

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ



ЗАТВЕРДЖУЮ
Ректор НУБіП України

Валерій ТКАЧУК

22 04 2025 р.

ПРОГРАМА
ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

з освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт»
для підготовки здобувачів
другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю А 7 Фізична культура і спорт
галузі знань А Освіта

Голова фахової атестаційної комісії

Микола КОСТЕНКО/

Пояснювальна записка

Програма підготовлена відповідно до положень розділу III Стандарту вищої освіти за другим (магістерським) рівнем вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 11.05.2021 р. № 516, та об'єднує вимоги до результатів навчання, встановлених Стандартом вищої освіти для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, затвердженим наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567, а також вимоги, обумовлені специфікою освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти та з урахуванням змін, окреслених у Постанові Кабінету Міністрів України від 30 серпня 2024 року № 1021 «Про внесення змін до переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої та фахової передвищої освіти». У Програмі дотримано вимоги до вступників, окреслених в «Правилах прийому на навчання до Національного університету біоресурсів і природокористування України в 2025 році» (https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u438/pp_nubip_ukrayini_2025_5.pdf)

Мета фахового іспиту для вступу здобувачів вищої освіти на освітньо-професійну програму А 7 Фізична культура і спорт – з'ясувати рівень теоретичних знань та практичних навичок вступників, яких вони набули під час навчання на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти (або під час навчання на спеціалітеті або в магістратурі інших спеціальностей за умови перехресної магістратури), з метою формування рейтингового списку та конкурсного відбору вступників на навчання за освітнім ступенем магістра спеціальності А 7 Фізична культура і спорт в межах наявного ліцензованого обсягу.

Організація вступного фахового випробування

Форма фахового іспиту – офлайн/онлайн.

Фаховий іспит офлайн проводиться у навчальному корпусі № 9 НУБіП України відповідно до затвердженого розкладу за адресою: м. Київ, вул. Героїв Оборони, 18-А.

Фаховий іспит онлайн проходить з застосуванням електронної системи навчання ZOOM або GOOGLE MEET.

Перед початком фахового вступного випробування для вступників проводиться консультація про умови проведення вступного випробування та ідентифікація вступника шляхом демонстрації на камеру оригіналу документа з фотокарткою (одного з документів), що посвідчує особу, передбаченого законом України «Про Єдиний державний демографічний реєстр та документи, що підтверджують громадянство України, посвідчують особу чи її спеціальний статус» та повідомлення вступником екзаменатора про своє місце знаходження.

Вступник розташовує камеру у статичному положенні так, щоб зображення охоплювало вступника та простір біля нього.

У разі переривання зв'язку під час фахового вступного випробування вступник отримує новий білет і починає підготовку спочатку.

У разі повітряної тривоги під час складання фахового іспиту, іспит переривається, усі учасники можуть пройти до укриття. Після оголошення закінчення повітряної тривоги учасники продовжують складання фахового іспиту.

Структура фахового вступного випробування

Тестове завдання для вступу на програму підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти складається з 30 запитань із комплексу дисциплін фахової підготовки. 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.

Критерії оцінювання

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 з визначеною кількістю завдань:

частина 1 (базовий рівень) – 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;

частина 2 (середній рівень) – 10 завдань: тестові завдання із декількома правильними відповідями, на встановлення відповідності або правильної послідовності, запис пропущеного поняття або формули. Залежно від правильності та повноти наданої відповіді вступник може отримати 2, 4, 6, 8 балів. Максимальна кількість балів за правильне вирішення завдань частини 2 становить 80 балів;

частина 3 (високий рівень) – 5 завдань у відкритій формі з розгорнутою відповіддю чи розв'язком задачі, за кожную правильну відповідь вступник отримує 12 балів. За завдання частини 3 вступник максимально може отримати 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 знаходитись в межах від 0 до 200 балів.

Час виконання тестових завдань становить *180 хвилин*.

Перелік дисциплін та основних питань, що будуть включені до завдань вступного фахового випробування

Теорія і методика фізичного виховання

1. Визначте предмет теорії фізичного виховання, її місце в загальній системі наукових знань.
2. Дайте визначення основним поняттям теорії фізичного виховання.
3. Сформулюйте загальну характеристику принципів фізичного виховання.
4. Охарактеризуйте практичні методи навчання і тренування рухових дій.
5. Розкрийте зміст методики розвитку фізичних якостей.
6. Опишіть методику використання рухливих ігор і забав у фізичному вихованні.
7. Опишіть особливості методики навчання техніці фізичних вправ.
8. Складіть комплекс розминки у вступній частині уроку для учнів середнього шкільного віку з використанням загально розвивальних вправ.
9. Підберіть підвідні та імітаційні вправи для навчання техніці виконання «стрибку у довжину з місця».
10. Складіть план заходів з підготовки та проведення спортивного свята.

Рекомендовані джерела інформації:

1. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.
2. Ареф'єв, В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2011. 368 с.
3. Гурєєва, А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
4. Круцевич, Т. Ю., Воробйов М. І., Бюджетверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посібн. К. : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
5. Круцевич, Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К., 2018. 392 с.
6. Методика викладання спортивно-методичних дисциплін у закладах вищої освіти фізичного виховання і спорту: навчальний посібник / За заг. ред. В. Г. Папуші. Тернопіль : Підручники і посібники, 2018. 352 с.
7. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах : навч.-метод. посібник / укл. О. Д. Гауряк, Л. Г. Доцюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2021. 156 с.
8. Методичні рекомендації для підготовки та захисту курсових робіт з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / укладачі : О. В. Отрошко, В. М. Шмаргун Київ : НУБіП України, 2023. 25 с.
9. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та

методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль : Видавництво Астон, 2013. 96 с.

- 10.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» / уклад. О. Отрошко, М. Костенко. К. : НУБіП України, 2023. 71 с.
- 11.Отрошко О. В. Раціональна рухова активність, як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань: методичні рекомендації самостійних занять з фізичного виховання студентів неспеціалізованих ЗВО / О. В. Отрошко, В. П. Краснов, С. Г. Лисенко, Р. Г. Дубовік. Київ : НУБіП України, 2021. 40 с.
- 12.Отрошко О. Дихальна гімнастика: види та комплекси вправ : методичні рекомендації для самостійних занять студентів / О. Отрошко, В. Краснов, Л. Сергій. НУБіП України, 2020. 38 с.
- 13.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.
- 14.Папуша В. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. 192 с.
- 15.Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль: Підручники і посібники, 2010. 128 с.
- 16.Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі: навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2011. 264 с.
- 17.Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
- 18.Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. 820 с.

Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту

1. Розкрийте суть і значення тренерської діяльності у сфері фізичної культури і спорту.
2. Охарактеризуйте особливості професії тренера у сільських територіальних громадах та підприємствах агропромислової галузі.
3. Опишіть нормативно-правове забезпечення тренерської діяльності в сфері фізичної культури і спорту.
4. Назвіть найголовніші педагогічні здібності, які повинен мати тренер для успішної діяльності.
5. Опишіть системне використання методів у тренерській роботі.
6. Опишіть методику тренерської діяльності у навчально-виховній сфері сільських громад.
7. Опишіть методику складання документів планування навчально-

- тренувального процесу в роботі тренера.
8. Опишіть методику управління підготовкою спортсмена в обраному виді спорту
 9. Опишіть порядок проведення атестації тренерів (тренерів-викладачів) з обраного виду спорту.
 10. Опишіть структуру і зміст навчальної програми для спортивної школи з обраного виду спорту.

Рекомендовані джерела інформації:

1. Воронова В. І. Психологія спорту. К. : Олімпійська література, 2019. 272 с.
2. Єфремова А. Г., Гринько В. М., Куделко В. Е. Особливості методики спортивного тренування чоловіків і жінок в обраному виді спорту: Конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2022. 60 с.
3. Квасниця І. М. Формування професійної мобільності майбутніх тренерів-викладачів з виду спорту у закладах вищої освіти : автореф. дис. д-ра філософії. Хмельницький, 2021. 20 с.
4. Корносенко О. К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід : монографія. Полтава. ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2016. 396 с.
5. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник. 2-е вид., доповнено та перероблено. Київ : КТН, 2016. 616 с.
6. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань зі спортивних ігор. Київ: Центр навчальної літератури, 2017. 216 с.
7. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник. Київ : КНТ, 2021. 160 с.
8. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.
9. Куроченко І. П., Біляєв Я. М. Організація фізичної культури і спорту в територіальних громадах України: навч.-метод. посіб. Київ : Видавництво Ліра-К, 2022. 464 с.
10. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
11. Лаврентьєв О. М., Крупеня С. В., Малинський І. Й. Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 136. С. 58–61.
12. Мулик В. В., Камаєв О. І. Теорія системності і системний підхід в професійній діяльності тренера : навч.-метод. посіб. Харків : ХДАФК, 2017. 88 с.
13. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» : навч. посіб. / В. М. Костюкевич, О. А. Шинкарук, В. І. Воронова, О. В. Борисова; за ред. В. М. Костюкевича, О. А. Шинкарук. К. : Національний університет виховання і спорту, вид-во «Олімпійська література», 2018. 528 с.
14. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога: навч. посіб. Київ :

Олімп. л-ра, 2012. 184 с.

15. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до самостійної організації навчально-тренувального процесу. Моделювання компетентнісної професійної освіти в контексті євроінтеграції: монографія / кол. авт ; за заг. ред. проф. Н. П. Волкової. Дніпр : Університет імені Альфреда Нобеля, 2021. С. 276–287.
16. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2020. 704 с.
17. Ребрина А. А. Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з виду спорту та його професійно-важливі якості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 9 (140). С. 86–89.
18. Сватсьєв А. В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності : дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Запоріжжя, 2013. 459 с.
19. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту: навчальний посібник. Суми : Сумський держ. університет, 2022. 184 с.
20. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К., 2013. 136 с.

Методика підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту

1. Опишіть методи і засоби навчання в обраному виді спорту.
2. Опишіть структуру і зміст навчально-тренувального заняття в обраному виді спорту
3. Опишіть методику планування та управління підготовкою спортсмена в обраному виді спорту.
4. Охарактеризуйте види спортивної підготовки в обраному виді спорту.
5. Опишіть періодизацію спортивного тренування в обраному виді спорту.
6. Складіть програму для вдосконалення одного з технічних прийомів в обраному виді спорту.
7. Складіть модельний комплекс розминки для тренувального заняття з обраного виду спорту.
8. Складіть план тренувального мікроциклу з обраного виду спорту.
9. Складіть план-графік річного тренувального циклу з обраного виду спорту.
10. Складіть положення про змагання з обраного виду спорту.

Рекомендовані джерела інформації:

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. Вишневецький 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. 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 : Вид.НУБіП України, 2021. 40 с.
4. Єфремова А. Г., Гринько В. М., Куделко В. Е. Особливості методики спортивного тренування чоловіків і жінок в обраному виді спорту: Конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2022. 60 с.
5. Жула В. П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів : НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
6. Задорожний І. І., Мовчан І. О. Волейбол. Навчання техніки гри: навчальний посібник. Львів : ЛДУ БЖД, 2019. 134 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. Костюкевич, В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. МПоліщук; за заг. ред. В. М.Костюкевича. Київ : КНТ, 2017. 310 с.
9. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник. 2-е вид., доповнено та перероблено. Київ : КТН, 2016. 616 с.
10. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник. Київ : КНТ, 2021. 160 с.
11. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.
12. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
13. Олешко В. Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці: підруч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во Олімп. л-ра», 2018. 332 с.
14. Олешко В. Г. Пуцов І. О., Ткаченко К. В. Важка атлетика. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ. К. : Державна служба молоді та спорту України, НОК, Федерація важкої атлетики України, 2011. 80 с.
15. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Л. :

ЛДУФК, 2015. 78 с.

16. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2020. 704 с.
17. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник /. Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.
18. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К., 2013. 136 с.

Основи спортивної підготовки

1. Охарактеризуйте структуру і зміст спортивної підготовки.
2. Охарактеризуйте закономірності та принципи спортивного тренування.
3. Розкрийте класифікацію засобів та методів спортивного тренування.
4. Коротко охарактеризуйте етапне, поточне та оперативне управління процесом підготовки спортсменів.
5. З яких етапів складається багаторічна підготовка спортсменів на сучасному етапі у національній системі?
6. Опишіть методику визначення рівня фізичної підготовленості.
7. Опишіть методику розвитку витривалості спортсменів
8. Складіть тренувальну програму для розвитку сили.
9. Складіть комплекс вправ для заключної частини тренувального заняття.
10. Складіть програму відновлення спортивної працездатності спортсменів.

Рекомендовані джерела інформації:

1. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. К. : Освіта України, 2016. 464 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту. К. : Олімпійська література, 2019. 272 с.
3. 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.
4. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань зі спортивних ігор. Київ: Центр навчальної літератури, 2017. 216 с.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник. 2-е вид., доповнено та перероблено. Київ : КТН, 2016. 616 с.
6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник. Київ : КНТ, 2021. 160 с.
7. Костюкевич В. М. та ін. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія. Вінниця : «Планер», 2017. 191 с.
8. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.

9. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
10. Маляр Е. І., Маляр Н. С., Огнистий А. В., Огніста К. М. Основи спортивної підготовки: навч. посіб. Тернопіль : ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 96 с.
11. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2020. 704 с.
12. 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-т імені В. Г. Короленка. Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2019. 147 с.
13. Тодорова В. Основи теорії і методики спортивного тренування: навчальний посібник. Одеса : університет Ушинського, 2023. 206 с.
14. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К., 2013. 136 с.
15. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

Організація фізичної культури і спорту в територіальних громадах та підприємствах АПК

1. Назвіть основні законодавчі документи, які регулюють фізичну культуру і спорт в Україні на рівні територіальних громад.
2. Як управлінський орган з питань фізичної культури і спорту враховує інтереси та потреби різних соціальних груп при плануванні фізкультурних та спортивних заходів в громаді?
3. Які основні складові спортивної інфраструктури в територіальних громадах, що сприяють розвитку фізичної культури і спорту?
4. Які стратегії можна використовувати для максимального залучення населення до фізкультурно-оздоровчих заходів в територіальних громадах?
5. Як визначається стратегія вибору та організації спортивних заходів в територіальних громадах, враховуючи інтереси різних груп населення?
6. Як проводиться оцінка фізичної активності серед працівників підприємств АПК, і чому це є важливим аспектом здоров'я на робочому місці?
7. 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?
8. Складіть орієнтовну програму фізкультурно-оздоровчої роботи на підприємствах АПК для підтримки фізичного здоров'я працівників.
9. Складіть орієнтовну програму спортивного турніру з любого виду спорту на підприємстві АПК.
10. Складіть орієнтовну фітнес-програму для працівників АПК з метою підтримання та покращення їхнього фізичного здоров'я.

Рекомендовані джерела інформації:

1. Власова Н. Ф. Регіональна специфіка соціального управління фізичною культурою і спортом (на прикладі Запорізької області) : дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.04. Запоріжжя, 2019. 221 с.
2. Гончаренко, О. С., Черненко, С. О. Методика організації та проведення спортивно-масових заходів. Донецьк : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2021. 60 с.
3. Круцевич Т. Ю. Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. К. : Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
4. Куроченко І. П., Біляєв Я. М. Організація фізичної культури і спорту в територіальних громадах України: навч-метод. посіб. Київ : Видавництво Ліра-К, 2022. 464 с.
5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2020. 704 с.
6. Приходько В. В. Розвиток спорту в умовах об'єднаних територіальних громад : монографія. Дніпро : Інновація, 2020. 348 с.
7. Приходько В. В. Формування сучасної системи підготовки спортсменів: монографія. Дніпро : Інновація, 2019. 384 с.
8. Професійний спорт: методичні рекомендації / уклад. С. І. Савчук, Н. Я. Захожа, Ж. С. Мудрик, О. В. Валькевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 108 с.
9. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту: навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.
10. Слободянюк М. А. Адміністративно-правове регулювання публічного управління у галузі фізичної культури та спорту : монографія. Одеса : Видавництво «Юридика», 2023. 198 с.
11. Ціпов'яз А. Т., Бондаренко В. В. Організація і управління фізичною культурою і спортом: навч. посіб. Кременчук : КПК, 2019. 128 с.

Теорія і методика викладання гімнастики

1. Опишіть роль і місце гімнастики в професійній діяльності фахівця з фізичної культури і спорту.
2. Як класифікуються види гімнастики в залежності від головних завдань, що вирішуються фізичним вихованням?
3. Опишіть гімнастику оздоровчо-спортивної спрямованості для різних груп населення.
4. Опишіть гімнастику професійно-прикладної спрямованості для різних груп населення
5. Опишіть методику навчання стройовим вправам.
6. Опишіть методику проведення загальнорозвиваючих вправ. Основні правила підбору вправ.
7. Складіть план проведення основної частини заняття з гімнастики.
8. Складіть комплекс вправ для розвитку гнучкості на занятті з гімнастики.

9. Складіть програму навчання техніці виконання підйому переворотом
10. Складіть комплекс загальнорозвивальних вправ зі скакалками.

Рекомендовані джерела інформації:

1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. Житомир : Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. 76 с.
2. Ареф'єв, В. Г. Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2015. 330 с.
3. Бакалій В. П. Загальнорозвивальні та гімнастичні вправи. Х. : Вид-во «Ранок», 2010. 192 с.
4. Бондаренко О. В. Методика викладання атлетичної гімнастики : навч. посіб. Одеса, 2019. 208 с.
5. Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1-го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. Краматорськ : ДДМА, 2020. 47 с.
6. Мичка І. В. Теорія і методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. / укладачі: Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020, 103 с.
7. Погорелова О. О., Долинський Б. Т. Методичні рекомендації до самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики. Музично-ритмічне виховання. Біомеханіка»: методичні рекомендації. Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2020. 41 с.
8. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків : «ОВС», 2008. Т. 1. 408 с.

Теорія і методика викладання легкої атлетики

1. Охарактеризуйте місце легкої атлетики в діяльності фахівця сфери фізичної культури і спорту.
2. Опишіть класифікацію, характеристику та оздоровче значення легкоатлетичних вправ.
3. Охарактеризуйте засоби спортивного тренування в легкій атлетиці.
4. Охарактеризуйте технічну підготовку і методику її удосконалення в легкій атлетиці.
5. Опишіть основні вимоги і методику підбору вправ для підготовчої частини занять з легкої атлетики.
6. Охарактеризуйте цілісний і роздільний методи навчання легкоатлетичним вправам.
7. Складіть комплекс вправ для розвитку швидкості у бігунів спринтерів.
8. Складіть комплекс вправ для розвитку витривалості у бігунів стаєрів.
9. Складіть комплекс спеціально-підвідних вправ для навчання штовхання ядра.

10. Складіть комплекс спеціально-підвідних вправ для навчання стрибку у довжину з розбігу.

Рекомендовані джерела інформації:

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика: Теорія і методика викладання: Навчальний посібник. Черкаси : Брама, Україна, 2008. 632 с.
2. Дубовік Р. Г., Отрошко О. В., Прохніч В. М. Особливості підготовки легкоатлетів. Методичні рекомендації з дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Київ : Вид. НУБіП України, 2021. 40 с.
3. Євсєєв Л. Г., Павлов В. І., Дідик Т. М. Словник основних термінів та понять з теорії і методики викладання легкої атлетики. Навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2007. 102 с.
4. Захожа Н. Я., Захожий В. В., Черкашин Р. Є. та ін. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 308 с.
5. Ключко Л. І., Караулова С. І., Маліков М. В., Богдановська Н. В. Легка атлетика: навчальний посібник. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2012. 285 с.
6. Полулященко Т. Л. Легка атлетика з методикою викладання: навч.-метод. посіб. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 89 с.
7. Присяжнюк Д. С., Євсєєв Л. Г., Дідик Т. М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Вінниця : Планер, 2008. 195 с.
8. П'ятничук Д. В., Яців Я. М., П'ятничук Г. О. Легкая атлетика: Методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Ів.-Франківськ, 2015. 215 с.
9. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст» / уклад. : Т. І. Кудряшова, О. О. Губченко. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 169 с.
10. Теорія і методика викладання легкої атлетики : навч. метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2020. 132 с.

Теорія і методика викладання плавання

1. Охарактеризуйте місце плавання в діяльності фахівця сфери фізичної культури і спорту.
2. Охарактеризуйте загальні основи техніки спортивного плавання.
3. Охарактеризуйте загальні основи техніки прикладного плавання.
4. Опишіть методику навчання техніці стартів та поворотів в плаванні.
5. Опишіть методику навчання техніці плавання способом «кроль на грудях».
6. Опишіть методику побудови орієнтовного мікроциклу тренувальних

занять плавців на етапі початкової підготовки.

7. Складіть комплекс спеціально-підводних вправ для навчання техніки плавання способом «кролем на спині».
8. Складіть комплекс спеціально-підводних вправ для навчання техніки плавання способом «брас».
9. Складіть комплекс спеціально-підводних вправ для навчання техніки плавання способом «батерфляй».
10. Складіть комплекс спеціально-підводних вправ для навчання техніки плавання способом «кролем на грудях».

Рекомендовані джерела інформації:

1. Ворона В. В., Заяц С. В. Плавання : навчальний посібник : для студентів закладів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт». Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2023. 166 с.
2. Грузевич, І. В. Теорія і методика викладання плавання у закладах освіти. Вінниця, 2021. 120 с.
3. Дакал Н. А. та ін. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 216 с.
4. Звонар, В. В. Петрушко, М. І., Мордвінцев, Г. О. Організаційно- методичні основи проведення занять з плавання : навч. посіб. / рец. : І. І. Маріонда, М. В. Молнар. Ужгород : УжНУ, 2021. 88 с.
5. Ремзі І. В., Аксьонов В. В., Аксьонов Д. В. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. Харків, 2020. 143 с.
6. Степаненко, В. Ю., Очкалов О. Ф. Плавання з методикою викладання : навч.-метод. посіб. для здобувачів спеціальності «Середня освіта. Фізична культура». Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2021. 100 с.
7. Шишкин, О. Теорія і методика викладання плавання. Київ. КНТ, 2021. 50 с.
8. Шмаргун, В. М., Мірошніченко, В. В. Плавання з методикою викладання. навч. посіб. Київ : Нубіп, 2019. 86 с.
9. Шульга, Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2008. 232 с.

Теорія і методика викладання спортивних ігор

1. Опишіть роль спортивних ігор у фізичному вихованні різних категорій населення.
2. Опишіть класифікацію спортивних ігор.
3. Опишіть спортивні ігри як засіб фізичного виховання та види рухової активності в сільських територіальних громадах і підприємствах агропромислової галузі.
4. Опишіть методику техніки гри у волейболі
5. Опишіть методику техніки гри у баскетболі
6. Опишіть методику техніки гри у футболі.
7. Складіть комплекс спеціально-підводних вправ для навчання техніці

виконання подачі м'яча у волейболі.

8. Складіть комплекс спеціально-підвідних вправ для навчання техніці виконання подвійного кроку в баскетболі.
9. Складіть комплекс спеціально-підвідних вправ для навчання техніці виконання удару по м'ячу внутрішнім боком стопи у футболі.
10. Складіть систему розіграшу в спортивних іграх за колом для 5 команд.

Рекомендовані джерела інформації:

1. Бондаренко, В. В., Ціпов'яз, А. Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук : Методичний кабінет, 2018. 120 с.
2. Вознюк, Т. В., Ковальчук, А. А., Ковальчук, О. В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Твори», 2019. 280 с.
3. Ефімов, О. А., Помещикова, І. П. Основи баскетболу. Навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2011. 108 с.
4. 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.
5. Костюкевич, М. В. Організація і проведення змагань зі спортивних ігор. 2-ге вид. перероб. та доповн. навч. посіб. К., 2017. 216 с.
6. Костюкевич, В. М., Вознюк, Т. В., Драчук, А. І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця : Планер, 2012. 228 с.
7. Костюкевич, В. М., Гудима С. А., Перепелиця О. А. Теорія і методика викладання футболу. КНТ, 2019. 310 с.
8. Пасічник, В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Л. : ЛДУФК, 2015. 78 с.
9. Сушко, Р. О. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу). ЦУЛ, 2019. 360 с.
10. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч.-метод. посіб./ уклад.: Ю. Ю. Мосейчук, С. В. Дарійчук. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
11. Волошин А., Сушко Р. Баскетбол України: монографія. К. : ТОВ «Новий друк», 2019. 500 с.
12. Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку (курс лекцій): навчальний посібник / автори-укладачі О. І. Курок, Н. О. Хлус, С. А. Тітаренко. Вінниця : ТОВ «Твори», 2022. 204 с.

Приклади тестових завдань

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 вправи, 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. Терміновий тренувальний ефект це:
- А. Зміни, які відбуваються в організмі людини безпосередньо під час виконання фізичних вправ або в найближчий період відпочинку;
 - Б. Зміни, які відбуваються в пізніх фазах відновлення (на другий день після заняття або через декілька днів);
 - В. Зміни в організмі, які відбуваються протягом тривалого періоду оздоровчого тренування внаслідок підсумовування термінових та відставлених ефектів окремих тренувальних занять.
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. Час заняття, спрямованого на розвиток сили, розподіляється наступним чином:
- А. 15% підготовча частина, 70% основна частина, 15% заключна частина;
 - Б. 20% підготовча частина, 60% основна частина, 20% заключна частина;
 - В. 20% підготовча частина, 70% основна частина, 10% заключна частина;
 - Г. 25% підготовча частина, 50% основна частина, 25% заключна частина.
16. 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.
17. Головний принцип фітнес тренування в перший період зрілого віку:
- А. Різноманітність засобів та невисока інтенсивність фізичних навантажень;
 - Б. Різноманітність засобів та висока інтенсивність фізичних навантажень;
 - В. Невисока інтенсивність фізичних навантажень;
 - Г. Різноманітність засобів.
18. Під час оздоровчого фітнес тренування із особами пенсійного віку необхідно обов'язково дотримуватись такого правила:
- А. Фізичні вправи не повинні бути суворо дозовані за кількістю повторень;
 - Б. Фізичні вправи не повинні бути суворо дозовані за темпом виконання;
 - В. Фізичні вправи повинні бути суворо дозовані за кількістю повторень, темпом виконання та амплітудою рухів;
 - Г. Фізичні вправи не повинні бути суворо дозовані за темпом виконання та амплітудою рухів.
19. У практиці оздоровчого фітнес тренування використовуються такі види контролю:
- А. Лікарський, педагогічний;
 - Б. Лікарський, лікарсько-педагогічний;
 - В. Самоконтроль, педагогічний;
 - Г. Лікарський, лікарсько-педагогічний; педагогічний, самоконтроль.
20. 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.