

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА**  
**Факультет фізичного виховання і спорту**  
Кафедра фізичної культури та педагогіки спорту

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

Вченою радою

Факультету фізичного виховання і  
спорту,

протокол № 03 від «20» жовтня 2026 р.

Голова Вченої ради

\_\_\_\_\_  Руслана СУШКО

**ПРОГРАМА**  
**атестаційного екзамену**

здобувачів освіти  
спеціальності А7 Фізична культура і спорт  
другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітньої програми 2.А7.00.01 «Фізичне виховання»

**УХВАЛЕНО**

на засіданні кафедри фізичної  
культури та педагогіки спорту  
протокол № 14 від «01» вересня 2026 р.  
Завідувач кафедри

 Олена ТИМАШЕВА

Погоджено з гарантом освітньої програми  
2.А7.00.01 «Фізичне виховання»

Гарант освітньої програми

 Георгій ЛОПАТЕНКО

## **Перелік програмних результатів навчання**

Під час екзамену здобувач освіти повинен продемонструвати:

### **знання:**

- основних понять теорії дисциплін «Технології викладання фахових дисциплін у ЗВО», «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Прикладні аспекти спортивного тренування», «Актуальні проблеми олімпійського та професійного спорту», «Управління проєктами у сфері ФКіС»;
- особливостей соціальної, професійної та науково-дослідної діяльності майбутньої професії;
- принципів професійної та академічної етики та необхідності їх дотримання
- особливостей науково-педагогічної діяльності у закладах вищої освіти.

### **вміння:**

- працювати з літературою загального і спеціального напрямку за тематикою дисциплін: «Технології викладання фахових дисциплін у ЗВО», «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Прикладні аспекти спортивного тренування», «Актуальні проблеми олімпійського та професійного спорту», «Управління проєктами у сфері ФКіС»;
- творчо використовувати отриманні знання під час розв'язування ситуаційних завдань;
- застосовувати методичний досвід із проведення занять з фізичного виховання та спортивно-оздоровчих занять;
- складати методичні документи для проведення занять зі здобувачами вищої освіти;
- розробляти документи планування та звітності фізкультурно-спортивної організації.
- організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.

## **Методика та форма проведення екзамену**

Форма проведення – комбінована. Екзамен складається з тестових запитань та ситуаційних завдань, що потребують творчої відповіді та вміння синтезувати отримані знання і застосовувати їх при вирішенні практичних завдань.

Екзаменаційне завдання складається з:

- тестових запитань (60 питань), що автоматично, випадковим чином генеруються з банку тестових питань у системі дистанційного навчання Moodle (з перемішуванням варіантів відповідей).
- питання *відкритого типу* (складається зі стереотипних, діагностичних та евристичних завдань), яке передбачає вирішення типових професійних завдань фахівця на робочому місці та дозволяють діагностувати рівень

теоретичної та практичної підготовки здобувача освіти і рівень його компетентності з навчальної дисципліни.

Питання відкритого типу генерується випадковим чином з банку тестових завдань у системі електронного навчання Moodle (за умови дистанційної форми проведення екзамену) або відображаються у екзаменаційному білеті (за умови аудиторної форми проведення екзамену).

Відповідь на питання відкритого типу студенти дають в усній формі.

Час складання екзамену:

- тестування 60 хвилин (по 1 хвилині на питання);
- питання відкритого типу:
  - 15 хвилин на підготовку;
  - до 10 хвилин на відповідь.
- Загальний час на підготовку і відповідь на питання відкритого типу до 25 хвилин для кожного студента.

Для проведення екзамену створюється комісія, яка складається з голови, членів комісії, представника роботодавців та секретаря. Для вибору питання відкритого типу студент має відкрити відповідний ресурс на платформі дистанційного навчання та здійснити вибір питання, натиснувши кнопку «розпочати тестування». Комісія фіксує номер питання і заносить його у атестаційну відомість.

*У разі форс-мажорних обставин та неможливості проведення екзамену за описаною процедурою, методика та форма проведення екзамену може бути змінена на:*

- *Комп'ютерне тестування та письмову відповідь на питання відкритого типу. Час складання екзамену: 80 хвилин.*
- *Комп'ютерне тестування (дистанційне) та усну відповідь на питання відкритого типу (з використанням телефонного зв'язку).*
- *Усну відповідь на три питання відкритого типу (з використанням відео або телефонного зв'язку).*
- *Інші варіанти проведення екзамену, які не суперечать Положенню про організацію освітнього процесу в Київському столичному університеті імені Бориса Грінченка та Положенню про порядок створення та організацію роботи Екзаменаційної комісії у Київському столичному університеті імені Бориса Грінченка.*

### **Критерії оцінювання знань студентів**

Критерії оцінювання – розподіл балів:

- тестові питання з варіантами відповідей – 60 балів (1 питання – 1 бал).
- питання з відкритим варіантом відповіді – 40 балів.

Результати оцінювання навчальних досягнень кожного студента автоматично заносяться до електронного журналу після тестування і перевірки відкритого питання членами комісії.

| Кількість балів | Критерії оцінювання питання з відкритим варіантом відповіді |
|-----------------|-------------------------------------------------------------|
|                 | Виставляється за глибокі знання навчального матеріалу,      |

|               |                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>31-40</b>  | вміння чітко і лаконічно аналізувати явища; логічно і послідовно відповідати на поставлені запитання; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач.                                             |
| <b>21-30</b>  | Виставляється за ґрунтовні знання навчального матеріалу; аргументовані відповіді на поставлені запитання, які, однак, містять певні неточності; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язування практичних задач. |
| <b>11-20</b>  | Виставляється за посередні знання навчального матеріалу, мало аргументовані відповіді, слабе застосування теоретичних положень при розв'язанні практичних задач.                                                                  |
| <b>1 – 10</b> | Виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, істотні помилки у відповідях на запитання, невміння орієнтуватися під час розв'язання практичних задач, незнання основних фундаментальних положень               |

Оцінка результату атестаційного екзамену складається з суми балів за результат тестування та відповіді на питання відкритого типу. Оцінювання результату здійснюється за 100-бальною шкалою оцінювання та відповідною рейтинговою оцінкою:

| Рейтин-<br>гова<br>оцінка | Оцінка за<br>стобальною<br>шкалою | Значення оцінки                                                                                      |
|---------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A                         | 90-100 балів                      | Відмінно – високий рівень знань (умінь)                                                              |
| B                         | 82-89 балів                       | Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь)                                                  |
| C                         | 75-81 балів                       | Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь)                                                         |
| D                         | 69-74 балів                       | Задовільно – посередній рівень знань (умінь)                                                         |
| E                         | 60-68 балів                       | Достатньо – мінімальний можливий допустимий рівень знань (умінь)                                     |
| F                         | 0-59 балів                        | Незадовільний – низький рівень знань, недостатній для подальшого навчання або професійної діяльності |

#### **Дисципліни, що виносяться на атестаційний екзамен**

| №<br>з/п | Шифр навчальної<br>дисципліни за ОПП | Дисципліна, що виносяться на атестаційний<br>екзамен            |
|----------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1.       | ОК 3                                 | «Технології викладання фахових дисциплін у ЗВО»                 |
| 2.       | ОК 7                                 | «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» |
| 3.       | ОК 8                                 | «Прикладні аспекти спортивного тренування»                      |
| 4.       | ОК 9                                 | «Актуальні проблеми олімпійського та професійного спорту»       |

|    |       |                                     |
|----|-------|-------------------------------------|
| 5. | ОК 10 | «Управління проєктами у сфері ФКіС» |
|----|-------|-------------------------------------|

## Орієнтовні питання атестаційного екзамену зі спеціалізації «Фізичне виховання»

### 1. Перелік тем з дисципліни

#### «Технології викладання фахових дисциплін у ЗВО»

1. Надайте характеристику предмету, завданням викладання у ЗВО.
2. Узагальніть і охарактеризуйте актуальні проблеми методики викладання у закладах вищої освіти.
3. Поясніть систему та структуру освіти в Україні.
4. Охарактеризуйте рівні та ступені вищої освіти.
5. Визначте особливості системи планування та організації начального процесу у ЗВО.
6. Надайте пояснення щодо значущості нормативно-правової документації і особливостей її використання.
7. Надайте характеристику освітній програмі, за якою навчається студент, надайте основні складові.
8. Поясніть особливості формування робочої програми дисципліни у відповідності до освітньої програми та навчального плану.
9. Зазначте складові робочої програми і методичного плану занять та надайте їх коротку характеристику.
10. Охарактеризуйте можливі складові індивідуального плану викладача у ЗВО.
11. Проаналізуйте складові планування і контролю індивідуальної траєкторії розвитку викладача ЗВО.
12. Надайте характеристику лекції та семінарському заняттю як організаційним формам навчання у ЗВО.
13. Поясніть методику побудови взаємодії зі студентами та використання активних методів навчання в процесі занять у ЗВО.
14. Поясніть методику підготовки до проведення лекційного заняття з використанням активних методів навчання.
15. Поясніть методику підготовки до проведення семінарського заняття з використанням активних методів навчання.
16. Визначте професійно-педагогічні підходи до методики проведення практичних занять у ЗВО.
17. Визначте можливості викладача для формування інтересу студентів до змісту практичних занять.
18. Поясніть методику формування навичок практичного проведення занять з фізичного виховання у ЗВО.
19. Охарактеризуйте сучасні підходи до розвитку фізичних якостей студентів у ЗВО.

20. Поясніть методику організації та проведення тестування рівня прояву рухових якостей студентів у ЗВО.

## **2. Перелік тем з дисципліни**

### **«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»**

1. Дайте визначення та охарактеризуйте поняття «здоров'я людини». Які чинники належать до основних передумов здоров'я? Дайте їх характеристику.
2. Дайте визначення поняттям «здоровий спосіб життя» та «активний спосіб життя»? Які Ви знаєте засоби впливу на формування здорового способу життя?
3. Поясніть які Ви знаєте концепції вимірювання якості життя населення? Які переваги та недоліки?
4. Поясніть як Ви розумієте теорію правильного харчування? Охарактеризуйте основні положення здорового харчування.
5. Охарактеризуйте методи визначення рівня фізичного стану, що використовується у первинному контролі.
6. Поясніть, які показники враховуються під час проведення самоконтролю під час рекреаційно-оздоровчих занять?
7. Розкрийте фізіологічні показники, що свідчать про рівень фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні.
8. Розкрийте спрямування вправ оздоровчого тренування залежно від рівня фізичного стану.
9. Зазначте види тренувальних ефектів і чинники, що їх обумовлюють під час рекреаційно-оздоровчих занять.
10. Розкрийте методичні особливості проведенні оздоровчо-рекреаційних занять.
11. Розкрийте особливості проведення занять із дітьми різного віку.
12. Розкрийте особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять зі студентською молоддю.
13. У чому полягають особливості оздоровчого тренування осіб першого зрілого віку?
14. Поясніть яким вимогам повинна відповідати організація оздоровчого тренування осіб другого періоду зрілого віку?
15. Поясніть чим обумовлені особливості методики фізкультурно – оздоровчих занять з особами пенсійного віку?
16. Охарактеризуйте методичні засади проведення занять із використанням рекреаційних ігор. Наведіть класифікацію рухливих забав.
17. Визначте структуру і зміст оздоровчо-тренувального заняття з використанням спортивних ігор.
18. Дайте характеристику програмам оздоровчого фітнесу.
19. Опишіть класифікацію видів туризму. Назвіть фактори, які впливають на вибір туристичної діяльності.
20. Розкрийте особливості надання анімаційних послуг в туристській діяльності.

### **3. Перелік тем з дисципліни**

#### **«Прикладні аспекти спортивного тренування»**

1. Опишіть фізіологічну характеристику впливу занять фізичними вправами на здоров'я та працездатність людини.
2. Опишіть фізіологічну характеристику фізичних вправ, як основного засобу тренування організму спортсменів.
3. Охарактеризуйте фізіологічні основи формування рухових навичок в спортивному і оздоровчому тренуванні.
4. Опишіть систему біологічного контролю в спортивному тренуванні.
5. Охарактеризуйте фізіологічні основи спортивного відбору і орієнтування спортсменів.
6. Дайте визначення терміну тренуваність. Опишіть функціональні і метаболічні показники тренуваності спортсменів.
7. Охарактеризуйте загальні зрушення в організмі людини внаслідок систематичних занять фізичними вправами.
8. Надайте загальну характеристику тренувальних ефектів та механізмів їх формування в умовах м'язової діяльності.
9. Надайте характеристику сучасних методів визначення та оцінки функціонального стану організму спортсменів.
10. Охарактеризуйте адаптацію кардіо-респіраторної системи при розвитку витривалості в спортивному і оздоровчому тренуванні.
11. Опишіть адаптацію нервово-м'язового апарату при силовому тренуванні.
12. Охарактеризуйте композиційний склад м'язів та його вплив на спеціальну працездатність і функціональні можливості спортсменів.
13. Опишіть особливості оперативного біологічного контролю у спорті та його значення.
14. Визначте особливості поточного біологічного контролю у спорті та його значення.
15. Охарактеризуйте особливості етапного біологічного контролю та поглиблених лікарсько-педагогічних обстежень у спорті.
16. Обґрунтуйте методику оцінки аеробної фізичної працездатності людини, що займається оздоровчими вправами, за даними тесту PWC<sub>170</sub>.
17. Обґрунтуйте методику оцінки аеробної фізичної працездатності людини, що займається оздоровчими вправами, за даними Гарвардського степ-тесту.
18. Визначте, які методи і показники потрібно використовувати при визначенні функціональних можливостей серцево-судинної системи спортсменів? Обґрунтуйте свою відповідь та визначте особливості реакції серця на змагальні фізичні навантаження у спортсменів-спринтерів і стаєрів.
19. Визначте, які методи і показники потрібно використовувати при визначенні функціональних можливостей системи дихання спортсменів? Обґрунтуйте свою відповідь та визначте особливості реакції легень на змагальні фізичні навантаження у спортсменів-спринтерів і стаєрів.
20. Визначте основні фізіологічні зміни в діяльності системи дихання, які відбуваються в процесі адаптації організму до фізичних навантажень, що потребують прояву витривалості.

#### **4. Перелік тем з дисципліни**

##### **«Актуальні проблеми олімпійського та професійного спорту»**

1. Охарактеризуйте структуру міжнародної олімпійської системи та дайте характеристику її основним елементам.
2. Визначте особливості зародження економічної діяльності в олімпійському спорті.
3. Дайте характеристику економічним програмам Міжнародного олімпійського комітету.
4. Дайте характеристику економічним програмам Організаційного комітету Олімпійських ігор.
5. Охарактеризуйте взаємозв'язок політики і спорту.
6. Надайте характеристику політичних протестів, що виникали під час проведення олімпійських ігор.
7. Надайте характеристику бойкотів олімпійських ігор та назвіть причини їх виникнення.
8. Надайте характеристику випадкам прояву дискримінації в олімпійському спорті.
9. Охарактеризуйте місце та роль спортсменів в олімпійському спорті.
10. Надайте характеристику небезпекам, на які наражається спортсмен в олімпійському спорті.
11. Охарактеризуйте позитивні і негативні аспекти співпраці спортсменів та спортивних організацій із ЗМІ.
12. Надайте характеристику проблеми допінгу в олімпійському спорті.
13. Охарактеризуйте взаємовідносини олімпійського спорту і засобів масової інформації.
14. Охарактеризуйте відмінні особливості професійного спорту.
15. Опишіть організаційну структуру професійного спорту.
16. Опишіть основні фактори розвитку професійного спорту у США.
17. Порівняйте процес підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті.
18. Опишіть джерела прибутків у професійному спорті.
19. Опишіть систему відбору спортсменів в професійних спортивних лігах США з командних видів спорту (баскетбол, хокей, американський футбол бейсбол).
20. Опишіть систему змагань в ігрових видах професійного спорту.

#### **5. Тематика питань з дисципліни**

##### **«Управління проєктами у сфері ФКиС»**

1. Дайте визначення поняттю й видам проєктів у галузі ФКиС.
2. Опишіть зміст і особливості маркетинг менеджменту в сфері ФКиС.
3. Дайте визначення поняттю, алгоритму, етапам маркетингового управління в спорті.
4. Дайте визначення поняттю стратегії і тактики маркетингу фізкультурно-спортивних організацій.

5. Охарактеризуйте основні компоненти стратегічного планування маркетингу фізкультурно-спортивної організації.
6. Опишіть етапи формування маркетингової стратегії фізкультурно-спортивної організації.
7. Надайте характеристику змісту, видам й особливостям конкуренції на ринку послуг галузі ФКіС.
8. Охарактеризуйте основні методи конкурентної боротьби на ринку ФКіС.
9. Дайте визначення поняттю та змісту процесу сегментування ринка спортивних послуг.
10. Опишіть, як відбувається вибір цільового ринку та позиціонування фізкультурно-спортивної організації.
11. Наведіть характеристику маркетингової товарної політики фізкультурно-спортивної організації.
12. Поясніть в чому полягає сутність методики ціноутворення на послугу в сфері ФКіС.
13. Опишіть, як відбувається вибір стратегії ціноутворення.
14. Надайте характеристику особливостям стимулювання збуту послуг у сфері ФКіС.
15. Опишіть в чому полягає сутність і які основні елементи комплексу маркетингових комунікацій.
16. Охарактеризуйте модель процесу комунікації в спорті.
17. Опишіть технологію комунікаційної діяльності на ринку послуг ФКіС.
18. Дайте визначення поняттю спонсорства й меценатства в сфері спорту.
19. Опишіть механізм спортивного спонсорства.
20. Охарактеризуйте загальні положення спонсорської угоди фізкультурно-спортивної організації.

### **Орієнтовний перелік ситуаційних завдань**

#### **з дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»**

1. Уявіть, що Ви прийматимете участь у марафоні (наприклад, «Київський марафон», «Nova Poshta Kyiv Half Marathon», «Wizz Air Kyiv City Marathon», Фестиваль Бігу «Kyiv International Running Festival», «Race Nation Kyiv» та інші). а) Розробіть рекомендації щодо підготовки до цього марафону (зазначити не менше 10); б) Розробіть скорочену програму підготовки (для себе) на місяць до цього заходу у вигляді таблиці. В програмі повинні бути різні вправи, які допоможуть ефективно підготуватися Вам до бігу на довгі дистанції.

2. Складіть програму з фітнесу для жінок, які мають проблеми з рівнем здоров'я жіночих органів. У програмі повинні бути вправи, які допоможуть зміцнити м'язи та покращити кровообіг у цій області у жінок (*зазначте: найбільш поширені відхилення у стані «жіночого здоров'я», протипоказання до використання окремих вправ при даних відхиленнях, показання та рекомендації щодо раціональності застосування обраних вами вправ та напрямів фітнес-занять тощо; програму скласти у скороченому вигляді на 1 тиждень занять, вказати не менше 10 засобів (вправ) тощо*).

3. Розробіть індивідуальну тренувальну програму для людини з ожирінням будь-якого ступеня (обрати ступінь самостійно). В програмі повинні бути рекомендації щодо зменшення кількості споживаних калорій та вправи, які допоможуть знизити масу тіла та зміцнити м'язи *(надайте загальну інформацію щодо поняття «ожиріння»); зазначте: протипоказання до використання окремих вправ при даних відхиленнях, показання та рекомендації щодо раціональності застосування обраних вами вправ та напрямів фітнес-занять тощо; програму представити у скороченому вигляді на період занять 1 тиждень, вказати не менше 10 засобів (вправ) тощо).*

4. Складіть тренувальну програму для людей, які мають незначні проблеми зі станом серцево-судинної системи. У програмі повинні бути вправи, які допоможуть покращити функціонування серця та покращити кровообіг у всьому тілі *(зазначте: найбільш поширені відхилення з цих різновидів захворювань, протипоказання до використання окремих вправ при даних відхиленнях, показання та рекомендації щодо раціональності застосування обраних вами вправ та напрямів фітнес-занять; програму представити у скороченому вигляді на період занять 1 тиждень, вказати не менше 10 засобів (вправ) тощо).*

5. Розробіть індивідуальну тренувальну програму для людини зі сколіозом. В програмі повинні бути вправи, які допоможуть зміцнити м'язи спини та покращити форму постави *(зазначте: найбільш поширені відхилення з цього різновиду захворювань ОРА, протипоказання до використання окремих вправ при даних відхиленнях, показання та рекомендації щодо раціональності застосування обраних вами вправ або напрямів фітнес-занять; програму представити у вигляді таблиці у скороченому вигляді на 1 тиждень занять, вказати не менше 10 засобів (вправ) тощо).*

6. Складіть програму для покращення рівня гнучкості тіла для людей, які проводять багато часу на роботі за комп'ютером. У програмі повинні бути вправи, які допоможуть покращити гнучкість та розслабити різні м'язи, зменшити зорове стомлення та інше *(зазначте: типові та найбільш поширені відхилення у стані здоров'я у вказаних осіб, показання та рекомендації щодо раціональності застосування обраних вами вправ та напрямів фітнес-занять тощо; програму скласти у скороченому вигляді на 1 тиждень занять у вигляді таблиці, вказати не менше 10 засобів (вправ) тощо).*

7. Складіть тренувальну програму для дорослих людей, які страждають на болі в спині. У програмі повинні бути вправи, які допоможуть зміцнити м'язи спини та покращити поставу, а також розслабити м'язи, що можуть спричиняти больові відчуття *(зазначте: найбільш поширені відхилення з цього різновиду захворювань, протипоказання до використання окремих вправ при даних відхиленнях, показання та рекомендації щодо раціональності застосування обраних вами вправ та напрямів фітнес-занять; програму скласти у скороченому вигляді на 1 тиждень занять, представити у вигляді таблиці, вказати не менше 10 засобів (вправ) у змісті тощо).*

8. Розробіть тренувальну програму для людей, які страждають на безсоння. У програмі повинні бути вправи, які допоможуть заспокоїти нервову систему та зменшити напругу в м'язах, щоб покращити якість сну *(зазначте*

*найбільш типові та поширені відхилення у стані здоров'я людей, спричинені цим явищем, протипоказання до використання окремих вправ при даному відхиленні, показання та рекомендації щодо раціональності застосування обраних вами вправ та напрямів фітнес-занять тощо; програму скласти у скороченому вигляді на 1 тиждень занять, представити її у вигляді таблиці, вказати не менше 10 засобів у змісті (вправ) тощо).*

9. Складіть програму тренувань для підготовки до зимових видів спорту з рекреаційною метою для себе. У програмі повинні бути вправи, які допоможуть зміцнити м'язи ніг та рук, покращити координацію та швидкість реакції, а також збільшити загальну витривалість (зазначте показання та рекомендації щодо раціональності застосування обраних вами вправ та напрямів фітнес-занять; програму скласти у скороченому вигляді на 1 тиждень занять, представити її у вигляді таблиці, вказати не менше 10 засобів (вправ) у змісті тощо).

10. Складіть план «здорового» харчування на тиждень для себе, враховуючи різноманітність продуктів та належне дозування жирів, білків та вуглеводів та інше. Зауважте, розроблений Вами раціон має сприяти оздоровленню вашого організму в цілому. Обґрунтуйте свій вибір, зазначивши доцільність підбраного раціону (складеного меню) та режиму прийому їжі. Складіть схему дій для корекції маси тіла у випадку появи у Вас зайвої ваги.

11. Визначте індекс маси тіла для себе або для будь-кого з Ваших знайомих людей, використовуючи формулу  $BMI = \text{вага (кг)} / (\text{зріст (м)} * \text{зріст (м)})$ . Зазначте можливі причини відхилень від нормального індексу маси тіла та можливі шляхи вирішення цієї проблеми. Обґрунтуйте свою відповідь.

12. Розробіть комплекс корегувальних вправ (зазначити не менше 10) для покращення постави, зокрема для зменшення кіфозу та лордозу.

13. Складіть перелік необхідного спорядження для одноденного туристичного походу в гори.

14. Підготуйте програму туристичного походу на вихідні, який буде призначений для дітей та молоді, зокрема з відвідуванням водойми та грибних місць.

15. Розробіть програму для групового туру зі знайомством з культурою міста, включаючи відвідування музеїв та пам'яток архітектури місцевості перебування.

16. Складіть розклад на тиждень для санаторно-курортного відпочинку, зазначивши перелік заходів (не менше 10) з програмою оздоровчих процедур та розважальних заходів.

17. Розробіть програму для активного сімейного відпочинку, включаючи екскурсії, вело прогулянки та різноманітні спортивні заходи в літній період (зазначити не менше 10).

18. Складіть розважальну програму для дітей, яка включатиме різні ігри та спортивні вправи, забави та розваги в оздоровчому таборі в літній сезон (зазначити не менше 10 засобів).

19. Розробіть список рекреаційних ігор, які можуть бути використані під час занять із застосуванням рекреаційних ігор для людей різного віку (діти, молодь, дорослі люди). Складіть план занять з використанням рекреаційних ігор для людей

з різним рівнем фізичної підготовки (початківці, середній рівень, досвідчені) у вигляді таблиці (зазначити не менше 10 різновидів засобів).

20. Створіть план засобів або видів занять в програмі типової готельної анімації на тиждень для одного з літніх місяців з використанням різних напрямків фітнесу, які сприятимуть підвищенню мотивації учасників різного віку до занять з оздоровчо-рекреаційною спрямованістю (*зазначити не менше 10 анімаційних фітнес-засобів або заходів*).

**з дисципліни «Прикладні аспекти спортивного тренування»:**

1. В процесі дослідження функціональних можливостей спортсменів виявлено, що при виконанні фізичних навантажень споживання організмом кисню зростає у 15-20 разів. Вкажіть за рахунок яких фізіологічних механізмів це відбувається.
2. Які методи і показники потрібно використовувати при визначенні фізичного розвитку спортсменів? Обґрунтуйте свою відповідь та визначте вплив конституції і соматотипу на функціональні можливості і працездатність м'язів у спортсменів-спринтерів і стаєрів.
3. На основі одержаних показників необхідно визначити хвилинний об'єм кровообігу (ХОК) у двох висококваліфікованих спортсменів (штангіста і марафонця), які виконали циклічну роботу в зоні максимальної інтенсивності. ЧСС у одного з досліджуваних – 200 уд./хв., систолічний об'єм серця – 200мл, у другого – 200 уд./хв. і 150 мл відповідно. Які показники роботи серця належать штангісту, а які марафонцю? Чому?
4. У спортсмена перед стартом спостерігається суттєве посилення серцевої діяльності і підвищення кров'яного тиску. Розкрийте фізіологічну природу цього явища.
5. В процесі спеціалізованої підготовки спортсменів обраного виду спорту виникла необхідність оцінки їх анаеробних спроможностей. Які загальні та спеціальні тести можна для цього використовувати і в чому їх суть?
6. При проведенні спортивних змагань температура повітря дорівнювала 28° С, а вологість була дуже низькою. Які заходи необхідно застосовувати в цих умовах:
  - в процесі проведення розминки;
  - яким повинен бути питний режим ?
7. Передбачається переліт спортсменів на схід з поясною різницею 8 годин. Які заходи необхідно використовувати з метою прискорення процесу адаптації до нових умов перебування до перельоту, під час нього та після прибуття?
8. В процесі набору в спортивну групу для занять боксом виникла необхідність провести вхідний відбір. Які показники необхідно при цьому контролювати і які використовувати методи?
9. У спортсмена, який виконував фізичне навантаження з проявом витривалості, виникли ознаки передчасного стомлення. Розкрийте можливі причини цього явища і перелік заходів, які здатні його попередити.
10. В процесі біохімічного обстеження спортсмена виявлено такі значення показників крові: гемоглобін – 180 г/л, еритроцити –  $5,5 \cdot 10^6$ , гематокритна величина – 56%. Визначити можливі причини цього явища і заходи, які необхідно використовувати з метою нормалізації показників крові.

**з дисциплін «Технології викладання фахових дисциплін у ЗВО», «Актуальні проблеми олімпійського та професійного спорту»,  
«Управління проєктами у сфері ФКиС»**

1. Розробіть структурно-функціональну модель управління типового спортивно-оздоровчого клубу.
2. Складіть кошторис на відрядження спортивної команди.
3. Підготуйте пропозицію для спонсора студентської спортивної команди з футболу Університету Грінченка.
4. Підготуйте прес-реліз про проведення Шахового турніру для співробітників Університету Грінченка.
5. Опишіть особливості підготовки та проведення лекції з фахової дисципліни для здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізичне виховання та назвіть основні розділи плану-конспекту лекції.
6. Опишіть особливості підготовки та проведення семінарського заняття з фахової дисципліни для здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізичне виховання та назвіть основні розділи методичної карти семінарського заняття.
7. Опишіть особливості підготовки та проведення практичного заняття з фізичного виховання для здобувачів вищої освіти та назвіть основні розділи методичної карти практичного заняття.
8. Надайте практичні рекомендації молодому асистенту кафедри фізичного виховання щодо підвищення інтересу здобувачів вищої освіти до практичних занять із фізичної культури у ЗВО.
9. Визначте основні відмінності проведення практичного заняття з фізичного виховання для студентів спеціалізованих ЗВО зі спортивно-педагогічних дисциплін і студентів інших спеціальностей, враховуючи загальну мету занять, його завдання, методи навчання і моторну щільність занять.
10. Підберіть фізичні вправи до основної частини заняття з ФК (Розділ - Л/А) в ЗВО щодо конкретних його завдань (1. *Удосконалити* техніку стартового розбігу на короткі дистанції. 2. *Ознайомити* з технікою виконання стрибка в довжину з розбігу. 3. *Розвивати* здатність до статичної рівноваги) і складіть її зміст у формі плану-конспекту (№ з/п, Зміст, Дозування. Організаційно-методичні вказівки) для студентів I курсу непрофільного факультету.

**Перелік рекомендованих джерел:**

*Основні:*

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. К.: "Міленіум", 2023. -376 с.
2. Гакман А. В. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи : навчально-методичний посібник. МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : ЧНУ, 2018. 216 с.
3. Дубинська О.Я. Новітні технології фізичного виховання: навч.-метод. посіб. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2020. 248 с.

4. Жданова О.М., Чеховська Л. Я. Основи управління сферою фізичної культури і спорту: навч. посіб. для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. Львів: ЛДУФК, 2017. 244 с.
5. Історія фізичної культури: навч. посіб. / уклад. Н. О. Гнесь, Я. Б. Зорій, О. О. Цибанюк; МОНУ, Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2020. 208 с.
6. Олімпійський рух: історія і сучасність: у 2 кн. Кн. 1 / М. М. Булатова, С. Н. Бубка, В. М. Платонов ; НОК України. Київ: Перша друкарня, 2021. 640 с.
7. Папуша В. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін для магістрів у закладах вищої освіти фізичного виховання і спорту. 2018. 352 с.
8. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування / В.М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.

*Додаткові:*

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: Університетська книга, 2019. 467 с.
2. Гогоць, В., Хандій, А. Шляхи підвищення якості викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти. Редакційна колегія, 2020. 162 с.
3. Гончаренко В. І., Лапицький В.О., Чхайло М.Б. Навчально-методичний посібник з тренерської практики: Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 46 с.
4. Давиденко О.В., Семененко В.П., Трачук С.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом: навч.посіб. Київ: ТОВ "Видавничий дім "АртЕк", 2019. 248 с.
5. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / М. М. Линець, О. А. Чичкан, Х. Р.Хіменес [та ін.] ; Львівський ДУФК. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.
6. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості : монографія. МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 352 с.
7. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навчально-методичний посібник / О.М. Бурла, В.І. Гончаренко, І.М. Кравченко [та ін.]; МОНУ, СумДПУ ім. А.С. Макаренка, Навчальнонауковий інститут фізичної культури. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 184 с.
8. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. К.: Олімпійська література, 2019. 208 с.
9. Інноваційні технології фізичного виховання студентів: навч.посіб. Ред. Ю.М. Вихляєв. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2019. 608 с.
- 10.Калиниченко І. О. Практична валеологія : навчальний посібник / І. О. Калиниченко, Г. Л. Заїкіна ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 348 с.
- 11.Кашуба В.О., Голованова Н.Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 208 с.

- 12.Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки:(на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Київ:КНТ, 2018. 616 с.
- 13.Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях : навчально-методичний посібник. Київ: КНТ, 2018. 160 с.
- 14.Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120с
- 15.Методика побудови занять за програмами функціонального тренінгу: метод.реком. Уклад. В. М. Кириченко, І. І. Гутич, А. М. Горпинчук. Київ: НУФВСУ, 2019. 22 с.
- 16.Моніторинг фізичного стану : навчально-методичний посібник / уклад. Т. І. Лясота; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці: Чернівецький НУ, 2018. 136 с.
- 17.Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи: навч.-метод. посіб. Уклад. А.В. Гакман. Чернівці: ЧНУ, 2018. 216 с.
- 18.Основи науково-дослідницької роботи студентів з фізичного виховання і спорту: навч.-метод. посіб. для студ. і магістрів факультету фізичного виховання і спорту /Н.Д. Михайлова. - К.: Вид-во "Міленіум", 2023. - 132 с.
- 19.Платонов В.М. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Київ : Олімпійська література, 2017. 656 с.
- 20.Психологія здоров'я людини : навчальний посібник / І. В. Толкунова, О. Р. Гринь, І. І. Смоляр, О. В. Голець. Київ : ТАЛКОМ, 2019. 184 с.
- 21.Психологія: підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за ред. Ю. Л. Трофімова. 5-те вид., стереотип. К.: Либідь, 2016. 560 с.
- 22.Фізичне виховання у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Ред. В.М. Корягін. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2018. 496 с.
- 23.Фітнес з методикою викладання: навчально-методичний посібник. Уклад. М.В. Кожокар, О.В. Ківерник. Чернівці: Чернівецький НУ, 2018. 80 с.

#### *Інформаційні ресурси:*

1. Закон України «Про освіту» (2017 р.). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
2. Журавльов С., Кондратович А., Кривенда В. Підвищення ефективності фізичного виховання для студентів в умовах дистанційного навчання. 2021. С.62-66. <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/49517/1/P62-66.pdf>
3. Захлевська, Т. В., Лаговська, Н. Г., & Цапенко, Л. М. (2021). Використання інноваційних технологій при викладанні предмета «Фізичне виховання» у ЗВО. [https://card-file.ontu.edu.ua/bitstream/123456789/18489/1/Zab\\_yakosti\\_osv\\_2021\\_Zahlevska.pdf](https://card-file.ontu.edu.ua/bitstream/123456789/18489/1/Zab_yakosti_osv_2021_Zahlevska.pdf)
4. Мірошніченко, В. М., Брезденюк, О. Ю., & Білоус, В. С. (2020). Особливості викладання дисципліни фізичне виховання у ЗВО в сучасних умовах: матеріали круглого столу [Електронний ресурс] <http://repository.vsau.org/getfile.php/24506.pdf>
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

6. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка [сайт] <https://kubg.edu.ua/>
7. Стандарт вищої освіти <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishchaosvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf>
8. Федерація спортивного туризму України: <https://www.fstu.com.ua/>
9. Київська міська Федерація спортивного туризму: <http://kmfst.kiev.ua/>