

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Чорноморський державний університет імені Петра Могили**

**УХВАЛЕНО**

Рішення Вченої ради

Від 04.06.2026р.

Протокол № 6

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

В.о. ректора ЧНУ ім. Петра Могили

ЧНУ імені Петра Могили

Леонід КЛИМЕНКО



06 2026р.

**ПРОГРАМА**

**Додаткових вступних фахових випробувань для вступу на навчання за третім (освітньо-науковим) рівнем доктора PhD філософії за ОНП «Фізична культура і спорт», спеціальністю A7 «Фізична культура і спорт»**

**(для вступників, які не мають фахової освіти «Фізична культура і спорт»)**

Розглянуто та затверджено

На кафедрі Олімпійського та професійного спорту

Протокол № 10 від 05 травня 2026р.

## ВСТУП

Програма Додаткових вступних фахових випробувань розроблена на кафедрі Олімпійського та професійного спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили (під керівництвом доктора педагогічних наук, професора Довгань Н.Ю.) для осіб, що здобули попередній ступінь вищої освіти (магістр) за іншими спеціальностями (окрім «фізична культура і спорт»), які вступають в аспірантуру на навчання для здобуття третього (освітньо-наукового) рівня «доктора філософії» за ОНП «Фізична культура і спорт», повинна передбачати перевірку набуття особою компетентностей та результатів навчання, що визначені

Стандартом вищої освіти зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» для другого (магістерського) рівня вищої освіти. Додаткові вступні фахові випробування проводяться предметними комісіями, до складу яких входять, як правило, три-п'ять осіб, які призначаються наказом ректора Чорноморського національного університету імені Петра Могили. До складу предметних комісій включаються доктори філософії та доктори наук, які проводять наукові дослідження за відповідною спеціальністю та відповідають за виконанням відповідної освітньо-наукової програми.

Вступні випробування в аспірантуру для осіб, що здобули попередній ступінь вищої освіти за іншими спеціальностями, здійснюється у вигляді двох фахових вступних випробувань, а саме: вступного іспиту та додаткового фахового вступного випробування у формі тестування. Програма фахового іспиту для вступу зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» надається на сайті університету за посиланнями (Правила прийому до аспірантури та докторантури Чорноморського національного університету імені Петра Могили [https://chmnu.edu.ua/wpcontent/uploads/Pravila\\_prijomu\\_aspiranturi\\_v\\_2025\\_rotsi.pdf](https://chmnu.edu.ua/wpcontent/uploads/Pravila_prijomu_aspiranturi_v_2025_rotsi.pdf))

Програма додаткового вступного випробування для вступу на навчання за третім (освітньо-науковим) рівнем «доктора філософії» відображає загальне коло кваліфікаційних вимог до теоретичних та практичних знань претендентів для вступу до аспірантури, а також компетентної здатності здійснення передових концептуальних та методологічних знань з галузі фізичної культури і спорту та на межі галузей знань та спеціальностей, а також дослідницькі навички, достатньої для проведення наукових і прикладних досліджень на рівні останніх світових досягнень фахівців з відповідного напрямку спеціальності «Фізична культура і спорт».

**Мета** додаткового фахового випробування полягає у додатковій перевірці рівня науково-теоретичної і практичної підготовки вступників, які мають другий (магістерський) рівень вищої освіти інших спеціальностей, задля їх конкурсного відбору для навчання в аспірантурі ЧНУ імені Петра Могили по спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»

**Головні завдання** додаткового вступного фахового випробування полягають у тому, щоб засвідчити, що вступник має необхідні теоретичні знання і навички їхнього практичного застосування у галузі фізичної культури і спорту

Додаткове фахове випробування для конкурсного відбору осіб до аспірантури за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» проводиться у формі тестування і передбачає комплексне тестування за магістерським (другим) рівнем вищої освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт».

Додаткове фахове випробування вступників сприяє виявленню у майбутніх здобувачів рівня PhD здібностей (до наукової роботи) з напрямку фізичної культури і спорту, а саме:

- вільного володіння матеріалу з питань наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту.

- систематизувати теоретичні знання і практичні навички у сфері фізичної культури і спорту.

- вільного володіння методиками теоретичного дослідження при аналізі конкретних задач; самостійного аналізу матеріалу та викладення власного
- рішення.

□

**ПРОГРАМА ДОДАТКОВОГО ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ НА НАВЧАННЯ ЗА ТРЕТІМ (ОСВІТНЬО-НАУКОВИМ) РІВНЕМ ДОКТОРА РІД ФІЛОСОФІЇ ЗА ОНП «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ», СПЕЦІАЛЬНІСТЬ А 7 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»**

**Тема 1. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання.**

Предмет теорії та методики фізичного виховання як наукової та навчальної дисципліни. Зміст понять «фізичне виховання», «фізична культура», «система фізичного виховання», «фізичний розвиток». Фізична культура як частина загальної культури. Ціннісний вклад фізичної культури. Мета, завдання і принципи фізичного виховання в Україні. Система методів фізичного виховання. Загальне поняття про організаційну структуру фізичного виховання в Україні.

**Тема 2. Засоби фізичного виховання.**

Загальна характеристика засобів фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ. Критерії ефективності техніки. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристики. Кінематичні та динамічні характеристики фізичної вправи. **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. Основні положення методики розвитку силових можливостей. Способи оцінки вибухової сили. Способи оцінки максимальної сили. Завдання, засоби і методика розвитку швидкісних якостей. Фактори, що визначають рівень прояву швидкості і методики її розвитку. Методика розвитку і контролю елементарних і комплексних форм прояву швидкості. Засоби і методи контролю за рівнем розвитку швидкості. Координаційні здібності і методика їх розвитку. Характеристика витривалості, як рухової якості. Види витривалості, її

значення. Фактори, що обумовлюють рівень її прояву. Методика розвитку спеціальної витривалості. Загальне поняття про адаптацію, її види, закономірності, значення для практики. Значення навантаження та відпочинку у процесі розвитку рухових якостей. **Тема 4. Навчання руховим діям.**

Характеристика етапів навчання руховим діям. Фізіологічні основи формування рухової дії. Помилки, причини їх виникнення й шляхи їх подолання при навчанні фізичним вправам. Загальні поняття про принципи навчання.

Характеристика методів навчання рухам.

#### **Тема 5. Організація занять у процесі фізичного виховання.**

Характеристики 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 6. Планування, контроль та облік у процесі занять фізичними вправами.**

Документи планування навчальної роботи фізичного виховання і їх характеристика. Види контролю у процесі фізичного виховання. Їх характеристика, завдання, методи. Облік навчальної роботи з фізичного виховання та його види. Форма і зміст плану-конспекту заняття з фізичного виховання. **Тема 7. 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 освіти. Завдання та особливості організації фізичного виховання учнів молодших класів. Завдання та особливості організації фізичного виховання учнів середніх класів. Особливості фізичного виховання у закладах фахової передвищої освіти. Фізичне виховання у системі закладів вищої освіти: завдання, зміст програмного матеріалу. Професійно-прикладна фізична підготовка, її особливості.

### **ТЕСТОВІ ПИТАННЯ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ДОДАТКОВЕ ФАХОВЕ ВИПРОБУВАННЯ .**

1. Предмет вивчення курсу спеціальності «Фізичне виховання і спорт».
2. Визначення поняття «спорт».
3. Визначення поняття «Фізична культура».
4. Визначення поняття «Фізичний стан».

5. Засоби фізичної культури.
6. Складові фізичної культури.
7. Форми занять фізичними вправами.
8. Сфери впровадження фізичної культури і спорту.
9. Етапи розвитку термінології спорту.
10. Визначення поняття «Рухові здібності».
11. Визначення поняття «Фізичний розвиток».
12. Визначення поняття «Спортивна форма».
13. Результат фізичної підготовки.
14. Тривалість перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції.
15. Засновник першого Олімпійського руху.
16. Місто створення МОК.
17. Символіка Олімпійських ігор.
18. Перший президент МОК.
19. Олімпійський гімн.
20. Олімпійська хартія.
21. Проблеми розвитку сучасного Олімпійського руху.
22. Національний комітет України.
23. Президенти національного комітету України.
24. Дебют Збірної команди України на Олімпійських іграх.
25. Правові основи фізичної культури і спорту.
26. Нормативні документи отримання спортивних звань.
27. Принципи фізичної культури і спорту.
28. Методи фізичної культури і спорту.
29. Система фізичної культури і спорту в Україні.
30. Мета системи фізичної культури і спорту.
31. Освітні завдання фізичної культури і спорту.
32. Виховні завдання фізичної культури і спорту.
33. Умови функціонування фізичної культури і спорту.

- 34.Громадські спортивні організації.
- 35.Спортивні федерації з видів спорту Міжнародного рівня.
- 36.Спортивні федерації з видів спорту Національного рівня.
- 37.Технічна підготовка спортсменів.
- 38.Тактична підготовка спортсменів.
- 39.Фізична підготовка спортсменів.
- 40.Психологічна підготовка спортсменів.
- 41.Наукова діяльність в сфері фізична культура і спорт.
- 42.Методологія наукових досліджень.
- 43.Принципи наукових досліджень.
- 44.Експериментальна частина наукових досліджень.
- 45.Етапність наукових досліджень.
- 46.Спортивні змагання.
- 47.Спортивно-масові заходи.
- 48.Система відновлення спортсменів.
- 49.Організація рекреаційних заходів.
- 50.Нормативний аспект сфери фізична культура і спорт.

Тестові питання та варіанти відповідей (по 5 на кожне питання, з яких обирається тільки одна відповідь) скриті від вступників, окрім одного у прикладі тесту, наведеному у *Додатку А*.

## **ЗМІСТ І ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ ВСТУПНОГО ФАХОВОГО ВИПРОБУВАННЯ**

На початку додаткового фахового тестування вступник переходить за посиланням, до гугл-форми (додаток Б). На першому етапі вступник вводить своє прізвище та ім'я, й приступає до тестування. Далі у вступника (абітурієнта) є 60 хвилин на відповідь на всі питання, що містяться в обраному фаховому тестуванні (у вигляді тестів). Якщо вступник не

відправити відповідь через 60 хвилин шляхом натиснення кнопки «Submit» на гугл-формі, фахове тестування не зараховується.

Член комісії отримує відповіді вступників у вигляді гугл-форм, на початку кожної з яких вказує свої прізвище та ім'я (додаток В). Кількість отриманих членом комісії гугл-форм дорівнює кількості відправлених вступниками тестів з відповідями. Тобто, додаткове фахове тестування наводиться в окремій гугл-формі.

У гугл-формі для члена комісії, який оцінює відповіді, відсутня авторизація вступника, тобто, відповідь на додаткове фахове тестування є анонімною. Член комісії бачить питання та вміст відповіді і ставить оцінку за кожне питання, але не бачить прізвище вступника. Після виставлення оцінок член комісії має відправити гугл-форму шляхом натиснення кнопки «Submit» унизу справа гугл-форми. Приклад гугл-форми для члена комісії наведено у **додатку В**.

Склад комісії затверджується наказом до початку іспиту. На підставі цього наказу надається можливість оцінювання робіт для призначених членів комісії згідно з їх імейлами, за якими вони мають авторизуватися перед початком перевірки відповідей вступників.

За результатом оцінювання формується узагальнена відомість з оцінками усіх членів комісії, де зазначаються прізвища та ініціали вступників і членів комісії, які оцінювали відповіді. Відомість надається до відділу аспірантури наступного дня після проведення іспиту.

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ**

Виконання додаткового фахового тестування повинно носити виключно самостійний характер та відповідати принципам академічної доброчесності. Загальна підсумкова оцінка за тестування дорівнює сумі балів, отриманих за відповіді на тести. Фахове тестування передбачає 50

питань по 2 бали, що в сумі складає максимум 100 балів. Підсумковий бал визначається за системою ECTS (табл.1 )

Сума балів	Оцінка ECTS	Оцінки за національною шкалою
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
75-81	C	
67-74	D	задовільно
60-66	E	
35-59	FX	незадовільно
1-34	F	

Таблиця 1

### РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бубка С.Н., Булатова М.М., Гуніна Л.М., Платонов В.М.. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту. Київ, 2018. 624 с.
2. Гуменюк С.В, Сапрун С.Т. Методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті. Навч. посібник. Тернопіль. 2022. 322 с.
3. Гурєєва А.М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с
4. Довгань Н.Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи: [монографія] / Н. Ю. Довгань. Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. 328 с.

5. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт». Навчальний посібник. Вид. 2-ге, без змін. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту, вид-во «Олімпійська література», 2019. 528 с.
6. Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір». URL : <https://www.kmu.gov.ua/npas/244717787>
7. Масляк І.П., Мамешина М.А. Теорія та методика фізичного виховання. навч. посіб. перероб. Харків: ХДАФК, 2018. 180 с.
8. Мулик В.В., Камаєв О.І. Теорія системності і системний підхід в професійній діяльності тренера: навчально-методичний посібник. Харків: ХДАФК, 2017. 88 с.
9. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2021. 677 с.
10. Порядок прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2025 році. URL: <chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/https://mon.gov.ua/staticobjects/mon/sites/1/vishcha-osvita/vstup-2025/03/03/poryadok-pryyomu-nanavchannya-dlyazdobuttyavyshchoyi-osvity-v-2025-rotsi-03-03-2025.pdf>
11. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією заслуженого діяча науки і техніки України, доктора педагогічних наук, професора Г.П. Грибана ., /Довгань Н.Ю. розділ колективної монографії (8-19с). Житомир:Рута, 2020. 384с.
12. Dovgan N. Formation of physical culture of student-sportingists (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups: [Monograph ]: Dovgan N, Malynskiy Igor,

Boyko Valeriy,..Opole: The Academy of Management and Administration in Opole,  
2020; ISBN 978-83-66567-04-7; 286 c.

# Додатки

**Додаткове фахове тестування .**

Додаткове фахове тестування передбачає 50 питань по 2 бали, що в сумі складає максимум 100 балів.

Виконання додаткового фахового тестування повинно носити виключно самостійний характер та відповідати принципам академічної доброчесності. Загальна підсумкова оцінка за тестування дорівнює сумі балів, отриманих за відповіді на тести.

**Тестове питання** оцінюється в 0 балів, якщо відповідь невірна, або у 2 бали, якщо відповідь вірна відповідно до ключів, доданих до тестових завдань. Ключі відповідей до тестових питань входять до складу вступних фахових випробувань, але скриті від вступників. Тестові питання містять 5 варіантів відповідей, з яких обирається тільки одна правильна відповідь.

**Приклади додаткового фахового тестування.**

*(Шановний вступник ! Дайте відповідь на наступні питання тестів. Будь ласка, підкресліть одну правильну відповідь)* **Тест 1. Передумовою розвитку теорії фізичного виховання є:** А. Практика фізичного виховання

В. Завдання фізичного виховання

С. Теорія фізичного виховання є першоосновою  
D. Методика фізичного виховання  
E. Спортивна діяльність. **Тест 2.**

**Фізичне виховання спрямоване на:**

А. Вивчення засобів, форм і методів, ідей, теорій і систем фізичної культури

В. Формування здорової, фізично повноцінної особистості

С. Вивчення закономірностей виникнення, становлення і розвитку фізичної культури і спорту на різних етапах розвитку суспільства

Д. Покращення фізичного розвитку людей і рівня їх здоров'я

Е. Виявлення і розкриття закономірностей розвитку фізичної культури

протягом всієї історії людства.

**Тест 3. Які фізичні якості ви знаєте:**

А. Стрибучість

В. Реакція на об'єкт що стоїть

С. Вибухова витривалість

Д. Розумова витривалість

Е. Швидкість

**Тест 4. За допомогою ізометричних вправ, зазвичай, розвивають:**

А. Силу

В. Швидкість

С. Гнучкість

Д. Спритність

Е. правильний варіант відповіді відсутній

**5. Коли відновлення втрачених на забезпечення роботи енергетичних ресурсів відбувається не до вихідного рівня, а з деяким надлишком, це називається:**

А. Компенсація

В. Суперкомпенсація

С. Гіперкомпенсація

Д. Відновлення

Е. Гіпокомпенсація

Додатковий вступний фаховий іспит  
для вступу на навчання здобувачів  
третього (освітньо-наукового) рівня  
доктора філософії за ОНП «Фізична  
культура і спорт», спеціальністю A7  
«Фізична культура і спорт»

*Шановний вступник! Дайте  
відповідь на наступні питання тестів.*

Зірочка (\*) указує, що запитання обов'язкове

Електронна адреса \*

Ваша електронна адреса

---

Прізвище та ім'я вступника \*

Ваша відповідь

---

**Передумовою розвитку теорії фізичного виховання є: \***

- А. Практика фізичного виховання
- В. Завдання фізичного виховання
- С. Теорія фізичного виховання є першоосновою
- D. Методика фізичного виховання
- E. Спортивна діяльність

**Фізичне виховання спрямоване на: \***

- А. вивчення засобів, форм і методів, ідей, теорій і систем фізичної культури
- В. формування здорової, фізично повноцінної особистості
- С. вивчення закономірностей виникнення, становлення і розвитку фізичної культури і спорту на різних етапах розвитку суспільства
- D. покращення фізичного розвитку людей і рівня їх здоров'я
- E. виявлення і розкриття закономірностей розвитку фізичної культури протягом всієї історії людства

**Які фізичні якості ви знаєте: \***

- А. Стрибучість
  - В. Реакція на об'єкт що стоїть
  - С. Вибухова витривалість
  - D. Розумова витривалість
  - Е. Швидкість
- 

**За допомогою ізометричних вправ, зазвичай, розвивають: \***

- А. Силу
  - В. Швидкість
  - С. Гнучкість
  - D. Спритність
  - Е. правильний варіант відповіді відсутній
- 

**Коли відновлення втрачених на забезпечення роботи енергетичних ресурсів відбувається не до вихідного рівня, а з деяким надлишком, це називається: \***

- А. компенсація
  - В. суперкомпенсація
  - С. гіперкомпенсація
  - D. відновлення
  - Е. гіпокомпенсація
-

Перевірка додаткового вступного фахового іспиту для вступу на навчання здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня доктора філософії за ОНП «Фізична культура і спорт», спеціальністю A7 «Фізична культура і спорт»

---

Прізвище а Ім'я члена комісії

Довгань Надія

---