Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури

ЗАТВЕРДЖЕНО
вченою радою факультету фізичної культури
«27» червня 2026 року, протокол №7
Зі змінами
«12» листопада 2026 року, протокол № 12

Голова вченої ради

_____ Іван СТАСЮК

ПРОГРАМА
проведення атестації у формі атестаційного екзамену для здобувачів вищої освіти, щодо яких здійснювалася підготовка магістра з галузі знань А Освіта спеціальності: А7 Фізична культура і спорт

Розглянуто на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор
26 червня 2026 року, протокол №15
Зі змінами 04 листопада 2026 року, протокол №21

Завідувач кафедри спорту
і спортивних ігор _____ Микола ПРОЗАР

м. Кам'янець-Подільський
2026 рік

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Атестація випускників освітньо-професійної програми «Тренер з видів спорту» (затверджена вченою радою Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка 28 березня 2025 року, протокол №3 та введена в дію з 01 вересня 2024 року, наказ ректора від 28 березня 2025 року за №54-ОД) спеціальності А7 Фізична культура і спорт проводиться форми атестаційного екзамену й публічного захисту кваліфікаційної роботи та завершується видачею документа встановленого зразка про присудження випускнику ступеня магістра із присвоєнням освітньої кваліфікації «Магістр фізичної культури і спорту» за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт.

Атестаційний екзамен передбачає оцінювання: здобутих результатів навчання, визначених стандартом вищої освіти зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт галузі знань А Освіта для другого (магістерського) рівня вищої освіти; рівня сформованості інтегральної, загальних, спеціальних (фахових, предметних) компетентностей; здобутих теоретичних знань, практичних умінь та навичок з обов'язкових освітніх компонентів професійної підготовки.

У програму атестаційного екзамену включено обов'язкові освітні компоненти професійної підготовки, а саме: «Кадрове забезпечення у сфері фізичної культури і спорту», «Методика викладання дисциплін з фізичної культури і спорту в ЗВО», «Управління проєктами у спорті», «Система підготовки спортсменів».

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 (нова редакція)» (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 А7 Фізична культура і спорт.

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

До складання атестаційного екзамену допускаються здобувачі вищої освіти, які виконали всі вимоги навчального плану та освітньо-професійної програми за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт. Допуском здобувачів вищої освіти до атестаційного екзамену є наказ ректора університету за поданням декану факультету.

Складання атестаційного екзамену 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 «магістр» та здобуття кваліфікації «Магістр 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 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 (нова редакція)» та наказу 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 їх їм. Після закінчення атестації відео конференція завершується.

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

ВИКОРИСТАННЯ ІНСТРУМЕНТІВ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ

Під час підготовки до атестаційного екзамену здобувачі вищої освіти можуть використовувати інструменти штучного інтелекту для самостійного опрацювання навчального матеріалу, пояснення складних теоретичних положень, систематизації інформації та підготовки до усної відповіді.

Безпосередньо під час складання атестаційного екзамену, зокрема в період підготовки до відповіді на питання екзаменаційного білета та під час усної відповіді екзаменаційній комісії, використання інструментів штучного інтелекту не допускається.

Здобувач повинен самостійно формулювати відповіді, демонструвати рівень засвоєння теоретичних знань, сформованість професійних компетентностей і здатність застосовувати набуті знання для розв'язання професійно орієнтованих завдань.

Використання штучного інтелекту під час атестаційного екзамену розглядається як недотримання встановлених вимог до його проведення та принципів академічної доброчесності й регулюється відповідно до чинних нормативних документів університету.

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

КАДРОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

1. Кадрове забезпечення як чинник професійного розвитку та ефективного функціонування спортивних організацій:

- сутність, завдання та принципи кадрового забезпечення у сфері фізичної культури і спорту;
- кадровий потенціал спортивних шкіл, клубів, федерацій, фітнес-центрів та організацій адаптивного спорту;
- взаємозв'язок кадрової політики, якості професійної діяльності й результативності спортивної організації;
- кадрові потреби сучасної спортивної галузі.

2. Професійні стандарти як основа визначення кваліфікаційних вимог до фахівців сфери фізичної культури і спорту:

- призначення, структура та основні складові професійного стандарту;
- особливості професійних стандартів «Тренер з виду спорту», «Фітнес-тренер» і «Фахівець з адаптивного спорту»;
- професійні та трудові функції, компетентності й кваліфікаційні вимоги до фахівців;
- використання професійних стандартів у кадровій роботі та професійному розвитку працівників;
- взаємозв'язок професійних стандартів з освітніми програмами та результатами навчання.

3. Кадрова політика та стратегічне планування персоналу спортивної організації:

- сутність, мета, принципи та основні напрями кадрової політики;
- формування кадрової стратегії відповідно до цілей спортивної організації;
- методи визначення потреб у тренерських кадрах та інших фахівцях;
- прогнозування кадрових ризиків і планування професійних компетентностей персоналу.

4. Організаційно-правові засади кадрової роботи у сфері фізичної культури і спорту:

- нормативно-правове регулювання професійної діяльності працівників спортивної галузі;
- особливості трудових відносин, укладання трудових договорів і контрактів;
- призначення посадових інструкцій, визначення професійних повноважень та відповідальності працівників;
- професійна етика, захист прав спортсменів і дотримання вимог безпеки у професійній діяльності.

5. Формування кадрового складу спортивної організації: добір, відбір і професійна адаптація фахівців:

- джерела залучення персоналу та сучасні методи пошуку кандидатів;
- критерії професійного відбору працівників на основі професійних стандартів;
- методи оцінювання освіти, кваліфікації, професійного досвіду та компетентностей кандидатів;
- організація співбесіди, професійної адаптації, наставництва та формування кадрового резерву.

6. Організація роботи тренерського штабу та міжпрофесійної взаємодії у спорті:

- організаційна структура спортивної організації та розподіл функцій між працівниками;
- професійні ролі головного тренера, тренерів, фахівців із фізичної підготовки та інших спеціалістів;
- принципи координації діяльності тренерського штабу в системі підготовки спортсменів;
- особливості професійної взаємодії фітнес-тренерів і фахівців з адаптивного спорту з іншими спеціалістами.

7. Лідерство, мотивація та управління професійною поведінкою персоналу спортивної організації:

- сутність лідерства та основні стилі керівництва у спортивній організації;
- матеріальні й нематеріальні методи мотивації працівників;
- делегування повноважень, формування відповідальності та організація зворотного зв'язку;
- управління професійними конфліктами й формування сприятливого психологічного клімату в колективі.

8. Оцінювання професійної діяльності та управління результативністю фахівців спортивної галузі:

- мета, принципи та методи оцінювання професійної діяльності працівників;
- критерії оцінювання діяльності тренера, фітнес-тренера та фахівця з адаптивного спорту;
- визначення показників професійної результативності відповідно до трудових функцій;
- використання результатів оцінювання для вдосконалення кадрових рішень і підвищення якості професійної діяльності.

9. Професійний розвиток, підвищення кваліфікації та кар'єрне зростання фахівців:

- сутність і значення безперервного професійного розвитку працівників спортивної галузі;
- форми професійного навчання, підвищення кваліфікації, наставництва та самоосвіти;
- планування індивідуальної траєкторії професійного розвитку фахівця;

- формування кадрового резерву та планування професійної кар'єри тренерських кадрів.

10. Інноваційні технології та сучасні підходи до кадрового забезпечення спортивних організацій:

- сучасні тенденції розвитку кадрового забезпечення у сфері фізичної культури і спорту;
- використання цифрових технологій для обліку, аналізу та управління персоналом;
- інноваційні методи добору, оцінювання й професійного розвитку фахівців;
- міжнародний досвід, інклюзивність, безбар'єрність та етичні засади кадрової політики.

11. Аналіз кадрового забезпечення спортивної організації:

- основні показники кількісного та якісного складу персоналу спортивної організації;
- методи оцінювання кадрового потенціалу й виявлення дефіциту фахівців;
- визначення відповідності кадрового складу цілям і напрямам діяльності організації;
- розроблення пропозицій щодо вдосконалення кадрового забезпечення.

12. Аналіз професійних стандартів у сфері фізичної культури і спорту.

- основні структурні елементи професійних стандартів;
- професійні функції та кваліфікаційні вимоги до тренера з виду спорту, фітнес-тренера й фахівця з адаптивного спорту;
- порівняння вимог професійних стандартів із завданнями кадрової роботи;
- практичне застосування професійних стандартів під час добору та оцінювання персоналу.

13. Порівняльний аналіз професійних компетентностей тренера, фітнес-тренера та фахівця з адаптивного спорту:

- спільні та відмінні характеристики професійної діяльності зазначених фахівців;
- особливості їхніх професійних функцій і сфер відповідальності;
- вимоги до професійних компетентностей та кваліфікації відповідно до професійних стандартів;
- значення міжпрофесійної взаємодії для ефективної діяльності спортивної організації.

14. Розроблення професійного профілю та посадової інструкції фахівця спортивної організації:

- призначення та структура професійного профілю посади;
- визначення професійних функцій, завдань, повноважень і відповідальності працівника;
- використання професійного стандарту під час розроблення посадової інструкції;

- визначення кваліфікаційних вимог і критеріїв оцінювання професійної діяльності.

15. Планування кадрових потреб спортивної організації:

- чинники, що визначають потребу спортивної організації в персоналі;
- методи розрахунку необхідної чисельності працівників;
- урахування кількості спортсменів, тренувальних груп, напрямів діяльності та ресурсних можливостей;
- планування кількісного й якісного складу персоналу та прогнозування кадрових потреб.

16. Розроблення критеріїв добору персоналу на основі професійних стандартів:

- принципи та етапи формування критеріїв професійного відбору;
- визначення кваліфікаційних вимог до кандидатів на посади у спортивній організації;
- методи оцінювання професійних компетентностей, досвіду та готовності до виконання трудових функцій;
- обґрунтування кадрових рішень на основі встановлених критеріїв.

17. Моделювання співбесіди та оцінювання професійної відповідності кандидата:

- мета, етапи та організація співбесіди під час добору працівників;
- формування запитань для оцінювання професійних компетентностей кандидата;
- використання професійного портфоліо, аналізу досвіду та ситуаційних завдань;
- обґрунтування рішення щодо професійної відповідності кандидата посаді.

18. Проєктування організаційної структури та розподілу функцій персоналу:

- основні типи організаційних структур спортивних організацій;
- принципи розподілу повноважень і відповідальності між працівниками;
- визначення функціональних обов'язків учасників тренерського штабу;
- удосконалення координації діяльності персоналу та механізмів управлінської взаємодії.

19. Формування системи мотивації працівників в спортивної організації:

- основні теоретичні підходи до мотивації персоналу;
- матеріальні й нематеріальні стимули професійної діяльності;
- розроблення критеріїв стимулювання працівників з урахуванням результативності їхньої роботи;
- оцінювання ефективності системи мотивації та її впливу на професійний розвиток персоналу.

20. Управління конфліктами та професійною взаємодією в колективі:

- причини виникнення професійних конфліктів у спортивних організаціях;

- типи конфліктів у тренерському колективі та між працівниками різних професій;
- методи профілактики, врегулювання й конструктивного розв'язання конфліктів;
- роль керівника у формуванні сприятливого психологічного клімату та ефективної командної взаємодії.

21. Розроблення критеріїв оцінювання професійної діяльності фахівців:

- принципи формування критеріїв і показників професійної результативності;
- оцінювання діяльності тренера, фітнес-тренера та фахівця з адаптивного спорту;
- урахування професійних функцій, якості роботи, етичних вимог і правил безпеки;
- використання результатів оцінювання для ухвалення кадрових рішень.

22. Планування професійного розвитку та підвищення кваліфікації персоналу:

- визначення потреб працівників у професійному навчанні;
- розроблення індивідуальних програм професійного розвитку;
- наставництво, самоосвіта, підвищення кваліфікації та обмін професійним досвідом;
- використання професійних стандартів для визначення напрямів удосконалення компетентностей.

23. Формування кадрового резерву та планування професійної кар'єри:

- сутність, завдання та принципи формування кадрового резерву;
- критерії добору працівників до кадрового резерву;
- організація наставництва й підготовки фахівців до виконання нових професійних функцій;
- планування кар'єрного зростання та оцінювання готовності працівників до професійного просування.

24. Цифрові технології в управлінні персоналом спортивної організації:

- основні напрями цифровізації кадрової роботи;
- електронний облік кадрового складу та кваліфікаційних характеристик працівників;
- використання цифрових інструментів для планування професійного розвитку й аналізу кадрових потреб;
- переваги, обмеження та вимоги до захисту персональних даних під час цифровізації кадрової роботи.

25. Розроблення проєкту вдосконалення кадрового забезпечення спортивної організації:

- визначення кадрової проблеми та обґрунтування актуальності її розв'язання;
- аналіз кадрового потенціалу й визначення потреб у персоналі;

- розроблення комплексу управлінських заходів, визначення необхідних ресурсів і термінів реалізації;
- визначення критеріїв оцінювання результативності запропонованого проєкту.

26. Організація кадрового забезпечення системи підготовки спортсменів:

- роль кадрового потенціалу в реалізації системи багаторічної підготовки спортсменів;
- визначення функцій і професійних обов'язків тренерів та інших фахівців, залучених до підготовки спортсменів;
- координація діяльності тренерського штабу на різних етапах спортивної підготовки;
- удосконалення кадрового забезпечення з урахуванням індивідуальних потреб спортсменів і завдань тренувального процесу.

27. Кадрове забезпечення організації фітнес-діяльності та реалізації фітнес-програм:

- особливості професійної діяльності фітнес-тренера та вимоги відповідного професійного стандарту;
- визначення кадрових потреб фітнес-центру й розподіл професійних функцій;
- організація взаємодії фітнес-тренера з клієнтами та іншими залученими фахівцями;
- оцінювання професійної діяльності персоналу з урахуванням якості, безпеки та результативності фітнес-програм

28. Кадрове забезпечення організації та проведення заходів з адаптивного спорту:

- особливості професійної діяльності фахівця з адаптивного спорту відповідно до професійного стандарту;
- визначення кадрових потреб для організації адаптивних спортивних занять і заходів;
- розподіл професійних функцій та організація взаємодії залучених фахівців;
- урахування індивідуальних потреб учасників, принципів доступності, безпеки та інклюзивності.

29. Управлінські рішення щодо вдосконалення професійної діяльності персоналу спортивної організації:

- аналіз кадрових проблем і визначення причин зниження ефективності професійної діяльності;
- визначення альтернативних управлінських рішень і прогнозування їхніх наслідків;
- оцінювання кадрових, фінансових, організаційних та етичних аспектів управлінських рішень;
- обґрунтування заходів щодо підвищення ефективності роботи персоналу та якості професійної діяльності.

30. Комплексне оцінювання та стратегічне вдосконалення кадрового забезпечення спортивної організації.

- аналіз кадрової політики, структури персоналу та відповідності професійних компетентностей завданням організації;
- використання професійних стандартів для визначення кадрових потреб і напрямів професійного розвитку;
- розроблення стратегії вдосконалення кадрового забезпечення з урахуванням цілей і ресурсних можливостей організації;
- визначення показників оцінювання результативності кадрової стратегії та обґрунтування управлінських рішень.

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІН З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЗВО

1. Охарактеризуйте закономірності та принципи організації процесу фізичної культури здобувачів вищої освіти:

- безперервність і систематичність занять;
- чергування фізичного навантаження та відпочинку;
- поступове збільшення навантажень;
- циклічність побудови процесу фізичного виховання;
- урахування вікових, статевих та індивідуальних особливостей здобувачів;
- комплексність педагогічного впливу та наукова обґрунтованість занять.

2. Проаналізуйте засоби фізичної культури і спорту, які використовуються в освітньому процесі закладів вищої освіти:

- фізичні вправи загальнорозвивального, професійно-прикладного та спортивного спрямування;
- вправи з легкої атлетики, гімнастики, плавання, спортивних ігор та інших видів спорту;
- оздоровчі системи фізичних вправ і рухова активність відповідно до інтересів здобувачів;
- природні чинники оздоровлення, загартування та гігієнічні засоби;
- рекреаційні, реабілітаційні й психорегулювальні засоби.

3. Охарактеризуйте види навчальних занять і форми освітньої діяльності з фізичної культури та спорту в закладах вищої освіти:

- лекційні, семінарські та практичні заняття;
- індивідуальні заняття й консультації;
- самостійна робота здобувачів вищої освіти;
- навчальна та виробнича практика, зокрема педагогічна практика;
- форми підсумкового контролю результатів навчання.

4. Розкрийте особливості організації фізкультурно-спортивної діяльності здобувачів вищої освіти в навчальний і позанавчальний час:

- групові та індивідуальні заняття фізичними вправами;
- робота спортивних секцій та оздоровчих груп;
- самостійні заняття фізичною культурою і спортом;
- рухова активність у режимі дня;
- спортивні змагання, фізкультурно-оздоровчі та рекреаційні заходи.

5. Охарактеризуйте навчально-методичне забезпечення освітнього процесу з фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти:

- нормативні документи, що регламентують освітній процес;
- освітньо-професійні програми та навчальні плани;
- робочі програми навчальних дисциплін і силабуси;
- підручники, навчальні посібники та фахова науково-методична література;
- цифрові технології діагностики фізичного стану й планування фізкультурно-оздоровчих занять;
- методичні матеріали та завдання для самостійної роботи;
- засоби контролю й оцінювання результатів навчання.

6. Проаналізуйте методи навчання у фізичній культури та спорті:

- методи формування теоретичних знань;
- методи навчання рухових дій і формування рухових умінь та навичок;
- методи вдосконалення техніки виконання фізичних вправ;
- методи розвитку фізичних якостей;
- словесні, наочні та практичні методи навчання;
- методи контролю й оцінювання навчальних досягнень здобувачів.

7. Охарактеризуйте сучасні методики та інноваційні технології викладання фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти:

- компетентнісний та особистісно орієнтований підходи;
- здоров'язбережувальні та інтерактивні технології;
- цифрові засоби навчання й моніторингу рухової активності;
- індивідуалізація освітнього процесу;
- можливості використання інноваційних методик для підвищення мотивації здобувачів.

8. Проаналізуйте особливості організації фізичної культури здобувачів вищої освіти з різним рівнем фізичної підготовленості та станом здоров'я:

- організація занять у групах загальної фізичної підготовки;
- професійно-прикладна фізична підготовка;
- особливості занять здобувачів, які мають медичні протипоказання або обмеження щодо фізичних навантажень;
- добір засобів і методів відповідно до індивідуальних можливостей;
- забезпечення безпечних та інклюзивних умов навчання.

9. Розкрийте сутність індивідуалізації та диференціації освітнього процесу з фізичної культури:

- урахування фізичного стану, рівня підготовленості, мотивації та інтересів здобувачів;
- диференційований добір фізичних вправ і величини навантаження;
- індивідуальне планування занять;
- адаптація методів навчання та критеріїв оцінювання;
- контроль індивідуального прогресу здобувачів.

10. Охарактеризуйте педагогічний аналіз заняття з фізичної культури як засіб підвищення ефективності освітнього процесу:

- оцінювання готовності викладача, здобувачів і матеріально-технічного забезпечення;
- відповідність змісту заняття поставленим завданням;
- доцільність використання методів навчання та організації діяльності;
- раціональність розподілу часу й фізичного навантаження;
- оцінювання рухової активності та залученості здобувачів;
- формулювання висновків і рекомендацій щодо вдосконалення заняття.

11. Розкрийте вимоги безпеки під час проведення занять із фізичної культури та спортивної підготовки:

- дотримання правил організації занять з різних видів спорту;
- перевірка спортивного обладнання, інвентарю та місць проведення занять;
- навчання прийомів страхування й самострахування;
- дотримання санітарно-гігієнічних вимог;
- проведення інструктажів з безпеки життєдіяльності;
- урахування стану здоров'я та медичних обмежень здобувачів;
- порядок дій у разі травмування або погіршення самопочуття.

12. Охарактеризуйте нормативно-правові засади тестування й оцінювання фізичної підготовленості населення України:

- призначення та зміст відповідних нормативних документів;
- основні показники фізичної підготовленості;
- оцінювання витривалості, сили, швидкості, гнучкості та спритності;
- вимоги до добору тестів відповідно до віку й фізичних можливостей;
- використання результатів тестування для оцінювання фізичного стану та планування занять.

13. Розкрийте методику організації та проведення тестування фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти:

- визначення мети й добір контрольних вправ;
- підготовка місць проведення тестування та необхідного обладнання;

- інструктажі дотримання вимог безпеки;
- стандартизація умов виконання тестів;
- реєстрація, обробка та інтерпретація результатів;
- використання результатів для оцінювання індивідуальної динаміки фізичної підготовленості.

14. Проаналізуйте систему педагогічного контролю у фізичній культурі здобувачів вищої освіти:

- попередній, оперативний, поточний та етапний контроль;
- контроль навчальних досягнень і фізичної підготовленості;
- оцінювання ефективності занять та адекватності фізичних навантажень;
- документація з обліку відвідування, результатів навчання й спортивних досягнень;
- використання результатів контролю для коригування освітнього процесу.

15. Охарактеризуйте критерії та показники оцінювання функціонального стану здобувачів під час занять фізичними вправами:

- суб'єктивні ознаки реакції на навантаження: самопочуття, втома, задишка, запаморочення та больові відчуття;
- об'єктивні показники функціонального стану й фізичної працездатності;
- показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості;
- методи спостереження й інструментального контролю;
- оцінювання відповідності навантаження функціональним можливостям здобувача;
- дії викладача в разі появи небезпечних симптомів.

16. Розкрийте значення та методику самоконтролю здобувачів вищої освіти під час занять фізичними вправами:

- сутність самоспостереження й оцінювання власного фізичного стану;
- суб'єктивні та об'єктивні показники самоконтролю;
- контроль самопочуття, працездатності та реакції на фізичне навантаження;
- оцінювання регулярності й ефективності самостійних занять;
- використання результатів самоконтролю для коригування рухової активності.

17. Охарактеризуйте основні напрями методичної роботи викладачів фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти:

- навчально-методична робота;
- організаційно-методична робота;
- науково-методична робота;
- удосконалення змісту й методики викладання навчальних дисциплін;
- обмін педагогічним досвідом і впровадження інновацій.

18. Розкрийте вимоги до планування та ведення облікової документації з фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти:

- узгодження планування з освітніми програмами та навчальними планами;
- перспективне, поточне й оперативне планування;
- визначення цілей, завдань, змісту та очікуваних результатів занять;
- урахування принципів фізичного виховання й індивідуальних можливостей здобувачів;
- ведення документації з обліку занять, результатів навчання та спортивних досягнень;
- коригування планів відповідно до результатів контролю

19. Проаналізуйте навчально-методичну документацію викладача з фізичної культури і спорту:

- комплекс навчально-методичного забезпечення навчальної дисципліни;
- робоча програма та силабус;
- плани лекційних, семінарських, практичних і лабораторних занять;
- методичні рекомендації та завдання для самостійної роботи;
- навчально-методичні матеріали для дистанційного навчання;
- засоби діагностики та критерії оцінювання результатів навчання.

20. Охарактеризуйте професійну діяльність викладача фізичної культури в закладі вищої освіти:

- педагогічні, організаційні та управлінські функції;
- планування, проведення й аналіз навчальних занять;
- організація фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності;
- професійні знання з теорії, методики, техніки й тактики обраного виду спорту;
- комунікація зі здобувачами та іншими учасниками освітнього процесу;
- професійний розвиток і вдосконалення педагогічної майстерності.

21. Проаналізуйте нормативно-правове регулювання фізичної культури і спорту в Україні:

- основні положення законодавства у сфері фізичної культури і спорту;
- нормативне регулювання фізичного виховання у системі освіти;
- повноваження органів державної влади та місцевого самоврядування;
- нормативні засади організації спортивної діяльності й підготовки спортсменів;
- правове регулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності та спорту осіб з інвалідністю;

- застосування чинних нормативно-правових актів у діяльності закладів вищої освіти.

22. Охарактеризуйте державну політику та програмні документи у сфері розвитку фізичної культури і спорту в Україні:

- мета й основні напрями державної політики;
- державні та місцеві програми розвитку фізичної культури і спорту;
- розвиток масового спорту та залучення населення до рухової активності;
- підтримка олімпійського, паралімпійського й дефлімпійського спорту;
- заходи зі зміцнення здоров'я населення та популяризації активного способу життя;
- оцінювання результативності програм і можливостей їх реалізації у закладах вищої освіти.

23. Розкрийте особливості науково-інформаційного забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності:

- підготовка та професійний розвиток фахівців;
- наукові дослідження й упровадження їх результатів у практику;
- діяльність наукових конференцій, конгресів і семінарів;
- наукові видання та інформаційні ресурси;
- використання цифрових технологій і мережевих засобів комунікації;
- дотримання принципів академічної доброчесності під час роботи з науковою інформацією

24. Охарактеризуйте структуру та основні напрями діяльності закладу вищої освіти:

- органи управління закладом вищої освіти;
- факультети, інститути, кафедри та інші структурні підрозділи;
- підрозділи, що забезпечують організацію освітнього процесу;
- функції структурних підрозділів у забезпеченні якості освіти;
- місце кафедр фізичної культури і спорту в структурі закладу вищої освіти.

25. Розкрийте основні професійні функції викладача фізичної культури:

- освітня та виховна;
- світоглядна й культурологічна;
- мотиваційна та комунікативна;
- діагностична й аналітична;
- організаційна та управлінська;
- оздоровча й профілактична;
- інноваційна та методична.

26. Охарактеризуйте основні види професійної діяльності фахівця з фізичної культури:

- освітня та тренувальна діяльність;

- діагностика фізичного стану й рівня підготовленості;
- організація спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів;
- профілактична діяльність і формування здорового способу життя;
- адаптація фізичних навантажень до можливостей різних груп населення;
- реабілітаційна та рекреаційна діяльність у межах професійної компетентності;
- оцінювання результатів професійної діяльності.

27. Проаналізуйте систему професійних знань і компетентностей викладача фізичної культури:

- філософські та методологічні основи професійної діяльності;
- історичні й теоретичні знання у сфері фізичної культури і спорту;
- знання методики навчання та спортивного тренування;
- знання основ анатомії, фізіології, гігієни й теорії здоров'я;
- організаційно-управлінські та нормативно-правові знання;
- цифрова, комунікативна й дослідницька компетентності;
- здатність до професійного саморозвитку.

28. Розкрийте вимоги до організації та проведення ефективного заняття з фізичної культури:

- визначення мети, завдань і очікуваних результатів;
- логічна структура та раціональний розподіл часу;
- відповідність засобів і методів завданням заняття;
- забезпечення оптимальної рухової активності здобувачів;
- урахування індивідуальних можливостей і забезпечення безпеки;
- поєднання освітніх, виховних та оздоровчих завдань;
- контроль і оцінювання результатів заняття.

29. Охарактеризуйте принципи фізичної культури та особливості їх реалізації в закладах вищої освіти:

- свідомість і активність;
- наочність;
- доступність та індивідуалізація;
- систематичність і послідовність;
- поступове підвищення вимог і прогресування навантаження;
- оздоровча спрямованість;
- зв'язок фізичного виховання з професійною підготовкою та повсякденною руховою активністю;
- гуманістична спрямованість і повага до індивідуальних потреб здобувачів.

30. Проаналізуйте організацію діяльності спортивного клубу або центру студентського спорту в закладі вищої освіти:

- нормативні засади створення та функціонування;
- мета, завдання й основні напрями діяльності;
- організація спортивних секцій і фізкультурно-оздоровчих заходів;

- залучення здобувачів до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- взаємодія спортивного клубу з адміністрацією, кафедрами та студентським самоврядуванням;
- планування, ресурсне забезпечення й оцінювання результативності діяльності.

УПРАВЛІННЯ ПРОЄКТАМИ У СПОРТІ

1. Розкрийте сутність проєктної діяльності у сфері фізичної культури і спорту:

- поняття, мета та характерні ознаки спортивного проєкту;
- відмінності проєктної діяльності від поточної управлінської діяльності спортивної організації;
- специфіка проєктів у професійному спорті, масовому спорті, фізкультурно-оздоровчій діяльності та адаптивному спорті;
- приклади проєктів, спрямованих на розвиток рухової активності населення й популяризацію здорового способу життя.

2. Охарактеризуйте типологію проєктів у сфері фізичної культури і спорту та особливості їх реалізації:

- класифікація проєктів за масштабом, тривалістю, складністю, джерелами фінансування та характером очікуваних результатів;
- спортивні, інфраструктурні, освітні, соціальні, комерційні й фізкультурно-оздоровчі проєкти;
- проєкти розвитку дитячо-юнацького спорту, студентського спорту та спорту ветеранів;
- особливості планування проєктів для осіб з інвалідністю та інших груп населення з різними потребами;
- критерії вибору типу проєкту відповідно до потреб цільової аудиторії.

3. Проаналізуйте сутність і функції управління проєктами у сфері фізичної культури і спорту:

- поняття, принципи та основні функції проєктного менеджменту;
- визначення цілей, завдань і очікуваних результатів спортивного проєкту;
- вплив соціальних, економічних, правових, організаційних і технологічних чинників на реалізацію проєкту;
- взаємозв'язок управління проєктом зі стратегічним розвитком спортивної організації;
- особливості управління проєктами в умовах обмежених ресурсів і невизначеності.

4. Охарактеризуйте передумови виникнення та сучасні тенденції розвитку проєктного менеджменту у сфері фізичної культури і спорту в Україні:

- вплив міжнародних спортивних змагань і масштабних спортивних подій на розвиток проєктного управління;
- роль державної політики та місцевого самоврядування у започаткуванні спортивних проєктів;
- розвиток приватного сектору, спортивного підприємництва й індустрії фітнесу;
- залучення грантового фінансування та міжнародної технічної допомоги;

- вплив цифровізації, інклюзивності й соціальної відповідальності на зміст спортивних проєктів.

5. Розкрийте професійні компетентності менеджера спортивного проєкту:

- стратегічне й операційне планування;
- лідерство, формування команди та делегування повноважень;
- комунікація, переговори й управління конфліктами;
- фінансова грамотність і відповідальне використання ресурсів;
- дотримання професійної етики, принципів прозорості та підзвітності;
- прийняття управлінських рішень і відповідальність за результати проєкту.

6. Охарактеризуйте модель управління проєктом у сфері фізичної культури і спорту:

- визначення проблеми та обґрунтування необхідності проєкту;
- формування мети, завдань, цільових показників і очікуваних результатів;
- розроблення концепції та паспорта проєкту;
- визначення ресурсів, учасників, обмежень і ризиків;
- побудова логічної моделі проєкту: ресурси, заходи, безпосередні результати та довгострокові зміни;
- визначення критеріїв оцінювання ефективності проєкту.

7. Проаналізуйте зовнішнє та внутрішнє середовище спортивного проєкту й визначте функції його учасників:

- вплив політичних, економічних, соціальних, технологічних, правових та екологічних чинників;
- роль замовника, ініціатора, керівника проєкту, виконавців і партнерів;
- участь органів державної влади, територіальних громад, спортивних федерацій, закладів освіти та громадських організацій;
- взаємодія зі спонсорами, донорами, волонтерами, медіа й постачальниками;
- розподіл повноважень, відповідальності та каналів комунікації між учасниками.

8. Розкрийте зміст життєвого циклу спортивного проєкту та охарактеризуйте його основні фази:

- ініціація та визначення проблеми;
- розроблення концепції й обґрунтування доцільності проєкту;
- планування робіт, ресурсів, бюджету та строків;
- реалізація запланованих заходів;
- моніторинг, контроль і коригування;
- завершення проєкту, оцінювання результатів і забезпечення сталості досягнутих змін.

9. Обґрунтуйте причини ініціювання проєктів у сфері фізичної культури і спорту:

- потреби населення в доступних фізкультурно-оздоровчих послугах;

- розвиток масового, дитячо-юнацького, студентського й адаптивного спорту;
- потреби спортивних організацій у модернізації інфраструктури та вдосконаленні послуг;
- соціальне замовлення територіальних громад і державних установ;
- комерційний попит на спортивні, рекреаційні та фітнес-послуги;
- використання результатів дослідження потреб цільової аудиторії для обґрунтування проєктної ідеї.

10. Розкрийте призначення та структуру бізнес-плану спортивного проєкту:

- обґрунтування бізнес-ідеї та аналіз ринку спортивних послуг;
- характеристика цільової аудиторії, конкурентного середовища й унікальної ціннісної пропозиції;
- планування операційної діяльності та кадрового забезпечення;
- розрахунок стартових витрат, доходів, поточних витрат і прогнозованої рентабельності;
- визначення джерел фінансування та оцінювання фінансових ризиків;
- використання бізнес-плану для створення фітнес-центру, спортивного клубу, оздоровчої програми або спортивного заходу.

11. Охарактеризуйте етапи розроблення концепції спортивного проєкту на прикладі професійної діяльності фахівця зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт:

- виявлення проблеми та визначення потреб цільової аудиторії;
- формулювання мети, завдань і очікуваних результатів;
- аналіз наявних ресурсів, партнерів та альтернативних варіантів реалізації;
- попереднє оцінювання технічної, організаційної, соціальної й економічної доцільності;
- визначення основних обмежень і ризиків;
- підготовка концептуальної заявки або іншого документа для погодження проєкту.

12. Визначте критерії готовності спортивного проєкту до реалізації:

- обґрунтованість проблеми, мети й очікуваних результатів;
- наявність плану робіт, календарного графіка та відповідальних виконавців;
- підтвердженість джерел фінансування й доступності необхідних ресурсів;
- готовність матеріально-технічної бази та організаційних умов;
- визначеність партнерів, цільової аудиторії та механізмів взаємодії;
- оцінювання ризиків, вимог безпеки й правових обмежень;
- наявність системи моніторингу та критеріїв оцінювання результативності.

13. Розкрийте принципи формування організаційної структури управління спортивним проєктом:

- вибір організаційної моделі відповідно до масштабу й складності проєкту;
- розподіл функцій, повноважень і відповідальності;
- визначення ролей керівника, координаторів напрямів і виконавців;
- залучення фахівців зі спортивного менеджменту, тренерської діяльності, маркетингу, фінансів і комунікацій;
- організація взаємодії з партнерами та волонтерами;
- застосування матриці відповідальності для координації виконання завдань.

14. Охарактеризуйте процес розроблення комплексного плану спортивного проєкту:

- визначення змісту, межі конкретних результатів проєкту;
- декомпозиція робіт на етапи, завдання та операції;
- розроблення календарного плану й визначення контрольних точок;
- планування бюджету, кадрових, матеріальних та інформаційних ресурсів;
- визначення вимог до якості, безпеки й доступності спортивних послуг;
- планування комунікацій, закупівель, управління ризиками та змінами;
- узгодження плану з цілями й ресурсними можливостями організації.

15. Проаналізуйте методи планування та контролю строків реалізації спортивного проєкту:

- визначення послідовності робіт і залежностей між завданнями;
- оцінювання тривалості операцій і потреби в ресурсах;
- побудова календарного графіка та діаграми Ґанта;
- визначення критичного шляху й завдань, що впливають на строк завершення;
- контроль виконання робіт і виявлення відхилень від графіка;
- коригування строків з урахуванням спортивного календаря, погодних умов, доступності об’єктів і ресурсів.

16. Розкрийте призначення календарного плану спортивного проєкту та його роль у координації ресурсів:

- визначення строків початку й завершення робіт;
- узгодження діяльності виконавців, партнерів і постачальників;
- планування надходження фінансування та здійснення платежів;
- визначення потреб у спортивному обладнанні, інвентарі, приміщеннях і персоналі;
- координація підготовки спортивних заходів, змагань і фізкультурно-оздоровчих програм;
- контроль контрольних точок і своєчасне виявлення затримок.

17. Охарактеризуйте систему управління вартістю спортивного проєкту:

- планування підходів до оцінювання та контролю витрат;
- розрахунок вартості персоналу, оренди спортивних споруд, обладнання, логістики й організації заходів;
- формування бюджету та резерву на непередбачені витрати;

- визначення джерел фінансування, графіка платежів і фінансових зобов'язань;
- контроль фактичних витрат і порівняння їх із бюджетом;
- аналіз відхилень і розроблення коригувальних заходів;
- забезпечення прозорості фінансової звітності перед замовниками, донорами та партнерами.

18. Розкрийте особливості управління ресурсами спортивного проєкту:

- планування потреб у тренерах, інструкторах, організаторах, медичних працівниках та інших фахівцях;
- добір і розподіл матеріальних ресурсів, спортивного інвентарю й обладнання;
- використання спортивних споруд та інформаційних технологій;
- організація роботи волонтерів і залучення партнерських ресурсів;
- раціональне використання часу, фінансів і матеріально-технічної бази;
- забезпечення доступності ресурсів для учасників із різними потребами;
- контроль використання ресурсів і запобігання їх дефіциту.

19. Охарактеризуйте процес формування та розвитку команди спортивного проєкту:

- визначення функціональних ролей і професійних вимог до учасників;
- добір фахівців відповідно до завдань проєкту;
- розподіл відповідальності та делегування повноважень;
- організація командної комунікації й ухвалення спільних рішень;
- підтримання мотивації, професійного розвитку та залученості учасників;
- управління командною взаємодією й оцінювання індивідуального внеску;
- формування спільної відповідальності за результати проєкту.

20. Проаналізуйте мотивацію та професійний розвиток учасників команди спортивного проєкту:

- внутрішні й зовнішні чинники мотивації;
- матеріальні та нематеріальні форми заохочення;
- професійне визнання, можливості навчання й кар'єрного розвитку;
- делегування повноважень і залучення працівників до ухвалення рішень;
- оцінювання індивідуального внеску та командних результатів;
- запобігання професійному виснаженню й підтримання сприятливого психологічного клімату.

21. Розкрийте причини виникнення конфліктів у спортивних проєктах та методи управління ними:

- конфлікти щодо цілей, розподілу ресурсів, повноважень і відповідальності;
- суперечності між замовниками, керівниками, тренерами, спортсменами, партнерами та спонсорами;
- конструктивні й деструктивні наслідки конфліктів;

- методи переговорів, медіації та пошуку взаємоприйнятних рішень;
- профілактика конфліктів через чіткі правила комунікації й розподілу функцій;
- документування рішень і контроль виконання погоджених домовленостей.

22. Охарактеризуйте систему управління зацікавленими сторонами спортивного проєкту:

- визначення внутрішніх і зовнішніх зацікавлених сторін;
- аналіз їхніх інтересів, очікувань, впливу та рівня зацікавленості;
- залучення спортсменів, тренерів, здобувачів освіти, громад, спортивних федерацій, донорів і партнерів;
- планування комунікацій з урахуванням потреб різних груп;
- механізми громадського обговорення, зворотного зв'язку та розгляду звернень;
- моніторинг задоволеності учасників і коригування взаємодії протягом життєвого циклу проєкту.

23. Визначте предмет, об'єкти та критерії контролю під час управління спортивним проєктом:

- контроль виконання завдань, строків, бюджету й запланованих результатів;
- перевірка відповідності робіт затвердженому плану та договірним зобов'язанням;
- оцінювання якості організації спортивних заходів і надання фізкультурно-оздоровчих послуг;
- контроль дотримання вимог безпеки, доступності та прав учасників;
- перевірка використання фінансових і матеріальних ресурсів;
- виявлення відхилень, аналіз їхніх причин і розроблення коригувальних рішень.

24. Розкрийте методику моніторингу виконання спортивного проєкту:

- визначення показників виконання робіт і досягнення запланованих результатів;
- установлення базових значень, цільових показників і періодичності збору даних;
- використання звітів, спостережень, опитувань, реєстраційних даних і фінансової документації;
- порівняння фактичного стану проєкту з календарним планом і бюджетом;
- оцінювання охоплення цільової аудиторії та якості наданих послуг;
- підготовка звітів, виявлення відхилень і прийняття управлінських рішень.

25. Охарактеризуйте процес управління змінами в спортивному проєкті:

- основні причини виникнення змін у змісті, строках, бюджеті й ресурсному забезпеченні;

- зміни, зумовлені вимогами безпеки, законодавства, замовника або учасників;
- аналіз впливу запропонованих змін на цілі, результати, строки та вартість;
- погодження, документування й затвердження змін;
- інформування команди та зацікавлених сторін;
- оновлення планів і контроль реалізації затверджених змін.

26. Розкрийте зміст управління ризиками й невизначеністю у спортивному проєкті:

- поняття ризику, невизначеності, ймовірності та наслідків;
- ідентифікація фінансових, організаційних, кадрових, технічних, правових і репутаційних ризиків;
- специфічні ризики спортивних заходів: травмування, несприятливі погодні умови, порушення логістики та безпеки;
- якісне й кількісне оцінювання ризиків;
- розроблення заходів із запобігання ризикам, зменшення їхнього впливу та реагування на їх реалізацію;
- формування резервів і планів дій у надзвичайних ситуаціях;
- моніторинг ризиків протягом усього життєвого циклу проєкту.

27. Охарактеризуйте систему управління якістю спортивного проєкту:

- визначення вимог до якості та критеріїв прийнятності результатів;
- розроблення показників якості спортивних і фізкультурно-оздоровчих послуг;
- забезпечення безпеки, доступності та відповідності послуг потребам цільової аудиторії;
- контроль якості організації змагань, тренувальних програм і масових спортивних заходів;
- збір відгуків учасників і партнерів;
- оцінювання результатів та впровадження заходів постійного вдосконалення.

28. Проаналізуйте професійні компетентності менеджера спортивного проєкту в умовах сучасного розвитку сфери фізичної культури і спорту:

- стратегічне мислення та управлінське прийняття рішень;
- знання специфіки спортивної діяльності й потреб різних груп населення;
- комунікативні, лідерські та переговорні навички;
- фінансовий менеджмент, фандрейзинг і взаємодія зі спонсорами;
- цифрові компетентності та використання даних для оцінювання результатів;
- етичність, соціальна відповідальність та інклюзивність;
- здатність до міжсекторальної співпраці й професійного саморозвитку.

29. Розкрийте принципи підготовки та презентації спортивного проєкту для потенційних партнерів, інвесторів і донорів:

- визначення цільової аудиторії презентації та її очікувань;
- обґрунтування проблеми, актуальності й суспільної або комерційної цінності проєкту;
- представлення цілей, цільових груп, заходів і вимірюваних результатів;
- демонстрація календарного плану, бюджету, ресурсів і механізмів управління ризиками;
- використання доказових даних, візуалізацій і переконливих аргументів;
- обґрунтування моделі фінансування та сталості результатів;
- формування пропозиції щодо партнерства, спонсорства або грантової підтримки.

30. Охарактеризуйте етапи завершення спортивного проєкту та оцінювання його результативності:

- перевірка виконання запланованих робіт і досягнення цільових показників;
- приймання результатів і виконання договірних зобов'язань;
- підготовка фінансової, змістової та підсумкової звітності;
- оцінювання ефективності використання ресурсів і задоволеності цільової аудиторії;
- аналіз соціального, оздоровчого, спортивного або економічного ефекту;
- документування досвіду, висновків і рекомендацій;
- визначення можливостей продовження, масштабування або передачі результатів проєкту для подальшого використання.

СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

1. Охарактеризуйте формування спортивної програми Олімпійських ігор:

- види спорту у програмах Олімпійських ігор;
- історія формування олімпійської програми;
- критерії для включення видів спорту та видів змагань в олімпійську програму.

2. Розкрийте суть загальної теорії підготовки спортсменів:

- сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві;
- соціальні функції спорту.

3. Опишіть сучасну систему спортивної підготовки:

- структура системи підготовки спортсмена;
- система тренування;
- система змагань;
- система факторів, які доповнюють тренування і змагання та оптимізують їх ефект;
- позатренувальні та позазмагальні чинники підготовки спортсменів;
- специфічні принципи спортивної підготовки;
- напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів.

4. Охарактеризуйте основи теорії і методики спортивного тренування:

- характерні риси спортивного тренування;
- мета та головні завдання спортивного тренування;
- основні напрями підготовки у процесі спортивного тренування;
- основні особливості спортивного тренування;
- засоби спортивного тренування;
- методи спортивного тренування.

5. Розкрийте суть тренувального навантаження в спорті:

- характеристика тренувального навантаження і його ефект;
- фактори та умови, що визначають тренувальний ефект навантаження;
- зміст навантаження;
- обсяг тренувального навантаження;
- організація тренувального навантаження;
- загальна схема класифікації тренувальних навантажень;
- спеціалізованість тренувального навантаження;
- спрямованість тренувального навантаження;
- координаційна складність тренувального навантаження;
- величина тренувального навантаження;
- закономірності відновних реакцій після навантажень та фаза суперкомпенсації;

- функціональна активність при тривалій роботі, стомлення і відновлення при навантаженнях різної величини.

6. Опишіть організацію контролю тренувального навантаження в спорті:

- загальна характеристика контролю в спорті;
- мета та об'єкт контролю в спорті;
- види контролю в спорті;
- оперативний контроль навантаження;
- поточний контроль навантаження;
- етапний контроль навантаження;
- вимоги до показників, що використовуються в контролі;
- основні критерії контролю;
- контроль у спортивній діяльності.

7. Опишіть сучасну систему періодизації багаторічної підготовки:

- загальна структура багаторічної підготовки та фактори, що її визначають;
- особливості підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення;
- основні напрямки інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного вдосконалення.

8. Розкажіть про побудову тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки:

- основи періодизації річної підготовки;
- періодизація річної підготовки в системі багаторічного вдосконалення;
- змагання в системі періодизації річної підготовки;
- стратегія періодизації річної підготовки;
- одно-, дво- і трициклові моделі періодизації;
- загальні положення побудови підготовки спортсменів протягом року;
- загальна характеристика макроциклу;
- структура річної підготовки;
- чинники, які визначають тривалість періодів та етапів підготовки в межах окремого макроциклу.

9. Охарактеризуйте мезоцикли та побудову їх програм:

- загальні засади побудови мезоциклів;
- типи мезоциклів;
- величина та динаміка навантаження протягом мезоциклу;
- комбінація мікроциклів у мезоциклі.

10. Опишіть мікроцикли та побудову їх програм:

- загальна характеристика мікроциклу;
- типи мікроциклів;
- структура мікроциклів різних типів;

- особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях протягом дня;
- загальні основи чергування занять з різними за величиною і спрямованості навантаженнями;
- вплив на організм спортсменів занять з різними за величиною і спрямованості навантаженнями;
- поєднання в мікроциклі занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями.

11. Розкрийте суть тренувальних заняття та побудову їх програм:

- загальна структура тренувальних занять;
- основна педагогічна спрямованість занять;
- застосування занять виборчої та комплексної спрямованості у спортивній практиці;
- навантаження в занятті;
- типи та організація занять;
- типи та організація занять.

12. Охарактеризуйте спеціальну фізичну підготовку в системі підготовки спортсменів:

- спеціальна працездатність спортсмена;
- загальні особливості морфофункціональної спеціалізації організму в умовах спортивної діяльності;
- загальні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів;
- засоби спеціальної фізичної підготовки;
- методи спеціальної фізичної підготовки.

13. Опишіть особливості спортивної техніки і технічної підготовленості:

- загальна характеристика технічної підготовленості спортсмена;
- структура технічної підготовленості;
- ступінь освоєння технічних прийомів і дій;
- завдання, засоби і методи технічної підготовки;
- етапи технічної підготовки спортсменів;
- стадії технічної підготовки спортсменів;
- особливості технічної підготовки спортсменів.

14. Опишіть особливості спортивної тактики і тактичної підготовленості:

- загальна характеристика тактичної підготовки в спорті;
- основні поняття в структурі тактичної підготовленості;
- варіанти тактики змагальної діяльності;
- основні напрямки в тактичній підготовці;
- види тактичної підготовки;
- методи тактичної підготовки.

15. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів, їх загальна характеристика:

- загальна характеристика психологічної підготовки в спорті;
- мета, завдання і зміст психологічної підготовки спортсменів;
- види психологічної підготовки;
- принципи побудови психічної підготовки;
- завдання психологічної підготовки;
- методи психологічної підготовки;
- основні напрями психологічної підготовки.

16. Розкрийте суть управління в системі підготовки спортсменів:

- загальна характеристика управління в спорті;
- управління, як процес раціональної побудови підготовки спортсменів;
- мета управління в спорті;
- об'єкт управління в спорті;
- види управління в спорті;
- управління змагальною діяльністю спортсменів.

17. Загальна характеристика відбору та орієнтація в системі підготовки спортсменів:

- відбір та орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки;
- первинний відбір та орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки;
- попередній відбір на орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки;
- проміжний відбір та орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки;
- основний відбір та орієнтація на четвертому і п'ятому етапі багаторічної підготовки;
- заключний відбір та орієнтація на шостому і сьомому етапах багаторічної підготовки.

18. Дайте загальну характеристику змагання в системі підготовки спортсменів:

- стратегія, тактика і техніка змагальної діяльності;
- структура змагальної діяльності;
- управління змагальною діяльністю

19. Опишіть моделювання у спорті:

- моделювання в процесі підготовки спортсменів;
- моделі змагальної діяльності;
- моделі тренувальних занять.

20. Охарактеризуйте прогнозування у спорті:

- прогнозування в процесі підготовки спортсменів;
- методи прогнозування;
- види прогнозування.

21. Змагання та підготовка в умовах високих і низьких температур, загальна характеристика:

- що Ви розумієте під гіпотермією?;
- специфічні умови тренувань спортсменів при низьких температурах;
- рекомендації щодо проведення тренувань і змагань спортсменів з видів спорту при низьких температурах;
- специфіка фізіологічних реакцій під час рухової діяльності в умовах високих температур;
- функції серцево-судинної системи під час рухової діяльності в умовах високих температур;
- рекомендації щодо проведення тренувань і змагань спортсменів з видів спорту в умовах високих температур.

22. Загальна характеристика травматизму і захворювання спортсменів:

- організаційні та матеріально-технічні причини травматизму спортсменів;
- медико-біологічні та психологічні причини травматизму спортсменів;
- спортивно-педагогічні причини травматизму;
- класифікація травм з позицій медичної діагностики;
- найтиповіші помилки тренерів і спортсменів, що ведуть до травм

23. Охарактеризуйте засоби відновлення та стимуляції спортивної працездатності:

- засоби відновлення спортивної працездатності;
- характеристика основних засобів відновлення спортивної працездатності;
- структура і зміст педагогічних засобів відновлення спортивної працездатності;
- основні завдання відновлення спортивної працездатності на оперативному, поточному, етапному рівнях;
- структура і зміст медико-біологічних засобів відновлення спортивної працездатності;
- планування медико-біологічних засобів відновлення спортивної працездатності на оперативному, поточному і етапному рівнях;
- структура і зміст психологічних засобів відновлення спортивної працездатності.

24. Дайте характеристику дієтологічному та фармакологічному забезпеченню

- раціональне харчування спортсменів і його основні компоненти;
- характеристика основних джерел енергії вуглеводів, білків та жирів;
- піраміда харчування та її структура;
- основні вітаміни та їх комплекси, що необхідні для нормального функціонування організму спортсмена;

- значення мінеральних речовин для організму спортсмена і в яких продуктах вони містяться;
- випадки використання харчових добавок.

25. Охарактеризуйте допінг в олімпійському спорті:

- визначення поняттю допінг;
- історична хронологія використання допінгу;
- загальна класифікація допінгових засобів і методів;
- характеристика засобів спортивного допінгу;
- діяльність ВАДА

26. Жінки в олімпійському спорті, загальна характеристика:

- особливості тілобудови жінок;
- силові можливості жінок;
- система енергозабезпечення в жінок;
- особливості психіки і поведінкової реакції в жінок.

27. Охарактеризуйте місце та роль спортсмена в олімпійському спорті і соціальному житті:

- яким чином видатні спортсмени можуть впливати на розвиток олімпійського спорту та інших сфер людської діяльності?;
- які труднощі очікують спортсмена під час спортивної діяльності?;
- якими проблемами зіштовхуються спортсмени після закінчення спортивної кар'єри?;
- Охарактеризуйте зміст спеціальних програм для спортсменів, що закінчили спортивну кар'єру;
- охарактеризуйте фактори, що впливають на життя спортсменів та їхню професійну діяльність.

28. Опишіть систему олімпійської підготовки в Україні:

- підходи до побудови олімпійської підготовки;
- науково-методичне, апаратурне і медичне забезпечення спортивної підготовки;
- матеріально-технічне забезпечення збірних команд;
- система змагань і відбір до збірних команд;
- соціальна підтримка олімпійців.

29. Опишіть систему олімпійської підготовки в США:

- підходи до побудови олімпійської підготовки;
- науково-методичне, апаратурне і медичне забезпечення спортивної підготовки;
- матеріально-технічне забезпечення збірних команд;
- система змагань і відбір до збірних команд;
- соціальна підтримка олімпійців.

30. Опишіть систему олімпійської підготовки в Китаї:

- підходи до побудови олімпійської підготовки;
- науково-методичне, апаратурне і медичне забезпечення спортивної підготовки;

- матеріально-технічне забезпечення збірних команд;
- система змагань і відбір до збірних команд;
- соціальна підтримка олімпійців.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ

Екзаменаційна комісія проводить атестацію у формі атестаційного екзамену, перевіряючи комплексну підготовку випускників, приймає рішення щодо присвоєння їм відповідного освітнього ступеня та кваліфікації, видання документа про освіту державного зразка, 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 (нова редакція)».

Програма атестаційного екзамену складається з чотирьох розділів: «Кадрове забезпечення у сфері фізичної культури і спорту», «Методика викладання дисциплін з фізичної культури і спорту в ЗВО», «Управління проєктами у спорті», «Система підготовки спортсменів».

Передбачається, що відповіді на питання повинні обґрунтовуватись з теоретико-методичних, психолого-педагогічних та практичних особливостей навчально-тренувального процесу.

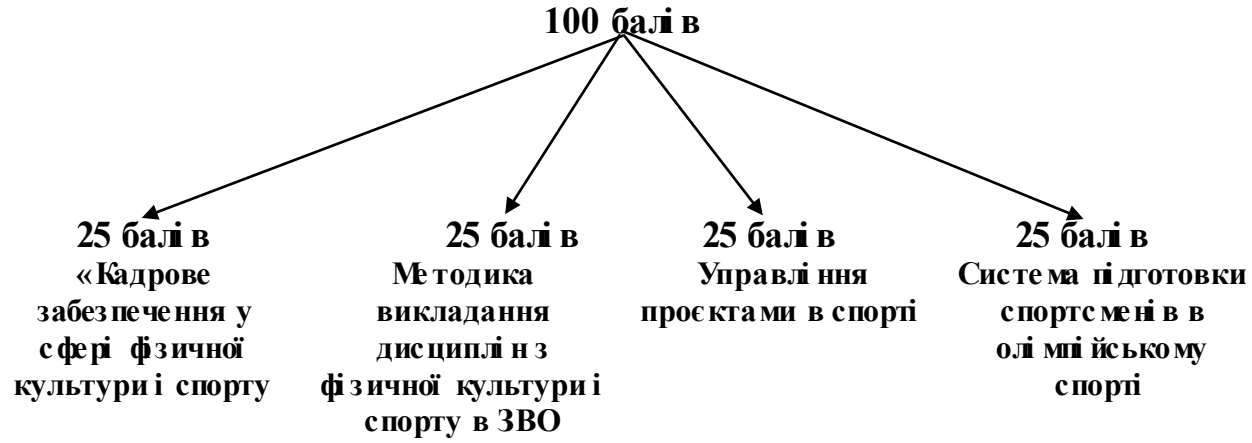
З кожної дисципліни змістовно добирають чотири запитання теоретичного рівня і компонуються в один білет.

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 закладів 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

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 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:

((0,05x8)+0,4)x25=20 балів

Відповідь випускника на питання два екзаменаційного білету визначається наступним чином:

((0,05x12)+0,4)x25=25 балів

Відповідь випускника на питання три екзаменаційного білету визначається наступним чином:

((0,05x10)+0,4)x25=22 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 = 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-професійний)	10	Здобувач володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та суперечності різних процесів; робить 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 ЕКЗАМЕНУ

1. Виноградова В. Є., Юрченко В. І. Психологія вищої освіти : теоретичні та практичні аспекти. Навч. посіб. Київ : «Каравела», 2018. 320 с.
2. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 240 с.
3. Дуткевич Т. В., Максимчук Н. П. Психологія вищої школи : Навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 2012. 228 с.
4. Дуткевич Т. В. Психологія вищої школи. Збірка робочих програм з психологічних навчальних дисциплін. Київ : КНТ, 2022. С. 107-112. URL : http://surl.li/oggwvb (дата звернення 02.04.2026 р.).
5. Дутчак Ю. В., Базильчук В. Б., Солтик О. О. Основи менеджменту та маркетингу фізкультурно-споритвного спрямування : навч. посіб. Хмельницький : ХНУ, 2019. 267 с.
6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних видів спорту). Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
7. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с. URL : http://surl.li/ajegtj (дата звернення: 15.05.2026 р.).
8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Т.2. / Під ред. Т.Ю. Круцевич. Київ : Олимпийская литература, 2017. 366 с.
9. Кришталович С. Спортивний менеджмент : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 208 с.
10. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с. URL : http://surl.li/xvxrmz (дата звернення: 18.05.2026 р.).
11. Кучинська І. Педагогіка вищої школи. Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський, 2020. 291 с.
12. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога: навчальний посібник Київ: НУФВСУ, видавництво «Олімпійська література», 2015. 184 с.
13. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
14. Прозар М. В., Зубаль М. В., Райгаровська 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 : Вита Друк, 2021. 168 с.
15. Тодорова Валентина. Основи теорії і методики спортивного тренування: навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с. URL : http://surl.li/wmzunw (дата звернення: 10.06.2025 р.).
16. Управління проєктами : навчальний посібник. Уклад. Л. Є. Довгань, Г. А. Мохонько, І. П. Малик. Київ, 2017. 420 с.