



Маріупольський
університет

ПРОГРАМА

співбесіди на 2026 рік

зі спеціальності А7/017 Фізична культура і спорт ОПП «Фізична культура і спорт» ОС Бакалавр зі спеціальності А7/017 Фізична культура і спорт ОПП «Фізична культура і спорт» ОС Магістр (для осіб, які переводяться або поновлюються)

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ПРОГРАМА

співбесіди зі спеціальності А7/017 Фізична культура і спорт ОПП «Фізична культура і спорт» ОС Бакалавр

**зі спеціальності А7/017 Фізична культура і спорт ОПП «Фізична культура і спорт»
ОС Магістр**

(для осіб, які переводяться або поновлюються)

Затверджено:
на засіданні Вченої ради МДУ
протокол № 11 від 17.04.2026 р.

Київ, 2026

Програма співбесіди зі спеціальності А7/017 Фізична культура і спорт ОПП «Фізична культура і спорт» ОС Бакалавр зі спеціальності А7/017 Фізична культура і спорт ОПП «Фізична культура і спорт» ОС Магістр (для осіб, які переводяться або поновлюються). К. : МДУ, 2026. 21 с.

Програма затверджена на засіданні кафедри педагогіки та освіти (протокол № 7 від 17 лютого 2026 р.)

ЗМІСТ

Вступ (Пояснювальна записка).....	4
Теоретичні питання співбесіди для студентів, що переводяться або поновлюються на II курс.....	5
Теоретичні питання співбесіди для студентів, що переводяться або поновлюються на III курс.....	6
Теоретичні питання співбесіди для студентів, що переводяться або поновлюються на IV курс.....	12
Теоретичні питання співбесіди для здобувачів вищої освіти, що поновлюються або переводяться на ОС «Магістр».....	15
Критерії оцінювання.....	17
Список рекомендованої літератури.....	19

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма співбесіди для студентів, які поновлюються, переводяться на спеціальність 017 Фізична культура і спорт (освітній ступінь Бакалавр) є комплексною, оскільки містить у собі ключові модулі з циклу професійної підготовки на освітньому ступені «бакалавр»: теорія та методика фізичної виховання, фізичної рекреації, історія спортивного та олімпійського руху, характеристика сфери фізичного виховання, технології та види спорту для всіх.

Фахова співбесіда відбувається із використанням інформаційно-комунікаційних технологій Zoom, Viber, WhatsApp, Telegram, Google Meet тощо.

Тривалість співбесіди – до 20 хвилин на одну особу.

Здобувачу пропонуються 3 види завдань.

Перше завдання. Розкриття теоретичного питання з фізичної рекреації, технології та види спорту для всіх (для студентів, які поновлюються, переводяться, здобувають другу вищу освіту або вступають для паралельного навчання на II курс); розкриття теоретичного питання з легкої атлетики та методика її викладання та теорії та методики фізичного виховання (для студентів, які поновлюються, переводяться, здобувають другу вищу освіту або вступають для паралельного навчання на III курс); розкриття теоретичного питання з основ студентського спорту (для студентів, які поновлюються, переводяться, здобувають другу вищу освіту або вступають для паралельного навчання на IV курс).

Друге завдання. Розкриття теоретичного питання з характеристики сфери фізичного виховання, історії спортивного та олімпійського руху (для студентів, які поновлюються, переводяться, здобувають другу вищу освіту або вступають для паралельного навчання на II або на III курс); розкриття теоретичного питання з оздоровчого фітнесу (для студентів, які поновлюються, переводяться, здобувають другу вищу освіту або вступають для паралельного навчання на IV курс).

Третє завдання. Виконання практичної частини – знання термінів, термінології та її впровадження у практиці.

У процесі співбесіди особа, яка поновлюється чи переводяться на спеціальність «Фізична культура» має продемонструвати:

–**знання** місця та значення фізичної культури в системі освіти, її основні категорії; зв'язок фізичної культури з іншими напрямками; основні категорії педагогіки; принципи організації системи освіти в Україні; вчення про сутність людини та сучасні концепції її розвитку, формування та виховання; гуманістичні ідеали вітчизняної виховної системи, мету виховної системи у сучасній школі; специфіку навчальних закладів різного типу; функціональні обов'язки вчителя фізичної культури, викладача та психолого-педагогічні вимоги до них; перспективи розвитку фізичного виховання в освіті;

–**вміння**: використовувати знання з фізичного виховання у вирішенні професійних завдань; аналізувати фрагменти педагогічної дійсності, давати обґрунтований педагогічний коментар; аналізувати вплив соціуму, спадковості, виховання на формування особистості дитини; визначати мету і завдання навчання протягом всього життя; застосовувати логіко-системний підхід у дослідженні сучасного розвитку освітніх систем; актуалізувати історичні здобутки з метою використання в сучасних освітніх проектах.

**ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ СПІВБЕСІДИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ, ЩО ПОНОВЛЮЮТЬСЯ,
ПЕРЕВОДЯТЬСЯ, ВСТУПАЮТЬ ДЛЯ ЗДОБУТТЯ ДРУГОЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ АБО
ПАРАЛЕЛЬНОГО НАВЧАННЯ НА II КУРС**

Змістовний модуль «Історія спортивного та олімпійського руху»

1. Предмет, завдання і значення навчальної дисципліни “Історія фізичної культури”.
2. Особливості фізичної культури у Стародавній Греції.
3. Зародження фізичної культури на українських землях у період первіснообщинного ладу.
4. Зародження фізичної культури на українських землях у період первіснообщинного ладу.
5. Агоністика стародавніх греків. Істмійські, Піфійські, Немейські та інші атлетичні ігри Стародавньої Греції.
6. Особливості фізичної культури на українських землях у скіфо-сарматську добу.
7. Джерела для вивчення історії фізичної культури і спорту.
8. Спортивні споруди Стародавньої Греції.
9. Особливості фізичного виховання в античних державах Північного Причорномор'я.
10. Виникнення терміну “фізична культура” та еволюція цього поняття.
11. Легенди та міфи про зародження давньогрецьких Олімпійських ігор.
12. Проведення атлетичних змагань в північно-причорноморських полісах.
13. Виникнення терміну “гімнастика” та еволюція цього поняття.
14. Місце проведення, програма та учасники Олімпійських ігор Стародавньої Греції.
15. Особливості фізичної культури стародавніх слов'ян. Виникнення терміну “спорт” та еволюція цього поняття.
16. Причини занепаду давньогрецьких Олімпійських ігор.
17. Особливості фізичної культури Київської Русі.
18. Теорії (гіпотези) походження фізичної культури.
19. Спроби відновлення Олімпійських ігор у XVII-XIX століттях. Археологічні розкопки Олімпії та їх значення для відродження Олімпійських ігор.
20. Особливості військово-фізичної підготовки княжого війська в часи Київської Русі
21. Особливості розвитку фізичної культури у первісному суспільстві.
22. Передумови відродження Олімпійських ігор сучасності.
23. Особливості військово-фізичної підготовки запорізького козацтва.
24. Особливості розвитку фізичної культури в країнах Стародавнього Сходу.
25. Діяльність та роль П'єра де Кубертена у відродженні сучасних Олімпійських ігор.
26. Особливості розвитку фізичної культури і спорту в Східній Україні до першої світової війни.

Змістовний модуль «Характеристика сфери фізичного виховання»

1. Поясніть значення понять: фізична культура, спорт, фізичне виховання, фізична підготовка, тренування, фізична реабілітація, рекреація.
2. Місце фізичної культури в загальній культурі людства.
3. Особливості фізичного виховання в часи Козаччини.
4. Основні засоби фізичної культури.
5. Діяльність держави щодо розвитку фізичної культури.
6. Пріоритетні завдання в суспільстві, які вирішує фізична культура.
7. Схарактеризуйте рекреаційний вплив фізичної культури.
8. Схарактеризуйте спорт як ланку фізичної культури. Організації та установи, які забезпечують спортивну і фізкультурно-оздоровчу роботу.
9. Схарактеризуйте організацію процесу фізичного виховання учнівської молоді.

10. Національний олімпійський комітет (НОК) України та його основні завдання та діяльність.
11. Функції федерацій з видів спорту та їхня структура.
12. Основні законодавчі актами, якими врегульована діяльність фізкультурно - спортивних організацій.
13. Закон України "Про фізичну культуру і спорт".
14. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації".
15. Сформулюйте проблеми розвитку сучасної системи фізичної культури в Україні.
16. Що таке спортивна класифікація і яка її роль у спорті?
17. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.
18. Наукове забезпечення галузі фізичної культури і спорту.
19. Інформаційне забезпечення розвитку сфери фізичної культури і спорту.
20. Матеріально-технічне забезпечення сфери фізичної культури.
21. Фінансування розвитку сфери фізичної культури та спорту.
22. Схарактеризуйте історичні особливості розвитку фізичної культури в різних регіонах України.
23. Вклад України в розвиток сучасного олімпізму.
24. Досягнення спортсменів з України на міжнародній арені.
25. Державотворча і консолідуюча функція фізичної культури і спорту.
26. Оздоровчі сили природи як засіб фізичного загартування і розвитку.
27. Охарактеризуйте фізичну вправу як основний засіб фізичної культури.
28. Охарактеризуйте основні форми фізичного виховання учнівської молоді у навчальному закладі освіти.
29. Характеристика вищих закладів освіти, які здійснюють підготовку фахівців для галузі фізичної культури.
30. Законодавчо-нормативні засади сфери фізичного виховання і спорту.
31. Критерії оцінки ефективності діяльності фахівців з фізичного виховання і спорту.
32. Самостійна робота школярів і здобувачів вищої освіти у забезпеченні рівня фізичної підготовленості.
33. Наука як система знань про людину, природу, суспільство в забезпеченні сфери фізичного виховання.
34. Наукові дослідження в сфері фізичного виховання та спортивної підготовки учнів і здобувачів вищої освіти.
35. Комплексний контроль в оцінці фізичної підготовленості населення України.

Змістовний модуль «Технології та види спорту для всіх»

1. Історія формування системи спорту для всіх.
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
3. Ознаки, зміст та форми організації «Спорту для всіх».
4. Цілі, мотивація до рухової активності та структура системи спорту для всіх.
5. Визначення терміну «Спорт для всіх».
6. Ознаки, зміст та форми організації «Спорту для всіх».
7. Досвід організації оздоровчої діяльності у Франції, Канаді, США.
8. Головні характеристики системи спорту для всіх в Україні. Основна мета системи спорту для всіх.
9. Спортивна діяльність як спеціалізований напрям фізичного виховання.
10. Мета діяльності центрів, структура. Основні завдання та функції центрів здоров'я населення у «Спорт для всіх».
11. Моніторинг рівня залучення населення до спорту для всіх.

12. Педагогічне і агітаційне значення змагань. Вимоги до організації і проведення змагань.
13. Діяльність міжнародних організацій із підтримки спорту для всіх.
14. Функціонування центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».
15. Визначення понять «спорт», «спортивна діяльність», «спортивний рух», «спортивне тренування», «спортивне досягнення».
16. Функції спортивних змагань.
17. Суть і соціальні функції спорту.
18. Соціальні функції спорту.
19. Змагання як засіб і метод підготовки спортсмена.
20. Тренувальне заняття, його структура і зміст.
21. Спортивне досягнення і визначальні його чинники.
22. Визначення понять «спорт», «спортивна діяльність», «система підготовки спортсмена», «спортивний рух», «спортивне тренування», «спортивне досягнення».
23. Спортивне досягнення і визначальні його чинники.
24. Спонукальні початки спортивної діяльності (потреби, мотиви і так далі).
25. Соціальні функції спорту (що соціалізує, еталонно-спортивна, евристична, естетична, економічна, прикладна і ін.).
26. Етичні і спеціальні правила спортивного змагання.
27. Способи об'єктивного виявлення переможця і оцінки досягнення.
28. Функції спортивних змагань.
29. Способи проведення спортивних змагань.
30. Співвідношення понять: «спорт», «фізична культура» і «культура».
31. Спонукальні початки спортивної діяльності.

Змістовний модуль «Фізична рекреація»

1. Потенціал, рекреаційна галузь, рекреаційна індустрія. Інфраструктура рекреаційної індустрії.
2. Функції рекреації в суспільстві.
3. Туризм як одна із форм рекреаційно-спортивної роботи.
4. Визначення понять рекреаційні ресурси, рекреаційна діяльність, рекреаційний процес, рекреаційний регіон, рекреанти. Класифікація рекреаційних ресурсів.
5. Стан та перспективи розвитку рекреаційно-оздоровчої роботи в Україні.
6. Історія розвитку туризму.
7. Історія розвитку рекреаційної діяльності за кордоном.
8. Загальна характеристика розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні.
9. Види туризму та їх класифікація.
10. Загальна характеристика закладів рекреаційно-оздоровчої діяльності.
11. Фізичні вправи - основний засіб фізичної рекреації.
12. Форми рекреаційного туризму.
13. Загальна характеристика організацій, що управляють функціонуванням рекреаційно-оздоровчої діяльності.
14. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.
15. Складові рекреаційних походів.
16. Нормативно-правова база рекреаційно-туристичної діяльності.
17. Методи фізичної рекреації.
18. Рекреаційно-оздоровча діяльність у закладах відпочинку.
19. Теорії походження рекреації.
20. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди.
21. Основи лікувального туризму.

22. Основні характеристики рекреації: предмет, завдання, форми , засоби.
23. Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації.
24. Характеристика видів гімнастики і танців, які популярні серед студентської молоді.
25. Класифікація рекреаційної діяльності. Її загальна характеристика.
26. Педагогіка вільного часу.
27. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку.

ЗРАЗКИ ІСПИТОВИХ ЗАПИТАНЬ

для студентів, які поновлюються, переводяться, здобувають другу вищу освіту або вступають для паралельного навчання на II курс

Варіант I

1. Розкрийте поняття: потенціал, рекреаційна галузь, рекреаційна індустрія.
2. Назвіть основні спортивне досягнення і визначальні його чинники.
3. Виконання практичної частини - структура навчальної дисципліни ТМФВ.

Варіант II

1. Розкрийте критерії оцінки ефективності діяльності фахівців з фізичного виховання і спорту.
2. Особливості фізичної культури на українських землях у скіфо-сарматську добу
3. Виконання практичної частини - педагогічні основи процесу навчання руховим діям.

**ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ СПІВБЕСІДИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ, ЩО ПОНОВЛЮЮТЬСЯ,
ПЕРЕВОДЯТЬСЯ, ВСТУПАЮТЬ ДЛЯ ЗДОБУТТЯ ДРУГОЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ АБО
ПАРАЛЕЛЬНОГО НАВЧАННЯ НА ІІІ КУРС**

Змістовний модуль «Теорія та методика фізичного виховання»

1. Характеристика фізичної вправи як основного засобу фізичного виховання.
2. Дайте визначення терміну «фізична освіта».
3. Теорія і методика фізичного виховання як наукова дисципліна та її місце в системі наукових знань.
4. Теорія і методика фізичного виховання як навчальна дисципліна, її зв'язок з іншими дисциплінами.
5. Класифікація фізичних вправ.
6. Дайте визначення терміну «виховання фізичних якостей».
7. Визначення поняття “фізична культура”. Діяльнісні, результативні та матеріально-ціннісні аспекти фізичної культури.
8. Характеристика техніки фізичної вправи.
9. Дайте визначення терміну «фізична підготовка».
10. Характеристика поняття “фізичне виховання”, його роль і значення в сучасному суспільстві.
11. Кінематичні характеристики техніки фізичних вправ.
12. Дайте визначення терміну «фізичний розвиток».
13. Характеристика поняття “фізичний розвиток”. Фактори, що обумовлюють параметри фізичного розвитку людини.
14. Динамічні характеристики техніки фізичних вправ.
15. Дайте визначення терміну «фізичне вдосконалення».
16. Визначення поняття “здоров’я” і „здоровий спосіб життя”, чинники що впливають на здоров’я людини.
17. Ритмічні характеристики техніки фізичних вправ.
18. Дайте визначення терміну «спорт».
19. Характеристика понять “фізична підготовка”, “фізична підготовленість” та “фізична працездатність”.
20. Характеристика оздоровчих сил природи як засобу фізичного виховання.
21. Перерахуйте головні конкретні показники фізично досконалої людини сучасності.
22. Методи дослідження в ТМФВ.
23. Характеристика гігієнічних чинників як засобу фізичного виховання.
24. Перерахуйте закони, якими визначаються і яким підпорядкований процес фізичного розвитку людини.
25. Спорт в системі соціальних явищ, визначення понять “масовий спорт” та “ спорт вищих досягнень”.
26. Характеристика методів наочності у фізичному вихованні.
27. Вкажіть мету фізичного виховання в Україні.
28. Визначення поняття „система фізичного виховання”.
29. Характеристика методів слова у фізичному вихованні.
30. Вкажіть загально педагогічні завдання фізичного виховання.

Змістовний модуль «Легка атлетика та методика її викладання»

1. Історія виникнення та розвитку рухливих ігор у світі.
2. Етапи розвитку рухливих ігор на Україні.

3. Основні поняття про рекреаційні ігри.
4. Класифікація рухливих ігор.
5. Гігієнічне і оздоровче значення ігор.
6. Виховне значення рухливих ігор.
7. Навчальне значення рухливих ігор.
8. Анатомо-фізіологічні і психічні особливості учнів молодшого шкільного віку.
9. Характеристика Рекреаційні ігор для дітей молодшого шкільного віку. 10. Анатомо-фізіологічні і психічні особливості вікового розвитку школярів 10-15 років.
10. Характеристика рекреаційних-рухливих ігор для підлітків.
11. Вікові особливості юнаків і дівчат старшого шкільного віку.
12. Характеристика рекреаційних-рухливих ігор для юнаків і дівчат старшого шкільного віку.
13. Основні завдання керівника гри.
14. Підготовка до проведення гри.
15. Підготовка місця гри.
16. Підготовка інвентарю.
17. Шиккування гравців для початку гри.
18. Написання конспекту уроку з рекреаційних-рухливих ігор.
19. Основні завдання рекреаційних рухливих ігор.
20. Педагогічні вимоги до організації та проведення рухливих ігор.
21. Розподіл часу уроку з рекреаційних рухливих ігор у молодших класах.
22. Рекомендовані рухливі ігри для учнів молодших класів.
23. Розподіл часу уроку з рекреаційних рухливих ігор у класах середнього шкільного віку.
24. Рекомендовані рекреаційні рухливі ігри для учнів середніх класів.
25. Розподіл часу уроку з рекреаційних рухливих ігор у класах старшого шкільного віку.
26. Рекомендовані рекреаційні рухливі ігри для учнів старших класів.
27. Функції гри в педагогічній практиці.
28. Характеристика рухливої гри.
29. Різниця рухливих ігор від спортивних.
30. Методичні прийоми характерні для рухливої гри.
31. Методичні настанови П.Ф. Лесгафта щодо проведення гри.
32. Ігри, які розподіляються за видами рухів.
33. Імітаційні ігри.
34. Рухливі та національні ігри, які використовуються для виховання спритності.
35. Рухливі та національні ігри, які можна використовувати для виховання сили.
36. Рухливі ігри, які відповідають вихованню витривалості.
37. Значення ігор-естафет.
38. Різниця ігри хлопчиків і дівчаток.
39. Значення ігор, які проводяться під час перерв.
40. Значення ігор, які проводяться у групі продовженого дня.
41. Ігри на святі.
42. Ігри для занять у спортивних секціях.

ЗРАЗКИ ІСПИТОВИХ ЗАПИТАНЬ

для студентів, які поновлюються, переводяться, здобувають другу вищу освіту або вступають для паралельного навчання на III курс

Варіант I

1. Функції гри в педагогічній практиці. Рухливі ігри, які відповідають вихованню витривалості..
2. Різниця рухливих ігор від спортивних.
3. Виконання практичної частини - структура навчальної дисципліни ТМФВ.

Варіант II

1. Значення ігор-естафет.
2. Функції гри в педагогічній практиці.
3. Виконання практичної частини - педагогічні основи процесу навчання руховим діям.

**ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ СПІВБЕСІДИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ, ЩО ПОНОВЛЮЮТЬСЯ,
ПЕРЕВОДЯТЬСЯ, ВСТУПАЮТЬ ДЛЯ ЗДОБУТТЯ ДРУГОЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ АБО
ПАРАЛЕЛЬНОГО НАВЧАННЯ НА IV КУРС**

Змістовний модуль «Оздоровчий фітнес»

1. Історія формування і теорії походження фітнес програм.
2. Мета, завдання і характеристика фітнесу в сучасному суспільстві.
3. Структура фізичної підготовленості людини. Визначення особливості раціонального змісту й обсягів рухової активності.
4. Вікові особливості проведення фітнес програм. Контроль за оздоровчим ефектом фітнес програм.
5. Яким чином спадковість впливає на фізичний стан організму та здоров'я?
6. Класифікація видів оздоровчого фітнесу, характеристика, структурні компоненти та різновиди. Основні принципи застосування.
7. Оцінювання рівня фізичного стану та фізичної підготовленості.
8. Визначення дозування фізичних навантажень.
9. Дайте визначення понять: «оздоровчий фітнес», «працездатність», «тренування», «вправи», «здоровий образ життя», «вправи низької інтенсивності», «вправи середньої інтенсивності», «вправи високої інтенсивності».
10. Основи техніки виконання фізичних вправ.
11. Структура складання навчальних комплексів з фітнесу та класифікація вправ, методичні рекомендації до проведення занять.
12. Які фізичні фактори Ви знаєте та як вони безпосередньо впливають на фізичний стан людини?
13. Особливість проведення індивідуальних і групових заняття з фітнесу.
14. Регулювання фізичного навантаження під час занять.
15. Визначте основну мету підтримки здоров'я людини? Назвіть форми порушень серцево – судинної системи? Надайте характеристику ішемічної хвороби серця.
16. Структура і спрямованість тренувальних навантажень. Назвіть найбільш поширенні фактори ризику для здоров'я людини.
17. Назвіть основну мету підтримання працездатності. Назвіть основні складові здорового способу життя.
18. Надати характеристику загальному фітнесу та фізичному фітнесу.
19. Охарактеризувати два напрями у галузі оздоровчого фітнесу.
20. Охарактеризувати структуру та зміст заняття аквафітнесом.
21. Охарактеризувати структуру та зміст заняття аквафітнесом з різним контингентом.
22. Біологічні, психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності.
23. Поняття «рухові здібності». Організм як функціональна система.
24. Назвати та охарактеризувати основні напрямки базової аеробіки.
25. Надати характеристику роуп-скіппінгу.
26. Назвати та охарактеризувати різновиди силових аеробіки.
27. Вікові, статеві та індивідуальні особливості розвитку рухових здібностей.
28. Особливість фітнес програм в основі яких лежать види рухової активності оздоровчої спрямованості.
29. Особливість фітнес програм в основі яких лежать види рухової активності силових спрямованості; оздоровчі види гімнастики.
30. Особливість фітнес програм в основі яких лежать види рухової активності в воді. Особливість фітнес програм в основі яких лежать види рухової активності аеробного характеру.

31. Фітнес програми які залежать від віку та статі населення фітнес програми для дітей молодшого шкільного віку.
32. Особливість фітнес програм для дітей середнього та старшого шкільного віку.
33. Особливість фітнес програм для юнацького віку.
34. Особливість фітнес програм для середнього віку.
35. Особливість фітнес програм для похилого віку.
36. Особливість фітнес програм для жінок в до- і післяродовий періоди.
37. Види рухової активності в воді. Види рухової активності рекреативного характеру.
38. Фітнес програми для жінок в до- і післяродовий періоди
39. Фітнес програми для людей похилого віку.
40. Надати характеристику шейпінгу та його основним засобам.
41. Надати характеристику стандартного заняття шейпінгом
42. Охарактеризувати основні види циклічної аеробіки.
43. Охарактеризувати комбіновані види аеробіки.
44. Надати характеристику аквафітнесу. Надати характеристику програмам з аквафітнесу.
45. Охарактеризувати нові форми рухової активності в умовах водного середовища.
46. Дайте визначення понять: «рухова активність», «фітнес – тренування», «фізичний стан», «фізична реакція».
47. Наведіть точки зору щодо ефективності використання окремих фізичних вправ у фітнес – тренуванні.
48. Назвіть способи нормування фізичної активності людини.
49. Визначте фізіологічні показники, що свідчать про рівень фізичного навантаження у фітнес – тренуванні.
50. Наведіть раціональні (оптимальні) показники ЧСС у фітнес – тренуванні для осіб різного віку.
51. Зазначте основні фактори, які визначають РФС людини.
52. Розкрийте залежність спрямованості фітнес – тренування від РФС.
53. Вкажіть параметри фізичного навантаження для осіб з різними РФС.
54. Назвіть раціональну кількість занять у тижневому циклі фітнес – тренувань для осіб з різним РФС.
55. Доведіть ефективність використання циклічних вправ як засобів оздоровлення.
56. Розкрийте особливості дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні з використанням циклічних вправ.
57. Вкажіть раціональні параметри фізичного навантаження за показниками ЧСС.
58. Наведіть схему складання програм оздоровчого тренування (на прикладі однієї з циклічних вправ).
59. Вкажіть особливості програм оздоровчого тренування з використанням ходьби та бігу залежно від РФС.
60. Назвіть етапи засвоєння раціональної техніки оздоровчої ходьби та бігу.
61. Розкрийте особливості програм оздоровчого тренування з використанням ходьби та бігу на лижах.
62. У чому полягають особливості складання програм оздоровчого тренування з використанням їзди на велосипеді?
63. Зазначте особливості використання плавання в оздоровчих цілях.
64. Розкрийте особливості раціонального дихання (руховий дихальний цикл) при виконанні циклічних вправ.
65. Обґрунтуйте, що спортивні ігри можуть бути засобом оздоровлення.
66. Поясніть, чому вибір окремих спортивних ігор як засобів оздоровлення залежить від віку та рівня фізичного стану тих, хто займається.

67. Від яких показників залежить дозування фізичного навантаження під час оздоровчих занять спортивними іграми?
68. Наведіть максимально допустимі показники ЧСС в оздоровчому тренуванні з використанням спортивних ігор.
69. Вкажіть методичні прийоми оптимального дозування фізичного навантаження в спортивних іграх.
70. Розкрийте сутність різних підходів до складання програм оздоровчого тренування із використанням спортивних ігор.
71. У який послідовності необхідно вивчати технічні прийоми гри в оздоровчих заняттях?
72. Вкажіть структуру та зміст оздоровчо – тренувального заняття з використанням спортивних ігор.
73. Розкрийте особливості комплектування оздоровчих груп та команд в заняттях спортивними іграми.
74. Назвіть вимоги правил безпеки в оздоровчих заняттях спортивними іграми.
75. На які умовні групи поділяються оздоровчі види гімнастики?
76. Дайте характеристику ритмічної гімнастики як засобу оздоровлення.
77. Назвіть мету та особливості змісту занять шейпінгом.
78. Розкрийте особливості методики використання вправ на розтягування в оздоровчих цілях.
79. У чому полягають особливості методики фітнес – тренувань, спрямованого на розвиток сили?
80. Зазначте особливості програмування та методики проведення занять із використанням тренажерів.
81. Наведіть приклади сучасних видів танцювальної аеробіки.
82. Яким чином визначається фізичне навантаження в фітнес – заняттях танцями?
83. Як складається програма танцювальної аеробіки за рекомендаціями К.Купера?
84. Назвіть вікову періодизацію дорослої людини.
85. У чому полягають особливості оздоровчого фітнес тренування в перший період зрілого віку?
86. Яким вимогам повинна відповідати організація оздоровчого фітнес тренування у другий період зрілого віку?
87. У чому полягають особливості оздоровчого фітнес тренування чоловіків, старших 40 років?
88. Чим обумовлені особливості методики оздоровчих фітнес занять із особами похилого віку?
89. Вкажіть методичні правила, які регламентують організацію оздоровчих фітнес занять з особами похилого віку.
90. Чим обумовлені особливості методики оздоровчого фітнес тренування жінок?
91. Вкажіть особливості методики оздоровчого фітнес тренування жінок залежно від віку.

Змістовний модуль «Основи студентського спорту»

1. Проблеми досягнення високих спортивних результатів в період навчання у ЗВО
2. Спорт як активний відпочинок в учбовій і професійній праці
3. Проблеми акцентованого виховання і вдосконалення основних фізичних якостей людини
4. Види спорту, що переважно розвивають витривалість і швидкокісно-силові якості.
5. Організаційні особливості студентського спорту
6. Студентські спортивні змагання та їх системи
7. Студентські спортивні організації

8. Всесвітні студентські спортивні ігри (універсіади)
9. Студентський спорт та системи студентських спортивних змагань
10. Причини погіршення здоров'я студентської молоді
11. Спортивна підготовка здобувачів вищої освіти
12. Громадські організації
13. Обґрунтування індивідуального вибору студентом окремих видів спорту або систем фізичних вправ
14. Зміцнення здоров'я, корекція недоліків фізичного розвитку і статури
15. Види спорту, що переважно розвивають основні фізичні якості
16. Календар студентських змагань, положення про змагання в обраному виді спорту
17. Основні завдання діагностики.
18. Історія виникнення спортивних клубів
19. Створення спортивних клубів в університетах
20. Організаційні особливості студентського спорту
21. Головні функції студентського спорту
22. Класифікаційні ознаки спортивного клубу
23. Головна мета і завдання діяльності спортивних клубів у вищих навчальних закладах

ЗРАЗКИ ІСПИТОВИХ ЗПИТАНЬ

для студентів, які поновлюються, переводяться, здобувають другу вищу освіту або вступають для паралельного навчання на IV курс

Варіант I

1. Причини погіршення здоров'я студентської молоді.
2. Спортивна підготовка здобувачів вищої освіти.
3. Виконання практичної частини - класифікаційні ознаки спортивного клубу.

Варіант II

1. Студентські спортивні організації.
2. Всесвітні студентські спортивні ігри (універсіади).
3. Виконання практичної частини - головна мета і завдання діяльності спортивних клубів у ЗВО.

ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ СПІВБЕСІДИ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЩО ПОНОВЛЮЮТЬСЯ АБО ПЕРЕВОДЯТЬСЯ НА ОС «МАГІСТР»

1. Історичні передумови виникнення системи фізичного виховання у ЗВО.
2. Соціальне значення фізичної культури у житті сучасної людини.
3. Роль державних та громадських організацій у системі управління фізичним вихованням.
4. Система навчальної та позанавчальної роботи з фізичного виховання.
5. Суть здорового способу життя
6. Фізична культура у забезпеченні здорового способу життя
7. Система фізичного виховання у ПТНЗ.
8. Роль ППФП у професійному довголітті людини.
9. Посадові обов'язки педагогічного колективу ПТНЗ.
10. Система фізичного виховання у ЗВО I-II р.а.
11. Посадові обов'язки педагогічного колективу ЗВО I-II р.а.
12. Система фізичного виховання у ЗВО III-IV р.а.
13. Посадові обов'язки педагогічного колективу ЗВО III-IV р.а.
14. Спортивний клуб.
15. Адміністрація вищого навчального закладу.
16. Кафедра фізичного виховання
17. Фізкультурно-спортивний актив ЗВО.
18. Фізкультурно-оздоровчі заходи.
19. Спортивно-масові заходи.
20. Туристсько-краєзнавча діяльність.
21. Самостійні заняття здобувачів вищої освіти.
22. Загальний план роботи по фізичному вихованню.
23. Річний план-графік (тематичний) навчального процесу по фізичному вихованню.
24. Календарний план на рік.
25. План-конспект уроку.
26. Загальний план роботи по фізичному вихованню.
27. Річний план-графік навчального процесу по фізичному вихованню.
28. Робоча навчальна програма (тематичний) план на рік.
29. Загальний план роботи секції.
30. Робоча навчальна програма на рік.
31. Річний план-графік навчально-тренувального процесу у спортивній секції.
32. Значення і завдання фізичного виховання здобувачів вищої освіти
33. Зміст програми фізичного виховання здобувачів вищої освіти
34. Вікові особливості контингенту тих, що навчаються у вузі
35. Методичні основи фізичного виховання у вузі
36. Особливості методики занять по фізичному вихованню в різних учбових відділеннях
37. Методика занять із студентами, що мають відхилення в стані здоров'я, по адаптивній фізичній культурі.
38. Характеристика особистісного та діяльнісного компонентів. Предметність діяльності. Навчальне співробітництво. Педагогіка співробітництва. Фази прилучення до діяльності.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Співбесіда з метою переведення чи поновлення для студентів, які поновлюються або переводяться на спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (освітній ступінь Бакалавр) містить завдання:

Перше завдання. Усна відповідь на запитання, що стосуються теорії та методики фізичного виховання. Максимальна кількість балів, отриманих особою, що поновлюється чи переводиться – 30 (в залежності від повноти й логічності висвітлення питання).

Друге завдання. Усна відповідь на запитання стосуються характеристики сфери фізичного виховання. Максимальна кількість балів, отриманих особою, що поновлюється чи переводиться – 30 (в залежності від повноти й логічності висвітлення питання).

Оцінювання знань студентів, що поновлюються або переводяться, вступають для здобуття другої вищої освіти та на паралельне навчання відбувається за такою шкалою:

«незараховано»	0 – 99	0 – 99	Вступник розрізняє об'єкти вивчення. Вступник відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення. Вступник відтворює лише частину навчального матеріалу; виконує елементарні завдання.
«зараховано»	100 – 139	100-109	Вступник здатний до часткового відтворення основного навчального матеріалу, може повторити за зразком певну операцію, дію.
		110-119	Вступник відтворює основний навчальний матеріал, здатний з помилками й неточностями дати визначення понять,
		120-129	Вступник виявляє знання й розуміння основних положень навчального матеріалу, може сформулювати правила, визначення, поняття. Відповідь його (її) правильна, але недостатньо осмислена.
		130-139	Вступник відтворює навчальний матеріал, може сформулювати правила, визначення, поняття. Вміє застосовувати знання при виконанні завдань за зразком.
	140 – 179	140-149	Вступник правильно відтворює навчальний матеріал, знає основоположні теорії і факти, вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок, частково контролює власні навчальні дії.
		150-159	Знання вступника є достатніми, він (вона) застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, намагається аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежність між явищами, фактами,
		160-169	Вступник достатньо володіє вивченим матеріалом, може робити висновки, загалом контролює власну діяльність. Відповідь його

	180 – 200		(іі) логічна, хоч і містить певні неточності.
		170-179	Вступник добре володіє вивченим матеріалом, застосовує знання в стандартних ситуаціях, вміє аналізувати й систематизувати інформацію, використовує загальновідомі докази із самостійною і правильною аргументацією.
		180-189	Вступник має повні, глибокі знання, здатний (а) використовувати їх у практичній діяльності, робити висновки, узагальнення.
		190-194	Вступник має гнучкі знання в межах вимог навчальних програм, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях, вміє знаходити інформацію та аналізувати її, ставити і розв'язувати проблеми.
		195-200	Вступник має системні, міцні знання в обсязі та в межах вимог навчальних програм, усвідомлено використовує їх у стандартних та нестандартних ситуаціях. Вміє самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно користуватися джерелами інформації, приймати рішення.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Башавець Н. А., Кіндзер Б. М., Таймасов, Ю. С., Артеменко В. В. Удосконалення професійних компетентностей тренерів з одноборств. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 2020. №73(1), С.47–53. URL: <https://doi.org/10.32840/1992–5786.2020.73–1.8>
2. Башавець Н. А., Федорищак Р. Л., Бондарович О. П., Овчарук В. В., Рубан А. К. Вдосконалення професійної компетентності тренерів різних видів спорту. *Вісник науки та освіти*, 2023. 8(14), С.402–415. URL: [https://doi.org/10.52058/2786–6165–2023–8\(14\)–402–414](https://doi.org/10.52058/2786–6165–2023–8(14)–402–414)
3. Бондаренко О. В., Пільова, С. Г. Філософські аспекти успішної діяльності тренера. *Інноваційна педагогіка*, 2023. 57(1), С.146–150. URL: <https://doi.org/10.32782/2663–6085/2023/57.1.29>
4. Борейко Н., Юшко О., Азаренкова Л. (2024). Гуманістична спрямованість підготовки спортивного тренера. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2024. №176, С.123–127. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU–nc.series15.2024.3K\(176\).26](https://doi.org/10.31392/UDU–nc.series15.2024.3K(176).26)
5. Вернигора В. В., Фролова Л. С. Спортивні ігри: настільний теніс, бадмінтон: навчально-методичний посібник. Черкаси, 2015. 69 с.
6. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ«Твори», 2019. 280 с.
7. Гакман А. В. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно оздоровчої роботи: навчально-методичний посібник. МОНУ, Чернівецький НУ імені Ю. Федьковича. Чернівці: ЧНУ, 2018. 216 с.
8. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні: навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2020. 78 с.
9. Денисова М.В., Білоус Т.А., Методи та техніки викладання спортивних дисциплін. Харків: Олімпійська література. 2017.
10. Жиденко А., Паперник В. Професійна підготовка тренерів у галузі фізичної культури та спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2023. 3K(162), С. 142–147. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU–nc.series15.2023.3K\(162\).28](https://doi.org/10.31392/NPU–nc.series15.2023.3K(162).28)
11. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі. / за заг. ред. Л.М. Рибалко. Полтава : ПНПУ, 2019. 400 с.
12. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник для студ., які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» та студ. зі спец. 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Г. Л. Бойко, І. Ю. Карпюк, Н. А. Дакал [та ін.] ; ред. Ю. М. Вихляєв; МОНУ, НТУУ «Київський політехнічний інститут імені І. Сікорського». Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2019.
13. Квасниця, О. М., Квасниця, І. М., Флерчук, В. В. (2022). Формування професійної мобільності майбутнього фахівця сфери фізичної культури і спорту під час проходження практики. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2022. №3(148), С.56–61. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU–nc.series15.2022.3\(148\).13](https://doi.org/10.31392/NPU–nc.series15.2022.3(148).13)
14. Лаврентьєв О., Крупеня С., Малинський І. Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2021. №5(136), С.58–61. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU–nc.series15.2021.5\(136\).13](https://doi.org/10.31392/NPU–nc.series15.2021.5(136).13)

15. Маляр Н. С., Маляр Е.І. Фізична рекреація: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: 2022. 24 с.
16. Мельник М., Пітин М. Студентський спорт: перспективи наукових досліджень. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2015. № 3, С. 73-76.
17. Міюшніченко В.М., Рябченко В.Г., Драчук С.П., Паришкура (Козерук) Ю.В. Модель ефективності фізкультурно-оздоровчих занять плаванням із жінками першого періоду зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2023. Вип. 11 (171). С. 146-150. DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).27
18. Мірошніченко В.М., Нестерова С.Ю., Бойко М.О., Осаволюк Т.В. Концептуальна модель фізкультурно-оздоровчих занять бігом із жінками першого періоду зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. №4(163): С. 136-140. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).26)
19. Настільний теніс : з методикою викладання: навч. посібник / уклад.: Пензай С.А., Семенов А.А. Умань: ВПЦ "Візаві", 2014.
20. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. / Чеховська Л., Жданова О., Грибовська І., Данилевич М., Шевців У. Львів: ЛДУФК, 2019.
21. Павленко О.П. Клубна форма організації занять у розвитку студентського спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2017, С.78-84.
22. Павленко О.Ю. Багатогранність розвитку студентського спортивного руху. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2016. № 3, С. 21-25.
23. Пангелова Н.Є., Круцевич Т.Ю., Данилко В.М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я.М., 2017.
24. Передерій А., Пітин, М., Мельник, М. (2015), Спортивний клуб як базова ланка студентського спорту України. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, 2015. № 4(22), С. 59-66.
25. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. Вищих навч. закладів II-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с.
26. Ребрина А. А. Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з виду спорту та його професійно-важливі якості. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2021. №9(140), 86–89. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9\(140\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).19)
27. Стюарт Г. Ралстон, Ян Д. Пенман, Марк В.Дж. Стрекен, Річард П. Гобсон. Медицина за Девідсоном : принципи і практика. Київ : Медицина. Том 1, 2020. 258с.
28. Сутула, В., Шутєєв, В., Луценко, Л., Колісниченко, А., Ісправнікова, В., Дейнеко, А., Бодренкова, І. Особливості впливу занять спортом на особистість здобувачів вищої освіти. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2017. № 1(57), С. 100-105, URL: 10.15391/snsv.2017- 1.017.
29. Тимошенко О. Особистісно зорієнтована підготовка тренерів з футболу: технологія педагогічного дизайну. *Перспективи та інновації науки*, 2024. №3(37), 1–10. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3\(37\)-632-642](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37)-632-642)
30. Тищенко В.О. Гандбол: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл Запоріжжя: Акцент Інвест-трейд, 2014. 232с.
31. Томас Майєр. Фасциальный релиз для структурного баланса. Київ: Форс. 2020. 320с.
32. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / колектив авторів; за ред. Ю.С. Фіногенова. К : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014.
33. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Методика викладання спортивно - педагогічних

дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Харків: ОВС, 2019. 208 с.