

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БУДІВНИЦТВА І
АРХІТЕКТУРИ

Магістр

Факультет: ГІСУТ

«Затверджую»

Голова приймальної комісії
Ректор



Олексій ДНІПРОВ

ПРОГРАМА

вступного фахового випробування для вступу на навчання
для здобуття ступеня «Магістр»

зі спеціальності **A7 - Фізична культура і спорт**

**Освітня програма «Ментальна підготовка у фізичному вихованні і
спорті»**

Затверджено на засіданні
приймальної комісії, протокол
№ 2 від «13» травня 2026 р.

Київ – 2026

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Для вступ на навчання на основі освітнього ступеня бакалавра (магістра/спеціаліста) для здобуття ступеня магістра за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» необхідно скласти фахове вступне випробування, яке проводиться фаховою екзаменаційною комісією.

Ментальна підготовка є невід'ємною частиною психологічного супроводу спортсменів, оскільки вона не лише розвиває важливі психологічні якості, але й сприяє створенню умов для ефективної роботи з психологічними бар'єрами, емоційними стресами та тривогою.

Виклики останніх років, такі як пандемія, обмеження та війна, вивели питання психологічного супроводу на новий рівень. Вміння надати професійний психологічний супровід спортсменам та їх близьким для адаптації до невизначених умов є одним з ключових напрямків розвитку сфери фізичного виховання і спорту. Однак на сьогодні підготовка за освітніми програмами «Ментальна підготовка у фізичному вихованні і спорті» практично відсутня, зокрема в закладах вищої освіти м. Києва. Уміння ефективно реагувати на зміни, виклики та обмеження, а також надавати психологічну підтримку спортсменам, стає надзвичайно актуальним у сучасних умовах.

В навчальному плані передбачений перелік дисциплін професійного спрямування, що є основою для підготовки фахівців даної спеціальності.

Завдання фахового вступного випробування зі спеціальності ґрунтується на необхідності виявлення рівня знань, набутих абітурієнтами при вивченні блоків спеціальних професійно-орієнтованих дисциплін за обраною спеціальністю підготовки під час навчання на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр».

На вступне фахове випробування виносяться дисципліни:

- Гігієна фізичного виховання і спорту;
- Професійно-педагогічна майстерність (обраний вид спорту);
- Теорія і методика фізичного виховання;
- Фізіологія рухової активності;
- Основи метрології ФВіС;
- Психологія спорту;
- Медико-педагогічний контроль у ФВіС.

2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

2.1. Дисципліна «Гігієна фізичного виховання і спорту»

1. Предмет і завдання курсу «Гігієна».
2. Хроногігієна та її практичне значення для людини.
3. Біологічні чинники зовнішнього середовища.
4. Профілактика інфекційних захворювань.
5. Біологічна дія сонячної радіації.
6. Фізичні та хімічні властивості повітря.
7. Фізичні та хімічні властивості води.
8. Фізичні та хімічні властивості ґрунтів.
9. Поняття здоров'я. Критерії здорового способу життя.
10. Особиста гігієна. Методики та принципи загартування.
11. Методи вивчення і оцінки рухової активності школярів.
12. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень на заняттях з фізичної культури в школі.
13. Гігієнічна оцінка мікроклімату приміщення.
14. Санітарно-гігієнічні вимоги до оздоровчо-спортивних комплексів і споруд.
15. Гігієнічна оцінка природного та штучного освітлення приміщення.
16. Основні гігієнічні вимоги до занять оздоровчими фізичними вправами.
17. Гігієнічні вимоги до організації та планування тренування і змагання.
18. Гігієнічні вимоги до педагогічних та психологічних засобів відновлення спортивної працездатності.

2.2. Дисципліна «Професійно-педагогічна майстерність (обраний вид спорту)»

1. Сутність майстерності спортивного педагога (тренера).
2. Технологія спортивного тренування.
3. Стили педагогічного спілкування та керівництва в спорті.
4. Конфлікти у спортивно-педагогічній діяльності.
5. Поняття педагогічної творчості.
6. Охарактеризувати технічну майстерність спортсменів.
7. Охарактеризувати тактичну підготовку спортсменів.
8. Проаналізувати шляхи удосконалення тактичного мислення спортсменів.
9. Охарактеризувати психологічну підготовку спортсменів.
10. Розкрити роль тренера в управлінні передстартовим станом спортсменів.
11. Охарактеризувати вимоги до фізичної та функціональної підготовленості спортсменів.

12. Проаналізувати загальні положення, структуру, основні етапи багаторічного процесу спортивного удосконалення.
13. Охарактеризувати загальну структуру занять.
14. Розкрити поняття навантаження та спрямованість занять.
15. Охарактеризувати типи та організацію занять.
16. Проаналізувати особливості побудови процесу підготовки на протязі року.
17. Розкрити структуру та періодизацію річного процесу підготовки.
18. Охарактеризувати загальну характеристику спортивного відбору та орієнтації.
19. Проаналізувати особливості управління та контролю у сучасному спорті вищих досягнень.
20. Розкрити особливості моделювання та прогнозування у сучасному спорті вищих досягнень.
21. Розкрити використання засобів відновлення та стимуляції працездатності
22. спортсменів.
23. Охарактеризувати тренування в умовах середньогір'я, високогір'я та штучної гіпоксії.
24. Проаналізувати підготовку та участь у змаганнях в умовах високих та низьких температур.
25. Проаналізувати травматизм та захворювання в спорті.
26. Проаналізувати використання допінгу та боротьбу з його використанням.
27. Розкрити поняття матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів та спортивних змагань.
28. Проаналізувати спортивний інвентар та обладнання місць підготовки та проведення змагань.
29. Охарактеризувати тренажери в системі підготовки спортсменів.
30. Охарактеризувати особливості використання фізкультурно-спортивних споруд у сучасному спорті вищих досягнень.

2.3. Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання»

1. Фізичне виховання як загальна система.
2. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна.
3. Кваліфікаційна характеристика вчителя фізичної культури.
4. Засоби фізичного виховання.
5. Класифікація фізичних вправ.
6. Фізичні навантаження, класифікація та призначення.
7. Принципи та методи фізичного виховання.
8. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні.
9. Форми організації занять в процесі фізичного виховання.

10. Теорія і методика навчання руховим діям.
11. Координаційні здібності й методика їх розвитку.
12. Сила і методика її розвитку.
13. Швидкість і методика її розвитку.
14. Витривалість і методика її розвитку.
15. Гнучкість і методика її розвитку.
16. Фізичне виховання дітей дошкільного віку.
17. Особливості організації та методика проведення уроків фізичної культури з дітьми молодшого, середнього та старшого шкільного віку.
18. Аналіз програми з фізичної культури.
19. Планування, контроль, оцінка та облік успішності навчально-пізнавальної діяльності учнів.
20. Фізична культура школярів з послабленим здоров'ям.
21. Позакласна робота з фізичної культури.
22. Позашкільна робота з фізичної культури.
23. Теоретичні та практичні основи професійної фізичної підготовки в навчальних закладах I–II ступенів акредитації.
24. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів.
25. Фізичне виховання дорослого населення.

2.4. Дисципліна «Фізіологія рухової активності»

1. Рухові якості як основні критерії рухової функції людини.
2. Рухова активність як важливий фактор взаємодії організму людини із зовнішнім середовищем і підвищення його стійкості до шкідливих впливів.
3. Фізіологічні характеристики рухових якостей.
4. Розвиток фізичних якостей за допомогою фізичних вправ.
5. Механізми керування рухом у руховій активності.
6. Фізіологічні механізми впливу фізичних навантажень різної потужності та характеру на основні системи організму.
7. Зміни в крові при м'язовій роботі. Фізіологічні основи імунітету та його зміни при фізичних і емоційних навантаженнях.
8. Фізіологічні основи оздоровчої фізичної культури. Вплив фізичних і емоційних навантажень на працездатність і здоров'я. Засоби відновлення і загартування.
9. Фізіологічні резерви організму і здоров'я. Фізіологічні зміни в організмі під впливом фізичних навантажень.
10. Біологічні зміни, що відбуваються в організмі під впливом активної рухової діяльності.

2.5. Дисципліна «Основи метрології ФВіС»

1. Система одиниць фізичних величин і параметри, що вимірюються у фізичному вихованні і спорті.

2. Законодавча база функціонування метрології та метрологічної діяльності в Україні.
3. Елементи процесу вимірювань. Види системи вимірювань.
4. Фактори, що впливають на якість вимірювань. Вимірювальні шкали. Точність вимірювань.
5. Зародження вчення про тести. Класифікація рухових тестів. Методологія тестування.
6. Проблема і завдання теорії оцінок. Шкала і норми оцінок.
7. Кількісна оцінка якісних показників. Кваліметрія.
8. Статистичні методи обробки результатів вимірювань: метод середніх величин, вибірковий метод.
9. Методи порівняння вибірок: параметричні, непараметричні.
10. Способи аналізу тісноти взаємозв'язку, види кореляції, способи вираження кореляції.
11. Метрологічні основи контролю рухових здібностей людини, підготовки спортсменів.
12. Фізичні здібності людини, основні форми їх вияву, метрологічні основи контролю розвитку рухових і психомоторних здібностей спортсменів.
13. Метрологічні основи контролю спортивної підготовки.
14. Метрологічне забезпечення спортивного відбору.
15. Метрологічні основи контролю за тренувальним і змагальним навантаженням.
16. Метрологічний контроль у фізичному вихованні дітей шкільного віку.
17. Метрологічний контроль у фізичному вихованні студентської молоді.
18. Метрологічний контроль у адаптивному фізичному вихованні.

2.6. Дисципліна «Психологія спорту»

1. Психологія спорту як спеціальна галузь психологічної науки.
2. Психологічна характеристика спортивної діяльності та особистості тренера.
3. Індивідуально-типологічні особливості особистості спортсмена.
4. Психологія спортивного колективу.
5. Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах.
6. Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності.
7. Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до конкретних змагань.
8. Психологія діяльності спортивних суддів.
9. Мотивація спортивної діяльності
10. Психологічні аспекти здорового способу життя
11. Фізична культура як засіб гармонійного розвитку особистості
12. Психологічна адаптація спортсменів до екстремальних умов
13. Психологічні особливості професійної деформації спортсменів

14. Психологічні аспекти реабілітації спортсменів після травм
15. Роль саморегуляції та технік релаксації в спортивній діяльності
16. Психологічна підтримка юних спортсменів та їхніх батьків
17. Вплив спортивної кар'єри на психологічний розвиток особистості

2.7. Дисципліна «Медико-педагогічний контроль у ФВіС»

1. Нормативно-правова основа медико-педагогічного контролю.
2. Методи оцінки показників фізичного розвитку.
3. Поняття постави та методи її оцінки.
4. Характеристики груп для занять на уроках фізичної культури та особливості організації занять з учнями в навчальних закладах.
5. Терміни відновлення допуску учнів до фізичних навантажень після перенесених захворювань і травм.
6. Адаптаційні можливості організму дітей та підлітків.
7. Використання індексу Баєвського для скринінгових обстежень контингенту фізкультурників.
8. Поняття „фізичний стан“. Функціональний стан організму. Методи діагностики функціонального стану за допомогою проби Руф'є.
9. Частота серцевих скорочень як основний гемодинамічний показник. Фактори, що впливають на ЧСС.
10. Визначення інтенсивності фізичного навантаження на уроках фізичного виховання за допомогою показника ЧСС.
11. Об'єктивні ознаки стомлення під час уроків фізичного виховання.
12. Хронометражні спостереження у медико-педагогічному контролі за уроками фізичної культури.
13. Загальна та моторна щільність уроку. Методи їх оцінки.
14. Побудова фізіологічної кривої пульсу. Інтерпретація отриманих даних.
15. Характеристика і оцінка функціонального стану серцевосудинної системи та системи зовнішнього дихання у спортсменів.
16. Характеристика і оцінка функціонального стану нервової системи та особливості енергетичного обміну спортсменів.
17. Тестування в діагностиці фізичної працездатності спортсменів.
18. Лікарський контроль в процесі тренувальних занять. Лікарський контроль змагань.
19. Самоконтроль спортсмена.
20. Спортивний травматизм.

3. СТРУКТУРА ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО БІЛЕТА. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ.

Оцінювання знань вступників на вступних випробуваннях здійснюється за шкалою від 100 до 200 балів. Вступне випробування складається з тестових завдань по дисциплінам фахового спрямування.

Вступне випробування містить 20 тестових завдань. Кожна вірна відповідь оцінюється в 1 (один) бал, невірна відповідь – 0 (нуль) балів та за таблицею переведення визначається конкурсна оцінка з фахового випробування.

Результат вступного випробування враховується при розрахунку конкурсного балу відповідно до Правил прийому. Кількість місць для зарахування на навчання визначається ліцензованим обсягом.

Таблиця переведення балів вступного фахового випробування з 20-ти бальної шкали у 200- бальну шкалу оцінювання знань

Кількість набраних балів	Конкурсна оцінка з фахового випробування
1	105
2	110
3	115
4	120
5	125
6	130
7	135
8	140
9	145
10	150
11	155
12	160
13	165
14	170
15	175
16	180
17	185
18	190
19	195
20	200

Декан факультету ГІСУТ



Олена НЕСТЕРЕНКО