

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

ЗАТВЕРДЖЕНО

Голова приймальної комісії
ЧНУ ім. Петра Могили

Леонід КЛИМЕНКО

«20» травня 2026 р.

ПРОГРАМА

**фахового вступного випробування
для вступу на 2 курс навчання
для здобуття ступеня бакалавра
зі спеціальності
А7 Фізична культура і спорт**

Миколаїв 2026

Програма фахового вступного випробування для вступу на 2 курс навчання для здобуття ступеня магістра галузі знань А Освіта за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт» (2026) розроблена робочою групою у складі:

1. **Гетманцев С. В.** - кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання і спорту ЧНУ імені Петра Могили, гарант ОПП «Фізкультурно-спортивне відновлення» другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт.
2. **Тіхоміров А. І.** - доцент кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання і спорту ЧНУ імені Петра Могили, гарант ОПП «Фізкультурно-спортивна реабілітація» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт.
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.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	4
I. Характеристика змісту програми.....	5
II. Зразок тестування Варіант 0.....	12
III. Порядок проведення фахового вступного випробування.....	16
IV Критерії оцінювання фахового вступного випробування.....	17
V. Рекомендована література.....	17

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма розроблена для проведення фахового вступного випробування для вступу на навчання за першим освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр» галузі знань А Освіта за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт. Програма фахового іспиту 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.

Мета фахового випробування полягає у перевірці професійних компетенцій, отриманих вступниками в процесі навчання за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр», «магістр».

Головні завдання фахового вступного випробування полягають у тому, щоб вступники продемонстрували такі компетенції:

- навички здійснювати збирання, аналіз й обробку даних, що необхідні для розв'язання поставлених задач фізичного виховання і спорту;
- вміння вибрати інструментальні засоби для вивчення біохімічних процесів стомлення, відновлення після м'язової роботи, адаптації організму до навантажень різного обсягу та інтенсивності;
- вміння чітко визначати методики обстеження функціонального стану спортсменів та осіб, які займаються фізичною культурою та спортом, функціональні проби та тести, принципи медичного контролю за особами, які займаються фізичною культурою та спортом залежно від віку, статі.

Студент повинен знати та вміти:

- ефективно використовувати загальні та специфічні методичні принципи побудови процесу фізичного виховання і спортивного тренування;
- організовувати заняття з різних видів спорту, груп загальної фізичної підготовки;
- досконало володіти різноманітними формами занять з фізичного виховання та спортивного тренування;
- визначати рівень розвитку і фізичних якостей окремої особи та оцінювати її у відповідності 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 занять;
- володіти навичками страхування і застосовувати їх під час виконання фізичних вправ особами, що займаються;
- прогнозувати бажані результати навчально-тренувального процесу, на основі врахування закономірностей адаптації щодо тренувальних впливів.

I. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ПРОГРАМИ

Модуль 1 «Основи фізичної культури та спорту»

Тема 1. Загальні основи спортивної підготовки як системи знань

Передумови виникнення сучасної системи тренування спортсменів. Характеристика змісту та основний понятійний апарат загальної теорії підготовки спортсменів.

Тема 2. Мета, завдання, методи, основні принципи спортивної підготовки

Спортивна підготовка - мета та основні завдання. Види підготовки спортсменів. Спортивне тренування, тренуваність. Засоби спортивної підготовки. Класифікація фізичних вправ. Методи спортивної підготовки. Класифікація методів спортивної підготовки. Специфічні принципи спортивної підготовки. Дидактичні принципи та їх реалізація в системі підготовки спортсменів.

Тема 3. Система спортивних змагань

Змагання в олімпійському спорті їх місце і роль. Функції спорту вищих досягнень. Визначення основних понять: “змагання” та “змагальна діяльність”. Класифікація видів спорту за різними авторами. Регламентація та способи проведення змагань. Змагальна діяльність в окремих видах спорту. Система виявлення спортивних результатів та переможців. Фактори, які впливають на результати змагань. Положення про змагання.

Тема 4. Змагальна діяльність у спорті

Аналіз змагальної діяльності як інструменту управління процесом тренувань. Стратегія і тактика змагальної діяльності. Техніка змагальної діяльності. Сучасні системи спортивних змагань. Планування змагальної діяльності. Управління змагальною діяльністю. Структура змагальної діяльності в різних видах спорту. Система виявлення спортивних результатів та переможців.

Тема 5. Техніко-тактична підготовленість спортсменів

Спортивна техніка і технічна підготовленість спортсменів. Визначення понять «спортивна техніка», «технічна підготовка» і технічна підготовленість» спортсменів. Структура технічної підготовленості спортсменів, базові та додаткові рухи і дії. Критерії ефективності техніки виконання рухової дії. Завдання, засоби та методи технічної підготовки. Техніка видатних спортсменів на різних етапах розвитку сучасного олімпійського спорту. Етапи і стадії становлення технічної підготовки спортсменів. Фізіологічні стадії формування рухових навичок і відповідні їм педагогічні стадії. Основи методики вдосконалення технічної підготовленості спортсменів високої кваліфікації. Спортивна тактика, тактична підготовленість та напрями

тактичної підготовки. Структура тактичної підготовленості. Тактичні знання, тактичні уміння, тактичні навички і тактичне мислення. Визначення змісту та основних теоретико- методологічних положень спортивної тактики. Задачі, засоби та методи тактичної підготовки. Основи методики удосконалення тактики спортсменів високої кваліфікації. Удосконалення тактичного мислення. Критерії оцінки ефективності тактичної підготовленості.

Тема 6. Фізична підготовка і фізична підготовленість спортсменів

Визначення понять “швидкісні можливості”, “сила”, “координаційні здібності”, “гнучкість”, “витривалість”. Види рухових якостей. Чинники, що впливають на прояв різних рухових якостей спортсменів. Засоби фізичної підготовки. Методика розвитку рухових якостей та вплив компонентів навантаження на специфічність адаптаційних реакцій організму спортсменів. Особливості фізичної підготовки спортсменів різної кваліфікації та підготовленості. Контроль за проявом рухових якостей. Композиційний склад м’язів та його вплив на прояв рухових якостей.

Питання для підготовки з модулю 1 «Основи фізичної культури та спорту»:

1. Що таке спортивна підготовка?
2. Які основні компоненти спортивної підготовки?
3. Яка роль фізичної підготовки в спорті?
4. Що таке технічна підготовка?
5. Які фактори впливають на тактичну підготовку спортсмена?
6. Що таке психологічна підготовка в спорті?
7. Які методи тренування використовуються для розвитку витривалості?
8. Як проводиться оцінка фізичної підготовленості спортсмена?
9. Яке значення має розминка перед тренуванням?
10. Як важливою є роль відновлення в спортивній підготовці?
11. Які види харчування рекомендуються спортсменам?
12. Як часто потрібно проводити тренування для досягнення максимальних результатів?
13. Що таке періодизація тренувального процесу?
14. Які основні принципи тренування?
15. Як впливають вікові особливості на спортивну підготовку?
16. Що таке спеціалізація в спорті?
17. Яка роль тренера у спортивній підготовці?
18. Як важливою є мотивація для спортсмена?
19. Які основні види спорту можна виділити?
20. Що таке спортивна травма і як її уникнути?
21. Які методи контролю за тренувальним процесом існують?

22. Як важливою є роль команди у спортивній підготовці?
23. Які основні етапи підготовки до змагань?
24. Як впливають погодні умови на спортивні тренування?
25. Які психологічні техніки використовуються для покращення виступів спортсменів?
26. Що таке спортивна етика?
27. Як важливою є роль спортивного обладнання у підготовці?
28. Які основні помилки допускаються при тренуваннях?
29. Як важливою є роль самоаналізу для спортсмена?
30. Які перспективи розвитку спортивної підготовки в Україні?

Модуль 2 « Фізіологія фізичних навантажень »

Тема 1. Основи фізіології фізичних навантажень

Охоплює базові поняття фізіології, що стосуються фізичних навантажень, включаючи механізми адаптації організму до тренувань, роль енергії в м'язовій діяльності та основні фізіологічні системи, що беруть участь у виконанні фізичних вправ.

Тема 2. Енергетичні системи організму

Розглядаються різні енергетичні системи, які забезпечують енергією м'язи під час фізичних навантажень: аеробна, анаеробна та креатинфосфатна системи. Обговорюється, як і коли кожна з цих систем активується під час різних видів фізичної активності.

Тема 3. Вплив фізичних навантажень на серцево-судинну систему

Тема присвячена адаптації серцево-судинної системи до фізичних навантажень. Розглядаються зміни в частоті серцевих скорочень, артеріальному тиску та обсязі крові, а також роль серцево-судинної системи в забезпеченні киснем працюючих м'язів.

Тема 4. Дихальна система і фізичні навантаження

У цьому розділі вивчаємо, як фізичні навантаження впливають на дихальну систему. Обговорюється механіка дихання, обсяги легенів, а також зміни в диханні під час фізичної активності.

Тема 5. Адаптація м'язової системи до фізичних навантажень

Розглядаються зміни в м'язах під впливом тренувань, включаючи гіпертрофію, зміни в складі м'язових волокон та їх функціональні можливості. Аналізується, як різні види тренувань впливають на розвиток сили та витривалості.

Тема 6. Відновлення після фізичних навантажень

Тема присвячена процесам відновлення організму після фізичних навантажень. Розглядаються фактори, що впливають на відновлення, способи

прискорення відновлення, а також роль харчування і сну.

Тема 7. Вплив фізичних навантажень на обмін речовин

Тема охоплює, як фізичні навантаження впливають на обмін речовин, включаючи метаболізм вуглеводів, жирів і білків. Розглядаються зміни в енергетичних витратах під час тренувань та їх вплив на загальний стан здоров'я.

Питання для підготовки з модулю 2 «Фізіологія фізичних навантажень»:

1. Визначення фізіології фізичних навантажень
2. Основні енергетичні системи організму
3. Роль аеробної системи в фізичних навантаженнях
4. Вплив анаеробної системи на витривалість
5. Значення креатинфосфатної системи у швидких спринтах
6. Адаптація серцево-судинної системи до тренувань
7. Зміни частоти серцевих скорочень під час фізичних навантажень
8. Вплив фізичних навантажень на артеріальний тиск
9. Роль кровообігу у доставці кисню до м'язів
10. Механіка дихання під час фізичних вправ
11. Зміни в дихальному обсязі під час тренувань
12. Вплив фізичних навантажень на легеневу вентиляцію
13. Адаптація м'язової системи до регулярних тренувань
14. Процес гіпертрофії м'язів
15. Зміни в складі м'язових волокон під впливом тренувань
16. Розвиток сили та витривалості у спортсменів
17. Фактори, що впливають на відновлення після навантажень
18. Роль харчування у процесі відновлення
19. Важливість сну для відновлення організму
20. Вплив фізичних навантажень на обмін речовин
21. Метаболізм вуглеводів під час фізичної активності
22. Зміни в метаболізмі жирів під час тренувань
23. Роль білків у спортивному харчуванні
24. Енергетичні витрати під час різних видів спорту
25. Психологічні аспекти фізичних навантажень
26. Вплив стресу на фізичну активність
27. Взаємозв'язок між фізичними навантаженнями та психологічним станом
28. Важливість гідратації під час тренувань
29. Основні помилки в тренувальному процесі
30. Перспективи розвитку фізіології фізичних навантажень

Модуль 3 «Методика викладання спортивних дисциплін»

1. Основи методики викладання спортивних дисциплін

Тема охоплює базові принципи викладання спортивних дисциплін, включаючи визначення цілей і завдань навчання. Обговорюються основні підходи до навчання, що враховують вікові та фізичні особливості учнів. Розглядаються ключові етапи навчального процесу, від планування до реалізації уроків. Також акцентується увага на важливості інтеграції теоретичних знань і практичних навичок. Це створює основу для подальшого розвитку спортивних навичок учнів.

2. Техніка та тактика в спортивних іграх

Основи технічних навичок і тактичних прийомів у спортивних іграх. Розглядаються методи навчання техніки виконання різних вправ, таких як передачі, удари, захист і атака. Також обговорюється важливість тактичного мислення та прийняття рішень під час гри. Навчаються аналізувати ігрові ситуації та розробляти стратегії для досягнення успіху. Це дозволяє учням адаптувати свої дії до змінюваних умов гри.

3. Організація тренувального процесу в спорті

Планування та організація тренувального процесу для спортсменів. Розглядаються основи періодизації тренувань, що дозволяє оптимізувати фізичну підготовку. Обговорюються різні типи тренувальних сесій, їх структура та зміст. Важливою частиною є моніторинг прогресу учнів та корекція тренувальних програм. Це забезпечує ефективність підготовки та досягнення спортивних результатів.

4. Оцінювання спортивних досягнень учнів

Тема присвячена різним методам оцінювання спортивних навичок учнів. Розглядаються критерії оцінювання, які можуть включати технічні навички, тактичні рішення і фізичну підготовленість. Обговорюються різні форми контролю за навчальним процесом, такі як тестування, змагання та індивідуальні оцінки. Важливо також враховувати психологічні аспекти оцінювання, щоб підтримувати мотивацію учнів. Це допомагає виявити сильні та слабкі сторони кожного учня.

5. Викладання специфічних видів спорту

Розглядаються особливості викладання конкретних видів спорту, таких як футбол, баскетбол, волейбол, легка атлетика тощо. Обговорюються технічні аспекти, правила гри та специфіка підготовки учнів до змагань. Розглядаються методи навчання, які найбільше підходять для кожного виду спорту. Також важливо враховувати інтереси та здібності учнів при виборі спортивної дисципліни. Це забезпечує більш ефективний процес навчання та

залученість учнів.

6. Інноваційні методи навчання у спорті

Тема охоплює сучасні підходи та технології, які можуть бути використані в навчанні спортивним дисциплінам. Розглядаються інноваційні методи, такі як відеоаналіз, інтерактивні платформи та тренажери. Обговорюється, як ці технології можуть підвищити ефективність навчання та зацікавленість учнів. Важливим аспектом є використання даних для моніторингу прогресу та корекції тренувальних програм. Це дозволяє адаптувати навчальний процес до потреб кожного учня.

7. Психологічна підготовка спортсменів

Розглядаються аспекти психологічної підготовки спортсменів, зокрема важливість мотивації та управління стресом. Обговорюються методи розвитку ментальної стійкості та впевненості у собі. Розглядаються техніки, які допомагають спортсменам справлятися з тиском під час змагань. Важливо також враховувати індивідуальні психологічні особливості учнів. Це сприяє підвищенню їхньої ефективності та успішності у спорті.

8. Безпека та профілактика травм у спорті

Розглядаються питання безпеки під час тренувань і змагань. Розглядаються основи профілактики травм, включаючи правильну техніку виконання вправ і розминку. Обговорюється важливість знання ознак травм та способів надання першої допомоги. Важливою частиною є навчання учнів безпечному поведінню під час тренувань. Це допомагає зменшити ризик травм та забезпечити здоров'я спортсменів.

9. Адаптація спортивного навчання для учнів з особливими потребами

Методи адаптації навчання спортивним дисциплінам для учнів з фізичними чи психічними обмеженнями. Обговорюються інклюзивні практики, які забезпечують рівний доступ до фізичної культури для всіх учнів. Розглядаються індивідуальні підходи до навчання, що враховують особливості кожного учня. Важливо також навчати вчителів методам роботи з учнями з особливими потребами. Це сприяє створенню підтримуючого навчального середовища.

10. Розвиток спортивних якостей у школярів

Методи розвитку основних спортивних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість та координація. Розглядаються специфічні вправи та тренувальні програми для кожної якості. Обговорюється, як правильно комбінувати різні види навантажень для досягнення максимальних результатів. Важливо враховувати вікові та фізичні особливості учнів при складанні тренувальних програм. Це

допомагає сформувати всебічно розвиненого спортсмена.

Питання для підготовки з модулю 3

«Методика викладання спортивних дисциплін»:

1. Основні цілі викладання спортивних дисциплін
2. Фактори, що впливають на вибір методів навчання у спорті
3. Етапи організації тренувального процесу
4. Планування навчального процесу у спортивній дисципліні
5. Методи оцінювання спортивних досягнень учнів
6. Адаптація уроків для різних вікових груп
7. Особливості викладання командних видів спорту
8. Розвиток технічних навичок учнів у спорті
9. Психологічні аспекти, важливі для спортсменів
10. Запобігання травмам під час тренувань
11. Інноваційні технології, що використовуються в спортивному навчанні
12. Формування командного духу у спортивних командах
13. Принципи періодизації тренувань
14. Оцінювання фізичної підготовленості учнів
15. Методи навчання для індивідуальних видів спорту
16. Основи безпеки під час спортивних занять
17. Вплив мотивації на результати спортсменів
18. Вправи, що сприяють розвитку витривалості
19. Проведення аналізу ігрових ситуацій у командних видах спорту
20. Критерії успішності в спортивних змаганнях
21. Адаптація навчання для учнів з особливими потребами
22. Основні принципи тренування швидкості
23. Використання відеоаналізу у навчанні спорту
24. Роль вчителя у розвитку спортивних навичок учнів
25. Важливість фізичної активності для здоров'я учнів
26. Техніки управління стресом для спортсменів
27. Вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан учнів
28. Основи спортивної етики та честі
29. Розвиток координації у спортивних заняттях
30. Способи залучення учнів до фізичної активності та спорту

II. ЗРАЗОК ТЕСТУВАННЯ

Варіант 0

1. Які м'язові волокна людини більш сприятливі до гіпертрофії в умовах аеробних навантажень?:

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

2. Який з компонентів не входить в провідну систему серця?

- а) пучок Гіса
- б) волокна Пуркінє;
- в) мітральний вузол;
- г) синусоатріальний вузол.

3. Який спортсмен отримав найбільшу кількість золотих нагород на одній Олімпіаді?:

- а) Марк Спітц;
- б) Меріон Джонс;
- в) Майкл Фелпс;
- г) Сергій Бубка.

4. Яку назву має найбільша артерія людини:

- а) коронарна артерія;
- б) аорта;
- в) сонна артерія;
- г) вінцева.

5. Який віковий період є найбільш сприятливим для розвитку максимальної сили:

- а) 7-12 років;
- б) 13-14 років; 16-18 років
- в) 16-18 років;
- г) 19-20 років.

6. Учні виконують вправу з невеликим обтяженням максимальну кількість разів. Який метод застосовується?

- а) метод повторних зусиль;
- б) метод максимальних зусиль;
- в) ізометричний метод;
- г) пліометричний метод.

7. Учні виконують вправу з максимальним напруженням 2-3 рази. Який метод застосовується?

- а) динамічних зусиль;
- б) максимальних зусиль;
- в) концентричний метод;

8. Мінімальний рівень енерговитрат, що необхідний для підтримання життєво важливих функцій організму це:

- а) дихальний обсяг;
- б) основний обмін;

- в) максимальна енергетична складова;
- г) онтогенез.

9. Яке з перерахованих положень тіла людини стоячи не відноситься до термінології в біомеханіці спорту?:

- а) антропометричне положення
- б) силове положення
- в) напружене положення
- г) спокійне положення

10. Які органели входять до складу клітини?:

- а) ядро, ядришко, лізосоми, альбумін;
- б) лізосоми, мітохондрії, рибосоми, апарат Гольджі;
- в) ядро, лімфцити, тромбоцити, мітохондрії;
- г) еукаріоти, ядришко, лізосоми, альбумін;

11. Нормальне положення хребетного стовпу:

- а) скаліоз;
- б) кіфоз;
- в) лордоз;
- г) немає вірної відповіді.

12. Яка одиниця виміру довжини існувала в легкій атлетиці в Стародавній Греції.

- а) стадія;
- б) фут;
- в) інтермедія;
- г) метр;

13. Вкажіть яка система не відноситься до основних систем проведення змагань зі спортивних ігор:

- а) колова;
- б) кубкова;
- в) послідовна;
- г) змішана;

14. Який контроль передбачає оцінку стану здоров'я, можливостей різних функціональних систем, окремих органів і механізмів.

- а) медико-біологічний;
- б) поточний;
- в) оперативний;
- г) хімічний.

15. Які види гнучкості ви знаєте:

- а) активна та пасивна;
- б) жорстка та м'яка;
- в) чоловіча та жіноча;
- г) всі варіанти вірні.

16. Які завдання етапу початкового вивчення техніки:

- а) створенні загальної уяви про рухову дію та настанови на оволодіння нею;
- б) навчання частинам (фазам та елементам) техніки, що не засвоєні раніше;
- в) формування загального ритму рухового акту;

г) всі варіанти відповідей вірні.

17. Які системи енергозабезпечення пов'язані з розщепленням АТФ та КрФ в працюючих м'язах?:

- а) алактатний анаеробний механізм;
- б) гліколітичний анаеробний;
- в) гліколітичний аеробний;
- г) окислювальний.

18. 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.

19. Якими є головні завдання у розвитку витривалості?:

- а) виховання сили;
- б) збільшення аеробних можливостей;
- в) виховання цілеспрямованості;
- г) збільшення анаеробних можливостей.

20. Структурні фактори швидко-силових здібностей людини:

- а) гіпертрофія, біоімпедансометрія, АТФ-КрФ система енергозабезпечення;
- б) мітохондрії, міофібрили, АДФ;
- в) довжина саркомерів, кількість швидко та повільно-скорочувальних м'язових волокон;
- г) кількість глікогену в м'язових волокнах.

21. Які з перерахованих видів спорту не відносяться до циклічних:

- а) плавання;
- б) лижні перегони;
- в) гірськолижний спорт;
- г) ковзанярський спорт.

22. Які види відпочинку ви знаєте:

- а) стоячи та лежачи
- б) короткий та довгий;
- в) активний та пасивний;
- г) ігровий.

23. Яке з наведених понять пружності є найбільш правильним

- а) це – здібність до високої швидкості рухів, що виконуються за відсутністю значного зовнішнього опору і не вимагають великих енергозатрат;
- б) це – можливості людини, які забезпечують виконання рухових дій в мінімальний для даних умов проміжок часу;
- в) це – комплекс властивостей організму, які забезпечують швидкість рухів у просторі;
- г) це – комплекс властивостей організму, які дозволяють швидко реагувати на сигнали і виконувати рухи зі значною частотою.

24. Відповідь заздалегідь відомим рухом на заздалегідь відомий сигнал (зоровий, слуховий, тактильний) називається:

- а) швидкістю одиночного руху;
- б) швидкісними здібностями;
- в) складною руховою реакцією;
- г) простою руховою реакцією.

25. Які снаряди не входять в програму в спортивній гімнастиці у дівчат?:

- а) кінь;
- б) поперечина;
- в) бруси;
- г) колода.

26. Які вам відомі елементарні прояви прудкості?

- а) швидкість простої реакції, швидкість складної реакції, швидкість одиночного руху, швидкість в локомоціях;
- б) швидкість реакції, швидкість одиночного руху, швидкий початок руху, частота рухів
- г) частота рухів, темп рухів, ритм рухів, рухова реакція.

27. Число рухів в одиницю часу характеризує:

- а) швидкісну витривалість;
- б) просту рухову реакцію;
- в) ритм рухів;
- г) темп рухів

28. Рухова реакція удосконалюється, якщо використовуються:

- а) повторний метод;
- б) інтервальний метод;
- в) ігровий метод;
- г) метод динамічних зусиль

29. Який відомий стародавній філософ був олімпійським чемпіоном з панкратіону?

- а) Сенека;
- б) Платон
- в) Арістотель;
- г) Демокріт.

30. Вкажіть процедуру відбору гравців, суть котрої полягала у отриманні права обирати собі гравців у зворотному порядку за результатами турнірної таблиці попереднього чемпіонату.

- а) тоталізатор;
- б) драфт
- в) відбір;
- г) selection

ІІІ. 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.

ІV. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

Екзаменаційне завдання містить 30 тестових питань, що охоплюють всі теми, наведені в тематичному змісті даної програми. Кожне тестове питання оцінюється у 4 бали, поріг склав/не склав становить 5 тестових

питань. Таким чином, правильна відповідь на 30 тестових питань оцінюється у 200 балів:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	100	104	108	112	116	120
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
124	128	132	136	140	144	148	152	156	160
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
164	168	172	176	180	184	188	192	196	200

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. 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>

9. 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>
10. Холодова О. Фізіологія фізичної культури і спорту. Вид-во Університет «Україна». 2022. 156 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>
2. Національний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/>
3. Освітній портал „Веспо” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.vespo.com.ua
4. 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
5. 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>
6. 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

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Viktoriya Chorna', is written over the printed name.

Вікторія ЧОРНА