

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Голова приймальної комісії

Руслан БІЛОСКУРСЬКИЙ

2026 р.

**ПРОГРАМА ДОДАТКОВОГО ВСТУПНОГО ІСПИТУ
для вступників за третім освітньо-науковим рівнем
доктора філософії PhD**

галузь знань – А Освіта
спеціальність – А7 Фізична культура і спорт
Освітньо-наукова програма «Фізична культура і спорт»

Затверджено

на засіданні Вченої ради факультету фізичної
культури, спорту та реабілітації

Протокол № 5 від «22» квітня 2026 р.

Голова Вченої ради факультету

Юрій МОСЕЙЧУК



ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма додаткового іспиту (співбесіди) до аспірантури зі спеціальності А7 – Фізична культура і спорт за ОНП «Фізична культура і спорт» розроблено для вступників, які **не мають** диплома про вищу освіту другого (магістерського) рівня за спеціальністю А7 – Фізична культура і спорт. До складання вступного іспиту до аспірантури зі спеціальності А7 – Фізична культура і спорт допускаються особи, які мають другий (магістерський) рівень вищої освіти.

Додатковий іспит (співбесіда) для навчання за третім (освітньо-науковим) рівнем доктора філософії за ОНП «Фізична культура і спорт» має на меті визначення рівня готовності вступників до здійснення науково-дослідницької діяльності, здібностей до: здобуття теоретичних знань; формування умінь, навичок та фахових компетенцій, достатніх для генерування нових ідей в сфері фізичної культури і спорту; розв'язання комплексних проблем у галузі професійної та дослідницької діяльності; оволодіння методологією та дослідницьким інструментарієм сучасної науки; здійснення педагогічної діяльності; здійснення власного наукового дослідження на принципах академічної доброчесності, результати якого мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення.

Додатковий іспит (співбесіда) проводиться в усній формі в такій логічній послідовності: (1) вступник обирає білет, питання якого сформовані з питань програми вступних випробувань; (2) вступник отримує час (до 40 хвилин) для підготовки до усної відповіді, під час якої записує тези відповідей на листку вступних випробувань; (3) вступник усно відповідає на питання білету перед членам екзаменаційної комісії; (4) після відповіді вступника на кожне питання, члени екзаменаційної комісії можуть ставити додаткові питання з метою деталізації та поглиблення озвученої відповіді на питання; (5) відповідь вступника на кожне питання оцінюються окремо кожним членом комісії; (6) підсумкова кількість балів, які є кількісним результатом оцінювання на вступному іспиті зі спеціальності А7 – Фізична культура і спорт для навчання за третім (освітньо-науковим) рівнем доктора філософії за ОНП «Фізична культура і спорт» обчислюється як середнє арифметичне усіх балів, виставлених членами комісії.

Екзаменаційний білет вступного іспиту зі спеціальності А7 – Фізична культура і спорт для навчання за третім (освітньо-науковим) рівнем доктора філософії за ОНП «Фізична культура і спорт» складається з двох питань: перше та друге питання формуються з питань програми, яка має один тематичний блок «Теорія і методика фізичної культури і спорту»; третє питання передбачає презентацію дослідницької пропозиції вступника.

Питання білету дозволяють встановити рівень науково-теоретичної та практичної підготовки вступників, зокрема:

- Знань щодо основних принципів побудови та застосування теорій та методики фізичної культури і спорту; основних принципів планування, контролю та обліку у процесі занять фізичними вправами, а саме, розуміння

методів планування занять фізичними вправами, вміння контролювати процес навчання та оцінювати прогрес осіб які займаються руховою активністю та спортом, знання про облік результатів занять та їх аналіз для аналізу динаміки процесу навчання.

– Навичок із застосування інструментарію, понятійно-категоріального апарату, необхідного для формування професійної наукової позиції; виокремлення та розуміння засад управління процесом фізичною культурою і спортом; знання методів педагогічного управління та їх застосування на практиці, вміння моделювати та прогнозувати процес фізичної культури і спорту.

– Здатності до критичного аналізу та оцінки сучасних наукових досягнень; обирання та застосовування методів дослідження, адекватних предмету і завданням дослідження; використання сучасних методів і технологій наукової комунікації; проводити теоретичні і експериментальні дослідження в сфері фізичної культури і спорту, використовуючи сучасні методи дослідження; формулювати релевантні для сучасної спортивно-оздоровчої науки і практики висновки на основі проведених досліджень; застосовувати інтелектуальний інструментарій, понятійно-категоріальний апарат, необхідний для формування професійної наукової позиції.

Для проведення іспиту (співбесіди) створюється екзаменаційна комісія, склад якої затверджується наказом ректора. До складу екзаменаційної комісії входять доктори наук та кандидати наук, які проводять наукові дослідження за спеціальністю А7 – Фізична культура і спорт та беруть участь у реалізації ОНП «Фізична культура і спорт».

ЗМІСТ ПРОГРАМИ ВСТУПНОГО ІСПИТУ

Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Предмет теорії і методики фізичного виховання як наукової та навчальної дисципліни. Зміст понять “культура”, “фізична культура”. Зміст понять “фізичне виховання”, “система фізичного виховання”, «фізичний розвиток». Фізична культура як частина загальної культури. Ціннісний склад фізичної культури. Мета, завдання і принципи фізичного виховання в Україні. Система методів фізичного виховання. Структура процесу навчання фізичним вправам. Характеристика принципів фізичного виховання. Загальна характеристика засобів фізичного виховання. Загальне поняття про організаційну структуру фізичного виховання в Україні.

Засоби фізичного виховання: Класифікація фізичних вправ. Кінематичні і динамічні характеристики фізичної вправи. Поняття про техніку. Характеристика етапів навчання руховим діям. Критерії ефективності техніки. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика. Помилки, причини їх виникнення й шляхи їх подолання при навчанні фізичним вправам. Загальні поняття про методичні принципи навчання і виховання.

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. Завдання, засоби і методика розвитку швидкісних якостей. Методика розвитку і контролю елементарних і комплексних форм прояву швидкості. Засоби і методи контролю за рівнем розвитку швидкості. Методика розвитку максимальної сили. Методика розвитку спеціальної витривалості. Способи оцінки вибухової сили. Способи оцінки максимальної сили. Координаційні здібності і методика їх розвитку. Силова підготовка, її характеристика. Основні положення методики розвитку силових можливостей. Фактори, що визначають рівень прояву швидкості і методики її розвитку. Характеристика витривалості, як рухової якості. Види витривалості, її значення. Фактори, що обумовлюють рівень її прояву. Етапи навчання фізичним вправам. Загальне поняття про адаптацію, її види, закономірності, значення для практики. Значення навантаження та відпочинку у процесі розвитку рухових якостей.

Планування, контроль та облік у процесі занять фізичними вправами: Документи планування навчальної роботи з фізичного виховання і їх характеристика. Види контролю у процесі фізичного виховання, їх характеристика, завдання, методи. Облік навчальної роботи з фізичного виховання і його види. Форма і зміст плану-конспекту уроку фізичного виховання

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. Завдання, організація і особливості фізичного виховання учнів

молодших класів. Завдання, організація і особливості фізичного виховання учнів середніх класів. Завдання, організація і особливості фізичного виховання студентської молоді. Особливості організації і методики занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Фізичне виховання у системі вищих навчальних закладів. Завдання, зміст програмного матеріалу. Професійно-прикладна фізична підготовка, її особливості.

Сучасні методи наукових досліджень у фізичній культурі і спорті: Методи наукових досліджень у теорії і методиці фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровчо-рекреаційної рухової активності, фізичній реабілітації. Методи оцінки фізичної підготовленості школярів у процесі фізичного виховання.

Рухова активність як головний чинник здорового способу життя: Значення рухової активності у різних періодах життя. Роль рухової активності в профілактиці хронічних неінфекційних захворювань. Наслідки обмеження рухової активності людини. Методи визначення обсягу рухової активності людини.

Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності: Характеристика понять «фізичне здоров'я», «фізичний стан». Поняття про здоровий спосіб життя. Фактори здорового способу життя. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета, функції та структура. Загальна характеристика оздоровчого фітнесу, його завдання. Сучасні підходи до класифікації фітнес-програм. Загальна характеристика видів спорту для всіх та їх класифікація. Місце рекреації у фізичному вихованні різних груп населення. Принципи, функції, відмінні особливості фізичної рекреації та їх характеристика.

Технологічні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності: Загальна характеристика технологізації процесів у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Технологічні основи залучення населення до масових спортивних заходів. Технологічні основи кондиційного тренування. Завдання та зміст різних видів лікарсько-педагогічного контролю. Сучасні підходи щодо оцінки фізичного стану людини. Технологічні основи підготовки та реалізації фітнес-програм й програм з активного дозвілля у дитячому віці. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність людей зрілого, похилого та старшого віку. Технологічні основи підготовки та реалізації фітнес-програм й програм з активного дозвілля для людей похилого віку. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб з високим ризиком розвитку хронічних захворювань.

Загальні основи функціонування спорту в сучасному суспільстві: Функції спорту у суспільстві. Нормативно-правове забезпечення галузі «Фізична культура і спорт». Характеристика напрямів спорту: олімпійський спорт, професійний спорт, неолімпійський спорт, адаптивний спорт. Організаційно-управлінське забезпечення спортивної діяльності. Міжнародні спортивні федерації – історія, структура, функції.

Сучасні тенденції розвитку професійного спорту в світі: Сучасні тенденції розвитку неолімпійського спорту в світі. Сучасні тенденції розвитку адаптивного спорту в світі. Особливості функціонування неолімпійського спорту в системі міжнародного спортивного руху. Особливості функціонування адаптивного спорту у системі міжнародного спортивного руху. Взаємовідносини між організаціями міжнародного олімпійського руху та адаптивного спорту. Взаємовідносини між організаціями міжнародного олімпійського руху структур неолімпійського спорту. Специфіка організаційної структури професійного спорту. Проблеми та протиріччя олімпійського спорту. Актуальні проблеми розвитку професійного спорту.

Актуальні проблеми адаптивного спорту: Характеристика морально-етичних проблем спорту. Антидопінгова діяльність в спорті: проблеми та перспективи їх вирішення.

Основні завдання комплексного обстеження під час занять різними видами спорту: Організація науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів збірних команд. Методи для оцінки біомеханіки рухових дій у різних видах спорту. Особливості застосування біохімічних методів дослідження в практиці спортивної підготовки. Сучасні методи оцінки функціонального стану і функціональних можливостей спортсменів у процесі спортивного вдосконалення.

Основи загальної теорії підготовки спортсменів: Визначення і зміст понять «змагання», «система підготовки спортсменів», «спортивна підготовка», «підготовленість», «спортивне тренування», «тренуваність», «спортивна форма», «змагання». Мета, завдання, засоби та принципи спортивного тренування. Характеристика сутності процесу адаптації стосовно спорту як соціально-біологічного процесу. Особливості адаптації спортсменів різної кваліфікації і підготовленості. Характеристика навантажень, які застосовуються у спортивному тренуванні. Значення режимів чергування навантаження і відпочинку для побудови тренувального процесу. Критерії ефективності спортивного тренування.

Способи проведення і характер змагань: Система спортивних змагань. Змагання у системі підготовки спортсменів. Змагальна діяльність спортсменів: структура, особливості залежно від виду спорту. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності в різних видах спорту. Характеристика позатренувальних і позазмагальних факторів у системі підготовки спортсменів.

Методи наукових досліджень у теорії і методиці спортивної підготовки: Характеристика основних видів підготовки спортсменів, значення, взаємозв'язок. Характеристика загальної, допоміжної і спеціальної фізичної підготовки. Технічна підготовка і її зміст. Засоби і методи контролю за технічною підготовкою. Особливості тактичної підготовки спортсменів, її завдання, контроль за тактичною підготовленістю спортсменів. Завдання та напрями психологічної підготовки спортсменів.

Сучасна система періодизації багаторічної підготовки: Загальна структура багаторічної підготовки і фактори, які її визначають. Особливості підготовки спортсменів на різних етапах багатолітнього вдосконалення. Основи відбору та орієнтації спортсменів.

Теорія управління у процесі спортивного тренування: Етапне, поточне та оперативне управління в системі спортивної підготовки. Контроль, його види і місце в системі підготовки спортсменів. Види і документи планування у спортивному тренуванні. Загальні положення моделювання в спорті. Види моделей та їх використання в системі управління процесом підготовки спортсменів. Прогнозування у спорті. Характеристика короткострокового, середньострокового та довгострокового прогнозування.

Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів: Засоби відновлення та стимуляції працездатності. Планування відновлювальних засобів у тренувальному процесі. Перетренованість, травматизм та захворюваність у тренувальному процесі.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва О.В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. Київ : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
2. Базиляк, Н., Данилевич, М., Романчук, О. Термінологія та понятійний апарат фізичної рекреації. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*, 2014. (16), 17-21.
3. Берест, О. О. Особливості організації рекреаційної діяльності в системі фізичної культури та спорту. *Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Педагогічні науки*, 2016. (72 (2)), 67-71.
4. Вейнберг Р.С., Гоулд Г.Д. Психологія спорту. Київ : Олімпійська література, 2014. 336 с.
5. Воронова В. І. Психологія спорту : /3-тє вид., без змін. – Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2017. 271 с.
6. Гакман А.В. Теорія та методика фізичної рекреації : навчальний посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2021. 266 с.
7. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. К.: Олімпійська література, 2015. 276 с.
8. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навчально-методичний посібник. Вінниця : Планер, 2016. 159 с.
9. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення. Київ : Олімпійська література, 2010. 200 с.
10. Круцевич Т.Ю. М.І. Воробйов, Г. В. Безверхня. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посібн. Київ : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
11. Круцевич, Т., Андрєєва, О., Благій, О., & Погасій, Л. Характеристика складових теорії фізичної рекреації. *Фізичне виховання. туризм*. 2017. С. 313-320.
12. Лясота Т.І. Моніторинг фізичного стану: навч.-метод. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. 136 с.
13. Наконечний І. Ю. Теорія і методика спортивних тренувань : навч.-метод. посіб. Чернівці : Чернівецький національний університет, 2018. 196 с.
14. Наконечний І.Ю. Психологія фізичного виховання і спорту. Навч.-метод. посібник. 2015. 91 с.
15. Ніколенко О. І., Кудрявцев А.І. Теоретико-методологічні аспекти оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичній реабілітації. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*, 2019. (2), 67-72.
16. Ніколенко О. І., Кудрявцев А.І. Теоретико-методологічні аспекти оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичній реабілітації. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*, 2019. (2), 67-72.
17. Організація та методика масової фізичної культури: навч.-метод. посібник. Укл. Гакман А.В. Чернівці : Технодрук, 2018. 180 с.
18. Павлова Ю.О. Теоретико-методичні засади забезпечення якості

життя різних груп населення з використанням оздоровчорекреаційних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2016. 38 с.

19. Педагогіка та психологія вищої школи : навчальний посібник / Л. Г. Кайдалова, І. С. Сабатовська-Фролкіна, Н. В. Альохіна, Н. В. Шварп. Харків : НФаУ, 2019. 248 с.

20. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті Київ : Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 680 с.

21. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті Київ : Олімпійська література, 2015. Кн. 2. 752 с.

22. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець О. М. Фізична рекреація : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / за наук. ред. Є. Приступи. Дрогобич : Коло, 2010.

23. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беяк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.

24. Теорія і методика фізичного виховання / Підручник за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 8–21, 192–211.

25. Шапран О. І., Новак О. М. Педагогіка вищої школи : навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький (Київ.обл.) : Домбровська Я.М., 2018. – 280 с.

26. Byshevets, N. Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity / N. Byshevets, O. Andrieieva, N. Goncharova, A. Hakman, I. Zakharina, I. Synihovets, V. Zaitsev. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2023. Vol. 23 (issue 4), Art. 117. pp. 937-943. <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/8362>

27. Chulhwan Choi, Chul-ho bum (2019) Physical leisure activity and work for quality of life in the elderly Journal of Physical Education and Sport. Vol.19 (issue 2). 1230–1235. <https://efsupit.ro/images/stories/iulie2019/Art%20178.pdf>

28. Federici A., Palanca R. (2019). Home-fitness: physical exercise and elderly's quality of life. Journal of Physical Education and Sport. Vol 19 (Supplement issue 5). 1852-1855
<https://efsupit.ro/images/stories/october2019/Art%20273.pdf>

29. Lee, D., Hong, S., Lee, K., & Lee, G. (2021). Analysis of the lower extremity muscle activity depending on the use of a knee aid in elderly people with osteoarthritis. Journal of Human Sport and Exercise, 16(2). 463-469. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/106102/6/JHSE_16-2_20.pdf

30. Olena Andrieieva, Nataliia Byshevets, Vitalii Kashuba, Anna Hakman, & Igor Grygus. (2023). Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies, 8(2), 75–81.
[https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)
<https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/8640>

СТРУКТУРА ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО БІЛЕТА

Додаткове вступне випробовування проводиться в усній формі, однак абітурієнтам рекомендується робити короткі записи відповідей, якими вони можуть скористатись під час усної співбесіди. У той же час записи не повинні бути занадто розгорнутими. Для осіб, що здобули попередній рівень вищої освіти за іншими спеціальностями, пропонується дати відповідь на 2 запитання з переліку питань для додаткового випробовування.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ДОДАТКОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБОВУВАННЯ

Абітурієнт отримує оцінку «зараховано», якщо він показав повні і достатні знання з поставлених питань, здатний до їхнього поповнення та оновлення в процесі подальшого навчання і практичної діяльності, правильно розуміє основні засади теорії та методики фізичного виховання, вміє використовувати теоретичні знання для пояснення сучасних тенденцій розвитку сфери фізичної культури і спорту. Абітурієнт отримує оцінку «не зараховано», якщо він не володіє системою знань з теорії і методики фізичного виховання, допускає грубі помилки у відповідях, має недостатній рівень знань для самостійного наукового дослідження, показує невміння орієнтуватися в основній літературі і нормативних матеріалах.

Співбесіда з вступником на третій освітньо-науковий рівень доктора філософії PhD за спеціальністю А7 - Фізична культура і спорт, ОНП «Фізична культура і спорт» за набором питань, затверджених даною програмою та обговоренням дослідницької пропозиції вступника на основі визначених вище критеріїв надає членам комісії достатні підстави для формування підсумкової оцінки та висновку про рівень підготовки вступника й можливість навчання для здобуття ступеня доктора філософії PhD з фізичної культури і спорту.

Рішення про зарахування вступника на навчання ухвалюється Приймальною комісією Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича відповідно до встановленої університету ліцензії за набраним конкурсним балом згідно з Правилами прийому до аспірантури Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича на здобуття вищої освіти ступеня доктора філософії.

Голова фахової комісії:

доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор кафедри спорту та фітнесу



Анна ГАКМАН

Затверджено на засіданні кафедри
спорту та фітнесу.

Протокол № 9 від 21.04.2026

Завідувач кафедри, професор



Анна ГАКМАН

