Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури, спорту і реабілітації

ЗАТВЕРДЖЕНО
вченою радою факультету фізичної культури, спорту і реабілітації
«27» жовтня 2026 року, протокол №1
Голова вченої ради

Іван СТАСЮК

ПРОГРАМА
проведення атестації у формі
атестаційного екзамену з обов'язкових освітніх компонентів
професійної підготовки
для здобувачів вищої освіти,
щодо яких здійснювалася підготовка бакалавра
з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка
спеціальності: 017 Фізична культура і спорт
з терміном навчання 3 роки 10 місяців

Розглянуто на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор
17 вересня 2026 року, протокол №18

Завідувач кафедри спорту
і спортивних ігор — Микола ПРОЗАР

м. Кам'янець-Подільський
2026 рік

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Відповідно до освітньо-професійної програми «Тренер з видів спорту», затвердженої вченою радою Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка 10 березня 2023 року, протокол №3, була введена наказом ректора з 01 вересня 2023 року (наказ ректора від 28 квітня 2023 року за №47-ОД), атестація проводиться у формі атестаційного екзамену з обов'язкових освітніх компонентів професійної підготовки з метою перевірки якості підготовки випускників.

Програма атестації визначається інтегральною, загальними і спеціальними (фаховими, предметними) компетентностями спеціальності здобувачів вищої освіти, які підлягають оцінюванню відповідно до освітньо-професійної програми «Тренер з видів спорту» спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Атестаційний екзамен з обов'язкових освітніх компонентів професійної підготовки є перевіркою якості професійної підготовки бакалаврів фізичної культури та спорту.

Програма атестаційного екзамену передбачає вирішення таких завдань:

- комплексно перевірити якість засвоєння наступних освітніх компонентів: медичні основи фізичної культури і спорту, адаптивний спорт, теорія і методика спортивного тренування, теорія види і теорія, види і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, професійна майстерність тренера;
- виявити здібності педагогічного мислення;
- перевірити рівень оволодіння бакалаврів педагогічними інноваціями, основами педагогічної майстерності.

Програма атестаційного екзамену з обов'язкових освітніх компонентів професійної підготовки складається з п'яти розділів: «Медичні основи фізичної культури і спорту», «Адаптивний спорт» «Теорія і методика спортивного тренування», «Теорія, види і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Професійна майстерність тренера».

Передбачається, що відповіді на питання повинні обґрунтовуватись з теоретико-методичних, психолого-педагогічних та практичних особливостей навчально-тренувального процесу. Така побудова дає можливість творчо підходити до комплектування екзаменаційних білетів, охопити всі розділи та матеріал зазначених дисциплін.

Під час атестаційного екзамену здобувач вищої освіти повинен продемонструвати знання, виявити вміння і навички, що складають комплекс базових загальних та спеціальних (фахових) компетентностей спеціальності освітнього ступеня «бакалавр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

З кожного освітнього компоненту добирають чотири запитання теоретичного рівня і компонуються в один білет.

Кожне питання в програмі має розширене (деталізоване) дроблення на структурні компоненти, що для студента є орієнтиром чи навіть умовним планом відповіді на екзамені.

За результатами атестації екзаменаційна комісія ухвалює рішення про присвоєння випускнику відповідної кваліфікації та про видачу диплому про вищу освіту.

Порядок проведення атестаційного екзамену відбувається відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (нова редакція) (https://drive.google.com/file/d/1ZbMN35h-7ZSJBBOVvL2bTCaLtRbcQA86/view) та «Положення про атестацію та організацію роботи екзаменаційної комісії в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (https://drive.google.com/file/d/1tHg3tKyySlq2GCIBk5ZDIUbsWKxQ42dr/view).

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ АТЕСТАЦІЇ

Атестація здобувачів вищої освіти здійснюється на підставі стандарту вищої освіти, оцінки рівня їх інтегральної, загальних і спеціальних (фахових, предметних) компетентностей спеціальності, передбачених рівнем Національної рамки кваліфікацій і освітньо-професійною програмою підготовки фахівців спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Атестація здійснюється відкрито і гласно. Здобувачі вищої освіти та інші особи, присутні на атестації, можуть вільно здійснювати аудіо- та/або відео фіксацію процесу.

До складання атестаційного екзамену з обов'язкових освітніх компонентів професійної підготовки допускаються здобувачі вищої освіти, які виконали всі вимоги навчального плану та освітньо-професійної програми за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Допуском здобувачів вищої освіти до атестаційного екзамену є наказ ректора університету за поданням декану факультету.

Складання атестаційного екзамену з обов'язкових освітніх компонентів професійної підготовки проводиться на відкритому засіданні екзаменаційної комісії за участю не менше половини її складу за обов'язкової присутності голови (заступника голови) екзаменаційної комісії. Проведення атестації передбачає усну відповідь здобувача на питання екзаменаційного білету (тривалість підготовки – не більше 45 хвилин) та усну відповідь на питання екзаменаційної комісії (тривалістю не більше 30 хвилин на одного здобувача).

Рішення екзаменаційної комісії про оцінку результатів складання атестаційного екзамену, видачу випускникам дипломів (дипломів з відзнакою), отримання рівня вищої освіти «бакалавр» та здобуття кваліфікації «Бакалавр фізичної культури і спорту» приймається на закритому засіданні екзаменаційної комісії відкритим голосуванням звичайною більшістю голосів членів екзаменаційної комісії, які брали участь в її засіданні. При однаковій кількості голосів голова екзаменаційної комісії має вирішальний голос.

Результати атестаційного екзамену з обов'язкових освітніх компонентів професійної підготовки оголошуються головою екзаменаційної комісії в день його складання після оформлення протоколу закритого засідання атестаційної комісії та визначаються оцінками «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно».

Проведення атестації здобувачів вищої освіти за дистанційною формою відбувається відповідно до «Положення про атестацію та організацію роботи екзаменаційної комісії в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» затвердженого вченою радою К-ПНУ 30 січня 2025 року, протокол №1 та введеного наказом ректора від 31 січня 2025 року за №17-ОД (https://drive.google.com/file/d/1tHg3tKyySlq2GCIBk5ZDIUbsWKxQ42dr/view) та наказу в.о. ректора.

У разі перебування здобувача вищої освіти на: тимчасово окупованій території; територіях, які знаходяться в районі ведення бойових дій, в інших

випадках, пов'язаних із безпековою ситуацією в умовах дії правового режиму воєнного стану, надання дозволу на атестацію здобувача вищої освіти (за його особистою заявою та документами, що підтверджують підстави надання такого дозволу, на ім'я голови відповідної екзаменаційної комісії) з використанням технологій дистанційного навчання на платформах/сервісах Moodle, Google Meet, Zoom (з обов'язковим записом засідання екзаменаційної комісії) ухвалює екзаменаційна комісія з урахуванням можливості обов'язкового відеозапису атестації здобувача вищої освіти.

У разі проходження атестації дистанційно на платформі Moodle створюється курс, який наповнюється усіма необхідними методичними матеріалами для успішного проведення атестаційного екзамену. Атестаційний екзамен проводиться в усній формі відео конференції із забезпеченням гарантованої автентифікації здобувачів вищої освіти за допомогою сервісів Google Meet, Zoom. Здобувач вищої освіти автентифікується в Moodle, відкриває курс «Атестація», отримує білет, готує відповідь на питання білету та відповідає на них. Екзаменаційна комісія обговорює оцінки відповідей здобувачів вищої освіти та повідомляє їхім. Після закінчення атестації відео конференція завершується.

В разі сигналу «Повітряна тривога» необхідно суворо дотримуватися правил слідування і перебування в захисних спорудах (укриттях).

Дотримання принципів академічної доброчесності під час атестаційного екзамену

Під час підготовки до атестаційного екзамену та його складання здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися принципів академічної доброчесності, визначених законодавством України та Положенням про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (нова редакція) (https://drive.google.com/file/d/1yPri7vZ5hm6qj_WP_mWnAjIs4qv1ReKzV/view).

Основними вимогами академічної доброчесності під час атестації є самостійність виконання завдань, чесність, відповідальність за результати власної діяльності, достовірність інформації, повага до інтелектуальної власності та дотримання встановлених процедур оцінювання.

Під час атестаційного екзамену не допускаються списування, використання несанкціонованих інформаційних матеріалів і засобів зв'язку, отримання сторонньої допомоги, подання чужих відповідей як власних, а також використання систем штучного інтелекту для отримання або генерування відповідей без прямого дозволу екзаменатора.

Здобувач вищої освіти повинен продемонструвати власний рівень сформованості загальних і спеціальних (фахових) компетентностей, здатність самостійно аналізувати професійні ситуації, обґрунтовувати вибір засобів і методів фізичної культури та спортивного тренування, формулювати висновки й застосовувати набуті знання для розв'язання професійних завдань.

У разі виявлення ознак порушення академічної доброчесності відповідні

обставини розглядаються в порядку, визначеному нормативними документами університету. Заходи реагування та відповідальність застосовуються відповідно до чинного законодавства України й локальних нормативних актів університету.

Дотримання академічної доброчесності є обов'язковою умовою об'єктивного оцінювання результатів навчання та підтвердження готовності випускника до самостійної професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Дозволені випадки використання ШІ

Генерація ідей та планування професійної діяльності: допомога у визначенні напрямів професійного розвитку тренера, формулюванні навчально-тренувальних завдань, плануванні спортивної підготовки та пошуку підходів до вдосконалення тренувального процесу.

Підготовка до атестаційного екзамену: використання ШІ для пояснення теоретичних положень з медичних основ фізичної культури і спорту, адаптивного спорту, теорії та методики спортивного тренування, оздоровчо-рекреаційної рухової активності й професійної майстерності тренера; створення додаткових тестів, запитань і ситуаційних завдань для самоперевірки.

Розроблення навчально-тренувальних матеріалів: допомога у структуруванні планів тренувальних занять, доборі фізичних вправ відповідно до поставлених педагогічних завдань, систематизації методів розвитку фізичних якостей, а також підготовці матеріалів для теоретичної та практичної підготовки спортсменів.

Аналіз і вдосконалення тренувального процесу: використання ШІ для систематизації показників фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості спортсменів, пояснення методів педагогічного контролю, порівняння результатів тестування й підготовки таблиць та графіків за умови перевірки правильності отриманих результатів.

Опрацювання питань адаптивного спорту: допомога в систематизації інформації про організацію спортивних занять для осіб з інвалідністю, принципи інклюзивності, особливості адаптації фізичних вправ, організацію змагальної діяльності та діяльність міжнародних спортивних організацій.

Опрацювання питань медичних основ фізичної культури і спорту: використання ШІ для засвоєння навчального матеріалу щодо профілактики спортивного травматизму, основ долікарської допомоги, реабілітації, відновлення працездатності та дотримання правил безпеки під час фізкультурно-спортивної діяльності. Інформація має перевірятися за надійними навчальними й офіційними джерелами.

Редагування та вдосконалення текстів: перевірка граматики, стилістики, структури й логіки викладу відповідей на екзаменаційні питання, переклад навчальних матеріалів та уточнення термінології без підміни самостійного опрацювання матеріалу здобувачем.

Візуалізація навчальної інформації: допомога у створенні схем, таблиць, діаграм, алгоритмів і презентацій для систематизації теоретичних знань, пояснення методик спортивного тренування та представлення результатів педагогічного контролю.

Обмеження та заборони

Повна автоматична генерація відповідей: забороняється подавати згенеровані ШІ відповіді на екзаменаційні питання як результат власних знань і самостійної підготовки без їх критичного опрацювання та розуміння.

Сліпе копіювання результатів ШІ: не допускається використання неперевірених фактів, вигаданих джерел, цитат, нормативних положень, методичних рекомендацій або результатів аналізу, отриманих за допомогою ШІ.

Використання під час атестаційного екзамену: під час складання атестаційного екзамену використання інструментів ШІ забороняється, якщо інше прямо не передбачено офіційними умовами його проведення. Здобувач повинен самостійно формулювати відповіді на питання екзаменаційного білета та додаткові запитання екзаменаційної комісії.

Фальсифікація результатів: забороняється використовувати ШІ для вигадування, зміни або спотворення показників фізичної підготовленості, результатів тестування, педагогічних спостережень, змагальної діяльності та інших емпіричних даних.

Некритичне використання рекомендацій: не допускається застосування згенерованих ШІ рекомендацій щодо фізичних навантажень, реабілітації, першої допомоги та організації занять з особами з інвалідністю без перевірки їхньої достовірності, безпечності й відповідності конкретній ситуації.

Порушення академічної доброчесності: забороняється приховувати використання ШІ у випадках, коли його декларування передбачене вимогами викладача або умовами навчального завдання, а також використовувати інструменти ШІ для обходу встановлених правил оцінювання.

Зазначення використання ШІ (Декларація ШІ): якщо здобувач використовував інструменти ШІ під час підготовки навчальних матеріалів, самостійних завдань або інших робіт, він має зазначити це відповідно до вимог викладача із вказуванням назви інструменту та характеру його використання (наприклад: «ChatGPT використано для систематизації матеріалу з теорії спортивного тренування та підготовки запитань для самоперевірки»).

Збереження промптів: за запитом викладача здобувач має надати використані запити до інструменту ШІ та отримані відповіді, якщо це необхідно для перевірки самостійності виконання навчального завдання.

Перевірка результатів: здобувач зобов'язаний перевіряти достовірність інформації, джерел, методичних рекомендацій, розрахунків і результатів аналізу, отриманих за допомогою ШІ, особливо під час опрацювання питань спортивного тренування, медичних основ фізичної культури і спорту, адаптивного спорту та педагогічного контролю

Особиста відповідальність: здобувач несе особисту відповідальність за точність, обґрунтованість, самостійність і академічну доброчесність поданих матеріалів та продемонстрованих під час атестації знань.

Академічна доброчесність: використання ШІ не звільняє здобувача від необхідності самостійно засвоювати навчальний матеріал, аналізувати професійні ситуації, обґрунтовувати вибір методів спортивної підготовки, формулювати

висновки та демонструвати готовність до професійної діяльності тренера. Під час атестаційного екзамену оцінюються власні знання, уміння, навички та здатність застосовувати їх для розв'язання професійних завдань.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗДАЧІ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ З ОБОВ'ЯЗКОВИХ ОСВІТНІХ КОМПОНЕНТІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

МЕДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

1. Дайте характеристику гострих отруєнь:

- види отруєнь;
- періоди процесу отруєння, принципи долікарської медичної допомоги при отруєннях.

2. Дайте характеристику принципів долікарської медичної допомоги гострих отруєнь:

- барбітурова інтоксикація, долікарська медична допомога;
- отруєння фосфор органічними речовинами, долікарська медична допомога;
- отруєння кислотами та лугами, долікарська медична допомога;
- отруєння окисом вуглецю, долікарська медична допомога.

3. Дайте характеристику реанімації при зупинці дихання:

- основні завдання реанімації;
- реанімація при зупинці дихання;
- штучне дихання;
- гостра дихальна недостатність;
- техніка штучної вентиляції легень рот у рот або рот у ніс;
- штучна вентиляція легень за допомогою ручних респіраторів; спеціальних апаратів, трахеостомія.

4. Дайте характеристику реанімації при зупинці кровообігу:

- реанімація при зупинці кровообігу, види та основні симптоми зупинки роботи серця;
- техніка зовнішнього масажу серця та його ефективність.

5. Дайте характеристику кровотечам:

- кровотеча, причини кровотеч;
- види кровотеч.

6. Охарактеризуйте техніку накладення джгута:

- техніка накладення джгута;
- помилки при накладенні джгута.

7. Охарактеризуйте першу допомогу при деяких зовнішніх кровотечах:

- носова кровотеча, перша допомога;
- кровотеча після видалення зуба, кровотеча при ушкодженні слухового проходу й внутрішніх структур вуха, перша допомога.

8. Дайте характеристику невідкладних станів, що виникають при захворюваннях дихальної системи:

- бронхіальна астма, долікарська медична допомога;
- поняття: задишка, асфіксія, задуха, астма, бронхоспазм;
- види задишки.

9. Дайте характеристику невідкладних станів, що виникають при ішемічній хворобі серця:

- ішемічна хвороба серця, стенокардія, долікарська медична допомога;
- інфаркт міокарда, долікарська медична допомога.

10. Охарактеризуйте долікарську медичну допомогу при невідкладних станах, що виникають при захворюваннях системи травлення:

- гострий гастрит, долікарська медична допомога;
- шлункова кровотеча, долікарська медична допомога;
- печінкова колік, долікарська медична допомога.

11. Охарактеризуйте долікарську медичну допомогу при невідкладних станах, що виникають при захворюваннях органів сечовиділення:

- цистит, долікарська медична допомога;
- ниркова колік, долікарська медична допомога.

12. Охарактеризуйте опіки, відмороження, електротравми, утоплення:

- опіки, термічні опіки, долікарська медична допомога;
- хімічні опіки, долікарська медична допомога;
- відмороження, долікарська медична допомога;
- замерзання, долікарська медична допомога;
- електротравма, долікарська медична допомога;
- ураження блискавкою, долікарська медична допомога;
- утоплення, задушення, долікарська медична допомога.

13. Дайте характеристику десмургії:

- десмургія, види пов'язок;
- м'які пов'язки;
- індивідуальний перев'язувальний пакет, правила бинтування;
- основні типи бинтових пов'язок;
- сітчасто-трубчасті пов'язки;
- техніка накладення м'яких пов'язок на голову;
- техніка накладення м'яких пов'язок на верхню кінцівку;
- техніка накладення м'яких пов'язок на нижню кінцівку;
- техніка накладення м'яких пов'язок на нижню половину живота та верхню третину стегна;
- техніка накладення м'яких пов'язок на грудну клітку;
- тверді пов'язки;
- іммобілізація, транспортування потерпілих;
- положення потерпілого (захворілого) при транспортуванні, принципи черговості транспортування при масових травмах.

14. Охарактеризуйте основи реабілітації, деякі загальні питання реабілітації, завдання, мету, принципи реабілітації, види, періоди і етапи реабілітації:

- загальні питання реабілітації;
- завдання реабілітації;
- мета реабілітації;

- основні принципи реабілітації;
- медична реабілітація, сучасна система медичної реабілітації;
- соціальна, чи побутова реабілітація;
- професійна, чи виробнича реабілітація;
- періоди і етапи реабілітації.

15. Охарактеризуйте поєднання засобів фізичної реабілітації та загальні поняття про санаторно-курортне лікування:

- працетерапія;
- засоби працетерапії;
- загальнозміцнююча (тонізуюча) працетерапія;
- відновна працетерапія;
- професійна працетерапія;
- поєднання засобів фізичної реабілітації;
- курорт;
- кліматичні курорти;
- приморські курорти;
- кліматобальнеологічні курорти;
- рівнинні курорти;
- гірські курорти;
- бальнеологічні курорти;
- грязьові курорти;
- санаторій;

санаторно-курортний режим

АДАПТИВНИЙ СПОРТ

1. Дайте загальну характеристику міжнародним спортивним організаціям осіб з інвалідністю, які здійснюють керівництво адаптивним спортом сьогодні:

- міжнародний паралімпійський комітет;
- міжнародна організація Спеціальних олімпіад;
- міжнародний сурдлімпійський комітет.

2. Які завдання передбачається вирішити під час спортивних занять осіб з інвалідністю (пошкодження опорно-рухового апарату, ураження зору, слуху, інтелекту):

- зміцнення здоров'я;
- поліпшення емоційної стійкості до стресових умов життя і опірності організму до факторів зовнішнього середовища;
- виявлення і стимулювання резервних можливостей організму;
- підвищення комунікативної активності;
- компенсація фізичних, психічних, соціальних змін особистості інваліда;
- підготовка до професійної реабілітації, нормалізація соціального статусу;
- формування мотивів і свідомого ставлення до виконання фізичних вправ;
- формування розуміння права вибору, бажань і соціальних умов життя.

3. Охарактеризуйте фактори, що зумовлюють виникнення та розвиток адаптивного спорту:

- соціальні системи та соціально-культурні фактори;
- соціально-політичні та ідеологічні фактори;
- соціально-економічні фактори;
- особистісні фактори.

4. Дайте загальну характеристику основним принципам адаптивного спорту:

- принцип гуманістичності;
- принцип соціалізації;
- принцип оздоровчої та реабілітаційної спрямованості;
- принцип систематичності та безперервності;
- принцип спрямованості до вищих досягнень;
- принцип нозологічної детермінованості структури змагальної діяльності та підготовки спортсменів.

5. Які визначаєте соціальні функції адаптивного спорту:

- гуманістична функція;
- соціалізуюча функція;
- виховна функція;
- видовищна функція;
- освітня функція;
- комунікативна функція;

- корекційно-компенсаторна функція;
- рекреаційно-оздоровча функція;
- функція моделювання поведінки;
- інтегративна функція;
- гедоністична функція;
- змагальна функція.

6. Який один із трьох Паралімпійських статусів отримують всі спортсмени, особи з інвалідністю які мають взяти участь у Паралімпійських іграх згідно з Класифікаційною Стратегією

- «постійний статус» (PPS);
- статус «під наглядом» (PRS);
- «новий статус» (PNS).

7. Назвіть хто проводить допінговий контроль відповідно до Медичного та Антидопінгового Кодексу Міжнародного Паралімпійського Комітету на Паралімпійських іграх:

- організаційний Комітет Паралімпійських ігор;
- медична Комісія Міжнародного Паралімпійського Комітету спільно із Комітетом з відповідного виду спорту.

8. Охарактеризуйте волонтерські програми Міжнародної організації Спеціальних Олімпіад:

- об'єднаний спорт («Unified sport ®»);
- програма розвитку рухової активності (МАТР «Motor activity training program»);
- програма «Здорові спортсмени»;
- освітянська програма;
- «смолоскиповий пробіг»;
- програма для родин спортсменів з відхиленнями розумового розвитку;
- програма лідерства спортсменів;
- програма «Молоді спортсмени».

9. Охарактеризуйте завдання, які вирішуються у процесі занять спортом з особами з відхиленнями розумового розвитку:

- загальні завдання з метою залучення розумово відсталих людей до нормального способу життя;
- спеціальні завдання для підготовки спортсменів з вадами розумового розвитку за програмами Спеціальних Олімпіад.

10. Охарактеризуйте філософію Спеціальних Олімпіад:

- місія Спеціальних Олімпіад;
- основна мета Спеціальних Олімпіад;
- організація та програми Спеціальних Олімпіад ґрунтуються на таких принципах.

11. Охарактеризуйте моделі змагальної діяльності, що застосовуються в адаптивному спорті:

- традиційна модель змагальної діяльності;

- нетрадиційна модель змагань Спеціальної олімпіади.

12. Охарактеризуйте функціональні обов'язки складових Міжнародного параолімпійського комітету:

- Генеральна Асамблея;
- Виконавчий комітет;
- Комітет з управління;
- Комітети та відділи;
- системно-моделююча діяльність на поведінку спортсмена.

13. Охарактеризуйте сучасні літні паралімпійські види спорту:

- баскетбол;
- бочі;
- велоспорт;
- вітрильний спорт;
- волейбол;
- голбол;
- дзюдо;
- кінний спорт;
- легка атлетика;
- настільний теніс;
- пауерлі фтинг;
- плавання;
- стрільба з лука;
- стрільба кульова;
- регбі;
- теніс на візках;
- фехтування;
- футбол.

14. Охарактеризуйте сучасні зимові паралімпійські види спорту:

- біатлон;
- гірсько-лижний спорт;
- лижні гонки;
- хокей;
- керлінг.

15. Охарактеризуйте функціональні обов'язки складових Міжнародного Сурдлімпійського комітету:

- конгрес;
- позачерговий конгрес;
- виконком;
- комісії;
- регіональні конфедерації;
- почесні члени національних федерацій.

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

1. Дайте характеристику технічним засобам для теоретичної підготовки спортсменів:

- характеристика сучасних відеокамер, які використовуються у спорті вищих досягнень, для характеристики біомеханічної структури рухів;
- характеристика сучасних відеокамер, які використовуються у спорті вищих досягнень під час офіційних ігор.

2. Назвіть види тренажерів за цільовою спрямованістю, що використовуються в тренувальному процесі:

- тренажери для навчання та вдосконалення техніки гри;
- тренажери для тактичної підготовки;
- тренажери для розвитку спеціальних рухових здібностей, необхідних у спортивній грі;
- тренажери для вирішення розвитку спеціальних фізичних якостей у поєднанні з удосконаленням техніки виду спорту; (метод сполучних впливів спрямований на інтегральну підготовку);
- тренажери для оцінки рівня підготовленості в системі комплексного педагогічного контролю

3. Назвіть основні способи попередження спортивного травматизму:

- неправильна організація і методика проведення навчально-тренувальних занять, нераціональний розклад, відсутність порядку, занадто велика кількість спортсменів у групі, присутність сторонніх осіб під час занять;
- порушення правил охорони праці та техніки безпеки;
- незадовільна виховна робота, серед спортсменів, наслідком чого можуть бути недисциплінованість, грубість, застосування недозволених дій, прийомів;
- порушення вимог лікарського контролю;
- несприятливі метеорологічні умови.

4. Обґрунтуйте значення спортивної техніки для різних видів спорту?

- дайте визначення спортивної техніки;
- охарактеризуйте групи видів спорту з характерною для них спортивною технікою;
- охарактеризуйте швидкісно-силові види спорту;
- охарактеризуйте види спорту, для яких характерна перевага прояву витривалості при оптимальних зусиллях різної інтенсивності;
- охарактеризуйте види спорту, оцінка результату в змаганнях яких залежить від готовності і виразності рухів, які виконують по заданій програмі;
- охарактеризуйте види спорту, для яких характерна активна взаємодія спортсменів при умовах рухової діяльності, які постійно змінюються.

5. Назвіть та охарактеризуйте компоненти, за допомогою яких можна регулювати інтенсивність навантаження:

- швидкість пересування;
- величину прискорення;

- координаційну складність вправи;
- темп виконання вправ, кількість їх повторень за одиницю часу;
- величину напруження, у відсотках від особистого рекорду в конкретній вправі;
- амплітуду рухів (чим вона більша, тим більша інтенсивність навантаження);
- опір навколишнього середовища;
- величину додаткового обтяження;
- психічну напруженість під час виконання вправ.

6. Охарактеризуйте завдання при організації секційних занять з видів спорту:

- сприяння підвищенню результативності вирішення взаємопов'язаних завдань у сфері фізичної культури і спорту;
- сприяти залученню найбільшої кількості учнів до систематичних занять;
- допомагати учням виконати комплексну програму з фізичного виховання та підготуватись до здачі державних тестів;
- на основі всебічної підготовки забезпечити високий рівень оволодіння технікоюі тактикою обраного виду спорту;
- надати учням знання з онов теоретичних знань з фізичної культури і спорту.

7. Назвіть та охарактеризуйте види травм, що виникають під час тренувальних занять?

- за присутністю чи відсутністю пошкоджень шкірних покровів (відкриті чи закриті);
- за ступенем пошкоджень (макротравми і мікротравми);
- за тяжкістю протікання і впливу на органів (легкі, середні, важкі).

8. Охарактеризуйте основні завдання і типи ДЮСШ

- підготовка високотехнічних, різнобічно фізично розвинених, вольових, сміливих і дисциплінованих юних спортсменів, готових показати на змаганнях високі спортивні результати і до закінчення спортивної школи бути готовим до праці і оборони незалежної України;
- надання всебічної допомоги закладам загальної середньої освіти у фізичній підготовленості школярів і успішному оволодінні ними життєво-необхідних рухових умінь і навичок;
- чіткий, добре організований відбір здібних юних спортсменів для майбутньої спеціалізації;
- систематична виховна робота з учнями, прищеплення їм навичок спортивної етики, дисципліни, колективізму;
- підготовка з учнів ДЮСШгромадських інструкторів та спортивних суддів;
- сприяння розвитку послідовності у роботі спортивних шкіл, шкіл-інтернатів спортивного профілю, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, а також команд майстрів з ігрових видів спорту;
- комплексні ДЮСШ;
- спеціалізовані ДЮСШ

9. Охарактеризуйте організацію і зміст навчально-тренувальної роботи в ДЮСШ:

- характеристика форми роботи ДЮСШ;
- характеристика навчально-тренувальних занять (індивідуальні чи навчально-групових);
- характеристика навчально-тренувальних занять на навчально-тренувальних зборах;
- участь у спортивних змаганнях;
- навчально-тренувальний процес у спортивно-оздоровчому таборі;
- теоретичні заняття;
- перегляд і аналіз навчальних кінофільмів, спортивних змагань за участю провідних спортсменів.

10. Обґрунтуйте особливості планування навчально-тренувальної роботи в ДЮСШ:

- документи планування роботи ДЮСШ;
- перспективний план росту спортивної майстерності;
- річні плани навчально-тренувальних занять навчальних груп;
- плани навчально-тренувальних занять;
- графіки розподілу навчальних годин для навчальних груп;
- робочий план на місяць для кожної навчальної групи;
- індивідуальні плани підготовки спортсменів учнів груп спортивно-педагогічного вдосконалення і вищої спортивної майстерності;
- річний план (календарний) спортивних змагань;
- розклад навчальних занять.

11. Дайте характеристику обліку навчально-тренувальної роботи в ДЮСШ:

- журнал обліку групових занять (на рік);
- список учнів по групах;
- особисті картки учнів;
- щоденники тренувань спортсменів;
- протоколи змагань;
- книга обліку спортсменів-розрядників;
- книга рекордів ДЮСШ

12. Назвіть основні розділи, які включає в себе самоконтроль у період підготовки до змагань:

- вивчення і облік суб'єктивних показників (настрій, самопочуття, сон, апетит, больові відчуття, працездатність, бажання тренуватися та ін.);
- облік об'єктивних показників (маса тіла, ЧСС, дихання, спірометрія, спортивні досягнення).

13. Обґрунтуйте основні складові для формування розпорядку дня спортсмена:

- розподілити різні види діяльності впродовж дня (навчання, праця, відпочинок, культурні заходи тощо);

- встановити з урахуванням спортивної кваліфікації та вказівок тренера кількість тренувальних занять і їх тривалість;
- відпрацювати режим харчування;
- передбачити заходи з особистої гігієни та загартування;
- включити відновлювальні заходи, активний відпочинок.

14. Назвіть мету і завдання навчально-тренувального процесу:

- основна мета спортивного тренування;
- основні завдання спортивного тренування:
- формування стійкого інтересу до занять:
- виховання моральних і вольових якостей;
- зміцнення здоров'я учнів, загартування, гармонійний фізичний розвиток, досягнення та підтримання високого рівня працездатності, засвоєння та реалізація гігієнічних навичок;
- розвиток основних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості) і координаційних здібностей;
- засвоєння теоретичних знань і практичного досвіду, конче необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;
- удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок;
- розвиток спеціальних здібностей і якостей, що обумовлюють успішне засвоєння техніки і тактики видів спорту;
- досконале засвоєння техніки прийомів гри і їх способів;
- досконале засвоєння тактики, тактичних дій у нападі та захисті — індивідуальних, групових, командних);
- досягнення високого рівня підготовленості;
- досягнення інтеграції усіх якостей, умінь, навичок і знань, тобто реалізація в змагальній діяльності всього набутого на заняттях;
- попередження спортивних травм, перенапруги, проведення відновлювальних заходів.

15. Назвіть мету, об'єкт і види контролю

- мета контролю,
- об'єкт контролю,
- зміст навчально-тренувального процесу;
- зміст змагальної діяльності;
- стан різних сторін підготовленості спортсменів (технічної, фізичної, тактичної і ін.);
- працездатність спортсменів;
- можливості функціональних систем
- етапний контроль;
- поточний контроль;
- оперативний контроль.

16. Назвіть вимоги до показників, що використовуються в контролі:

- відповідність специфіці виду спорту;

- відповідність віковим і кваліфікаційним особливостям тих, хто займається;
- відповідність направленості тренувального процесу.

17. Охарактеризуйте схему побудови алгоритму методики розвитку фізичних якостей:

- постановка педагогічного завдання, яке полягає в аналізі стану фізичної підготовленості конкретних спортсменів та визначенні на цій основі фізичної якості, яку слід розвивати і до якого рівня;
- добір найефективніших для вирішення поставленого завдання (з конкретним контингентом спортсменів) відповідних засобів;
- добір адекватних методів виконання вправ стосовно підготовленості спортсменів та якості, що підлягає вдосконаленню;
- визначення місця вправ у окремому занятті і системі суміжних занять відповідно до закономірностей переносу фізичних якостей;
- визначення тривалості впливу на розвиток конкретної якості та необхідної кількості тренувальних занять.

18. Охарактеризуйте основні якості типів темпераменту:

- холерик;
- сангвінік;
- меланхолік;
- флегматик.

19. Назвіть основні соматотипи:

- охарактеризуйте соматотип астенік;
- охарактеризуйте соматотип торокал;
- охарактеризуйте соматотип дигестив;
- Охарактеризуйте соматотип м'язовик.

20. Вкажіть, з якою метою проводять лікарсько-педагогічні спостереження:

- вивчення впливу тренування і змагання на організм;
- визначення стану загальної і спеціальної тренованості спортсменів;
- вдосконалення навчально-тренувального процесу.

21. Охарактеризуйте види управління процесом підготовки юних спортсменів:

- етапне управління;
- поточне;
- оперативне.

22. Дайте характеристику педагогічним, психологічним та медико-біологічним засобам відновлення працездатності:

- педагогічні засоби відновлення працездатності;
- психологічні засоби відновлення працездатності;
- медико-біологічні засоби відновлення працездатності.

23. Охарактеризуйте специфіку процесів стомлення й відновлення в умовах тренування та змагань:

- вид спорту;

- кількість та маса м'язів, що беруть участь у русі;
- характер та інтенсивність виконуваної роботи, ступінь тренованості;
- вік і стать.

24. Назвіть педагогічні засоби відновлення:

- раціональний розподіл навантаження у макро-, мезо- і мікроциклах;
- створення чіткого ритму і режиму навчально-тренувального процесу;
- раціональна побудова навчально-тренувальних занять;
- застосування різноманітних засобів і методів тренування, у тому числі нетрадиційних;
- дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантаження за спрямованістю;
- індивідуалізація навчально-тренувального процесу;
- адекватні інтервали відпочинку;
- вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання;
- дні профілактичного відпочинку.

25. Назвіть психологічні засоби відновлення працездатності:

- організація зовнішніх умов та чинників тренування;
- створення позитивного емоційного фону тренування;
- формування значущих мотивів та сприятливого ставлення до тренування;
- переключення уваги, думок, самозаспокоєння, самопідбадьорення, самонакази;
- аутогенне тренування;
- психорегулююче тренування;
- відволікаючі засоби (читання книжок, прослуховування музики, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів тощо).

26. Назвіть медико-біологічні засоби відновлення працездатності:

- раціональний розпорядок дня;
- збалансоване 3-4-разове харчування за схемою: сніданок – 20-25 %, обід – 40-45 %, підвечірок – 10 %, вечеря – 20-30 % добового раціону;
- спеціалізоване харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої до, під час та після тренування;
- нічний сон не менше ніж 8-9 год та сон у день (1 год.) у період інтенсивної підготовки до змагань;
- тренування переважно у сприятливий період доби: після 8-ї і до 20-ї години. Тренування у несприятливі години доби з метою вольової підготовки є доцільними у підготовчому періоді;
- душ теплий (заспокійливий), контрастний, вібраційний (збудливий);
- ванни: хвойні, перлинні, сольові;
- бані 1-2 рази на тиждень (парна або сауна): при температурі 80-90° С – 2-3 заходи по 5-7 хв. не пізніше ніж за 5 днів до змагань;
- масаж ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідро (особливо ефективний у поєднанні з гідропроцедурами);
- спортивне розтирання;

- аеронізація, кисневатерапія, баротерапія;
- електросвітлотерапія: динамічний струм, струм Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення.

27. Охарактеризуйте складання розпорядку дня спортсмена:

- розподіл різних видів діяльності впродовж дня (навчання, праця, відпочинок, культурні заходи);
- встановлення з урахуванням спортивної кваліфікації та вказівок тренера кількість тренувальних занять і їх тривалість;
- відпрацювання режиму харчування;
- передбачити заходи з особистої гігієни та загартування;
- включити відновлювальні заходи, активний відпочинок.

28. Назвіть та охарактеризуйте різновиди інтервалів відпочинку відповідно до динаміки відновлення після навантаження:

- жорсткий інтервал відпочинку;
- відносно повний інтервал відпочинку;
- екстремальний інтервал відпочинку;
- повний інтервал відпочинку.

29. Назвіть основні фактори організації системи спортивної підготовки дітей та підлітків:

- діагностика індивідуальних можливостей та вибір відповідного виду спортивної діяльності;
- навчально-тренувальний процес, змагання, реабілітація;
- спосіб життя, який дозволяє поєднувати заняття спортом з інтелектуальним (емоційним) розвитком особистості;
- контроль і корекція всієї системи спортивної підготовки та її компонентів, реабілітація.

30. Охарактеризуйте етапи системи багаторічної підготовки спортсмена:

- етап початкової спортивної підготовки;
- етап базової попередньої спортивної підготовки;
- етап спеціалізованої спортивної підготовки;
- етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена;
- етап збереження і підтримки досягнутого рівня спортивної майстерності.

ТЕОРІЯ, ВИДИ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

1. Теорія, види і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна:

- теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності є науковою дисципліною в силу того, що вивчає та науково обґрунтовує закономірності всіх процесів, що відбуваються в системі рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання, а також використовує наукові досягнення інших наук;
- теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності є навчальною дисципліною так, як має свій предмет, об'єкт і суб'єкт вивчення і включена до змісту навчальних планів у освітніх закладах;
- предметом її вивчення є теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні;
- об'єктом її вивчення виступають оптимальні технології організованої рухової активності різних груп населення під час дозвілля задля відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя;
- суб'єктом її вивчення є учасники процесів, які приймають участь в оздоровчо-рекреаційному фізичному вихованні, тобто всі громадяни країни.

2. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання та спортивного тренування:

- підвищення рівня рухової активності населення у комплексі з іншими факторами здорового способу життя є ефективним напрямом подолання в країні демографічної кризи;
- ефективні шляхи забезпечення доступності для широких верств населення організованої рухової активності заради вдосконалення здоров'я і працездатності людини, створення умов для покращення якості життя;
- система технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності як окремий напрям фізичної культури та його елементи, об'єднані системостворюючим фактором в єдине ціле з можливістю самостійного функціонування (приклад, соціальна система, сонячна система, система фізичного виховання).

3. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

- *німецька школа фізичного* виховання склалася у період окупації Пруссії Наполеоном ІІ засновником був Ф.Ян. Він називав свою систему фізичних вправ "турнкуст" – мистецтво спритності. Основу складали вправи на приладах та рухливі ігри. Його система була вдосконалена відомим вченим Шписом та іншими, які сприяли запровадженню системи фізичної підготовки у школах. Вони випустили перший підручник з гімнастики, у якому акцентувалася увага на педагогічних основах уроку. Недоліками німецької системи вважають обмеження ініціативи керівника та недостатню емоційність занять;
- *шведська школа фізичного* виховання виникла одразу після німецької. Її авторами рахуються батько та син Лінги. Перший обґрунтував фізіологічні засади

фізичних вправ, другий – педагогічний бік тренувань. Урок з фізичного виховання складався 16 частин, що мали сувору послідовність виконання. Ініціатива викладача також не передбачалася. Однак досить серйозне наукове обґрунтування робило цю систему популярної серед народу;

•*французька школа фізичного* виховання мала у своїй основі військово-прикладний напрямок. Її засновник Аморос використав елементи фізичної підготовки А.В.Суворова. Аморос не притримувався чіткої схеми проведення уроку. Він розробив основні принципи уроку "від простого до складного", "доступності", "емоційності", тощо. Вперше для проведення уроків був використаний музикальний супровід;

•*сокольська школа фізичного* виховання виникла у зв'язку з національно-визвольною боротьбою слов'янських народів, які входили до Австро-Угорщини. Засновником цієї системи фізичної підготовки був чех Тирш, професор естетики та історії мистецтв. За змістом сокольська система близька до німецької. Її вправи переважно мали таку форму виконання, яка викликала у виконавців та глядачів позитивні емоції. Взамін багатократного повторення одноманітних рухів сокольська гімнастика передбачала виконання комбінацій вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої. Була створена перша класифікація фізичних вправ, розроблена спеціальна термінологія з лаконічними назвами вправ, правила змагань, трьох ступенева структура уроку.

4. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

•доступності організованої рухової активності, яка є визначальною ознакою цього соціального явища;

•можливості проведення занять у вільний час від навчання або трудової діяльності, тобто під час дозвілля;

•проведення занять у формальних та/або неформальних групах, як правило, самостійно за визначеною інструкцією або під керівництвом тренера чи інструктора;

•спрямованість на відновлення працездатності, збереження здоров'я людини та покращання якості її життя.

5. Форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

•спортивні програми – це спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи, що можуть проводитися як у формі змагань, так і у формі спортивних фестивалів, показових спортивних виступів; зміст спортивних програм складають окремі спортивні вправи, або декілька вправ, які визначають вид змагальної діяльності та підготовки до неї, а також регламент проведення спортивного заходу; можуть бути заочними, коли окремі учасники чи команди змагаються між собою на відстані, фіксуючи певні показники, або проводитись безпосередньо для всіх учасників у місцях масового відпочинку людей та інших пристосованих місцях; організаціями, які є відповідальними за розробку та реалізацію спортивних програм є державні органи управління фізичною культурою і спортом, спортивні школи, клуби, центри „Спорт для всіх" тощо;

•фітнес-програми – заняття фізичними вправами з направленістю на підвищення функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань людей, що здійснюються самостійно або у формальних групах у фітнес-центрах, фітнес-клубах, школах-фітнесу тощо; фітнес-програми направлені на задоволення різних фізкультурно-спортивних й оздоровчих інтересів широких верств населення, тому до змісту поняття *фітнес* входять багатофакторні компоненти інтересів особистості, а саме: планування життєвої кар'єри, особиста гігієна, фізичне тренування, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та шкідливими звичками, фактори здорового способу життя;

•рекреаційні програми – заняття фізичними вправами розважального характеру, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання та/або масового відпочинку людей, у спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопаркові зони, туристичні бази тощо);

•оздоровчі програми – спеціальні заняття фізичними вправами лікувально-реабілітаційного напряму, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання у спеціально призначених місцях чи у закладах масового оздоровлення людей: в профілакторіях, санаторіях, лікарнях, освітньо-виховних закладах тощо; такі заняття проводяться, як правило, у формі лікувальної фізичної культури (ЛФК); однак можливе використання і інших форм: ранкової лікувальної гімнастики, виконання фізичних вправ лікувальної спрямованості у процесі виробництва тощо.

6. Класифікація програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

•класифікація спортивних програм – спортивні програми поділяються на офіційні, змістом яких є види спорту, офіційно визнані в Україні і визначені наказами державних установ, та не офіційні – з видів спортивної рухової активності, створених під певний контингент учасників;

•класифікація фітнес-програм Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні вважаються різні *фітнес-програми*, котрі є основою діяльності фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ), що створюються на базі фізкультурно-спортивних товариств, а також персональних фітнес-занять. Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої у рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, відрізняються від спортивних програм тим, що фітнес-програми орієнтовані на оздоровчо-кондиційний результат, а спортивні програми – на досягнення спортивного результату з обов'язковою участю у змаганнях;

•класифікація рекреаційних програм. Заняття фізичними вправами розважального характеру побудовані, як правило, на елементах рухливих ігор з використанням змагального методу і поділяються на такі, що здійснюються самостійно або ж під керівництвом спеціаліста у неформальних групах за місцем проживання чи масового відпочинку людей у спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопаркові зони, туристичні бази, вечори відпочинку тощо).;

•класифікація оздоровчих програм. Оздоровчі програми – це програми занять фізичними вправами з направленістю на зміцнення здоров'я та програми з лікувальної фізичної культури (ЛФК).

7. Структура і зміст оздоровчо-рекреаційних програм рухової активності:

•цільова установка (де вказуються назва програми, мета і завдання, прогнозований кінцевий результат занять, контингент учасників, місце і час проведення, прилади і інвентар);

•етапи тренування (де вказуються назви і зміст етапів тренування із зазначенням конкретних вправ і методики дозування фізичного навантаження, поради і вказівки щодо виконання програмних вправ);

•методи контролю та оцінки (де вказуються основні способи поточного і підсумкового контролю й оцінювання реакції організму на фізичні навантаження);

•заходи безпеки та застереження (де вказуються правила попередження травматизму і застереження від передозування фізичних навантажень, неправильного користування спортивним інвентарем тощо);

•спеціальна література та джерела (де надається список рекомендованої спеціальної літератури).

8. Технології створення та впровадження оздоровчо-рекреаційних програм серед населення:

•оздоровчо-рекреаційна програма повинна передбачати заходи формування свідомого ставлення до участі в ній;

•комплекси вправ для оздоровчо-рекреаційних програм повинні складатися для певних груп населення з врахуванням їх підготовленості та бути доступними для виконання; бажано враховувати специфіку роботи учасників процесу та час, який може бути використаний для занять протягом робочого дня; слід пропонувати послуги в організації занять фітнесом з врахуванням вподобань аудиторії;

•складаючи оздоровчо-рекреаційну програму занять, потрібно виходити з конкретних цілей, що ставляться перед ними: активний відпочинок, підвищення фізичної підготовленості, зниження маси тіла, профілактика будь-якого захворювання чи інше;

•оздоровчо-рекреаційна програма повинна бути націлена на отримання задоволення від занять, а не на показники масовості охоплення населення; на перший план висуваються потреби, мотиви й інтереси учасників фітнес-занять;

•оздоровчо-рекреаційною програмою повинна передбачатися оцінка стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості тих, хто займається; до того ж тестування повинне бути систематичним, комплексним, проводитись через певні проміжки часу, оскільки це сприяє підтримці інтересу до оздоровчо-рекреаційних програм;

•оздоровчо-рекреаційна програма повинна передбачати умови для спілкування та позитивні емоції у процесі виконання вправ;

•перш ніж почати виконання оздоровчо-рекреаційні програми, необхідно створити безпечні умови, звернувши особливу увагу на рівень медичного забезпечення;

•оздоровчо-рекреаційні програми повинні регулярно поновлюватися, що зменшить ефект звикання та сприятиме поступальному фізичному вдосконаленню учасників.

9. Класифікація рухової активності людини в залежності від цілей та умов реалізації:

•рухова активність в освітній сфері;

•рухова активність в трудовій діяльності;

•рухова активність побутової спрямованості;

•рухова активність з лікувальною метою;

•рухова активність під час дозвілля.

10. Опишіть фази побудови оздоровчо-рекреаційних програм аеробної спрямованості:

•розминка – перша фаза має дві мети: по-перше, розім'яти й розігріти м'язи спини й кінцівок; по-друге, викликати деяке прискорення темпу серцевих скорочень так, щоби плавно підвищувати пульс до значень, які відповідають аеробному навантаженню. Показано, що навіть пацієнти із серйозними захворюваннями (наприклад, стенокардія) можуть виконувати досить великий обсяг аеробної роботи, не відчуваючи болів у грудях, при умові, якщо вони не поспішаючи проведуть розминку;

•аеробна фаза – друга фаза тренування, яка є головною для досягнення оздоровчого ефекту. У цій фазі виконуються ті види навантаження, які ви вибрали самі й потім зробили таким же регулярним заняттям, як чищення зубів або сніданок перед відходом на роботу;

•затримка – третя фаза аеробними заняттями займає мінімум 5 хвилин; протягом цього часу варто продовжувати рухатися, але в досить низькому темпі, щоб поступово зменшити частоту серцевих скорочень. Якщо Ви тренувалися в бігу, то після перетинання фінішної риски пройдіть ще метрів чотириста або, якщо дистанція не обмірювалася, витратьте на таку затримку 5 хвилин. Якщо Ви займалися ходьбою, просто повільно потопчіться на місці, плаванням походіть вперед та назад по дрібній частині басейну, після їзди на велосипеді поїдьте повільно або злізьте з велосипеда й пройдіть 5 хвилин пішки;

•силове навантаження – ця фаза аеробних занять повинна тривати не менш 10 хвилин. Включає рухи, які зміцнюють м'язи й розвивають гнучкість. Вправи з обтяженнями різного виду або силова гімнастика (згинання і розгинання рук, присідання, підтягування або будь-яку іншу силову вправу) повністю відповідають призначенню цього етапу.

11. Опишіть наслідки дефіциту рухової активності в способі життя людини:

•Гіпокінезія. Гіпокінезія зумовлює більше 6 % смертності у світі (щорічно понад 3,2 млн. випадків), її визнано в якості четвертого за значимістю фактора

ризику смертності у світі. У Європі гіпокінезія спричиняє близько 3,5 % захворюваності та до 10 % смертності;

• Сидячий спосіб життя негативно впливає передусім на функціонування серцево-судинної системи та підвищує ризик розвитку відповідних захворювань, що спричиняють понад 60 % передчасної смертності в Україні;

12. Опишіть позитивний вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності на організм людини:

• Оздоровчо-рекреаційна рухова активність має позитивний вплив на всі органи та системи організму людини, підвищуючи їх функціональні можливості та збільшуючи резерви функціонування та протистояння негативним впливам зовнішнього середовища, стилю життя тощо. Рухова активність в органічній єдності з іншими компонентами здорового способу життя дає суттєвий благотворний ефект як для конкретної людини, так і для суспільства загалом;

• Найбільш значимий оздоровчий ефект рухової активності полягає у зниженні ризику серцево-судинних захворювань. Зокрема, риск розвитку ішемічної хвороби серця у людей, які ведуть малорухомий спосіб життя, майже вдвоє вищий, чим у фізично активних. Рухова активність сприяє також запобіганню інсульту та позитивно впливає на багато факторів ризику серцево-судинних захворювань, у тому числі на артеріальний тиск та вміст холестерину в крові;

• Позитивний соціальний вплив. Активний спосіб життя спонукає людей до спілкування між собою, активної громадської позиції, пізнання оточуючого середовища. Рухова активність сприяє набуттю нових навиків, новим зустрічам та знайомствам, толерантності у відношеннях, взаємної поваги, що, безумовно, знижує рівень злочинності та асоціальної поведінки;

• Вплив на економіку. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність дозволяє заощадити для економіки значні ресурси, які вона втрачає через гіпокінезію Так, у Швейцарії прямі витрати на компенсацію малорухомого способу життя людей становлять 1,1–1,5 млрд. євро. Загалом в країнах Європейського Союзу збитки національних економік від відсутності достатньої рухової активності – 150–300 євро на кожну людину в рік. Економічні втрати від недостатньої активності населення у США в кінці XX ст. у 24,3 млрд. доларів США у рік.

13. Вплив макро- та мікросередовища на ефективність залучення людей до оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

• Ефективність залучення конкретної особи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності залежить від комплексного поєднання індивідуальних характеристик, а також факторів мікро- та макросередовища. Треба враховувати, що окремі із детермінантів активного способу життя – такі, як наприклад, кліматичні умови або спадковість, вік, стать, географічне положення – змінити практично неможливо;

• Макросередовище. Спрямованість гуманітарної політики держави. Заохочення людини до рухової активності на рівні держави (податкові пільги, соціальна реклама, створення умов). Відзначається пряма залежність рівня рухової активності від соціально-економічного статусу особи. У менш

забезпечених людей, як правило, менше вільного часу, обмежений доступ до місць активного відпочинку, житлове середовище не сприяє руховій активності;

•Мікросередовище. Європейський регіон стає все більше урбанізованим. 80 % населення в країнах з високим рівнем доходів і 64 %– в країнах із середніми та низькими доходами проживають у містах. А це зумовлює цілу низку обмежень стосовно доступності рухової активності (планування міст, значні відстані між різними об'єктами, домінуюча позиція автотранспорту тощо). Інтернет, телебачення, відеоігри займають більшу частину вільного часу сучасної людини.

14. Визначте індивідуальні позитивні фактори, що стимулюють залучення людей до оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

- віра людини у можливість вести активний спосіб життя;
- прагнення займатись оздоровчо-рекреаційною руховою активністю;
- отримання задоволення від рухової активності;
- рівень суб'єктивного сприйняття стану свого здоров'я або фізичної підготовленості.

15. Визначте індивідуальні позитивні фактори, що стимулюють залучення людей до оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

- самомотивація;
- соціальна підтримка особам, які її потребують;
- очікування майбутньої користі від рухової активності;
- суб'єктивне відчуття користі, отриманої в результаті рухової активності.

16. Охарактеризуйте суб'єктивні перепони щодо залучення особи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

•низький статус здоров'я та фізичної підготовленості у загальній системі ціннісних орієнтацій людини;

•відчуття дефіциту часу;

•людина вважає, що вона не відноситься до «спортивного типу»;

•побоювання за особисту безпеку;

•відчуття втоми і бажання у вільний час просто пасивно відпочити і розслабитись;

•характеристики самосприйняття (наприклад, коли людина вважає, що вона і так достатньо активна).

17. Опишіть основну проблематику та предмет теорії, видів та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

•узагальнення практичного досвіду та інтегральне осмислення сутності процесів залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

•виявлення методологічних засад, що дозволяють на науковій основі трактувати та пояснювати різні питання стосовно структури, завдань, функцій, форм та видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

•встановлення закономірностей та особливостей взаємозв'язку оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя;

•розробку технологій формування та підтримки інтересу людини до оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

•обґрунтування інноваційних механізмів впровадження оздоровчо-рекреаційної рухової активності спрямованості в життєдіяльність осіб різного віку та соціального статусу;

•удосконалення нормативно-правових та організаційно-управлінських основ оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

•вивчення історії формування та розвитку системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності на міжнародному та національному рівнях;

•використання рухової активності для профілактики факторів ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань.

18. Опишіть завдання освітнього компоненту «Теорія, види і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності»:

•формування у студентів цілісного уявлення про теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності, кращі світові зразки залучення до неї населення, особливості її розвитку в Україні;

•опанування та засвоєння студентами теоретичних знань щодо системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності (мета, цілі, функції, структура) та щодо видів її складових компонентів.

19. Опишіть основний контекст формування у студентів професійних компетентностей під час опанування освітнього компоненту «Теорія, види і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності»

•самостійний аналіз та розв'язання проблем, що виникають в процесі залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

•використання сучасних видів та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

•проектування та реалізації програм залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

20. Визначте базові потреби організму людини в руховій активності:

•необхідність в оздоровленні організму, підвищенні його життєздатності;

•необхідність в оптимізації фізичної підготовленості людини та її фізичного розвитку;

•потребу компенсувати негативний вплив гіпокінезії та зумовленої нею гіподинамії на психофізичний стан організму людини;

•потребу у відновленні працездатності організму після робочого дня і тижня.

21. Опишіть основні потреби організму людини в руховій активності:

•необхідність активного дозвілля;

•потребу у спілкуванні з іншими людьми;

•потребу в емоційно насичених розвагах;

•необхідність забезпечення творчого довголіття;

•потребу в покращанні якості життя.

22. Оздоровчі функції системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

•компенсаційна функція системи полягає в недопущенні дефіциту рухової активності, що виникає в умовах сучасного життя та викликає негативні наслідки для організму людини;

•профілактична функція системи визначається тим, що достатня рухова активність людини забезпечує профілактику її захворювань шляхом пониження дії чинників ризику виникнення цих захворювань та підвищення функціональних резервів органів та систем організму;

•розвиваюча функція системи передбачає забезпечення розвитку фізичних здібностей, належного фізичного розвитку та загалом фізичної досконалості людини, що дозволяє підвищити рівень її здоров'я, передусім фізичного;

•в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності функція відновлення тимчасової втрати працездатності людини передбачає забезпечення відповідних позитивних змін в організмі людини для подолання втоми після трудового дня та тижня. Ця функція проявляється і в період відпочинку людини під час щорічних відпусток.

23. Соціальні функції системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності

•гуманістична функція системи проявляється у сприянні самореалізації, самовдосконаленні та самоутвердженні особистості, розвитку духовно-моральних та етичних цінностей в суспільстві, забезпеченні поваги, свободи та гідності, а також благополуччя та щастя людини;

•функція забезпечення активного дозвілля проявляється в задоволенні важливої потреби особистості в руховій активності, а саме в емоційно насичених розвагах під час дозвілля;

•соціальною функцією системи є сприяння соціалізації, тобто підготовці та включенню індивіда в різні сфери діяльності суспільства, виконання ним важливих соціальних функцій, а також засвоєння суспільно вироблених норм та правил поведінки. Соціалізація передбачає оволодіння людиною суспільним досвідом, соціальними зв'язками та відносинами;

•освітньо-виховна функція системи пов'язується з підвищенням інтелектуального рівня людей, формуванням у них спеціальних знань, необхідних для ефективного використання рухової активності під час дозвілля для відпочинку та зміцнення здоров'я, а також обумовлює підвищення ефективності розумового, морального та естетичного виховання особистості;

•інформаційно-просвітницька функція проявляється в накопиченні та розповсюдженні інформації про значення рухової активності під час дозвілля для зміцнення здоров'я, а також про можливості людини та шляхи їх підвищення;

24. Економічні функції системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

•функція виробництва віддзеркалює економічну основу існування сучасної системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності, оскільки задоволення потреб населення у руховій активності, зміцненні здоров'я, веденні здорового способу життя здійснюється у процесі виробництва та споживання фізкультурно-оздоровчих та спортивно-оздоровчих послуг;

•реалізація функції розширення ринку праці сприяє вирішенню низки соціально-економічних проблем:

а) забезпечує збільшення чисельності фахівців суб'єктів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що сприяє підвищенню рівня зайнятості в країні;

б) змінюється структура зайнятості фахівців, що визначається змінами у попиті населення на ті або інші фізкультурно-оздоровчі та спортивно-оздоровчі послуги. Підвищення вимог споживачів до якості послуг невідворотно веде до підвищення професійної майстерності фахівців з оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

•функція сприяння економічному зростанню суспільства проявляється в тому, що система оздоровчо-рекреаційної рухової активності набуває ознак самостійної, досить масштабної сфери економічної діяльності, яка помітно впливає на макроекономічні показники країн.

25. Напрямки позитивного впливу системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності на стан національної економіки:

- внесок у формування внутрішнього валового продукту шляхом виробництва та реалізації фізкультурно-оздоровчих та спортивно-оздоровчих послуг;
- підвищення продуктивності праці працездатної частини населення за рахунок поліпшення стану здоров'я внаслідок залучення до системи спорту для всіх;
- зменшення витрат державних коштів на медичне обслуговування частини населення, що залучене до системи спорту для всіх;
- підвищення рівня пропозиції робочої сили на національному ринку праці;
- підвищення рівня індивідуальних грошових доходів населення, а отже, загального рівня добробуту населення, якості його життя.

26. Складові системи оздоровчо-рекреаційна рухової активності (за характером та спрямуванням впливу):

- Оздоровчий фітнес – це підсистема оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що передбачає використання клієнтами фізичних навантажень тренувального характеру, спрямованих передусім на підвищення функціональних можливостей організму людини, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань;
- Спорт для всіх – це підсистема оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що передбачає використання учасниками фізичних навантажень тренувального та змагального характеру, спрямованих на забезпечення позитивного гармонійного впливу на людину;
- Фізична рекреація – це підсистема оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що передбачає використання учасниками фізичних навантажень розважального характеру для отримання насамперед задоволення.

27. Суб'єкти, які забезпечують залучення людей до оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

- спортивні клуби оздоровчої спрямованості різних форм власності та організаційно-правових форм;
- оздоровчі заклади (фітнес-центри, SPA-центри, комплекси, школи, студії тощо);

- центри фізичного здоров'я населення;
- суб'єкти рекреаційної інфраструктури (туристичні бази, будинки відпочинку, профілакторії, парки тощо);
- фізкультурно-спортивні товариства, спортивні федерації (асоціації, спілки тощо);
- заклади вищої освіти, в яких готуються фахівці відповідної кваліфікації;
- наукові установи, де досліджуються відповідні проблеми;
- медичні установи (дозвіл на заняття, медичний контроль та супроводження занять);
- засоби масової інформації, які розповсюджують відповідні освітні, пропагандистські та рекламні повідомлення;
- підприємства спортивної індустрії, які забезпечують виробництво та реалізацію спортивного і туристичного обладнання та інвентарю, спортивної екіпіровки та взуття, а також їх прокат.

28. Опишіть екстремальні види рухової активності, які використовуються рекреаційних цілях:

- скейтинг (катання на роликових ковзанах);
- скейтбординг (катання на роликовій дошці);
- маутинбайк (катання на спеціальних велосипедах по гірській місцевості);
- рафтинг (сплав гірськими, стрімкими річками на спеціальних човнах – рафтах);
- дайвінг (підводне плавання зі спеціальним обладнанням).

29. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості:

- бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика) – система фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здатностей і корекції форми тіла;
- калланетика (створена американською балериною Каллан Пінкні) – система фізичних вправ, альтернативна травмонебезпечним варіантам аеробіки, більш ефективна стосовно термінів досягнення результатів;
- слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг. Популярні системи вправ, які об'єднують елементи аеробіки, калланетики, хореографії, бодібіддингу, метою яких є різнобічна дія на організм атлетів, корекція маси і покращання форми тіла (слім-джим, бодіформінг), оволодіння новими елементами хореографії (бодістайлінг);
- шейпінг. Розроблена фахівцями класичної школи аеробіки й бодібілдингу система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості;
- вправи за системою Пілатеса. Ця система, заснована за принципами йоги, відрізняється від традиційних комплексів силових вправ, в яких ізольовано проробляється той чи інший м'яз, тим що у ході занять за системою Пілатес задіяна більшість груп внутрішніх м'язів.

30. Характеристика оздоровчо-рекреаційної за періодичністю й територіальними ознаками, кількістю учасників, рівнем використання:

•за *періодичністю й територіальними ознаками* рекреаційну діяльність поділяють на: короткочасну (використання внутрішньо міських і приміських зелених зон, повернення на ночівлю у місце постійного проживання); довгострокову (територіальна необмеженість і ночівля поза місцем постійного проживання).

•за *кількістю учасників* розрізняють: індивідуальну (може бути сімейна) та групову.

•за *рівнем використання* рухової активності рекреація може бути пасивною чи активною або фізичною рекреацією

ПРОФЕСІЙНА МАЙСТЕРНІСТЬ ТРЕНЕРА

1. Дайте загальну характеристику концепції навчання і виховання:

- інтерналістична теорія;
- екстерналістична теорія.

2. Охарактеризуйте структуру і функції педагогічної діяльності:

- диференціація конкретних видів діяльності;
- педагогічна система;
- структурні компоненти;
- функціональні компоненти.

3. Охарактеризуйте зміст структури підготовленості тренера:

- загальнотеоретична базова підготовленість;
- спеціально-теоретична базова підготовленість;
- професійно-педагогічна підготовленість;
- професійно-практична підготовленість.

4. Які ви знаєте компоненти педагогічної діяльності у процесі становлення професійного досвіду?

- гностичний компонент;
- проектувальний компонент;
- організаційний компонент;
- комунікативний компонент.

5. Дайте загальну характеристику критеріям педагогічної майстерності:

- психологічний критерій педагогічної майстерності;
- функціональний критерій педагогічної майстерності;
- тренер високого рівня майстерності;
- тренер середнього рівня майстерності;
- тренер низького рівня майстерності.

6. Охарактеризуйте педагогічні уміння та здібності:

- педагогічні вміння;
- педагогічні здібності;
- конструктивні вміння;
- пізнавальні вміння;
- перцептивні вміння;
- комунікативні вміння;
- організаторські вміння;
- дидактичні уміння.

7. Які ви знаєте етапи і методи самовдосконалення?

- самовиховання;
- умови самовдосконалення;
- система мобілізації на своє самовдосконалення;
- етап самопізнання та самооцінки;
- етап само програмування;

- етап реалізації програми самовдосконалення;
- етап контролю

8. Що входить у зміст професійного самовдосконалення?

- пізнавальні уміння;
- конструктивні уміння;
- комунікативні і перцептивні уміння;
- дидактична уміння;
- організаторські уміння.

9. Охарактеризуйте індивідуально психологічну структуру особистості («Карта особистості» К К Платонов) :

- фонові показники;
- здібності;
- характер;
- спрямованість;
- досвід;
- індивідуальні особливості психічних процесів;
- темперамент.

10. Назвіть соціально-психологічні складові, які можна виділити в понятті «авторитет» :

- авторитет влади;
- зеферентність;
- атракція.

11. Дайте загальну характеристику стадіям розвитку людини як суб'єкта праці:

- стадія оптації;
- стадія професійної освіти або адепта;
- стадія адептанта;
- стадія інтернала;
- стадія майстра;
- стадія авторитету;
- стадія наставника.

12. Охарактеризуйте професійні деформації спортивного педагога, їх прояв і детермінанти:

- авторитарний стиль керівництва;
- демонстративність професійної поведінки;
- професійний догматизм;
- домінантність;
- професійна індиферентність;
- консерватизм, відсталість;
- професійна агресія;
- рольовий експансіонізм;
- соціальне лицемірство;

- поведінковий трансфер;
- «над контроль»;
- управлінська ерозія або зіпсованість владою

13. Охарактеризуйте фази синдрому «професійного вигорання» :

- фаза напруження;
- фаза резистентності;
- фаза виснаження.

14. Дайте характеристику психологічному супроводу професійного становлення:

- психологічний супровід на стадії професійної освіти (навчання);
- психологічний супровід на стадії професійної адаптації.

15. Охарактеризуйте сторони, які включає в себе структура педагогічного спілкування:

- перцептивна сторона – спілкування як сприйняття людьми один одного;
- інтерактивна сторона – спілкування як взаємодія;
- комунікативна сторона – спілкування як обмін інформацією

16. Перерахуйте, з якої кількості груп та яких функцій складається модель діяльності тренера:

- 1 група «дуже важливі функції»;
- 2 група «важливі функції»;
- 3 група «другорядні функції».

17. Охарактеризуйте модельні характеристики професійної кваліфікації тренера:

- репродуктивна;
- адаптивна;
- локально- моделююча;
- системно- моделююча;
- системно- моделююча діяльність на поведінку спортсмена.

18. Охарактеризуйте види професійно- педагогічних здібностей тренера:

- перцептивні;
- конструктивні;
- дидактичні;
- експресивні;
- комунікативні;
- організаторські.

19. Охарактеризуйте стилі керівництва групою тренером як керівника:

- автократичний стиль;
- авторитарний стиль;
- демократичний стиль;
- ліберальний стиль;
- маніпулятивний стиль;
- непослідовний стиль.

20. Охарактеризуйте специфіку дидактичних принципів у спорті:

- принцип доцільності і практичності;
- принцип готовності;
- принцип керованості та підконтрольності;
- принцип позитивної мотивації;
- принцип систематичності;
- принцип змістовної та перцептивної наочності (полісенсорності);
- принцип планомірності і поступовості;
- принцип методичного динамізму та прогресування.

21. Дайте характеристику впливу заняттям спорту на особистість:

- позитивний вплив спорту на особистість;
- вплив спорту на індивідуальний розвиток;
- негативний вплив спорту на особистість.

22. Охарактеризуйте фази, які виділяють в динаміці конфлікту, тобто під час його перебігу:

- Виникнення конфліктної ситуації;
- Усвідомлення об'єктивної конфліктної ситуації;
- Перехід до конфліктної ситуації;
- Вирішення конфлікту.

23. Охарактеризуйте вплив тренера на мотивацію спортсмена в тренувальному процесі:

- постановка відтермінованої мети;
- формування та підтримка установки на досягнення успіху;
- розвиток традицій команди;
- прийняття колективних рішень;
- емоційність тренувальних занять.

24. Дайте характеристику психологічним чинникам успішності тренувального процесу:

- ставлення до спортивного життя та спорту в цілому;
- ставлення до навантажень, що виконуються та майбутнього навантаження;
- ставлення до можливостей відновлення;
- ставлення до можливостей нервово-психічних перенапружень;
- ставлення до спортивного режиму;
- ставлення до процедури відновлення (масаж, сауна, тощо);
- ставлення до сну та харчування;
- ставлення до побуту на зборах.

25. Охарактеризуйте способи опису моделей для завдань спортивного тренування:

- модель змагальної діяльності;
- модель підготовленості спортсменів;
- модель тренувальних впливів і навчально-тренувальних занять;
- моделі процесу тренування та його складових частин.

26. Охарактеризуйте які основні компоненти характеру навчання, які повинен знати тренер:

- мотиваційний компонент;
- орієнтаційний компонент;
- змістовно-операційний компонент;
- енергетичний компонент;
- оцінювальний компонент.

27. Дайте характеристику специфічним особливостям організації навчально-тренувальних занять:

- добровільний характер занять;
- своєрідність спортивного колективу;
- необхідність постійно підтримувати високий рівень своїх фізичних можливостей і технічної досконалості;

28. Охарактеризуйте стадії динаміки мотивів спортивної діяльності:

- 1 стадія – первинна генералізація;
- 2 стадія – диференціація;
- 3 стадія – стабілізація;
- 4 стадія – інволюція.

29. Охарактеризуйте фактори, які безпосередньо впливають на фізкультурно-спортивну організацію

- соціальна макро- і мікросередовище;
- індивідуально-особистісні особливості спортсмена;
- спортивна сфера і професійний рівень тренера;
- матеріальне і програмне забезпечення навчального процесу.

30. Охарактеризуйте класифікацію стадій соціалізації спортсмена шляхом включення його в спортивну діяльність:

- включення суб'єкта в спортивну діяльність;
- заняття дитячо-юнацьким спортом;
- перехід з аматорського в професійний спорт;
- завершення спортивної кар'єри і перехід до іншої кар'єри.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Екзаменаційна комісія проводить атестацію у формі атестаційного екзамену, перевіряючи науково-теоретичну підготовку випускників, приймає рішення щодо присвоєння їм відповідного освітнього ступеня та кваліфікації, видання документа про освіту, опрацьовує пропозиції щодо поліпшення якості підготовки фахівців в Університеті. Діяльність екзаменаційної комісії регламентується «Положення про атестацію та організацію роботи екзаменаційної комісії в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» затвердженого вченою радою К-ПНУ 30 січня 2025 року, протокол №1 та введеного наказом ректора від 31 січня 2025 року за №17-ОД (http://surl.li/gbnmfa).

Програма атестаційного екзамену складається з п'яти розділів: «Медичні основи фізичної культури і спорту», «Адаптивний спорт», «Теорія і методика спортивного тренування», «Теорія, види і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Професійна майстерність тренера».

З кожної дисципліни змістовно добирають чотири запитання теоретичного рівня і компонуються в один білет.

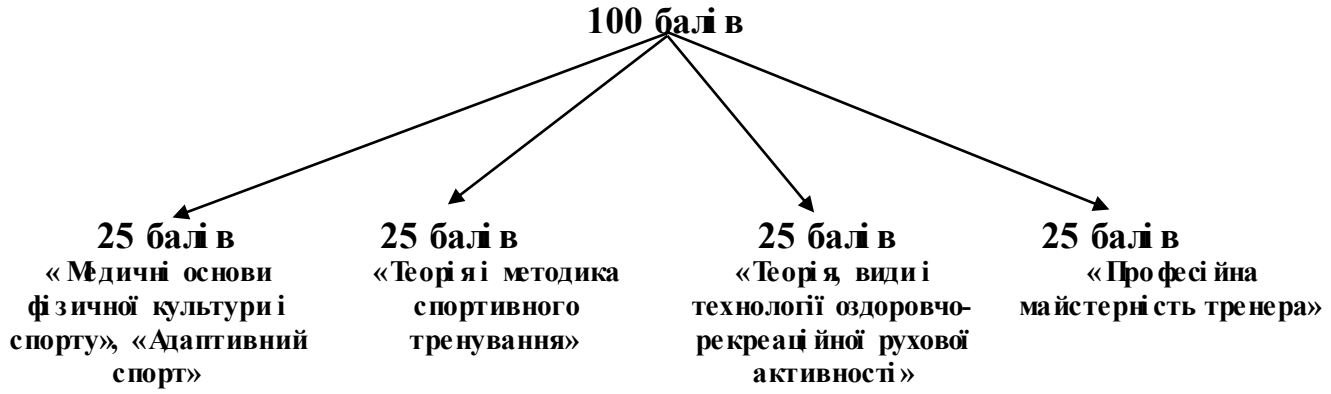
Кожне питання в програмі має розширене (деталізоване) дроблення на структурні компоненти, що для студента є орієнтиром чи навіть умовним планом відповіді на екзамені.

З урахуванням сучасних змін в роботі вищої освіти, а саме – введення рейтингової системи оцінювання успішності, що сприяє удосконаленню системи контролю якості знань здобувачів вищої освіти, формуванню системних та систематичних знань, забезпеченню ритмічності самостійної роботи, підвищенню об'єктивності оцінювання знань та адаптації до вимог, визначених Європейською кредитно-трансферною системою (ЄКТС), було розроблено систему оцінювання результатів навчальних досягнень студентів під час проведення атестації.

Комплексні екзамени є окремими кредитними модулями, які оцінюються за 100-бальною шкалою відповідно до критеріїв, розроблених випусковою кафедрою

Кількість балів за результатами атестаційного екзамену, оцінки за національною шкалою та шкалою ЄКТС заносяться до протоколу засідання екзаменаційної комісії та в індивідуальний навчальний план студента. До індивідуального навчального плану не вносяться зазначені вище дані тоді, коли знання студента оцінені оцінкою «незадовільно» під час атестації.

СТРУКТУРНО- ЛОГІЧНА СХЕМА АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ



З урахуванням того, що навчальні досягнення здобувачів вищої освіти впродовж навчання оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників до умов атестаційного екзамену, максимальний бал оцінки на кожне питання екзаменаційної оцінки дорівнює 12-ти балам.

Рейтингова оцінка у балах сформованих результатів навчання здобувача вищої освіти визначається за такою формулою

$$R = ((0,05 \times ОВ) + 0,4) \times 25$$

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;
ОВ – оцінка відповіді випускника на питання білету;
25 – максимальна сума балів.

Наприклад:

Випускник за результатами відповідей на питання екзаменаційного білету отримав оцінки: **8, 12, 10, 11.**

Відповідь випускника на питання один екзаменаційного білету визначається наступним чином:

$$((0,05 \times 8) + 0,4) \times 25 = 20 \text{ балів}$$

Відповідь випускника на питання два екзаменаційного білету визначається наступним чином:

$$((0,05 \times 12) + 0,4) \times 25 = 25 \text{ балів}$$

Відповідь випускника на питання три екзаменаційного білету визначається наступним чином:

$$((0,05 \times 10) + 0,4) \times 25 = 22 \text{ бали}$$

Відповідь випускника на питання чотири екзаменаційного білету визначається наступним чином:

((0,05х11)+0,4)х25=28 балів

Середня оцінка відповіді здобувача на питання білета обчислюється таким чином:

(20+25+22+28):4 =95 балів

Отже, зі 100 можливих балів оцінювання результатів відповідей здобувача на атестаційному екзамені, здобувач вищої освіти набрав 95 балів (r_1).

Критерії оцінювання сформованих результатів навчання здобувачів вищої освіти

Рівні навчальних досягнень	Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)	Критерії оцінювання
Початковий (понятійний)	1	Здобувач володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів, фактів без зв'язку між ними: відповідає на запитання, які потребують відповіді „так" чи „ні".
	2	Здобувач мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, робить спробу знайти способи дій, розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні „так" чи „ні"; може самостійно знайти в підручнику відповідь.
	3	Здобувач намагається аналізувати на основі елементарних знань і навичок; виявляє окремі властивості; робить спроби виконання вправ, дій репродуктивного характеру; за допомогою викладача робить прості розрахунки за готовим алгоритмом.
Середній (репродуктивний)	4	Здобувач володіє початковими знаннями, знає близько половини навчального матеріалу, здатний відтворити його, провести за зразком розрахунки; орієнтується у поняттях, визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі.
	5	Здобувач знає більше половини навчального матеріалу, розуміє сутність навчальної дисципліни, може дати визначення понять, категорій (однак з окремими помилками); вміє працювати з підручником, самостійно опрацьовувати частину навчального матеріалу; робить прості розрахунки за алгоритмом, але окремі висновки не логічні, не послідовні.
	6	Здобувач розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати події, ситуації, робить певні висновки; відповідь може бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самостійно відтворює більшу частину матеріалу; вміє застосовувати знання під час розв'язування розрахункових завдань за алгоритмом, користуватися додатковими джерелами.
Достатній (алгоритмічно дієвий)	7	Здобувач правильно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими теоріями і фактами, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях; за допомогою викладача може скласти план реферату, виконати його і правильно оформити; самостійно користуватися додатковими джерелами; правильно використовувати термінологію, скласти таблиці, схеми.
	8	Знання здобувача досить повні, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями; вміє самостійно працювати, може підготувати реферат і обґрунтувати його положення.
	9	Здобувач вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить поняття, категорії, нормативні документи, формулює закони, може самостійно опрацьовувати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички.
Високий (творчо-	10	Здобувач володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та суперечності різних процесів; робить

професійний)		аргументовані висновки; практично оцінює сучасні тенденції, факти, явища, процеси; самостійно визначає мету власної діяльності; розв'язує творчі завдання; може сприймати іншу позицію як альтернативну; знає суміжні дисципліни; використовує знання, аналізуючи різні явища, процеси.
	11	Здобувач володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх, ставити і розв'язувати проблеми, застосовувати вивчений матеріал для власних аргументованих суджень у практичній діяльності (диспути, круглі столи тощо); спроможний за допомогою викладача підготувати виступ на студентську наукову конференцію, самостійно вивчити матеріал, визначити програму своєї пізнавальної діяльності; оцінювати різноманітні явища, процеси, займає активну життєву позицію
	12	Здобувач має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності у навчальній діяльності; використовує широкий арсенал засобів для обгунтування та доведення своєї думки; розв'язує складні проблемні завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ, уміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію, займається науково-дослідною роботою, логічно та творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої здібності й нахили; використовує різноманітні джерела інформації; моделює ситуації в нестандартних умовах.

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з кредитного модуля (навчальної дисципліни)	**Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС**	**Рекомендовані системою ЄКТС статистичні значення (у %)**	**Підсумкова оцінка за національною шкалою**	
			екзаменаційна	**залікова**
90-100 і більше	A (відмінно)/ Excellent	10	відмінно	Зараховано/ Passed
82-89	B (добре)	25	добре	
75-81	C (добре)/ Good	30		
67-74	D (задовільно)/ Satisfactory	25	задовільно	
60-66	E (достатньо)/ Enough	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/ Fail		незадовільно	не зараховано / Fail
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/ Fail			

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ, ЩО ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ

1. Авраменко В. Г. та інші. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ : ЗАТ «Броварська друкарня», 2003. 101 с.
2. Воронова В. І., та інші. Футзал. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ : 2015. 110 с.
3. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю, 2016. 240 с.
4. Головко О. Ф. Основи медичних знань щодо профілактики, діагностики та надання невідкладної допомоги при загрозливих для життя станах : навч. посіб. Ч. І. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2006. 360 с.
5. Головко О. Ф. Основи медичних знань щодо профілактики, діагностики та надання невідкладної допомоги при загрозливих для життя станах : навч. посіб. Ч. ІІ. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2006. 340 с.
6. Головко О. Ф. Основи медичних знань щодо профілактики, діагностики та надання невідкладної допомоги при загрозливих для життя станах : навч. посіб. Ч. ІІІ. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2006. 140 с.
7. Заїкін А. В. Адаптивна фізична культура : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : КПНУ імені Івана Огієнка, 2010. 120 с.
8. Когут І. О, Ярмоленко М. А. Соціальні аспекти навчально-тренувальної діяльності футболістів Спеціальних Олімпіад в Україні. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015; 30; 2(46), С. 85-90. URI : http://surl.li/htfdsw (дата звернення: 18.08.2026).
9. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних видів спорту). Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
10. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с. URI : http://surl.li/ajegtj (дата звернення: 22.08.2026).
11. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с. URI : http://surl.li/xvxrmz (дата звернення: 17.08.2026 р.).
12. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Методичні основи адаптивного спорту : Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: 2022. 32 с. URI : http://surl.li/mfgvyv (дата звернення: 17.08.2026).
13. Матвєєв, С. Ф, Когут І. О, Борисова О. В. [та ін.]. Адаптивний спорт : навчально-наочний посібник. Київ: ТОВ "НВП "Інтерсервіс", 2014. 116 с. URI : http://surl.li/jfttaj (дата звернення: 17.08.2026).
14. Михальський А. В., Фармакологія у фізичній культурі і спорті : Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. 262 с.
15. Мойсак О. Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Київ : Арістей, 2007. 616 с.

Б. Хмельницького, 2018. 260 с.

17. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога : навчальний посібник. Київ : НУФВСУ, видавництво «Олімпійська література», 2015. 184 с.

18. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

19. Прозар М. В., Зубаль М. В., Райтаровська І. В., Мазур В. Й. Практична підготовка здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт ступенів вищої освіти «бакалавр» та «магістр». [для факульт. фіз. культури закладів вищої освіти]. Кам'янець-Подільський : Віта Друк, 2021. 168 с.

20. Розторгуй М. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту: Монографія. Львів : ЛДУФК, 2019. 332 с. URI : http://surl.li/vgtkue (дата звернення: 17.08.2026).

21. Технології організації рухової діяльності: навчально-методичний посібник [колектив авторів] [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб. Обл.-вид. арк. 9,4.

22. Тодорова Валентина. Основи теорії і методики спортивного тренування: навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с. URI : http://surl.li/wmzunw (дата звернення: 17.08.2026 р.).

23. Туровський В. В., Носко М. О., Осадчий О. В., Гаркуша, С. В., Жула Л. В. Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ. 2009. 140 с.