізми розвитку сили, швидкості, витривалості.
4. Генетична схильність і вікові періоди розвитку фізичних якостей.
5. Фізіологічні механізми розвитку м'язової сили (гіпертрофія та гіперплазія).

6. Роль кардіореспіраторної системи у забезпеченні фізичної активності.
7. Робоча гіпертрофія скелетних м'язів.
8. Вибухова сила і фактори, що її визначають.
9. Фізіологічні основи розвитку швидкісно-силових якостей.
10. Фізіологічні резерви і механізми розвитку сили, швидкості і витривалості.
11. Вплив високих та низьких температур на фізіологічні процеси під час м'язової діяльності.
12. Тестування функціональної підготовленості спортсменів.
13. Фізіологічна сутність принципів спортивного тренування: специфічності, повторності, поступового збільшення навантажень, систематичності.
14. Фізіологічне обґрунтування планування спортивного тренування.
15. Функціональна діагностика процесів систем організму під час м'язової діяльності.
16. Закономірності адаптації до м'язової роботи, особливості дозування фізичних навантажень в зв'язку з аеробних і анаеробних можливостями юних спортсменів.
17. Фізіологічні критерії спортивного відбору і орієнтації.
18. Характеристика станів організму юних спортсменів при спортивній діяльності: передстартові реакції, адаптація, стійкий стан, стомлення і відновлення.
19. Фізіологічні основи спортивного тренування жінок.
20. Фізіологічні закономірності і механізм впрацьовування функцій.
21. Втома. Визначення і фізіологічна сутність стомлення. Втома і працездатність.
22. Поняття про основні чинники, що лімітують працездатність при вправах різного характеру і потужності.
23. Відновлення. Особливості відновлення функцій: нерівномірність, гетерохронність, фазність, вибірковість, конструктивний характер.
24. Відновлювальні процеси після тренувальних занять і змагань.
25. Вплив тренування на відновлювальні процеси.
26. Вплив умов високого та низького атмосферного тиску на фізіологічні процеси під час м'язової діяльності.
27. Суперкомпенсація як явище, що виникає під час м'язової діяльності.
28. Фізіологічне обґрунтування обсягу, тривалості та частоти тренувальних навантажень.
29. Специфічність тренувальних ефектів щодо складу активних м'язових груп.
30. Фізіологічна характеристика поняття про адаптацію. Види адаптації під час м'язової діяльності.

Модуль 3 «Олімпійський та професійний спорт»

Тема 1. Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Витоки спорту Стародавньої Греції.

Історичні коріння олімпійського спорту. Передумови виникнення олімпійського спорту. Грецька цивілізація і значення спорту в житті стародавніх греків. Стародавньогрецькі спортивні свята, легенди і міфи про зародження Олімпійських ігор. Фізичне виховання в системі освіти і виховання Стародавньої Греції. Основа стародавньогрецької системи освіти і виховання - синтез розумового і фізичного вдосконалення.

Тема 2. Відродження олімпійського руху. Значення Олімпійських ігор Стародавньої Греції, їх прихильники і способи відродження у XVII-XVIII ст. і на початку XIX ст. Передумови відродження. Розвиток спорту у другій половині XIX ст. у світі і у Франції. Пропозиція П'єра де Кубертена про реформу освітньої системи. Вплив на його погляди англійської філософії Томаса Арнольда і концепції англійського спорту. Міжнародні контакти П'єра де Кубертена в 1893-1894 рр. Міжнародний атлетичний конгрес 1894 р., його програма і значення для відродження Ігор і розвитку олімпійського руху. Роль П'єра де Кубертена у відродженні Олімпійських ігор, оцінка його творчої спадщини. «Ода спорту», її зміст, відродження в ній гуманістичних цінностей олімпізму. Олімпійський прапор, символ, девіз і емблема. Їх характеристика. Олімпійський вогонь, олімпійська клятва і нагороди. Утворення міжнародного олімпійського комітету (МОК). Завдання МОК згідно першої редакції олімпійської Хартії. Діяльність МОК до початку XX ст..

Тема 3. Міжнародна олімпійська система: принципи, структура і діяльність **Фундаментальні принципи олімпізму.** Демократизація олімпійського руху, його виховні функції. Моральні і етичні принципи олімпійського руху, їх гуманістична спрямованість і значення. Основні рушійні сили міжнародного олімпійського руху. Міжнародний олімпійський комітет (МОК), історія його утворення, мета, завдання, принципи комплектування, кількісний склад, структура, керівні органи. Сесії МОК. Діяльність виконкому, комісій і комітетів. Фінансування діяльності МОК. Олімпійські конгреси. Міжнародні спортивні федерації (МСФ), мета і завдання їх діяльності, характеристика їх взаємовідносин з МОК, роль МСФ у підготовці і проведенні Олімпійських ігор. Об'єднання МСФ. Національні олімпійські комітети (НОК), мета і завдання їх діяльності, їх взаємодія з МОК і МСФ. Діяльність Генеральної асамблей НОК. Взаємовідносини НОК з урядами своїх країн. Роль НОК у зміцненні міжнародного олімпійського руху. Асоціації НОК. Олімпійська хартія - основоположний правовий документ, який регулює міжнародний олімпійський

рух, підготовку і проведення Олімпійських ігор. Характеристика її розділів. Хартія і демократизація олімпійського руху. Міжнародна олімпійська академія і характеристика її діяльності. Олімпійський музей, його характеристика.

Тема 4. Президенти Міжнародного олімпійського комітету, їх роль в розвитку олімпійського спорту.

Деметріус Вікелас (1894-1896) - перший президент МОК, характеристика його діяльності. П'єр де Кубертен (1896-1925) як ініціатор відродження сучасних Олімпійських ігор і президент МОК.

Роль П'єра де Кубертена в становленні сучасного олімпійського руху і його безпосередня участь в підготовці і проведенні Олімпійських ігор 1896-1924 рр. Погляди Кубертена на олімпійський спорт, його ідеали і функції. Творча спадщина П'єра де Кубертена, її значимість в подальшому розвитку олімпійського руху.

Анрі де Басей-Латур (1925-1942) - третій президент МОК, характеристика його діяльності.

Юханнес Зігфрід Едстрем (1942-1952) – четвертий президент МОК, спрямованість його діяльності на зміцнення олімпійського руху. Ейвері Брендедж (1952-1972) – п'ятий президент МОК, спрямованість його діяльності на збереження “чистого аматорства” в олімпійському спорті, боротьба за незалежність олімпійського спорту від політики.

Майкл Моріс Кілланін (1972-1980) – шостий президент МОК, характеристика його діяльності.

Хуан Антоніо Самаранч (1980-2001) - сьомий президент МОК, характеристика його діяльності та розробка нової принципової позиції МОК. концепцію діяльності МОК. Особливості стилю його роботи в якості президента МОК, погляди на спорт і його місце в світі.

Жак Рогге (2001-2013) – восьмий президент МОК, характеристика його діяльності.

Томас Бах (2013-2025) – дев'ятий президент МОК, характеристика його діяльності.

Керсті Ковентрі (2025 і по теперішній час) - десятий президент МОК, характеристика діяльності.

Тема 4. Аматорство в олімпійському спорті. Еволюція уявлення про спортсмена-аматора. Поняття «аматор» в англійському спорті. «Аматорство» в Олімпійському спорті (1894 р.). Ейвері Брендедж і його боротьба за принципи «абсолютного» аматорства в олімпійському спорті. Проблема аматорства в сучасному олімпійському спорті. Сесія МОК 1974 р. у Відні і «Положення про допуск». Зміни в Правилі 26 (84-а сесія МОК в Баден-Бадені). Допуск спортсменів-професіоналів до Олімпійських ігор 1988 р. «Відкриті» Олімпійські

ігри.

Тема 5. Організація, проведення і програма Олімпійських ігор. Терміни проведення Ігор Олімпіади і Зимових Олімпійських ігор; їх тривалість і місце проведення. Вибір міста-організатора Олімпійських ігор. Вимоги до міст-кандидатів на проведення Олімпійських ігор. Основні принципи роботи комісії МОК, які повинні враховуватись при відборі місткандидатів на проведення Олімпійських ігор. Підготовка і проведення Олімпійських ігор. Типові структури 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. Програми сучасних Олімпійських ігор, критерії і правила їх формування. Позиція МОК відносно олімпійської програми. Фактори, які впливають на формування олімпійської програми. Періоди розвитку програм Олімпійських ігор.

Тема 6. Періодизація Олімпійських ігор, соціально-політичні і організаційно-правові основи олімпійського спорту. Загальна характеристика періодів Ігор Олімпіад. Основні напрямки діяльності міжнародного олімпійського комітету. Боротьба з апартеїдом у спорті. Боротьба із застосуванням допінгу в спорті. Класифікація допінгів, які застосовують спортсмени. Проблеми організації і проведення Олімпійських ігор. Комерціалізація олімпійського спорту, її ознаки, сильні і слабкі сторони. Зв'язок комерціалізації і професіоналізації олімпійського спорту. Рекламно-комерційна і ліцензійна діяльність МОК, МСФ і НОК. Бойкоти Олімпійських ігор. Проблема націоналізму та інтернаціональний характер олімпійського руху. Проблема участі жінок в олімпійському спорті.

Тема 7. Олімпійський спорт в Україні. Стан розвитку спорту в Україні до 30-х років. Бурхливий розвиток українського спорту з 1930 р. Спортсмени України на Олімпійських іграх в різні роки. Національний олімпійський комітет України. Визнання МОК Національного олімпійського комітету України (1992 р.) і проблеми олімпійського спорту в Україні. Концепція підготовки спортсменів України до зимових Олімпійських ігор і до Ігор Олімпіад. Олімпійці Львівщини, їх досягнення в Олімпійських іграх. Досягнення українських спортсменів в Олімпійських іграх з обраного виду спорту.

Тема 8. Професійний спорт як соціальне явище. Сучасний професійний спорт – індустрія розваг, досягнення високих спортивних результатів. Трансформація професійного спорту в спортивно розважальний шоу-бізнес. Мета та завдання професійного спорту. Позитивні і негативні риси професійного спорту. Функції професійного спорту. Загальні функції професійного спорту: оздоровча, освітня, виховна, рекламна, комунікативна. Специфічні функції, що властиві професійному спорту: функція «клапана безпеки»; функція моделювання

поведінки; функція духовності; функція підтримання надії; функція індивідуалізації; функція відволікання; функція інтеграції.

Тема 9. Економічні засади професійного спорту. Специфіка бізнесу в професійному спорті. Джерела прибутків в професійному спорті. Специфіка джерел прибутків в професійному спорті США та європейських країнах. Аналіз надходжень від продажу квитків, прав на телетрансляцію змагань, прибутків від концесій стадіонів та палаців спорту, спонсорів комерційно-ліцензійної, рекламної та видавничої діяльності та інші. Зміст комерційно-ліцензійної та рекламно-спонсорської діяльності. Принципи розподілу прибутків від продажу білетів та прав на трансляцію ігор. Фактори, що впливають на відвідування змагань глядачами, організація роботи з ними. Маркетинг, його визначення та значення, роль спонсорства у розвитку професійного спорту.

Питання для підготовки з модулю 3 «Олімпійський та професійний спорт»

1. Джерела спорту Стародавньої Греції.
2. Фізичне виховання в системі освіти і виховання Стародавньої Греції.
3. Організація і програма Олімпійських ігор Стародавньої Греції.
4. Спортивні споруди у Стародавній Греції.
5. Участь в змаганнях, визначення і ушановування переможців.
6. Підготовка атлетів до Олімпійських ігор у Древній Греції.
7. Кризові явища у спорті Стародавньої Греції і припинення Олімпійських ігор.
8. Відновлення ідей Олімпізму у XV-XVIII ст.
9. Діяльність барона П'єра де Кубертена по відродженню Олімпійських Ігор.
10. Конгрес 1894 року та його роль в олімпійському русі.
11. Утворення Міжнародного олімпійського комітету.
12. Провідні принципи олімпійського спорту.
13. Олімпійська хартія - основний правовий документ олімпійського спорту.
14. Міжнародний олімпійський комітет і основи його діяльності.
15. Міжнародна олімпійська академія і олімпійський музей.
16. Міжнародні спортивні федерації (МСФ) і основи їх діяльності.
17. Національні олімпійські комітети (НОК) і основи їх діяльності.
18. Еволюція уявлення про спортсменів-аматорів та професіоналів.
19. Професіоналізація олімпійського спорту.
20. «Відкриті» Олімпійські ігри.
21. Місце проведення Олімпійських ігор.
22. Типові структура і зміст діяльності МОК.
23. Програма Олімпійських ігор.
24. Підготовка і проведення Олімпійських ігор.
25. Боротьба з апартеїдом в спорті.

26. Боротьба із застосуванням допінгу в спорті.
27. Комерціалізація олімпійського спорту.
28. Олімпійський спорт в Україні до 1992 року.
29. Сучасний стан олімпійського спорту в Україні.
30. Національний олімпійський комітет України.

II. ЗРАЗОК ТЕСТУВАННЯ

Варіант 0

1. Які компоненти включає в себе «внутрішня» сторона навантаження?:

- а) показники ЧСС, показники вентиляції легень, обсяг роботи;
- б) серцевий викид, споживання кисню, амплітуда рухів;
- в) кількості лактату у крові, серцевого викиду, показниками ЧСС.

2. Які існують режими тренувальних навантажень?:

- а) динамічний;
- б) статичний;
- в) різного обсягу та інтенсивності;
- г) ексцентричний.

3. При роботі в якій зоні інтенсивності виконання вправ розвиваються швидкісні якості?

- а) зона субмаксимальної потужності;
- б) зона помірної потужності;
- в) зона великої потужності;
- г) зона максимальної потужності;

4. Який процес свідчить про виражені адаптаційні зміни в організмі спортсменів в умовах м'язової діяльності?:

- а) гіперглікемія;
- б) гіпертрофія;
- в) гіперплазія;
- г) гіпоксія.

5. В якому мезоциклі спортсмени отримують найбільше навантаження?:

- а) базовий;
- б) втягуючий;
- в) предзмагальний;
- г) змагальний;

6. У якому році Конгрес ухвалив рішення щодо відродження Олімпійських ігор?

- а) 1888 р.;
- б) 1894 р.;
- в) 1926 р.;
- г) 1986 р.

7. Що є метою олімпізму?

- а) поширення спорту з метою гармонійного розвитку людини, створення мирного суспільства;
- б) завоювання олімпійської першості;
- в) участь в олімпійських іграх;
- г) проведення олімпійських святкувань.

8. Який тип адаптації формується під впливом умов середовища популяції шляхом спадкових змін і природного відбору?:

- а) фенотипова адаптація;
- б) генотипова адаптація;
- в) адаптація онтогенезу;
- г) вірна відповідь відсутня.

9. В якому році відновили сучасні Олімпійські ігри в Афінах?

- а) 1905;
- б) 1896;
- в) 1900;
- г) 1976.

10. Які м'язові волокна людини більш сприятливі до гіпертрофії в умовах включення до роботи АТФ-креатинфосфатної системи енергозабезпечення?:

- а) швидко-скорочувальні;
- б) повільно-скорочувальні;
- в) гладкі;
- г) силової витривалості.

11. Як називалися переможці стародавніх Олімпійських ігор?

- а) олімпіоніки;
- б) призери;
- в) тріумфатори;
- г) звитяжці.

12. За якими показниками можна визначити рівень втоми після навантажень різної величини?:

- а) колір шкіри;
- б) настрій;
- в) готовність до досягнень;
- г) всі відповіді вірні.

13. Зони потужності навантажень в умовах м'язової діяльності:

- а) мінімальні; середні, великі, дуже великі;
- б) малі, стандартні, максимальні, критичні;
- в) невеликі; оптимальні, великі, критичні;
- г) помірні; великі, максимальні, субмаксимальні.

14. В програму Стародавніх Олімпійських ігор був включений панкратіон.

Що поєднує цей вид спорту?

- а) боротьбу з кулачним босм;
- б) боротьбу з бігом;
- в) стрибки у довжину з бігом;
- г) метання списа і диска.

15. Який вогонь вважають олімпійським?

а) вогонь, запалений на Олімпі;

б) вогонь, що запалюють на головному майдані країни - організатора Ігор Олімпіади;

в) вогонь, запалений у країні - організатори попередніх ігор;

г) вогонь, запалений в Олімпії під егідою МОК.

16. Відстрочені больові відчуття в м'язах після фізичних навантажень є наслідком:

а) накопичення лактату;

б) накопичення продуктів енергорозпаду;

в) незначне руйнування міофібрил;

г) незначне руйнування мітохондрій.

17. Міжнародна Олімпійська Академія України була створена?

а) 1991 р.;

б) 2000 р.;

в) 1926 р.;

г) 1988 р.;

18. Діючий президент МОК:

а) Керсті Ковентрі;

б) Хуан Антоніо Самаранч;

в) Томас Бах;

г) Жак Рогге.

19. Непосмугована м'язова тканина входить до складу:

а) стінок внутрішніх органів та шкіри;

б) залоз, сечового міхура;

в) бронхів, кровоносних і лімфатичних судин;

г) всі відповіді вірні.

20. Спортсмени якої країни йдуть першими в колоні учасників під час церемонії відкриття Олімпійських ігор?

а) Франції;

б) Відповідно до жеребкування;

в) Країни-організатора Олімпійських ігор;

г) Греції.

21. Де і коли замайорів Державний прапор України на церемонії урочистого відкриття Олімпійських ігор?

а) 1994 р. Ліллекхамер.

б) 1996 р. Атланта.

в) 1992 р. Барселона.

г) 1998 р. Нагано.

22. Після яких фізичних вправ виникають відстрочені больові відчуття в м'язах?:

а) концентричних вправ;

- б) ексцентричних вправ;
- в) емпіричних вправ;
- г) статичних.

23. В основі яких видів спорту лежать силові вправи:

- а) стрибки, метання;
- б) єдиноборства, спортивні ігри і кроси;
- в) штанговий і гирьовий спорт;
- г) гімнастика, акробатика, фігурне ковзання, стрибки у воду і на батуті.

24. Для посилення синтезу білків використовуються такий метод тренування:

- а) метод передчасної втоми;
- б) інтервальний метод;
- в) метод ексцентричних повторень;
- г) метод повторних максимальних вправ.

25. Залежно від обсягу м'язів людини, які приймають участь у роботі розрізняють такі види витривалості:

- а) загальну та спеціальну;
- б) оперативну, помірну та етапну;
- в) локальну, регіональну, тотальну;
- г) звичайну, компенсовану, декомпенсовану.

26. Основною умовою збільшення обсягу фізіологічних резервів організму людини без втрат здоров'я є:

- а) використання анаболіків;
- б) використання стимуляторів функції ЦНС;
- в) а,б;
- г) систематичні фізичні тренування.

27. Механізм тренування в спрощеному вигляді полягає в регулюванні взаємовідношень процесів:

- а) втоми і відновлення;
- б) збудження і гальмування;
- в) бігу та стрибків;
- г) тренування сили та витривалості.

28. Механізм зростання вибухової м'язової сили:

- а) за рахунок внутрішньом'язової та міжм'язової координації;
- б) за рахунок гіперплазії м'язів;
- в) за рахунок гіпертрофії м'язів;
- г) за рахунок збільшення рівня м'язового глікогена.

29. Стадії стресу в умовах напруженої м'язової діяльності:

- а) тривоги, опору, виснаження;
- б) короткочасна, довгострокова;
- в) початкова; періодична, кінцева;

г) локальна, тотальна, регіональна.

30. З якими процесами пов'язана нервово-м'язова втома?:

- а) підвищенням порогу збудження мембрани м'язового волокна;
- б) калій покидає м'язову клітину, зменшуючи потенціал мембрани вдвічі;
- в) зниженням синтезу ацетилхоліну;
- г) всі відповіді вірні.

III. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

Вступні випробування проводяться у вигляді теоретичного екзаменаційного тестування за допомогою інструментів Google.

Загальна кількість тестових завдань: 30.

Загальна кількість варіантів тестових завдань: 5

Тривалість тестування: 60 хв.

Загальна сума балів – 200 балів.

Інструкція для проходження фахового вступного іспиту:

1. Фаховий іспит проводиться у формі виконання тестових завдань за допомогою інструментів Google.

2. Перед початком фахового іспиту проводиться консультація для вступників у дистанційному режимі онлайн за допомогою інформаційної платформи ZOOM щодо умов проходження іспиту та здійснюється ідентифікація особи шляхом демонстрації на камеру оригіналу документа з фотокарткою (одного з документів), що посвідчує особу, відповідно до вимог Закону України «Про Єдиний державний демографічний реєстр та документи, що підтверджують громадянство України, посвідчують особу чи її спеціальний статус». Також вступник повідомляє екзаменатору своє місце знаходження.

3. Вступник переходить за наданим посиланням через свій персональний акаунт Google для проходження тестування.

4. Процес складання тестування здійснюється за допомогою персонального комп'ютера з доступом до мережі Інтернет. Камера має бути розташована у статичному положенні так, щоб охоплювати вступника та простір біля нього.

5. Вступник обирає варіанти відповідей послідовно під час тестування.

6. Редагування відповідей після подання тесту не допускається.

7. Після завершення виконання тестових завдань вступник зобов'язаний повідомити екзаменатора про те, що він закінчив їх виконання.

8. Результати фахового іспиту (зараховано) чи (не зараховано) (див. Критерії оцінювання) повідомляються вступникові екзаменатором після завершення виконання тестових завдань в усній формі і анонсуються на веб-сайті ЧНУ імені Петра Могили протягом однієї доби після завершення тестування.

IV. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

Екзаменаційне завдання містять 30 тестових питань, що охоплюють представлені теми, наведені в тематичному змісті даної програми. За кожну вірну відповідь абітурієнт отримує 1 бал, відповідно максимальна кількість балів за тестування складає 30 балів. Результатом тестування є підсумок «Зараховано» або «Не зараховано» згідно набраних балів. Зарахованим вважається тестування, якщо абітурієнт набрав мінімум 100 балів (див. Табл.).

Таблиця

Співвідношення підсумкового тестового балу до 200 бальної шкали оцінювання

Тестовий бал	Бал за шкалою 100–200
5	100
6	108
7	116
8	124
9	130
10	134
11	137
12	140
13	143
14	146
15	148
16	150
17	152
18	154
19	157
20	160
21	162
22	164
23	167
24	170
25	174
26	177
27	182
28	188
29	194
30	200

V. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Білаш С.М. Фізіологія рухової активності. Підручник. Олді-плюс. 2024. 300 с.
2. Булатова М.М., Єрмолова В.М., Радченко Л.О. та ін. «Олімпійський спорт» у таблицях. Навчально-методичний посібник. Київ. 2024. 61 с. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d12664b3-2781-4e6e-a9ea-4896c6cb045e/content>
3. Добринський В. С. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. рекомендації / Добринський В.С., Мудрик Ж. С., Савчук С. І., Валькевич О. В, Захожа Н. Я. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 112 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с. URL: https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich11.pdf
5. Курс лекцій олімпійського та професійного спорту: Методичні рекомендації / Укладачі: Шаверський Віктор, Вовченко Інна. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 84 с.
6. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с. URL: http://eprints.zu.edu.ua/34475/1/%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1_%D0%9E%D0%A2%D0%9C%D0%A1%D0%A2.pdf
7. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.
8. Програма фахового іспиту для вступу на другий (магістерський) рівень вищої освіти за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт. Національний університет фізичного виховання і спорту України. 2026. URL: https://uni-sport.edu.ua/images/vstup/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0_%D1%84%D0%B0%D1%85%D0%BF%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%96%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D1%83_%D0%907_2026.pdf
9. Тодорова В. Основи теорії і методики спортивного тренування: Навчальний посібник. Одеса: Університет Ушинського, 2023. 206 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/17071/1/Todorova.pdf>
10. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: Навчальний посібник / Укладачі: Ляшевич А.М., Чернуха І.С. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 145 с. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/31655/1/sport.pdf>
11. Холодова О. Фізіологія фізичної культури і спорту. Вид-во Університет «Україна». 2022. 156 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Вступ на магістра 2026 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvita.ua/master/94431/>
2. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>
3. Національний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

<http://www.noc-ukr.org/>

4. Освітній портал „Вespo” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.vespo.com.ua

5. Правила прийому на навчання до ЧНУ імені Петра Могили у 2026 році. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/Pravila_prijomu_na_navchannya_do_CHNU_im_Petra_Mogili_u_2026_rotsi.pdf

6. Стандарт вищої освіти: другий (магістерський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/osvita-2/vishcha-osvita-ta-osvita-doroslikh/naukovo-metodichna-rada-ministerstva-osviti-i-nauki-ukraini/zatverdzeni-standarti-vishchoi-osviti>

7. Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/07/28/017-Fizkultura.sport-bakalavr.28.07.pdf>

8. Український центр оцінювання якості освіти. Нормативні документи. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://testportal.gov.ua/normatyvni-dokumenty/>

Програма розглянута та затверджена на засіданні приймальної комісії університету
(протокол №4 від «20» травня 2026 року)

Відповідальний секретар
приймальної комісії



Вікторія ЧОРНА