

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА**

**Факультет фізичного виховання, спорту та здоров'я**

**“Затверджено”**

На засіданні Приймальної комісії  
УДУ імені Михайла Драгоманова

Протокол №3 від «28» квітня 2023 р.  
Голова Приймальної комісії  
\_\_\_\_\_ Андрущенко В. П.

**“Рекомендовано”**

Вченою радою факультету  
фізичного виховання, спорту та  
здоров'я

Протокол № 2 від «25» січня 2023р.  
Голова Вченої ради  
\_\_\_\_\_ Тимошенко О.В.

**Програма вступного випробування**

**з теорії і методики спорту**

для громадян України, іноземних громадян та осіб без громадянства.

При вступі на навчання для здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня

**«Магістр»**

*спеціальність 017 Фізична культура і спорт*

*Освітня програма «Спорт»*

## **1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ**

Програма вступного випробування з теорії і методики спорту включає тестові завдання для перевірки в абітурієнтів знання основних положень загальної теорії багаторічної підготовки: структури та змісту системи підготовки спортсменів високої кваліфікації, побудови процесу спортивної підготовки, змісту окремих сторін підготовки спортсменів, системи спортивного відбору та орієнтації, спортивних тренувань та змагань, позатренувальних та позазмагальних чинників у спортивній підготовці, закономірностей зміни тренуваності спортсменів, зокрема основ теорії адаптації у спортивній підготовці, втомлення і відновлення при м'язовій діяльності.

Тестування може відбуватися безпосередньо у аудиторії або з використанням дистанційних технологій навчання. При цьому використовується відеозв'язок Google Meet, а самі тестові завдання розміщуються на платформі «Moodle».

Зміст вступного випробування включає 50 питань, що стосуються теоретико-методичних основ спортивного тренування за вимогами до підготовки вступників на спеціальність «Спорт» за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Магістр». Тестові завдання складені за закритою формою, де потрібно обрати одну правильну відповідь із декількох запропонованих.

## **2. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ АБІТУРІЄНТА НА ВСТУПНОМУ ВИПРОБУВАННІ (ТІЛЬКИ ДЛЯ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ)**

<i>За шкалою університету</i>	<i>Визначення</i>	<i>Характеристика відповідей абітурієнта на питання теоретичного змісту</i>
<i>100-123 бали</i>	<i>Низький</i>	Абітурієнт не усвідомлює змісту

		питання білету, тому його відповідь не має безпосереднього відношення до поставленого питання. Наявна повна відсутність уміння міркувати.
<i>124-149 балів</i>	<i>Задовільний</i>	Відповіді на питання носять фрагментарний характер, характеризується відтворенням знань на рівні запам'ятовування. Абітурієнт поверхово уміє володінням міркувати, його відповіді супроводжуються другорядними міркуваннями, які інколи не мають безпосереднього відношення до змісту запитання.
<i>150-174 балів</i>	<i>Достатній</i>	У відповідях на питання білету допускаються деякі неточності або помилки непринципового характеру. Абітурієнт демонструє розуміння біологічного матеріалу на рівні аналізу властивостей. Помітне прагнення абітурієнта логічно розмірковувати при відповіді на питання.
<i>175-200 балів</i>	<i>Високий</i>	Абітурієнт дає повну і розгорнуту відповідь на питання білету. Його відповіді свідчать про розуміння біологічного матеріалу на рівні аналізу закономірностей, характеризується логічністю і послідовністю суджень, без включення випадкових і випадання істотних з них.

Оцінювання рівня знань абітурієнтів проводиться кожним із членів предметної комісії окремо, відповідно до критеріїв оцінювання. Загальний бал оцінювання рівня знань абітурієнта виводиться за результатами обговорення членами комісії особистих оцінок відповідей абітурієнтів. Бали (оцінки) вступного фахового випробування виголошуються головою предметної комісії усім абітурієнтам, хто приймав участь у випробуванні після закінчення іспиту.

### **3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ**

1. Спортивна підготовка – це?
2. Система підготовки спортсменів включає?
3. Розставте етапи багаторічної системи спортивної підготовки у правильній послідовності?
4. Що не відноситься до основних завдань спортивної підготовки?
5. В кожному макроциклі виділяють три періоди?
6. До основних засобів спортивної підготовки відносяться?
7. Характерною рисою методу колового тренування є?
8. До методів, спрямованих переважно на засвоєння спортивної техніки відносяться?
9. Спеціальна фізична підготовка спрямована на?
- 10.«Ударний» метод використовується для розвитку?
11. У структуру координаційних здібностей не входить?
12. Під спортивною технікою розуміють?
13. Рухові уміння від рухових навичок відрізняються?
14. До критеріїв результативності техніки не входить?
15. Під спортивною тактикою розуміють?
16. Значення тактики полягає у?
17. Що не входить до напрямків психологічної підготовки?
18. Спортивні здібності – це?
19. Педагогічні методи спортивного відбору дозволяють?
20. Основний документ, що регламентує організацію і проведення спортивних змагань?
21. Система відновлення і підвищення працездатності спортсменів включає?
22. Стан тренуваності визначається?
23. Ввідновлення фізичного та психічного потенціалу спортсмена після фізичних навантажень є завданням?
24. Середній тренувальний цикл тривалістю від 2 до 6 тижнів, що включає відносно закінчений ряд мікроциклів називається?
25. Підвідні вправи використовуються для?
26. Для підвищення аеробних можливостей, розвитку спеціальної витривалості до роботи середньої і великої потужності в основному

використовується?

27. Який з принципів не відноситься до специфічних принципів спортивного тренування?
28. Технічна підготовленість — це?
29. Фізична підготовка — це?
30. Спортивний відбір — це?
31. Спортивна форма – це?
32. Основними завданнями етапу початкової підготовки (початкового навчання) є?
33. Основним недоліком ігрового методу є?
34. Систематичне повторення відносно закінчених структурних одиниць тренувального процесу характеризує принцип?
35. Різні вправи, що вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів є засобами?
36. Уміння диференціювати різні характеристики рухів і керувати ними відноситься до?
37. Метод максимальних зусиль використовується для розвитку?
38. Морально-вольова підготовка відноситься до?
39. Який з методичних прийомів є педагогічно виправданим?
40. Під адаптацією у спорті слід розуміти?
41. Відновлення – це?
42. Стомлення – це?
43. Об'єктивною ознакою втоми є?
44. На попередньому етапі відбору слід враховувати?
45. Психологічні обстеження у спортивному відборі дозволяють?
46. Виділяють такі типи адаптації?
47. Спортивне тренування – це?
48. Метою спортивної підготовки у сфері масового спорту є?
49. Антропометричні обстеження у відборі дозволяють визначити?
50. Передстартова лихоманка характеризується?

### **Характеристика тесту з теорії і методики спорту**

Загальна кількість завдань тесту – **50**.

На виконання тесту з теорії та методики фізичного виховання відведено **50 хвилин**.

Тест складається із 2 форм:

#### **1. Завдання за вибором однієї правильної відповіді.**

До кожного із завдань пропонується 3-5 варіантів відповідей, серед яких лише один правильний. Завдання вважається виконаним, якщо учасник вибрав та позначив правильну відповідь у бланку.

## **2. Завдання на встановлення правильної послідовності.**

У завданні пропонується розташувати етапи, позначені літерами, у правильній послідовності, де перший етап має відповідати цифрі 1, другий – 2, третій – 3, четвертий – 4, п'ятий – 5.

За правильне виконання кожного завдання можна отримати 2 бали.

Максимальна кількість балів, яку можна набрати, правильно виконавши всі завдання тесту з теорії і методики спорту – 100 балів.

Тест з теорії і методики спорту містить:

49 завдань з вибором однієї правильної відповіді (1-2, 4-50 питання по 2 бали);

1 завдання відкритої форми (3 питання по 2 бали).

### **ТАБЛИЦЯ**

**переведення тестових балів, отриманих абітурієнтами за тест з теорії і методики спорту, в рейтингову шкалу (від 100 до 200 балів)**

Кількість правильних відповідей	100–бальна шкала університету	200–бальна шкала університету
50	100	200
49	98	198
48	96	196
47	94	194
46	92	192
45	90	190
44	88	186
43	86	181
42	84	172
41	82	169
40	80	163
39	78	159
38	76	151

37	74	151
36	72	147
35	70	143
34	68	139
33	66	135
32	64	131
31	62	127
30	60	124
0-29	0-59	0-123

#### **4. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Л.В. Волков – К.: Вища школа, 1993. – 152 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 461 с.