

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ  
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»**

**Хмельницький фаховий коледж**

**Циклова комісія з фізичної культури і спорту**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор

Хмельницького фахового коледжу  
Університету „Україна”



Ольга ПОЛЬОВИК

„01” 09 2025 р.

**ПРОГРАМА АТЕСТАЦІЇ**

**КІ Комплексний кваліфікаційний іспит**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма Фізична культура і спорт

(назва освітньої програми)

освітнього рівня фаховий молодший бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності(тей))

Спеціалізація(ї) \_\_\_\_\_

(назва спеціалізації)

інститут, філія, факультет, коледж Хмельницький фаховий коледж

(назва навчально-виховного підрозділу)

Обсяг, кредитів: 30/1

Форма підсумкового контролю: іспит

**Хмельницький 2025 рік**

**Робоча програма комплексного кваліфікаційного іспиту**

(назва навчальної дисципліни)

для здобувачів освіти за галуззю знань 01 Освіта/Педагогіка

спеціальністю 017 Фізична культура і спорт \_\_\_\_\_

„28” серпня 2025 року – 22 с.

**Розробники:****Пуча Володимир Іванович** – голова циклової комісії з фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу**Кравчук Людмила Степанівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, спеціаліст вищої категорії, викладач циклової комісії з фізичної культури і спорту**Дрюков Олександр Володимирович**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, спеціаліст вищої категорії, викладач циклової комісії з фізичної культури і спорту;**Дуб Ігор Михайлович**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, спеціаліст вищої категорії, викладач циклової комісії з фізичної культури і спорту;

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії з фізичної культури і спорту

Протокол від „28” серпня 2025 року № 1

Голова циклової комісії  
з фізичної культури і спортуВолодимир ПУЧА**„28” серпня 2025 року**

Робочу програму погоджено з керівником робочої групи з розробки та розвитку ОПП «Фізична культура і спорт»

„28” серпня 2025 року

Керівник робочої групи  
з розробки та розвитку  
ОПП «Фізична культура і спорт»Володимир ПУЧА

## ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Навчальний рік	20___/20___	20___/20___	20___/20___	20___/20___
Дата засідання циклової комісії				
№ протоколу				
Підпис голови циклової комісії				

Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу <https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28764>

(вказати адресу)

**Робочу програму комплексного кваліфікаційного іспиту перевірено**

„01” вересня 2025 року

Завідувач відділу  
освітньої діяльності



Наталія ЛУЦКЕВИЧ

## 1. ОПИС КОМПЛЕКСНОГО КВАЛІФІКАЦІЙНОГО ІСПИТУ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній/освітньо-професійний ступінь	Характеристика ККІ	
		денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Загальний обсяг кредитів 1	Галузь знань <u>01 Освіта/Педагогіка</u>	Вид освітнього компонента обов'язкова	
Загальний обсяг годин – 30	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт		
	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська		
	Освітній ступінь: фаховий молодший бакалавр	Рік: 2-й	2-й
		Семестр	
		4-й	4-й
		Вид контролю: Іспит	

Програма комплексного кваліфікаційного іспиту зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт включає три дисципліни циклу професійної підготовки:

1. Загальна теорія здоров'я та здорового способу життя;
2. Основи спортивного тренування;
3. Теорія та методика фізичного виховання.

Комплексний кваліфікаційний іспит складається із двох частин: теоретичної і практичної, що дозволяє перевірити рівень сформованості відповідних результатів навчання.

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ

**Мета:** встановлення відповідності результатів навчання здобувачів фахової передвищої освіти вимогам освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» освітньо-професійного ступеня «фаховий молодший бакалавр», спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

**Завдання:** підготовка компетентних конкурентоспроможних фахівців, які володіють глибокими знаннями, а також загальними і професійними компетентностями, здатних виявляти та ефективно розв'язувати складні спеціалізовані задачі і практичні проблеми у сфері фізичної культури та спорту, у тому числі в інклюзивному середовищі, які повною мірою відповідають сучасним інноваційним потребам суспільства, ринку праці та інтересам потенційних роботодавців.

### **3. ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПРОГРАМИ**

#### **Загальні компетентності:**

ЗК 1. Здатність реалізувати свої права та обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 3. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 4. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 5. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 6. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології у практичній діяльності.

ЗК 7. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 8. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 9. Здатність забезпечувати безпечні умови праці, дотримуватися вимог охорони праці, безпеки життєдіяльності та правил поведінки в умовах надзвичайних ситуацій.

#### **Спеціальні компетентності:**

СК 1. Здатність до формування особистості людини на основі цінностей фізичної культури.

СК 2. Здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно-спортивних, оздоровчих заходів.

СК 3. Здатність до формування серед різних груп населення навичок ведення здорового способу життя та використання рухової активності для задоволення основних потреб організму людини.

СК 4. Здатність до використання знань про будову та функціонування організму людини для ефективної розробки індивідуальних та групових оздоровчих, навчально-тренувальних програм.

СК 5. Здатність до виконання інструкції долікарської допомоги під час виникнення невідкладних станів.

СК 6. Здатність до застосування методів, засобів, прийомів та організаційних форм під час організації і проведення фізичної культури і спорту.

СК 7. Здатність до аналізу проявів психоемоційного стану людини під час і після занять фізичною культурою і спортом.

СК 8. Здатність до проведення контролю стану організму під впливом фізичних навантажень за функціональними показниками.

СК 9. Здатність до формування мотивації у фізичному самовдосконаленні.

СК 10. Здатність розв'язувати професійні завдання в умовах інклюзивного підходу до фізкультурно-спортивної діяльності.

### **Програмні результати навчання:**

ПРН 1. Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини.

ПРН 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРН 3. Обробляти статистичні дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

ПРН 4. Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та саморозвитку.

ПРН 5. Аналізувати та застосовувати передовий досвід колег.

ПРН 6. Застосовувати базові знання із проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення навчально-методичної праці.

ПРН 7. Вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять.

ПРН 8. Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання.

ПРН 9. Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення.

ПРН 10. Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.

ПРН 11. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми оздоровчої та профілактичної мети, організовувати та проводити спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 12. Аналізувати специфіку розвитку фізкультурно-спортивного руху на національному рівні.

ПРН 13. Проводити роз'яснювальну роботу серед різних груп населення щодо ведення здорового способу життя.

ПРН 14. Організовувати заняття масовими видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПРН 15. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомо-фізіологічних особливостей організму людини під час планування занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 16. Визначати та здійснювати контроль функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 17. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах.

ПРН 18. Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини.

ПРН 19. Аналізувати психологічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичними вправами.

ПРН 20. Використовувати нормативно-правові акти, що регламентують професійну діяльність у сфері фізичної культури і спорту.

ПРН 21. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію інклюзивного фізкультурно-спортивного середовища.

## **4. ПРОГРАМА КОМПЛЕКСНОГО КВАЛІФІКАЦІЙНОГО ІСПИТУ**

### **МОДУЛЬ 1. ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

#### **Змістовий модуль 1. Здоров'я – найвища цінність людини**

**Тема 1. Поняття про здоров'я, форми і методи його формування, збереження та зміцнення.**

Загальна теорія здоров'я як навчально-наукова дисципліна. Життя і здоров'я людини. Еволюція науки про здоров'я. Концептуальні моделі здоров'я. Вплив різних чинників на формування здоров'я. Демографічна ситуація в Україні. Критерії здоров'я. Довголіття і здоров'я.

#### **Тема 2. Фізична складова здоров'я.**

Фізична складова здоров'я: принципи формування, діагностика індивідуального здоров'я, шляхи покращення. Поняття про фізичне здоров'я та фізичний розвиток (оцінка фізичного розвитку; індекс тілесної маси; визначення дефіциту та надлишку маси тіла). Біологічний вік. Оцінка стану серцево-судинної і дихальної системи та опорно-рухового апарату. Перехідний стан між здоров'ям та хворобою. Рухова активність та здоров'я. Поняття «оптимальний руховий режим». Гіпокінезія. Основи побудови оздоровчого тренування. Основи раціонального харчування.

#### **Тема 3. Діагностика індивідуального здоров'я.**

Класифікація діагностичних моделей. Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками. Діагностика рівня здоров'я за прямими показниками. Діагностика рівня здоров'я за резервами біоенергетики.

**Тема 4. Поняття про адаптацію та її взаємозв'язок зі здоров'ям.**

Основні види адаптації. Стадії процесу розвитку адаптації. Взаємозв'язок між поняттями «адаптація» і «здоров'я». Адаптивні типи.

**Тема 5. Оздоровчий вплив загартовування на організм людини.**

Загартовування та його основне значення. Основні принципи загартовування. Загартовування повітрям. Повітряні ванни, класифікація. Біологічна дія сонця. Значення для організму ультрафіолетових та інфрачервоних променів. Загартовування водою. Водні процедури.

**Тема 6. Значення біоритмів в підтриманні здоров'я.**

Поняття «біоритми» та «гомеостаз». Зв'язок факторів зовнішнього середовища з формуванням біоритмів. Види біоритмів. Механізми формування біоритмів. Циркадійні біоритми. Біоритмологічні типи. Сезонні біоритми. Зв'язок між біоритмами і працездатністю людини. Фізіологічні основи біологічних ритмів фізичної і розумової працездатності дітей і дорослих. Біологічний годинник.

**Тема 7. Імунна система і здоров'я.**

Історія відкриття імунітету. Теорії імунітету. Поняття про імунну систему. Неспецифічний імунітет. Специфічний імунітет. Види імунітету. Ознаки ослаблення імунної системи.

**Тема 8. Оздоровчий ефект раціонального харчування.**

Поняття про раціональне харчування. Правильний режим харчування. Збалансоване харчування. Біологічне значення основних харчових речовин. Позитивний і негативний азотистий баланс. Потреба організму в білках, жирах, вуглеводах, мінеральних речовинах.

Лікувальна дія дієтичного харчування. Водний і мінеральний обмін. Вітаміни. Групова номерна система лікувального харчування (лікувальні столи). Основні правила дієтичного харчування. Проблема раціонального поєднання харчових продуктів. Розвантажувальні дієти. Ожиріння і його профілактика. Значення овочів і фруктів в харчуванні людини, профілактиці і лікуванні захворювань. Вегетаріанство. Голодування.

**Змістовий модуль 2. Психічне здоров'я. Сім'я та здоров'я****Тема 9. Психічна діяльність людини, як фактор збереження здоров'я.**

Психіка людини. Психофізіологічна типологія людини. Неврози. Функціональна асиметрія головного мозку. Змінені стани свідомості. Сон, його фази. Теорії і механізми сну. Сновидіння. Патологічні форми сну. Гіпноз. Поняття про психічне здоров'я, позитивні і негативні емоції. Етапи психічного розвитку дітей. Формування структур головного мозку, що забезпечують психічну діяльність. Розвиток мови. Людина в соціумі.

### **Тема 10. Емоції і здоров'я.**

Історичний нарис про стрес. Поняття стресу (Ганс Сельє). Стадії розвитку стресової реакції. Стресогенні фактори. Конструктивний і деструктивний стрес. Захворювання зв'язані зі стресом. Роль системи гіпоталамус-гіпофіз-кора наднирників. Фізіологічний і психічний стрес.

Стрес як психофізіологічна реакція особливості. Основна причина емоційного стресу. Позитивні і негативні емоції. Індивідуальний захист від стресу. Аутогенне тренування (Шульц). Основні методи подолання стресу: релаксація; концентрація; ауторегуляція подиху; аутотренінг. Тривожність спортсменів під час змагань, діагностика, шляхи корекції.

### **Тема 11. Репродуктивне здоров'я людини.**

Загальне уявлення про репродуктивну здатність, репродуктивний потенціал. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я. Гормональна регуляція в забезпеченні здоров'я. Статева культура як передумова репродуктивного здоров'я. Сім'я і здоров'я. Психогігієна сім'ї. Планування сім'ї. Контрацептиви. Венеричні хвороби, як фактор ризику репродуктивного здоров'я. Загальне уявлення про венеричні хвороби. Шляхи передачі, симптоми, діагностика, лікування, прогноз що до репродуктивного здоров'я.

### **Тема 12. Здоров'я і довголіття.**

Загальне уявлення про старіння. Теорії старіння. Соматичне здоров'я. Вища нервова діяльність і психіка людей похилого віку.

### **Тема 13. Соціальна складова здоров'я**

Індикатори соціального здоров'я. Шкідливі звички і Алкоголізм. Тютюнопаління. Наркоманія, як соціальна проблема.

#### **Перелік питань до іспиту з дисципліни**

1. Охарактеризуйте основні напрями розвитку валеологічної науки.
2. Об'єкт та предмет дослідження та діагностика індивідуального здоров'я.
3. Вікові особливості здоров'я.
4. Охарактеризуйте взаємозв'язок валеології з іншими науками.
5. Сучасні підходи до здорового способу життя.
6. Яким чином визначається маса тіла у співвідношенні до росту?
7. Формування культури здорового способу життя.
8. Охарактеризуйте вікові особливості психіки людини.
9. Модель формування здоров'я. Діагностика індивідуального здоров'я.
10. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголіття.
11. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.
12. Життєві навички, що сприяють здоровому способу життя.
13. Енергетичні біомеханічні характеристики.

14. Форми організації навчання основ здорового способу життя.
15. Психіка людини.
16. Стрес, стадії стресу.
17. Профілактика психічного стресу.
18. Фактори формування здорового способу життя).
19. Вплив інформаційного простору на фізичний та психічний стан людини.
20. Раціональне харчування.
21. Голодування з метою оздоровлення.
22. Режими роботи м'язів.
23. Типи голодування: повне, неповне.
24. Залежність здоров'я людини від стану хребта.
25. Репродуктивне здоров'я.
26. Венеричні хвороби діагностика, лікування.
27. Венеричні хвороби та репродуктивне здоров'я.
28. Фактор ризику репродуктивного здоров'я.
29. Довголіття. Проблеми геронтології.
30. Розповіді про теоретичні основи психіки та механізм психічного стресу.
31. Предмет, завдання валеології, як науки.
32. Наркоманія, як соціальна проблема.
33. Емоції і здоров'я.
34. Адаптація. Біоритми.

## **МОДУЛЬ 2. ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

### **Змістовий модуль 1.**

#### **Теоретичні основи спортивного тренування**

**Тема 1. Предмет і зміст дисципліни «Основи спортивного тренування».** Наукові основи ОСТ. Об'єкт і предмет навчання. Соціологічний, педагогічний та біологічний напрямки теорії та методики спортивного тренування. Термінологічний апарат (фізична культура, фізичне виховання, фізична освіта, фізичний розвиток, фізичні якості, фізичний стан, фізичне здоров'я, фізична працездатність, фізична підготовленість, фізична рекреація, фізична реабілітація, фітнес, рухова активність, норма). Джерела та етапи розвитку ТМСТ. Структура дисципліни. Задачі ТМСТ як навчальної та наукової дисципліни. Методи наукових досліджень в фізичному вихованні.

Взаємозв'язок рухової активності і здоров'я. Мотиваційний підхід у формуванні стратегії розвитку фізичної культури сучасного суспільства. Біологічні, соціальні, духовні потреби, що задовольняються під час занять фізичною культурою. Закономірності розвитку оздоровчого ефекту в системі занять. Оцінка ефективності процесу фізичного виховання. Основні принципи системи фізичного виховання: гуманістичної орієнтації,

пріоритету потреб, мотивів і інтересів особи, всебічного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості, зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності і зайнятості людей.

**Тема 2. Педагогічний процес в процесі спортивного тренування.** Структурні компоненти педагогічного процесу при формуванні фізичної культури людини (предметна та особистісна частини). Методичні принципи: свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності. Принципи побудови занять в процесі фізичного виховання: принцип безперервності, принцип прогресування тренувальних впливів, принцип циклічності, принцип вікової адекватності педагогічних впливів. Виховання"особистих якостей тих, що займаються фізичними вправами. Особистість викладача фізичного виховання, вимоги до його професійної майстерності. Взаємозв'язок розумового, морального, трудового, естетичного, інтелектуального виховання з фізичним вихованням.

**Тема 3. Спорт у системі соціальних явищ.** Спортивні досягнення і тенденції їх розвитку. Змагальна діяльність у системі підготовки.

Природні сили і гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика. Кінематичні (просторові, часові та просторово-часові) характеристики; динамічні (зовнішні і внутрішні сили) характеристики; ритмічні і якісні характеристики.

Методи спортивного тренування. Специфічні принципи спортивної підготовки. Дидактичні принципи і їх використання в системі підготовки спортсменів. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.

**Тема 4. Навантаження та відпочинок - взаємопов'язані компоненти виконання спортивного тренування.** Загальна характеристика фізичного навантаження. Зовнішня та внутрішня сторони навантаження, як чинник оптимізації тренувальних впливів. Регулювання зовнішньої сторони навантаження шляхом зміни її компонентів (інтенсивність та об'єм навантаження). Внутрішня сторона фізичного навантаження. Негативний вплив надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості і здоров'я.

**Тема 8. Адаптація до фізичних навантажень і закономірностей її використання у фізичному вихованні.** Термін «адаптація». Види і стадії формування адаптаційних реакцій організму людини. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів. Реакція адаптації при м'язовій діяльності. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Явище деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.

Енергозабезпечення м'язової діяльності. Системи енергозабезпечення м'язової діяльності і їх функціонування. Мета, завдання та засоби спортивного тренування. Генотипічна, фенотипічна адаптація, деадаптація. Закономірності формування адаптації. Специфічність, адекватність адаптації. Фактори зовнішнього середовища (гіпоксія, холод, фізичне навантаження) , що викликають комплекс однотипних зрушень у стані функцій організму.

## **Змістовий модуль 2.** **Техніка спортивного тренування**

**Тема 5. Загальна характеристика навчання руховим діям. Основні компоненти спортивного тренування.** Методологічні основи теорії навчання руховим діям. Педагогічні основи навчання руховим діям. Фізіологічні основи управління руховими діями. Наукова теорія М. Бернштейна, щодо закономірностей управління руховими діями. Організм - активна цілеспрямована система. Предмет і задачі навчання в фізичному вихованні. Навчання як один з видів пізнавальної діяльності людини. Основний предмет навчання - раціональні рухові дії. Особливості процесу навчання (специфічність засобів, механізм засвоєння рухів, рівень розвитку рухових якостей, психологічна та функціональна готовність, чітке дозування і регулювання фізіологічного навантаження, додержання санітарно-гігієнічних умов проведення занять, систематичний лікарський контроль). Характеристика рухових вмінь та навичок. Значення навичка (підвищується надійність і стабільність технічного виконання вправ, економляться фізичні і психічні сили, покращується результат дій). Закономірності та фази формування рухових навичок.

Спортивно-технічна підготовка у спорті. Спортивно-тактична підготовка спортсменів. Фізична підготовка спортсменів. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.

**Тема 6. Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій. Основи побудови процесу спортивної підготовки.** Мета, задачі етапу поглибленого навчання. Основи методики навчання на даному етапі. Характеристика методів навчання на етапах поглибленого навчання та вдосконалення. Нормування навантаження та відпочинку на етапах. Контроль за засвоєнням техніки рухових дій.

Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура. Побудова мікроциклів у спортивному тренуванні. Побудова мезоциклів у спортивному тренуванні. Побудова макроциклів у спортивному тренуванні.

**Тема 7. Характеристика силових здібностей та методика розвитку.** Поняття «Силові здібності». Види силових здібностей та чинники, що обумовлюють їх проявлення. Задачі та методи розвитку силових здібностей. Контроль силових здібностей. Характеристика координаційних здібностей та методика розвитку. Загальна характеристика координаційних здібностей.

Чинники, що обумовлюють прояв координаційних здібностей. Засоби та загальні положення методики розвитку координаційних здібностей.

**Тема 8. Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів. Відбір та орієнтація у спорті. Контроль і облік у плануванні тренувального процесу.** Стомлення і відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Стомлення і відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Стомлення і відновлення залежно від кваліфікації і тренуваності спортсмена. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів. Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів. Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті. Компоненти навантаження і їх вплив на формування реакції адаптації. Реакції організму спортсмена на змагальне навантаження.

Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Взаємозв'язок «спортивного відбору» і «спортивної орієнтації». Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів. Характеристика комплексного контролю у спорті. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.

#### **Перелік питань до іспиту з дисципліни**

1. Етапи багаторічної підготовки.
2. Адаптація в спортивній діяльності, механізм адаптації.
3. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.
4. Психологічна підготовка.
5. Динаміка навантажень і співвідношення різних видів роботи у багаторічній підготовці.
6. Управління мотивацією спортсмена.
7. Структура тренувальних занять.
8. Зони потужності.
9. Фізична підготовка.
10. Вплив занять з навантаженням різної величини і спрямованості.
11. Принцип хвилеподібною динаміки навантажень.
12. Засоби та методи виховання сили.
13. Мікроцикл.
14. Втома та відновлення в спорті.
15. Фактори, що обумовлюють прояви швидкості.
16. Тренуваність, підготовленість, спортивна форма спортсмена.
17. Засоби та методи тактичної підготовки.
18. Структура системи підготовки спортсменів.
19. Адаптація м'язової тканини.
20. Види спортивних змагань.
21. Мета і завдання спортивної підготовки.
22. Регламентация і способи проведення змагань.
23. Контроль фізичної підготовленості спортсмена.

24. Структура та зміст системи підготовки спортсменів.
25. Стратегія і тактика змагальної діяльності.
26. Засоби та методи виховання витривалості.
27. Засоби спортивного тренування.
28. Спортивний відбір, етапи відбору.
29. Спритність і координаційні здібності спортсмена.
30. Методи спортивного тренування.
31. Спортивно - технічна підготовка, критерії спортивної техніки.
32. Завдання, засоби і методи розвитку координаційних здібностей.
33. Принцип безперервності тренувального процесу.
34. Спортивно - тактична підготовка.
35. Засоби і методи розвитку гнучкості.
36. Макроцикл.
37. Тактичні знання, вміння, навички, мислення.
38. Методика розвитку гнучкості.
39. Поєднання мікроциклів в мезоциклах у спортсменів на ранніх етапах спортивного вдосконалення.
40. Об'єм і інтенсивність тренувальних навантажень.
41. Загальна і спеціальна тактична підготовка.
42. Спортивний відбір в процесі багаторічної підготовки.
43. Задачі спортивного тренування.
44. Характеристика змагального періоду макроцикла.
45. Загальна і спеціальна технічна підготовка.
46. Форми проведення тренувальних занять.
47. Зони потужності у спортивному тренуванні.
48. Вольова підготовка.
49. Механізм розвитку втоми при виконанні роботи різної інтенсивності.
50. Багаторічна підготовка та її структура.
51. Тактичні знання вміння і навички.
52. Втома і відновлення спортсмена в залежності від кваліфікації.
53. Активність тактичних дій.
54. Типи мезоциклів.
55. Управління змагальною діяльністю.
56. Багаторічна підготовка та її структура.
57. Методика розвитку максимальної сили.
58. Засоби спортивної підготовки.
59. Визначення понять «спорт», «спортивна підготовка», «спортивне тренування».
60. Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність спортсменів.
61. Принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів.
62. Структура та зміст системи підготовки спортсменів.
63. Формування термінової і довготривалої адаптації.
64. Методика розвитку «вибухової» сили.
65. Методи спортивної підготовки.
66. Методика розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів.

67. Багаторічна підготовка та її структура.
68. Типи мезоциклів.
69. Критерії спортивної техніки.
70. Мета спортивної підготовки.
71. Особливості побудови річних макроциклів.
72. Реакція організму на змагальне навантаження.
73. Втома і відновлення у системі підготовки спортсменів.
74. Тривалість і структура макроцикла.
75. Методика розвитку загальної витривалості.
76. Принцип єдності загальної і спеціальної підготовки.
77. Спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду.
78. Засоби спортивного тренування.

## **МОДУЛЬ 3. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

### **Змістовий модуль 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання**

#### **Тема 1. Методика фізичного виховання в умовах війни: адаптація програм і вправ для підтримки фізичної форми.**

Сутність впливу війни на фізичний розвиток. Висвітлення основних напрямків адаптації методики фізичного виховання в умовах війни. Тренування на основі обмежених ресурсів. Роль фізичної активності у психоемоційному здоров'ї.

#### **Тема 2. Загальна характеристика системи фізичного виховання.**

Поняття про систему фізичного виховання і її структура. Цілі і завдання фізичного виховання. Завдання оптимізації фізичного розвитку.

#### **Тема 3. Засоби фізичного виховання та безпека життєдіяльності.**

Класифікація засобів: фізичні вправи, гігієнічні фактори, оздоровчі сили природи. Теорія рухової дії: зміст, форма, фазовий склад та техніка виконання вправ. Кінематичні та динамічні характеристики рухів. Правове регулювання охорони праці у фізичному вихованні. Профілактика травматизму: організаційні, методичні та технічні аспекти. Вимоги до спортивної бази та інвентарю. Методи страхівки та самострахівки. Лікарсько-педагогічний контроль: критерії втоми та розподіл студентів на медичні групи. Регламент дій педагога при травматизмі та основи домедичної допомоги.

#### **Тема 4. Методи фізичного виховання.**

Класифікація методів. Методи навчання рухових дій. Методи удосконалення та закріплення рухових дій: ігровий, змагальний. Методи удосконалення фізичних якостей: метод безперервної вправи, метод

інтервальної (повторної) вправи, метод комбінованої вправи. Особливості вживання методів навчання в різних вікових групах.

### **Тема 5. Основи теорії і методики навчання рухових дій.**

Особливості навчання у відповідності з рішенням завдань фізичного виховання. Навчання теоретичному матеріалу. Визначення поняття рухове вміння (значення, характерні риси). Визначення поняття рухова навичка (значення, характерні риси). Перенос навички: причини, види.

Особливості етапу початкового розучування рухової дії. Особливості етапу поглибленого розучування рухової дії. Етап закріплення і удосконалення рухової дії.

### **Тема 6. Принципи побудови процесу фізичного виховання.**

Визначення поняття – принцип. Класифікація принципів, взаємозв'язок принципів. Принцип свідомості і активності. Принцип наочності. Систематизація навчального матеріалу відповідно до дидактичних правил. Регулярність занять.

### **Тема 7. Урок - основна форма організації занять фізичними вправами і його побудова.**

Загальна характеристика уроку, як основної форми фізичного виховання. Структура уроку й характеристика його частин. Завдання уроку. Класифікація уроків. Позаурочні форми занять.

### **Тема 8. Фізичні якості та методи її виховання.**

Загальна характеристика та класифікація фізичних якостей. Сила та Методи її виховання. Швидкість та методика її виховання Витривалість та методика її виховання. Гнучкість та методи її розвитку. Спритність та методи її виховання.

## **Змістовий модуль 2. Теорія і методика розвитку рухових здібностей.**

### **Тема 9. Розвиток координаційних здібностей людини.**

Визначення поняття спритність як комплексний прояв координаційних здібностей. Фізіологічні і психологічні основи спритності. Критерії вимірювання і форми прояву спритності. Методика розвитку спритності.

### **Тема 10. Методика розвитку силових здібностей.**

Поняття про силові здібності, їх види. Фактори, які визначають рівень розвитку і прояву силових здібностей. Фізіологічний механізм регуляції м'язової сили. Режими м'язових скорочень. Засоби і методи виховання сили. Особливості розвитку сили у дітей і жінок.

### **Тема 11. Методика розвитку швидкості і швидкісних здібностей.**

Поняття про швидкісні здібності, їх види. Фактори, які визначають рівень розвитку і прояву силових здібностей. Форми прояву швидкості. Фізіологічні, біохімічні і морфологічні основи прояву швидкості. Методика розвитку швидкості рухів.

### **Тема 12. Рухова витривалість і методика її розвитку.**

Поняття про витривалість. Втома і витривалість. Види витривалості. Критерії і компоненти навантаження у виховання витривалості. Методика підвищення аеробних можливостей. Методика підвищення анаеробних можливостей. Особливості методики виховання витривалості.

### **Тема 13. Форми фізичного виховання протягом навчального дня.**

Різноманітність форм фізичного виховання. Класифікація форм фізичного виховання. Форми фізичного виховання у вищій школі. Форми фізичного виховання протягом навчального дня. Позакласні і позаурочні форми фізичного виховання. Фізичне виховання в сім'ї.

### **Тема 14. Планування, контроль і облік в процесі занять фізичними вправами.**

Суттєвість і значення планування. Форми планування. Основні документи планування навчальної роботи (програма, річний план-графік, поурочний план на чверть, план-конспект уроку). Вимоги до складання планів. Загальна характеристика оцінки успішності учнів. Значення оцінки успішності з фізичної культури. Критерії і особливості оцінки успішності з фізичної культури. Види обліку успішності. Врахування індивідуальних особливостей щодо оцінки успішності. Основні документи обліку і звітності успішності. Домашні завдання з фізичної культури.

### **Тема 15. Фізичне виховання у закладах вищої освіти.**

Завдання професійно-прикладної фізичної культури. Засоби професійноприкладної фізичної культури. Цілі і завдання фізичного виховання студентів. Структура і зміст фізичного виховання студентів. Форми фізичного виховання студентів. Особливості фізичного виховання в різних закладах вищої освіти. Значення і завдання фізичного виховання студентів.

### **Перелік питань до іспиту з дисципліни**

1. Предмет, завдання та структура дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання».
2. Поняття фізичної культури, фізичного виховання та спорту: співвідношення і відмінності.
3. Мета та основні завдання фізичного виховання.
4. Принципи фізичного виховання та їх характеристика.
5. Засоби фізичного виховання: фізичні вправи, природні та гігієнічні чинники.
6. Методи фізичного виховання: класифікація та характеристика.

7. Форми організації занять з фізичного виховання у закладах освіти.
8. Теоретична та методична підготовка у фізичному вихованні.
9. Поняття фізичних якостей та їх взаємозв'язок.
10. Сила: види сили та методика її розвитку.
11. Витривалість: класифікація, засоби та методи розвитку.
12. Швидкість: види швидкісних здібностей і методика розвитку.
13. Гнучкість: методи розвитку та вікові особливості.
14. Координаційні здібності: сутність, методика розвитку.
15. Комплексний розвиток фізичних якостей у здобувачів освіти.
16. Структура навчального заняття з фізичного виховання.
17. Види розминки, їх значення та методичні особливості.
18. Форми фізичного виховання у закладах освіти.
19. Роль ігрового методу у фізичному вихованні здобувачів освіти.
20. Контроль та оцінювання у фізичному вихованні: види, функції, педагогічні тести.
21. Самоконтроль у фізичному вихованні та його методи.
22. Засоби профілактики травматизму на заняттях.
23. Фітнес-програми як інноваційний засіб у фізичному вихованні.
24. Використання інформаційних технологій у фізичному вихованні (фітнес-трекери, мобільні додатки).
25. Значення самостійних занять фізичними вправами для здобувачів освіти.
26. Вплив фізичних вправ на психоемоційний стан студентської молоді.
27. Йога, пілатес та функціональний тренінг у системі фізичного виховання.
28. Використання засобів ЛФК у системі фізичного виховання здобувачів освіти.
29. Шляхи вдосконалення системи фізичного виховання у закладах освіти.
30. Сучасні вимоги до професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

**ЗРАЗОК БІЛЕТУ ДО КВАЛІФІКАЦІЙНОГО ІСПИТУ**

**Відокремлений структурний підрозділ закладу вищої освіти  
«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»  
Хмельницький фаховий коледж**

Циклова комісія з фізичної культури і спорту

Освітній ступінь: фаховий молодший бакалавр

Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

Семестр: 4/6

**ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ**

**комплексного кваліфікаційного іспиту № \_\_\_\_\_**

1. Формування культури здорового способу життя.
2. Структура системи підготовки спортсменів.
3. Форми організації занять з фізичного виховання у закладах освіти.
4. Практичне завдання.

**Затверджено на засіданні циклової комісії з фізичної культури і спорту  
Протокол №1 від «28» серпня 2025 року.**

Голова комісії

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Члени комісії

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 5. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Результати відповіді здобувачів оцінюються за 100 бальною шкалою.

### Загальна оцінка: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
90 – 100	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
82 – 89	<i>добре</i>	4	B	<i>добре (дуже добре)</i>
75 – 81	<i>добре</i>	4	C	<i>добре</i>
64 – 74	<i>задовільно</i>	3	D	<i>задовільно</i>
60 – 63	<i>задовільно</i>	3	E	<i>задовільно (достатньо)</i>
35 – 59	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 34	<i>незадовільно</i>	2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

### Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти

Оцінка	Критерії оцінювання
<b>«відмінно»</b>	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
<b>«добре»</b>	Ставиться за вияв здобувачем освіти повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді здобувача освіти наявні незначні помилки.
<b>«задовільно»</b>	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхневу обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але здобувач освіти спроможний усунути їх із допомогою викладача.
<b>«незадовільно»</b>	Виставляється здобувачу освіти, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхнева, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться здобувачеві освіти, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

## 6. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Опорний конспект лекцій.
2. Глосарій по дисципліні.
3. Навчально-методичний комплекс з дисциплін розміщений на платформі Moodle.
4. Питання до комплексного кваліфікаційного іспиту.

### Рекомендована література для підготовки до екзамену

#### Загальна теорія здоров'я та здорового способу життя

1. Кара С. І. Теорія здоров'я та здорового способу життя: навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2019. 167 с.
2. Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. – Житомир, 2022. 181 с.
3. Міхеєнко, О. І. Загальна теорія здоров'я: навч. посіб. / О. І. Міхеєнко. – Суми : Університетська книга, 2020. 156 с.
4. Міхеєнко О.І. Щоденник здоров'я : навчально-методичний посібник / О. І. Міхеєнко, В. І. Котелевський. – Суми : Унів. кн., 2023. 156 с. : табл., іл. – Дод.: С. 143-151.

#### Основи спортивного тренування

1. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
2. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
3. Платонов В. М. Система сучасного спортивного тренування: підручник / В.М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2021. 72 с.
4. Тодорова В. Г. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.

#### Теорія і методика фізичного виховання

1. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
2. Товт В. А. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб./ укладач В.А. Товт, І.І. Маріонда – Ужгород: ТОВ«БЕСТ-прінт», 2022. 225 с.
3. Товт В. А. Теоретичні основи фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю фізична культура і спорт: підручник

/ укладачі: В.А. Товт, І.І. Маріонда, Н.В. Семаль – Ужгород: ТОВ «Бест-прінт», 2024. 288 с.

4. Чиженок Т. М., Тищенко В. О., Коваленко Ю. О Теорія і методика фізичного виховання (виховання фізичних якостей) : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта» освітньої-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)». Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 96 с.