

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Ректор НУБіП України

Вадим ТКАЧУК

«06» травня 2026 р

**ПРОГРАМА
ФАХОВОГО ІСПИТУ**

з освітньо-професійної програми
«Фізична культура і спорт»
для підготовки здобувачів
другого (магістерського) рівня вищої освіти

за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт»
галузі знань А «Освіта»

Голова фахової атестаційної комісії

 /Наталія ТЕРЕНТЬЄВА /

Київ – 2026

Тестове завдання для вступу на програму підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти складається з 30 запитань із комплексу фахових дисциплін. За характером формування відповідей використовуються завдання закритої та відкритої форм. Завдання закритої форми представлені запитаннями, що потребують обрання однієї або кількох відповідей із запропонованого набору варіантів, вибору відповідності або їхньої послідовності. Відкритими є запитання, в яких необхідно коротко відповісти на поставлене питання (одним словом чи словосполученням, вписати формулу), дати числову відповідь або вказати результат розрахункової задачі.

ПЕРЕЛІК ДИСЦИПЛІН ТА ЇХНІХ РОЗДІЛІВ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ІСПИТ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Загальні питання теорії і методики фізичного виховання

Предмет, основні поняття (фізична культура, фізичне виховання, спорт, фізичний розвиток, фізичне здоров'я, фізичний стан, фізична працездатність, фізична підготовка, фізична підготовленість, фізична рекреація, фізична реабілітація), наукові основи та методи теорії і методики фізичного виховання. Фізичне виховання як суспільне (соціальне) явище.

Система фізичного виховання (соціальна та педагогічна складові). Основні завдання (освітні, оздоровчі, виховні), ознаки (гармонійний розвиток, соціальна та рухова / фізична активність, готовність до високопродуктивної праці та захисту вітчизни тощо) та принципи системи фізичного виховання (національного виховання, зв'язку з трудовою діяльністю та військовою практикою, оздоровчої спрямованості, безперервності і послідовності, урахування інтересів та можливостей, створення сприятливих умов, врахування вікових, морфофункціональних особливостей тощо). Принципи навчання фізичних вправ та принципи розвитку рухових здібностей. Засоби фізичного виховання (фізичні вправи, гігієнічні фактори, оздоровчі природні чинники).

Фізичні вправи

Характеристика фізичних вправ, значення для формування особистості. Зміст і форма фізичних вправ. Рухи і рухові дії. Вплив фізичних вправ на людський організм, фактори, що визначають цей вплив. Техніка фізичних вправ. Фази фізичної вправи. Фізичні характеристики технічного виконання вправи (кінематичні, динамічні). Якісні характеристики техніки виконання вправи (точність, економність, стабільність, енергійність, плавність, еластичність та ін.).

Класифікація фізичних вправ: - за ознакою особливостей м'язової діяльності; - за значенням для вирішення освітніх завдань; - за видами спорту та ін.

Ефекти фізичних вправ; навантаження під час виконання фізичних вправ, методи його контролю.

Методи фізичного виховання

Базові поняття (метод, методика, методичний прийом). Класифікація методів фізичного виховання (1)практичні: навчання рухових дій, удосконалення та закріплення рухових дій, тренування; словесні; демонстрація; 2) суворо регламентованої вправи, ігровий, змагальний). Методи організації діяльності та способи виконання фізичних вправ на заняттях.

Біологічні, психологічні, педагогічні чинники рухової діяльності

Фізичні якості, фізичні здібності, рухові здібності. Організм як функціональна

система. Структура, загальні закономірності та принципи розвитку рухових здібностей / фізичних якостей людини (сила, швидкість, витривалість, спритність / координація, гнучкість).

Фізичне виховання різних груп населення. Адаптивне фізичне виховання.

ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Загальні питання спортивної підготовки

Структура і зміст спортивної підготовки. Мета, завдання, засоби і методи спортивної підготовки. Закономірності та принципи спортивного тренування (спеціальні та загальнодидактичні). Система підготовки спортсменів. Етапне, поточне та оперативне управління процесом підготовки спортсменів. Фізична підготовка та фізична підготовленість спортсменів.

Особливості змагальної діяльності.

Підготовка спортсменів на основі теорії періодизації

Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів. Особливості підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення. Спортивний відбір та орієнтація у загальній системі багаторічної підготовки. Побудова тренувального процесу спортсменів у річному макроциклі. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів. Адаптація до навантажень. Відновлення працездатності спортсменів. Навантаження, стомлення, відновлення, суперкомпенсація та відставлений тренувальний ефект.

Техніко-тактична і психологічна підготовка спортсменів.

Макро-, мезо- та мікроструктура процесу підготовки спортсменів.

Екстремальні умови в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОБРАНІЙ ВИДІ СПОРТУ

Особливості діяльності тренера

Суть і значення тренерської діяльності у сфері фізичної культури і спорту. Нормативно-правове забезпечення тренерської діяльності в сфері фізичної культури і спорту. Особисті та професійні якості тренера-викладача. Системне використання методів у тренерській роботі. Методика складання документів планування навчального-тренувального процесу в роботі тренера. Порядок проведення атестації тренерів (тренерів-викладачів) з обраного виду спорту. Особливості професії тренера в територіальних громадах (міські, сільські, селищні) та підприємствах агропромислової галузі.

Методика тренерської діяльності

Теорія спорту, класифікація видів спорту. Методика управління підготовкою спортсмена в обраній галузі спорту. Принципи, засоби, методи спортивного тренування. Організація навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Сила і методика її розвитку. Спритність, координація і методика їх розвитку. Швидкість і методика її розвитку. Гнучкість і методика її розвитку. Витривалість і методика її розвитку.

МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

Теоретичні основи сучасного спорту вищих досягнень

Технологічний підхід і новітні інформаційні технології підготовки висококваліфікованих спортсменів. Основні класифікації олімпійських і професійних видів спорту, їх особливості. Система змагальної діяльності у спорті вищих досягнень (стратегія, тактика, структура, види, умови).

Система підготовки спортсменів у спорті вищих досягнень

Загальна характеристика сучасної системи підготовки висококваліфікованих спортсменів та основні напрями її удосконалення (характеристика навантажень та їх вплив на організм спортсмена, методи дозування навантаження, принципи і методи тренувань). Загальні вимоги до фізичної і технічної підготовки (спеціальна працездатність, морфофункціональна спеціалізація організму, технічна майстерність). Методи удосконалення. Структура та основні напрями тактичної майстерності спортсменів. Шляхи удосконалення тактичного мислення спортсменів. Загальна характеристика психологічної підготовки спортсменів та основні напрями її удосконалення.

Структура та методика побудови процесу підвищення спортивної майстерності

Загальні положення, теорія підготовки спортсменів та структура багаторічного процесу спортивного удосконалення. Основні етапи, напрями, динаміка навантаження та побудова процесу підготовки. Загальна структура занять, їх навантаження та спрямованість (мезоцикли і мікроцикли). Особливості побудови тренувального процесу підготовки в одному занятті. Структура та періодизація річного процесу.

Загальні положення управління в сучасному спорті вищих досягнень. Характеристика основних видів контролю як основи управління спорті. Загальна характеристика спортивного відбору та орієнтації обдарованих спортсменів.

Використання позатренувальних та позазмагальних факторів у спорті вищих досягнень.

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАДАХ ТА ПІДПРИЄМСТВАХ АПК

(передбачає відкриті питання тестів)

Які основні законодавчі документи регулюють фізичну культуру і спорт в Україні на рівні територіальних громад.

Як управлінський орган з питань фізичної культури і спорту враховує інтереси та потреби різних соціальних груп при плануванні фізкультурних та спортивних заходів в громаді?

Які основні складові спортивної інфраструктури в територіальних громадах, що сприяють розвитку фізичної культури і спорту?

Які стратегії можна використовувати для максимального залучення населення до фізкультурно-оздоровчих заходів в територіальних громадах?

Як визначається стратегія вибору та організації спортивних заходів в

територіальних громадах, враховуючи інтереси різних груп населення?

Як проводиться оцінка фізичної активності серед працівників підприємств АПК, і чому це є важливим аспектом здоров'я на робочому місці?

Які методи використовуються для моніторингу здоров'я та фізичної підготовки робітників в сільському господарстві, і як ці дані можуть бути використані для покращення умов праці?

Складіть орієнтовну програму фізкультурно-оздоровчої роботи на підприємствах АПК для підтримки фізичного здоров'я працівників.

Складіть орієнтовну програму спортивного турніру з будь-якого виду спорту на підприємстві АПК.

Складіть орієнтовну фітнес-програму для працівників АПК з метою підтримання та покращення їхнього фізичного здоров'я.

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

гімнастики

Гімнастика як засіб і метод фізичного виховання: визначення гімнастики, її специфічні особливості (регламентація вправ, вибірковість впливу, музичний супровід) та місце в державній системі фізичного виховання.

Класифікація видів гімнастики: характеристика освітньо-розвиваючих (базова, жіноча, атлетична), спортивних (спортивна, художня, акробатика) та прикладних видів гімнастики.

Методика навчання гімнастичним вправам: основні етапи навчання (створення уявлення, розучування, закріплення та вдосконалення) та методи, що використовуються на кожному з них.

Основи техніки гімнастичних вправ: роль внутрішніх і зовнішніх сил, поняття про структуру руху, фази виконання вправ (підготовча, основна, завершальна).

Запобігання травматизму та заходи безпеки: причини травм під час занять гімнастикою, методика надання допомоги та страхування (самострахування, підтримка, проводка).

Методика проведення загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ): способи показу та пояснення вправ, методи проведення (потоківий, роздільний, ігровий), вимоги до складання комплексів ЗРВ.

Характеристика занять з гімнастики: Структура (підготовча, основна, заключна частини), зміст та завдання кожної частини.

Організація та проведення змагань з гімнастики: види змагань, програма, документація (положення, протоколи) та обов'язки суддівської колегії.

Облік та планування в гімнастиці: основні документи планування (навчальна програма, план-графік, конспект уроку) та критерії оцінювання успішності учнів.

легка атлетика

Легка атлетика як «королева спорту»: місце легкої атлетики в системі фізичного виховання, її оздоровче значення та класифікація основних видів (ходьба, біг, стрибки, метання, багатоборства).

Основи техніки бігу: аналіз фаз бігового кроку (період опори та період польоту), кінематика рухів та особливості техніки бігу на різні дистанції (спринт, середні та довгі дистанції).

Методика навчання техніці стрибків у довжину та висоту: характеристика фаз стрибка (розбіг, відштовхування, політ, приземлення) та порівняльний аналіз різних способів стрибків (наприклад, «зігнувши ноги» vs «ножиці» у довжину).

Техніка та методика навчання метанням: загальні закономірності техніки метань (штовхання ядра, метання списа, диска, молота), роль фінального зусилля та фази розгону снаряда.

Методика проведення занять з легкої атлетики на відкритому повітрі та в манежі: особливості організації груп, заходи безпеки під час метань та бігу по пересіченій місцевості.

Організація та суддівство змагань: види змагань, склад суддівської колегії, правила оформлення заявок та протоколів, вимірювання результатів у різних видах програми.

Фізіологічні та біомеханічні основи легкоатлетичних вправ: Вплив легкоатлетичних навантажень на серцево-судинну та дихальну системи; енергозабезпечення м'язової діяльності (аеробні та анаеробні процеси).

Розвиток рухових якостей засобами легкої атлетики: методика виховання швидкості, витривалості, сили та координації в процесі тренувань.

Планування та облік навчально-тренувального процесу: складання річних планів, графіків розподілу матеріалу та конспектів уроків з легкої атлетики.

плавання

Гідродинамічні основи плавання: фізичні властивості води (щільність, в'язкість) та їх вплив на тіло плавця. Поняття про силу виштовхування (закон Архімеда), сили опору води та підйомну силу.

Класифікація та характеристика способів плавання: спортивні (кроль на грудях, кроль на спині, брас, батерфляй), прикладні (брас на спині, плавання на боці) та ігрові способи.

Методика початкового навчання («звикання до води»): комплекс вправ для подолання водобоязні, навчання правильному диханню (видих у воду), зануренню, спливанню («поплавок») та ковзанню.

Аналіз техніки спортивних способів плавання: фази рухів руками, ногами, узгодження рухів із диханням та загальна координація (циклограма рухів).

Загальні та специфічні принципи навчання плаванню: послідовність навчання (спочатку дихання та положення тіла, потім рухи ногами, руками і повна координація); використання підтримуючих засобів.

Заходи безпеки та запобігання нещасним випадкам на воді: організація нагляду, правила поведінки в басейні та на відкритих водоймах, методика надання першої допомоги при утопленні.

Організація та методика проведення уроку плавання: структура заняття (суша + вода), розподіл часу, способи організації групи (одночасний, позмінний, потоковий методи).

Прикладне значення плавання та рятування потопаючих: техніка підпливання до людини, що тоне, способи її звільнення від захватів, транспортування та винесення на берег.

Організація та суддівство змагань з плавання: правила старту та повороту в різних стилях, функції суддівської колегії (рефері, стартер, судді на фініші, хронометристи).

спортивні ігри

Спортивні ігри як засіб комплексного розвитку особистості: класифікація ігор (командні, індивідуальні, контактні, безконтактні), їхній вплив на фізичні якості (спритність, швидкість, витривалість) та психологічну стійкість.

Основи техніки обраного виду гри: поняття про техніку як найбільш раціональний спосіб виконання ігрових дій; класифікація технічних прийомів (техніка нападу та техніка захисту).

Методика навчання технічним прийомам: етапність навчання (ознайомлення, розучування в спрощених умовах, вдосконалення у взаємодії з партнерами та в умовах опору суперника).

Тактична підготовка в спортивних іграх: визначення індивідуальної, групової та командної тактики; основні тактичні системи (наприклад, зональний захист vs персональна опіка).

Методика проведення рухливих ігор як підготовчого етапу: використання ігор з елементами спортивних ігор («Естафети з м'ячем», «Мисливці та качки» тощо) для закладання базових навичок.

Структура та зміст уроку зі спортивних ігор: особливості підготовчої частини (спеціальна розминка з м'ячами), основної (вивчення техніки та навчальна гра) та заключної частин.

Методи організації занять: фронтальний, груповий та потоковий; організація «станцій» (колового тренування) для відпрацювання різних елементів гри.

Запобігання травматизму під час ігрової діяльності: типові травми в ігрових видах спорту, вимоги до взуття, інвентарю та майданчика, дотримання правил «фейр-плей».

Організація та проведення змагань: системи проведення змагань (колова, олімпійська – з вибуванням, змішана), складання календарів ігор та таблиць результатів.

ПРИКЛАД ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ

Частина 1 (базовий рівень)

(15 завдань, вирішення яких передбачає одну правильну відповідь на завдання)

1. Тривале виконання вправ помірної інтенсивності сприяє розвитку:
 - А. Загальної витривалості;
 - Б. Спеціальної витривалості;
 - В. Гнучкості;
 - Г. Швидкості.
2. Найбільш поширеною й точною формою оцінки обсягів активності є:
 - А. Визначення кількості рухів (локомоцій);
 - Б. Визначення кількості кроків;
 - В. Визначення енергетичних витрат;
 - Г. Визначення рухової активності.
3. Якщо рівень фізичного стану осіб, що займаються спортивними іграми під час оздоровчих занять низький або нижче середнього, рекомендується час заняття розподіляти наступним чином:
 - А. 30% - ігри; 70% - циклічні вправи;
 - Б. 40% - ігри; 60% - циклічні вправи;
 - В. 50% - ігри; 50% - циклічні вправи;
 - Г. 60% - ігри; 40% - циклічні вправи.
4. Основна частина заняття із використанням спортивних ігор триває:
 - А. 15 – 20 хвилин;
 - Б. 20 – 25 хвилин;
 - В. 20 – 30 хвилин;
 - Г. 25 – 30 хвилин.
5. Під час силових тренувань на оздоровчих фітнес заняттях підходить вага, що складає:
 - А. 35% від максимальної;
 - Б. 40% від максимальної;
 - В. 45% від максимальної;
 - Г. 50% від максимальної.
6. При виконанні вправ стретчингу потрібно дотримуватися наступного методичного правила:
 - А. Рухи повинні виконуватися в межах індивідуальної рухливості суглобів;
 - Б. Потрібно копіювати рухи більш гнучкої людини;
 - В. Виконувати рухи з максимальною амплітудою;
 - Г. Виконувати рухи з мінімальною амплітудою.
7. Головне завдання фітнес тренувань у зрілому віці:
 - А. Збереження і зміцнення здоров'я;
 - Б. Підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності;
 - В. Збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності;
 - Г. Збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної

- життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності.
8. Для людей похилого віку небажаними є справи, які вимагають:
- А. Витривалості;
 - Б. Швидкого, різкого старту;
 - В. Силових здібностей;
 - Г. Координації.
9. Основні завдання використання засобів оздоровчої фізичної культури в похилому і старшому віці полягають в тому, щоб:
- А. Сприяти збереженню здоров'я, затримувати і зменшувати інволюційні зміни, сприяти творчому довголіттю;
 - Б. Сприяти збереженню здоров'я, розширювати функціональні можливості організму;
 - В. Сприяти збереженню або відновленню здоров'я, затримувати і зменшувати інволюційні зміни, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність, сприяти творчому довголіттю;
 - Г. Сприяти збереженню або відновленню здоров'я, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність, сприяти творчому довголіттю.
10. Велике навантаження супроводжується:
- А. Відчуттям значної втоми;
 - Б. Утрудненим диханням;
 - В. Незначними болями в м'язах;
 - Г. Відчуттям значної втоми, утрудненим диханням, незначними болями в м'язах.
11. Безпечний рівень фізичного здоров'я, який гарантує відсутність захворювань мають лише особи:
- А. З низьким рівнем фізичного стану;
 - Б. З середнім рівнем фізичного стану;
 - В. З високим рівнем фізичного стану.
 - Г. З низьким станом здоров'я.
12. Тривалість кожної програми фітнес тренувань розраховано:
- А. На 4 тижня;
 - Б. На 6 тижнів;
 - В. На 8 тижнів;
 - Г. На 10 тижнів.
13. Як самостійний вид фітнес тренувань ходьба використовується в основному для осіб:
- А. З факторами ризику серцево-судинних захворювань або для людей старшого віку;
 - Б. Похилого віку;
 - В. З середнім рівнем фізичного стану;
 - Г. Старшого віку.
14. Підготовча частина фітнес тренування із використанням спортивних

ігор триває:

- А. 5 хвилин;
 - Б. 5 -10 хвилин;
 - В. 10 – 15 хвилин.
 - Г. 15 – 20 хвилин.
15. Особливість гімнастичних танцювальних фітнес занять це:
- А. Взаємозв'язок рухів.
 - Б. Взаємозв'язок рухів з музикою;
 - В. Взаємозв'язок з іншими видами фізичної активності;
 - Г. Взаємозв'язок з силовими вправами.

Частина 2 (середній рівень)

(10 завдань, вирішення яких передбачає кілька правильних відповідей на завдання, встановлення відповідності, правильної послідовності, відповідь на відкриті запитання)

1. Розведіть технічні прийоми володіння м'ячем волейболіста за групами:

1. нападу 2. захисту	А. Подача
	В. Прийом
	С. Атакуючий удар
	Д. Нападаючий удар
	Е. Блокування

2. Установіть відповідність між методами та їх впливом на розвиток:

1. на засвоєння спортивної техніки	А Метод інтервального, колового тренування
	В. Метод розучування вправи в цілому і по частинам;
2. на розвиток фізичних якостей	С. Метод рівномірний, перемінний, повторний
	Д. Метод строго регламентованої вправи, ігровий та змагальний

3. Які технічні прийоми використовуються у волейболі?

1	Подача
2	Атакуючий удар
3	Блокування
4	Кидок

4. Установіть відповідність між антропометричними показниками плавця та фізичними якостями:

1. Сила	А. високі показники на динамометрі, розвинені м'язи.
2. Витривалість	В. великий об'єм легень.
3. Швидкість	С. високий зріст, довгі руки.

5. Установіть відповідність між рівнями тактичної підготовки у спортивних іграх:

1. перший	А. Вивчення власне тактичних процесів: індивідуальних, групових та командних у нападі та захисті
-----------	--

2. другий	В. Розвиток у учнів певних фізичних, психічних та інтелектуальних якостей
3. третій	С. Формування тактичних умінь у процесі навчання прийомам гри (техніки)

6. Установіть відповідність між критеріями і показниками технічної майстерності футболіста:

1. Обсяг і різноманітність	А. раціональне та безпомилкове застосуванням технічних прийомів, що забезпечує оптимальне вирішення ігрових завдань.
2. Ефективність	В. загальна кількість технічних прийомів, що використовуються у грі, та їх широке поєднання
3. Надійність	С. сталість виконання технічних прийомів з високим ступенем ефективності

7. Які загальні ознаки авторитарного стилю роботи тренера?

1	рішення у тренуванні спортсмена чи команди приймає тренер
2	стимулюється активність та самостійність членів групи
3	спортсмену відводиться роль виконавця команд тренера
4	пригнічується інтерес до процесу навчання, творчості та розвитку самостійності

8. Установіть відповідність між рівнями формування державної політики у сфері фізичної культури і спорту:

1. на центральному рівні	А. органами управління з питань фізичної культури і спорту
2. на регіональному рівні	В. місцевими органами управління з фізичної культури і спорту районних адміністрацій і міських рад
3. на місцевому рівні	С. органами управління фізичною культурою і спортом

9. Установіть відповідність між властивостями та рівнями майстерності тренера:

1. Високий	А. Ціль у роботі зі спортсменами чітко не визначена. В основі їхньої діяльності, як правило, лише тактичні, невідкладні задачі
2. Середній	В. Стійке позитивне відношення до своєї діяльності, інтерес до справи, визначена система в роботі
3. Низький	С. В основі відносини до навчально-виховної роботи лежить захопленість справою і позитивне відношення до спортивно-масової роботи зі спортсменами.

10. Розведіть завдання фізкультурних організацій за призначенням:

1. спортивна федерація 2. Національний спортивний комітет України	А. залучення широких верств населення до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності
	В. має свою символіку, виключне право на її використання та юридичний захист
	С. участь у підготовці професійних кадрів
	Д. пропаганда ідей олімпізму, як одного із дієвих засобів залучення громадян до ідеалів добра
	Е. сприяння розвитку та зміцненню міжнародних спортивних зв'язків

Частина 3 (високий рівень)

(5 завдань, вирішення яких передбачає чітку (конкретну) відповідь, розгорнуту обґрунтовану відповідь на відкриті запитання, встановлення відповідності, правильної послідовності, розв'язати задачу)

1. Складіть план проведення основної частини заняття з гімнастики.
2. Як визначається стратегія вибору та організації спортивних заходів в територіальних громадах, враховуючи інтереси різних груп населення?
3. З яких етапів складається багаторічна підготовка спортсменів на сучасному етапі у національній системі?
4. Підберіть підвідні та імітаційні вправи для навчання техніці виконання «стрижку у довжину з місця».
5. Опишіть порядок проведення атестації тренерів (тренерів-викладачів) з обраного виду спорту.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бурла А.О., Бурла О.М., Скачедуб Н.Б., Гончаренко В.І. Загальна теорія підготовки спортсменів : навч.-метод. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. 184 с. URL: <https://sport.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/12/Бурла-А.О.-Загальна-фізична-підготовка-спортсменів-навчальний-посібник.pdf>
2. Василюк В., Ярмошук О. Основи теорії та методики спортивного тренування (лекційний та практичний курс) : навчально-методичний посібник. URL: <http://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/18352/1/Навчально-методичний%20посібник%202025.pdf>
3. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту : підручник. Київ : Освіта України, 2016. 464 с.
4. Воронова В.І. Психологія спорту. Київ : Олімпійська література, 2019. 272 с.
5. Гейтенко В.В., Пристинський В.М., Зайцев В.О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту : навчально-методичний посібник. Слов'янськ : вид-во Б.І.Маторіна, 2021. 171 с. URL: <https://dspace.ddpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/541/1/ТЕОРІЯ%20І%20МЕТОДИКА%20ДИТЯЧОГО%20ТА%20ЮНАЦЬКОГО%20СПОРТУ.pdf>
6. Гурєєва А.М., Черненко О.Є., Дорошенко Е.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с. URL: <https://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/11931/1/ПОСІБНИК%20ТМФВ.pdf>
7. Добринський В.С., Мудрик Ж.С., Савчук С.І., Валькевич О.В., Захожа Н.Я. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів : метод. рекомендації. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 112 с.
8. Єфремова А.Г., Гринько В.М., Куделко В.Е. Особливості методики спортивного тренування чоловіків і жінок в обраному виді спорту: Конспект лекцій. Харків : УкрДУЗТ, 2022. 60 с.
9. Корносенко О.К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів : наукові основи і досвід : монографія. Полтава : ПНПУ імені В.Г.Короленка. 2016. 396 с.
10. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань зі спортивних ігор. Київ : Центр навчальної літератури, 2017. 216 с.
11. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях : навчально-методичний посібник. Київ : КНТ, 2021. 160 с.
12. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с. URL: https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/857643/mod_resource/content/1/Навчальний%20посібник%20Теорія%20і%20методика%20спортивної%20підготовки%20на%20прикладі%20командних%20ігрових%20видів%20спорту%29.pdf

13. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2007. 273 с. URL: [спhttps://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/np/p1.pdf](https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/np/p1.pdf)
14. Костюкевич В.М. та ін. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія. Вінниця : «Планер», 2017. 191 с.
15. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.
16. Куроченко І.П., Біляев Я.М. Організація фізичної культури і спорту в територіальних громадах України: навч-метод. посіб. Київ : Видавництво Ліра-К, 2022. 464 с.
17. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навчальний посібник. Житомир : ЖДУ імені І.І. Франка, 2022. 108 с. URL: https://eprints.zu.edu.ua/34475/1/посіб_ОТМСТ.pdf
18. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах. Київ : Олімпійська література, 2012. Том 1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с. ; Том 2 Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2984>
19. Павленко В.О., Насонкіна Е.Ю., Павленко Є.Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту : підручник. Харків, 2020. 550 с. URL: <https://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/123456789/25508/1/Сучасні%20технології%20Опідготовки%20в%20обраному%20виді%20спорту.pdf>
20. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
21. Приходько В.В. Розвиток спорту в умовах об'єднаних територіальних громад : монографія. Дніпро : Інновація, 2020. 348 с.
22. Приходько В.В. Формування сучасної системи підготовки спортсменів : монографія. Дніпро : Інновація, 2019. 384 с.
23. Професійний спорт : методичні рекомендації / уклад. С.І. Савчук, Н.Я. Захожа, Ж.С. Мудрик, О.В. Валькевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 108 с.
24. Сергієнко В.М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.
25. Слободянюк М.А. Адміністративно-правове регулювання публічного управління у галузі фізичної культури та спорту : монографія. Одеса : Видавництво «Юридика», 2023. 198 с.
26. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад. : О. О. Момот, Є. Ю. Шаповал, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2019. 147 с.
27. Тодорова В. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.
28. Ціпов'яз А.Т., Бондаренко В.В. Організація і управління фізичною культурою і спортом : навч. посіб. Кременчук : КПК, 2019. 128 с.
29. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2-х частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с. URL:

http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/metod/Навчальний_посібник_Теорія_і_методика_фізичного_виховання.pdf

30. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів : управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. Київ, 2013. 136 с.

Рекомендовані навчально-методичні та наукові праці викладачів кафедри фізичної культури і спорту НУБіП:

1. Бринзак С.С., Євтушенко І.М. Методичні рекомендації з дисципліни «Методика підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту (баскетбол)». Частина 1. Групи початкової підготовки: для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ : НУБіП України, 2023. 43 с.

2. Вишневський М.О., Хижняк А.А., Мирошніченко В.О. Волейбол: відбір, методика навчання, проведення змагань : Методичні рекомендації для студентів освітнього ступеня «Бакалавр» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ : НУБіП України, 2023. 50 с.

3. Волошин О., Ілляшенко В., Летечевський Т. Оцінка рівня задоволеності мешканців територіальних громад від занять фізичними вправами. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. Випуск 6(193)25. С. 30-33.

4. Волошин О., Терентьева Н. Залучення до рухової активності мешканців територіальної громади засобами української боротьби на поясах. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2025. № 2(142). С. 516-523.

5. Дубовик Р.Г., Отрошко О.В., Прохніч В.М.. Особливості підготовки легкоатлетів. Методичні рекомендації з дисципліни «Легка атлетика» Для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Київ: НУБіП України, 2021. 40 с.

6. Костенко М.П., Краснов В.П., Отрошко О.В. Футзал в закладах вищої освіти: навчально-методичний посібник для науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання та студентів неспеціалізованих вищих закладів освіти. Київ, 2019. 83 с.

7. Костенко М.П., Отрошко О.В., Костенко С.В. Спортивні ігри: футзал : Навчально-методичний посібник для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт із дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор» (футзал). Київ : НУБіП України. 2022. 98 с.

8. Костенко М.П., Путров С.Ю., Кротов Г.В., Костенко С.В. Модель підготовки тренерів до формування групової рефлексивності спортсменів в ігрових видах спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2023. Випуск 1(159)23. С. 87-93.

9. Кротов Г.В. Основи сучасної системи спортивної підготовки :

Методичні рекомендації ((для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми Фізична культура і спорт). Київ : НУБіП, 2025.

10. Крупко Н.В., Мирошніченко В.О. Технології розвитку силових здібностей в адаптивному фізичному вихованні: Методичні рекомендації для студентів ОС Бакалавр спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Київ : НУБіП України, 2023. 59 с.

11. Медведєва І.М., Терентьєва Н.О. Професійна підготовка тренера-викладача з фігурного катання на ковзанах з урахуванням особливостей змагальної діяльності. *Наукове періодичне видання Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 3К(131)21. С. 271-275.

12. Отрошко О.В. Теорія і методика фізичного виховання: тестові завдання з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»: для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ : НУБіП України, 2023. 40 с.

13. Отрошко О., Костенко М. Теорія фізичного виховання. Тексти лекцій до модулю «Теорія фізичного виховання» з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ : НУБіП України, 2023. 71 с.

14. Отрошко О.В., Краснов В.П., Лисенко С.Г., Дубовік Р.Г. Раціональна рухова активність, як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань: методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання студентів неспеціалізованих ЗВО. Київ: НУБіП України, 2021 р. 40 с.

15. Отрошко О., Краснов В., Сергій Л. Дихальна гімнастика: види та комплекси вправ : методичні рекомендації для самостійних занять студентів. Київ : НУБіП України. 2020. 38 с.

16. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього ступеня «Бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» / Уклад. О. Отрошко, М. Костенко, В. Мирошніченко. Київ : НУБіП України, 2025. 152 с.

17. Шмаргун В., Мірошніченко В. Плавання з методикою викладання : навч. посіб. Київ: Нубіп, 2019. 86 с.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ відповідей вступника на тестові завдання

Метою тестування за фахом є перевірка відповідності знань, умінь і навичок вступників програмним вимогам, з'ясування компетентності та оцінка ступеня підготовленості вступників для отримання другого (магістерського) рівня вищої освіти.

Оцінювання знань вступників на вступних випробуваннях здійснюється за шкалою від 0 до 200 балів.

Кожне тестове завдання складається із 30 питань, які за ступенем складності поділені на три частини:

У **частині 1** (базовий рівень) пропонується всього 15 завдань з вибором однієї правильної відповіді. За правильне розв'язання кожного завдання вступник отримує **4 бали**. Відповідно за правильне розв'язання усіх завдань частини 1 вступник отримує 60 балів.

У **частині 2** (середній рівень) пропонується всього 10 завдань: тестові завдання із декількома правильними відповідями, на встановлення відповідності або встановлення правильної послідовності, відповідь на відкрите питання. За правильне розв'язання одного питання вступник може отримати **2, 4, 6, 8 балів** – 2 бали за кожну правильно обрану відповідь, встановлену відповідність чи послідовність. Максимальна кількість балів за правильне вирішення завдань частини 2 – 80 балів.

Завдання **частини 3** (високий рівень) складає 5 завдань: на встановлення відповідності або встановлення правильної послідовності, розв'язання задачі, питання у відкритій формі з розгорнутою відповіддю. За кожне правильне розв'язання завдання вступник отримує **12 балів**. За завдання частини 3 вступник максимально отримує 60 балів.

Відсутність відповіді або неправильна відповідь оцінюється в 0 балів.

Максимальна кількість тестових балів, яку можна набрати, правильно виконавши всі завдання тестової роботи – 200 балів.

Фахова атестаційна комісія оцінює роботу за загальною сумою балів, набраних вступником за результатами тестування, яка може бути в межах від 0 до 200 балів.

Час виконання тестових завдань становить 180 хвилин.

Голова фахової атестаційної комісії



/Наталія ТЕРЕНТЬЄВА /