

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
Факультет фізичного виховання
Кафедра теорії і методики олімпійського та професійного спорту

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
до складання
АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ
для здобувачів вищої освіти
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт»
другого (магістерського) рівня вищої освіти
галузі знань А Освіта
Освітня кваліфікація: магістр фізичної культури і спорту

Тернопіль – 2026 рік

УДК 378.22:796(076)

Рекомендовано до видання науково-методичною радою Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (протокол № 1 від 28.09.2026 р.)

Рецензенти:

Мар'ян ПТИН – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, проректор з науково-педагогічної роботи та міжнародних зв'язків Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Юрій ТРОПІН – доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри одноборств Харківської державної академії фізичної культури, майстер спорту України.

М54 Методичні рекомендації до складання атестаційного екзамену для здобувачів вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань А Освіта / укладачі: Віктор Шандригось, Петро Ладика, Сергій Гуменюк, Валерій Єднак, Андрій Огнистий, Юрій Кузь. – Тернопіль, ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2026. 28 с.

Укладачі:

Віктор ШАНДРИГОСЬ – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, майстер спорту України, Заслужений тренер України.

Петро ЛАДИКА – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, майстер спорту України.

Сергій ГУМЕНЮК – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

Валерій ЄДНАК – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

Андрій ОГНИСТИЙ – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та реабілітації Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, майстер спорту України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

Юрій КУЗЬ – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

У пропонованих методичних рекомендаціях до складання атестаційного екзамену викладено перелік завдань з семи обов'язкових освітніх компонентів, які дозволяють виявити рівень підготовки здобувачів вищої освіти, ступінь володіння професійними знаннями та уміння виконання виробничих функцій, зазначених в освітній програмі. Вони містять тестові, теоретико-методичні і творчі завдання, критерії оцінювання результатів атестаційного екзамену, список рекомендованої літератури та поради щодо підготовки до екзамену.

Методичні рекомендації до складання атестаційного екзамену призначені для здобувачів рівня вищої освіти «магістр» за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт, освітньої програми «Фізична культура і спорт».

© Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, 2026

© Віктор Шандригось, Петро Ладика, Сергій Гуменюк, Валерій Єднак, Андрій Огнистий, Юрій Кузь, 2026

ЗМІСТ

1.	ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ	4
	Пояснювальна записка	4
	Перелік компетентностей та програмних результатів навчання за ОП «Фізична культура і спорт»	4
2.	ЗМІСТ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ.....	6
	2.1. Тестові завдання	6
	2.2. Теоретико-методичні завдання	10
	2.3. Творчі завдання	12
3.	КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ	14
4.	СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	18
5.	РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО СКЛАДАННЯ ЕКЗАМЕНУ	27

1. ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ

Пояснювальна записка

Атестація здобувачів ступеня вищої освіти, що пройшли підготовку за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» другого рівня вищої освіти за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» передбачає присвоєння освітньої кваліфікації: магістр фізичної культури і спорту, який повинен володіти глибокими знаннями, базовими та професійними компетентностями в галузі фізичної культури та спорту, що спрямовані на здобуття здобувачем знань, умінь і навичок щодо побудови, корекції та оптимізації процесів спортивної підготовки, організації та проведення спортивно-масових заходів, здатності до коректної самостійної постановки і вирішення завдань науково-дослідної діяльності прикладного характеру.

Атестація здобувачів вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» другого рівня вищої освіти за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» покликана встановити відповідність засвоєних здобувачами вищої освіти рівня та обсягу знань, умінь, загальних та спеціальних компетентностей вимогам стандарту вищої освіти за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт».

Перелік компетентностей та програмних результатів навчання за ОП «Фізична культура і спорт»

Інтегральна компетентність. Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

Загальні компетентності

- ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- ЗК3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
- ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- ЗК6. Здатність розробляти проєкти та управляти ними.
- ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- ЗК8. Здатність працювати в міжнародному контексті.
- ЗК9. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.

Спеціальні компетентності

СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.

СК2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проєкти у сфері фізичної культури і спорту.

СК3. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти.

СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують

нових стратегічних підходів.

СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.

СК7. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту.

СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

СК9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

Програмні результати навчання здобувачів вищої освіти:

ПРН 1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.

ПРН 2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

ПРН 3. Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово.

ПРН 4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

ПРН 5. Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти.

ПРН 6. Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.

ПРН 7. Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту.

ПРН 8. Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.

ПРН 9. Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проєкти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проєкти.

ПРН 10. Знати основи запобігання корупції, суспільної та академічної доброчесності на рівні, необхідному для формування нетерпимості до корупції та проявів недоброчесної поведінки серед здобувачів освіти та вміти застосовувати їх в професійній діяльності.

Атестаційний екзамen здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти з спеціальності А7 Фізична культура і спорт на факультеті фізичного виховання відбувається у комбінованій формі шляхом виконання тестових завдань із провідних

дисциплін фахової підготовки та виконання теоретико-методичного і творчого завдання.

Екзаменаційний білет містить 25 тестових завдань, що добираються з банку тестових завдань (п. 2.1), одне теоретико-методичне завдання (п. 2.2) та одне творче завдання (п. 2.3).

Основна мета атестаційного екзамену полягає у визначенні відповідності професійної підготовки випускників вимогам освітньо-професійної програми, освітньої характеристики і кваліфікаційного стандарту, рівня їх готовності до самостійної педагогічної діяльності та якості засвоєння навчального матеріалу з дисциплін, що виносяться на атестаційний екзамен.

Тестові завдання підбрано так, що відповіді на них повинні продемонструвати рівень компетентностей, набутих здобувачами з дисциплін фахової підготовки. Виконання теоретико-методичних і творчих завдань пов'язане зі змістом та особливостями професійної діяльності тренера-викладача з виду спорту, викладача закладу вищої освіти і передбачає реалізацію системи вимог щодо організації та проведення різних форм занять у закладах освіти.

Відповіді здобувачів вищої освіти на атестаційному екзамені повинні свідчити про розуміння завдань розвитку галузі фізичної культури і спорту та вищої освіти, наявність високого професійно-педагогічного потенціалу особистості, усвідомлення свого призначення в суспільстві, поєднання фундаментальних знань з професійними вміннями і навичками; сформованість професійних якостей: високу моральність, духовну культуру, світогляд, доброзичливість й співчуття, чуйність та терпимість, любов до своєї професії; загальну культуру; виразність та культуру володіння державною мовою.

Під час визначення досягнень здобувачів з кожного завдання атестаційного екзамену загальними об'єктами аналізу виступають такі орієнтири, як:

- характеристика відповіді: фрагментарна, елементарна, логічна, доказова, обґрунтована;
- якість знань: правильність, повнота, глибина, гнучкість, системність, узагальненість;
- рівень оволодіння розумовими операціями: уміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, робити висновки;
- досвід творчої діяльності: уміння виявляти проблеми, формулювати припущення, розв'язувати завдання;
- самостійність оцінних суджень.

Загальна (кінцева) оцінка за відповідь здобувача на атестаційному екзамені визначається шляхом складання кількості балів, отриманих за складання тестів та відповідей на теоретико-методичне і творче завдання.

2. ЗМІСТ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ

2.1. Тестові завдання

Методика наукових досліджень у фізичній культурі і спорті

1. Що розуміється під науковими методами дослідження?
2. Що вважається науковим дослідженням?

3. Що таке гіпотеза дослідження?
4. Що розуміється під методикою наукового дослідження?
5. Що розуміється під методичним прийомом?
6. Які загальнонаукові методи дослідження існують?
7. Які методи використовуються у практиці наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту?
8. Як можна охарактеризувати педагогічний експеримент, як метод дослідження?
9. Як можна охарактеризувати тестування, як метод дослідження?
10. Як можна охарактеризувати педагогічне спостереження, як метод дослідження?

Методика викладання дисциплін професійної підготовки

11. Які аспекти включає в себе методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін?
12. Яка головна мета методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін?
13. Яка роль педагога у викладанні спортивно-педагогічних дисциплін?
14. Які засоби і методи використовуються в методиці викладання спортивно-педагогічних дисциплін для підвищення ефективності навчання?
15. Чому важливо враховувати індивідуальні особливості студентів у викладанні спортивно-педагогічних дисциплін?
16. Які компетентності мають формуватися у студентів під час вивчення спортивно-педагогічних дисциплін?
17. Що включає в себе оцінка навчальних досягнень студентів у методиці викладання спортивно-педагогічних дисциплін?
18. Які основні принципи ведення педагогічних занять в спортивно-педагогічних дисциплінах?
19. Яка роль практичних занять у навчанні студентів методиці викладання спортивно-педагогічних дисциплін?
20. Чому важливо вивчати методику викладання спортивно-педагогічних дисциплін у закладах вищої освіти фізичної культури та спорту?

Методика спортивного тренування в обраному виді спорту

21. Який аспект в методиці тренування в спорті описує планування тренувального процесу?
22. Що включає в себе поняття "антропометрія" у методиці тренування?
23. Які фактори впливають на вибір методики тренування в обраному виді спорту?
24. Що означає термін "моніторинг тренувального процесу" у методиці тренування?
25. Що включає в себе поняття "індивідуальний підхід до спортсмена" у методиці тренування?
26. Що включає в себе поняття "розминка" в методиці тренування?
27. Що означає термін "періодизація" в методиці тренування?

28. Які види фізичної підготовки виділяють у методиці спортивного тренування?
29. Що включає в себе поняття "інтенсивність" у методиці тренування?
30. Які два основних типи тренувальних навантажень в методиці тренування?

Теорія і методика спорту вищих досягнень

31. Що таке система спортивної підготовки?
32. Що таке тренувальна діяльність?
33. Що таке змагальна діяльність?
34. Що таке спортивне змагання?
35. Хто здійснює управління процесом тренування?
36. Які операції виконують під час управління процесом тренування?
37. Інформація про стан об'єкта надходить до тренера за допомогою скількох каналів зворотного зв'язку?
38. У яких структурних утвореннях проходить етапне управління підготовки спортсменів?
39. У яких структурних утвореннях проходить поточне управління підготовки спортсменів?
40. Коли проводиться оперативне управління підготовки спортсменів?
41. Які види контролю виділяють в залежності від типу стану спортсменів?
42. Які види контролю виділяють в залежності від завдань та обсягу показників?
43. Які види контролю виділяють в залежності від засобів та методів, що використовують?
44. Що необхідно враховувати вибираючи показники, що використовують у процесі контролю?
45. За якими показниками здійснюється контроль технічної підготовленості?
46. На що спрямований контроль тактичної підготовленості?
47. За якими показниками здійснюється контроль змагальної діяльності?
48. Що розуміється під поняттям спортивний відбір?
49. Коли проводиться відбір спортсменів?
50. Що розуміється під поняттям моделювання?
51. Які види прогнозування виділяють у спорті?
52. Які основні методи використовують під час прогнозування?
53. Який часовий період охоплює короткочасне прогнозування?
54. Який часовий період охоплює середньострокове прогнозування?
55. Який часовий період охоплює довгострокове прогнозування?
56. Який часовий період охоплює наддовгострокове прогнозування?
57. Що розуміється під поняттям фізична підготовленість?
58. Що розуміється під поняттям фізичне здоров'я?
59. Що розуміється під поняттям фізична працездатність?
60. Що розуміється під поняттям фізичний розвиток?

"Спорт для всіх" в системі фізичної культури і спорту

61. Що передбачає поняття "спорт для всіх"?

62. Які вигоди приносить спорт для всіх?
63. Який вид фізичної активності є основою спорту для всіх?
64. Що включає в себе поняття "соціальний спорт"?
65. Які види спорту вважаються доступними для осіб похилого віку?
66. Які об'єкти та інфраструктура важливі для розвитку спорту для всіх?
67. Що включає в себе поняття "інклюзивний спорт"?
68. Що означає поняття "спорт як засіб для здоров'я"?
69. Які переваги має спорт для всіх у сфері психічного здоров'я?
70. Що включає в себе поняття "фізична активність"?

Узагальнена теорія фізичної культури і спорту

71. Коли відбулося офіційне визнання НОК України?
72. Що таке спорт людей з інвалідністю?
73. Що таке система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь?
74. Які основні сфери впровадження спортивно-масової роботи?
75. На які фази ділиться біг на середні дистанції?
76. Яку форму повинна мати фізіологічна крива навантаження за умови правильної побудови навчально-тренувального заняття?
77. На скільки фаз поділяється стрибок у довжину з місця?
78. Посередині середньої лінії відзначається центр футбольного поля, навколо якого проводиться коло. Який його радіус?
79. Який ігровий час у баскетболі?
80. До скількох очок грається остання партія у волейболі при рахунку 2 : 2?
81. Висота розташування сітки для гри у настільний теніс?
82. Коли у волейболі робиться перехід у грі ?
83. Які способи подачі м'яча використовують у волейболі?
84. Що розуміється під короткочасним виконанням відносно простих за координацією вправ зі субмаксимальною чи максимальною швидкістю, імпульсивністю?
85. Який основний режим напруження м'язів у процесі виконання статичних вправ?
86. Які два типи динамічних скорочень розрізняють?
87. Коли виконується початок групування у перекиді вперед?
88. Що називається вмінням застосовувати вивчені рухові дії в реальних умовах життя?
89. Що необхідно виконувати розвиваючи спритність?
90. Яка норма рухової активності для дітей молодшого шкільного віку?

Управління в галузі фізичної культури і спорту

91. Що виступає об'єктом управління персоналом організації?
92. Що включає процес управління персоналом?
93. Які методи управління персоналом?
94. Що таке регламентація процесу управління персоналом?

95. Що входить до складу функцій сучасних менеджерів з персоналу?
96. Що таке маркетинг персоналу?
97. Які основні завдання маркетингу персоналу?
98. Що характеризує визначення: «Сукупність та єдність методів, процедур, прийомів впливу на працівників з метою використання їх потенціалу у досягненні цілей організації»?
99. Що розуміється під поняттям управління кадрами?
100. Яка основна мета кадрової політики організації?

2.2. Теоретико-методичні завдання

1. **Охарактеризуйте констатувальний (діагностичний) етап педагогічного дослідження.** Розкрийте його мету, основні завдання, методи проведення та особливості використання у сфері фізичної культури і спорту. Наведіть приклад його застосування у професійній діяльності.

2. **Охарактеризуйте формувальний (перетворювальний) педагогічний експеримент.** Розкрийте його мету, етапи організації, зміст та критерії оцінювання ефективності запропонованої педагогічної технології у сфері фізичної культури і спорту.

3. **Обґрунтуйте систему методів науково-педагогічного дослідження,** яку доцільно використовувати для розв'язання актуальної проблеми у сфері фізичної культури і спорту. Розкрийте можливості та обмеження основних груп методів.

4. **Порівняйте неекспериментальні методи педагогічного дослідження:** педагогічне спостереження, анкетування та бесіду. Визначте переваги, недоліки та умови доцільного застосування кожного з них у дослідженнях з фізичної культури і спорту.

5. **Порівняйте природний та лабораторний педагогічний експеримент.** Визначте особливості їх організації, переваги й обмеження та обґрунтуйте вибір одного з них для дослідження ефективності методики фізичного виховання або спортивної підготовки.

6. **Розкрийте взаємозв'язок закономірностей, принципів і методичних положень сучасної педагогіки.** Обґрунтуйте їх значення для організації освітнього процесу та професійної діяльності фахівця у сфері фізичної культури і спорту.

7. **Проаналізуйте актуальні методологічні та теоретичні проблеми сучасних досліджень у сфері фізичної культури і спорту.** Визначте одну з них та запропонуйте можливі напрями її наукового розв'язання.

8. **Розробіть концептуальну модель власного педагогічного дослідження у сфері фізичної культури і спорту.** Визначте проблему, мету, завдання, об'єкт, предмет, гіпотезу, методи дослідження та очікувані результати.

9. **Запропонуйте комплекс сучасних методів і педагогічних прийомів** для стимулювання активної участі здобувачів освіти у навчальному процесі під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін. Обґрунтуйте доцільність їх використання.

10. **Проаналізуйте основні чинники, що визначають успішність навчання здобувачів освіти під час опанування спортивно-педагогічних дисциплін.**

Запропонуйте систему педагогічних заходів щодо врахування індивідуальних, мотиваційних та освітніх потреб здобувачів освіти.

11. Обґрунтуйте значення врахування індивідуальних особливостей спортсменів у побудові процесу спортивної підготовки в обраному виді спорту. Запропонуйте конкретні методичні рішення щодо індивідуалізації тренувального процесу.

12. Розкрийте взаємозв'язок стратегії і тактики спортивної підготовки та змагальної діяльності в обраному виді спорту. Наведіть приклади застосування тактичних рішень з урахуванням рівня підготовленості та індивідуальних особливостей спортсмена.

13. Охарактеризуйте етапи багаторічної підготовки спортсменів. Розкрийте завдання кожного етапу та обґрунтуйте особливості планування фізичної, технічної, тактичної, психологічної і теоретичної підготовки на різних етапах спортивного вдосконалення.

14. Проаналізуйте реакції організму спортсмена на змагальні навантаження. Розкрийте механізми адаптації до навантаження, ознаки оптимального та надмірного напруження функціональних систем і запропонуйте способи контролю стану спортсмена.

15. Розробіть комплекс заходів щодо популяризації та реалізації концепції «Спорт для всіх» у територіальній громаді. Визначте цільові групи населення, форми рухової активності, необхідні ресурси та критерії оцінювання ефективності запропонованої програми.

16. Проаналізуйте основні соціальні, економічні, організаційні та інфраструктурні бар'єри розвитку «Спорту для всіх». Запропонуйте практичні механізми їх подолання на рівні закладу освіти, спортивної організації або територіальної громади.

17. Охарактеризуйте види спортивних змагань, принципи їх регламентації та основні способи проведення. Розробіть оптимальну модель проведення змагань для конкретної вікової або спортивної категорії та обґрунтуйте свій вибір.

18. Розробіть модель змагальної діяльності та підготовленості спортсмена в обраному виді спорту з урахуванням його індивідуальних особливостей. Визначте основні модельні характеристики та запропонуйте методи їх контролю й оцінювання.

19. Ситуаційне завдання. У професійному колективі між двома працівниками виник конфлікт, який негативно впливає на ефективність їхньої роботи та психологічний клімат колективу. Кожен із працівників окремо звернувся до керівника з проханням підтримати його позицію. **Запропонуйте алгоритм дій керівника щодо діагностики та конструктивного врегулювання конфлікту.** Обґрунтуйте запропоновані управлінські рішення.

20. Ситуаційне завдання. Вам запропоновано обрати заступника з-поміж кількох кандидатів, кожен із яких має різний професійний досвід, рівень компетентності, лідерські та комунікативні якості. **Визначте критерії відбору кандидата та обґрунтуйте власний вибір,** враховуючи специфіку управлінської діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

2.3. Творчі завдання

1. **Розробіть регламент проведення змагань** з обраного виду спорту для визначеної вікової або кваліфікаційної групи. Обґрунтуйте систему проведення, порядок визначення переможців, умови допуску учасників та вимоги до суддівства.

2. **Розробіть комплекс вправ колового тренування** для розвитку силових якостей спортсменів в обраному виді спорту. Визначте дозування навантаження, послідовність виконання вправ, тривалість роботи та відпочинку.

3. **Розробіть конспект підготовчої частини тренувального заняття** для спортсменів на початковому етапі багаторічної підготовки в обраному виді спорту. Обґрунтуйте добір вправ та їх послідовність.

4. **Розробіть фрагмент основної частини тренувального заняття** на початковому етапі багаторічної підготовки в обраному виді спорту. Визначте мету, завдання, засоби, методи, дозування та очікуваний результат.

5. **Розробіть комплекс вправ загальної фізичної підготовки** спортсменів в обраному виді спорту. Обґрунтуйте відповідність запропонованих вправ віку, рівню підготовленості та завданням тренувального процесу.

6. **Розробіть комплекс вправ спеціальної фізичної підготовки** в обраному виді спорту. Визначте фізичні якості, які розвиваються, та поясніть їх значення для ефективності змагальної діяльності.

7. **Розробіть комплекс спеціальної розминки перед змаганнями** в обраному виді спорту. Обґрунтуйте структуру, послідовність та інтенсивність вправ з урахуванням специфіки майбутньої змагальної діяльності.

8. **Розробіть тижневий мікроцикл тренувальної підготовки** спортсменів на початковому етапі багаторічної підготовки в обраному виді спорту. Визначте спрямованість кожного тренувального заняття, обсяг та інтенсивність навантаження.

9. **Розробіть фрагмент тренувального заняття** на етапі попередньої базової підготовки в обраному виді спорту. Обґрунтуйте зміст заняття з урахуванням вікових та функціональних можливостей спортсменів.

10. **Розробіть фрагмент тренувального заняття** на етапі базової спеціалізованої підготовки в обраному виді спорту. Визначте основну спрямованість заняття та обґрунтуйте вибір тренувальних засобів і методів.

11. **Розробіть комплекс ранкової гімнастики** для спортсменів в обраному виді спорту з урахуванням специфіки їхньої рухової діяльності. Визначте структуру комплексу, послідовність вправ та дозування.

12. **Розробіть програму навчання обраному технічному елементу** у відповідному виді спорту. Передбачте послідовність формування рухової навички, типові помилки та способи їх виправлення.

13. **Розробіть комплекс підвідних та імітаційних вправ** для засвоєння обраного технічного елементу. Обґрунтуйте їх місце та послідовність використання у навчально-тренувальному процесі.

14. **Розробіть фрагмент тренувального заняття із застосуванням ігрового методу** в обраному виді спорту. Визначте педагогічну мету, правила гри, дозування та критерії ефективності.

15. **Розробіть фрагмент тренувального заняття із застосуванням змагального методу** в обраному виді спорту. Обґрунтуйте умови змагання та

можливості його використання для підвищення спеціальної підготовленості спортсменів.

16. Порівняйте сучасні методики навчання і тренування в обраному виді спорту. Визначте їхні переваги та обмеження і розробіть власну модель удосконалення навчально-тренувального процесу з обґрунтуванням запропонованих змін.

17. Розробіть план та структуру лекційного заняття з однієї зі складових підготовки спортсменів (фізичної, технічної, тактичної або психологічної) в обраному виді спорту. Передбачте сучасні методи подання матеріалу та способи активізації здобувачів освіти.

18. Розробіть модель навчально-тренувального процесу для студентів, які спеціалізуються в обраному виді спорту. Передбачте співвідношення загальної та спеціальної фізичної, технічної, тактичної й теоретичної підготовки.

19. Розробіть індивідуальну програму фізичної підготовки студентів в обраному виді спорту з урахуванням їхнього рівня фізичної підготовленості, індивідуальних потреб та перспектив спортивного вдосконалення.

20. Розробіть модель використання цифрових та інтерактивних технологій у навчанні або тренуванні з обраного виду спорту. Визначте їхні дидактичні можливості, переваги, обмеження та критерії оцінювання ефективності.

21. Розробіть програму формування та підтримки мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Передбачте мотиваційні, педагогічні та організаційні засоби і критерії оцінювання її результативності.

22. Розробіть річний (макроцикловий) план підготовки спортсмена в обраному виді спорту. Визначте періоди підготовки, основні завдання, структуру навантажень та систему контролю.

23. Розробіть мікроцикл тренувального процесу в обраному виді спорту з урахуванням його спрямованості (втягувальний, базовий, спеціально-підготовчий, передзмагальний або відновлювальний). Обґрунтуйте розподіл навантажень.

24. Розробіть індивідуальну програму тренувальної підготовки спортсмена в обраному виді спорту з урахуванням його рівня підготовленості, індивідуальних особливостей, поточного стану та поставленої спортивної мети. Визначте критерії оцінювання результативності програми.

25. Розробіть модель аналізу потенційних суперників в обраному виді спорту. Визначте їхні сильні та слабкі сторони, ключові характеристики змагальної діяльності та запропонуйте стратегію і тактичні рішення для протидії.

26. Розробіть програму початкового навчання дітей або підлітків обраному виду спорту. Врахуйте вікові особливості, рівень фізичної підготовленості, принципи безпеки та поступовість збільшення тренувального навантаження.

27. Розробіть програму розвитку основних і спеціальних фізичних якостей спортсменів в обраному виді спорту. Обґрунтуйте вибір вправ, методів, обсягів та інтенсивності навантаження.

28. Розробіть систему комплексного контролю та самооцінки тренувального процесу в обраному виді спорту. Визначте показники фізичної, технічної, тактичної та функціональної підготовленості, методи їх оцінювання та способи використання отриманих результатів для корекції підготовки.

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ

Загальні критерії оцінювання результатів атестаційного екзамєну

Оцінка «відмінно» (90–100 балів) виставляється за відповідь, у якій здобувач вищої освіти:

- продемонстрував системні, ґрунтовні та актуальні теоретичні знання з фахових дисциплін;
- правильно виконав тестові завдання;
- повно, логічно та аргументовано розкрив зміст теоретико-методичного завдання;
- творчо та професійно виконав творче завдання відповідно до визначених вимог;
- правильно обґрунтував вибір засобів, методів, методичних прийомів і форм організації фізкультурно-спортивної діяльності;
- продемонстрував здатність застосовувати теоретичні знання для вирішення практичних і професійних ситуацій;
- доцільно використовував сучасні педагогічні, інформаційно-комунікаційні, активні та інтерактивні технології;
- продемонстрував уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати та обґрунтовувати професійні рішення;
- продемонстрував високий рівень самостійності, творчого та критичного мислення;
- використовував фахову термінологію, дотримувався логічності, послідовності та культури професійного мовлення.

Оцінка «добре» (75–89 балів) виставляється за відповідь, у якій здобувач вищої освіти:

- продемонстрував достатній рівень теоретичних і практичних фахових знань;
- правильно виконав значну частину тестових завдань;
- загалом правильно та логічно виконав теоретико-методичне і творче завдання, проте допустив окремі неточності або незначні недоліки;
- правильно визначив та обґрунтував основні засоби, методи і методичні прийоми роботи;
- продемонстрував здатність застосовувати набуті знання у практичній професійній діяльності;
- використовував активні та інтерактивні методи навчання, однак не завжди повною мірою обґрунтовував доцільність їх застосування;
- продемонстрував достатню самостійність та частково-пошуковий характер розв'язання професійних завдань;
- володіє фаховою термінологією, але допускає окремі неточності у формулюваннях.

Оцінка «задовільно» (60–74 бали) виставляється за відповідь, у якій здобувач вищої освіти:

- продемонстрував базовий рівень теоретичних знань, достатній для виконання основних професійних завдань;
- правильно виконав окрему частину тестових завдань;
- теоретико-методичне та творче завдання виконав частково, з окремими суттєвими недоліками;
- продемонстрував недостатнє розуміння взаємозв'язків між теоретичними положеннями та їх практичним застосуванням;
- добирає засоби, методи та методичні прийоми, однак їх вибір не завжди є оптимальним або достатньо обґрунтованим;
- недостатньо використовує сучасні активні та інтерактивні технології;
- переважно використовує репродуктивний підхід до розв'язання професійних завдань;
- допускає неточності у використанні фахової термінології та побудові відповіді;
- потребує додаткового обґрунтування запропонованих професійних рішень.

Оцінка «незадовільно» (0–59 балів) виставляється за відповідь, у якій здобувач вищої освіти:

- продемонстрував недостатній рівень теоретичних і практичних фахових знань;
- не виконав або виконав неправильно переважну більшість тестових завдань;
- не продемонстрував належного розуміння змісту теоретико-методичного завдання;
- творче завдання виконав неправильно, фрагментарно або не виконав;
- не зміг обґрунтувати вибір засобів, методів, методичних прийомів та форм організації діяльності;
- запропоновані рішення не відповідають поставленій меті, змісту завдання або специфіці виду спорту чи професійної діяльності;
- не продемонстрував здатності застосовувати теоретичні знання для вирішення практичних професійних ситуацій;
- не використовує або недоцільно використовує сучасні педагогічні технології;
- виявляє переважно репродуктивний, несистемний або невизначений підхід до виконання завдань;
- допускає суттєві помилки у використанні фахової термінології та професійних понять.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ

Загальна максимальна кількість балів за виконання атестаційного екзамєну становить **100 балів**:

- тестові завдання – **25 балів**;
- теоретико-методичне завдання – **35 балів**;
- творче завдання – **40 балів**.

Тестові завдання (25 балів)

Тестова частина передбачає виконання **25 тестових завдань, що добираються з банку тестових завдань (п. 2.1)**. За кожну правильну відповідь здобувач вищої освіти отримує **1 бал**, за неправильну відповідь або її відсутність – 0 балів. Максимальна кількість балів за тестову частину – 25.

Теоретико-методичне завдання (35 балів)

Критерії оцінювання теоретико-методичного завдання:

Кількість балів	Критерії оцінювання
30-35	Здобувач вищої освіти демонструє глибокі, системні та ґрунтовні знання з відповідної проблематики; повністю розкриває зміст завдання; правильно використовує фахову термінологію; логічно, послідовно й аргументовано формулює відповідь; уміє аналізувати, порівнювати, узагальнювати та робити обґрунтовані висновки; демонструє здатність застосовувати теоретичні знання для розв'язання професійних і практичних завдань.
23-29	Здобувач демонструє достатній рівень засвоєння програмного матеріалу; зміст завдання розкрито переважно повно; правильно визначено основні теоретичні положення та практичні підходи; відповідь є логічною та змістовною; продемонстровано вміння застосовувати знання у професійній діяльності. Допущені окремі неточності, які не впливають суттєво на правильність відповіді.
15-22	Здобувач демонструє задовільний рівень теоретичної підготовки; основний зміст завдання розкрито частково; знання мають переважно репродуктивний характер; недостатньо сформовані вміння аналізувати та обґрунтовувати професійні рішення; допускаються окремі помилки та неточності у використанні фахової термінології; практичне застосування теоретичних положень є недостатньо обґрунтованим.
8-14	Здобувач демонструє низький рівень засвоєння програмного матеріалу; відповідь є фрагментарною, зміст завдання розкрито недостатньо; наявні суттєві помилки у визначеннях, поняттях та теоретичних положеннях; здобувач відчуває значні труднощі під час застосування знань для розв'язання практичних завдань.
0-7	Здобувач не продемонстрував необхідного рівня теоретичної підготовки; зміст завдання не розкрито або розкрито неправильно; допущено суттєві помилки у визначенні основних понять і положень; відсутнє розуміння можливостей практичного застосування теоретичних знань; завдання не виконано або виконано на недостатньому рівні.

Творче завдання (40 балів)

Шкала оцінювання творчого завдання:

Кількість балів	Критерії оцінювання
37–40	Завдання виконано повністю, правильно та творчо . Здобувач демонструє високий рівень професійної компетентності, самостійність і здатність до прийняття обґрунтованих професійних рішень. Запропоновані засоби, методи, форми та прийоми відповідають меті, завданням, віку, рівню підготовленості та специфіці обраного виду спорту. Рішення детально обґрунтовані, мають практичну спрямованість. Продemonстровано вміння використовувати сучасні педагогічні та спортивні технології.
31–36	Завдання виконано правильно та переважно повно . Запропоновані рішення відповідають поставленій меті та професійним вимогам. Добір засобів, методів і прийомів є доцільним та достатньо обґрунтованим. Виявлено здатність застосовувати набуті знання на практиці. Наявні окремі неточності або недостатньо розкриті окремі положення, які не впливають суттєво на загальну якість виконання.
24–30	Завдання виконано загалом правильно, але недостатньо повно . Основну мету досягнуто, однак окремі складові завдання розкрито поверхово. Добір засобів, методів і прийомів переважно доцільний, але їх обґрунтування недостатньо переконливе. Виявлено окремі помилки або недоліки в плануванні, структурі чи практичному застосуванні запропонованих рішень.
17–23	Завдання виконано частково , із суттєвими недоліками. Основні положення визначено, однак відсутня достатня системність і послідовність. Запропоновані засоби, методи або прийоми не завжди відповідають меті завдання чи специфіці обраного виду спорту. Обґрунтування є недостатнім, наявні помилки у плануванні та професійних рішеннях.
11–16	Завдання виконано фрагментарно , з помилками та недостатнім розумінням його практичної сутності. Значна частина необхідних елементів відсутня або виконана неправильно. Добір засобів і методів недостатньо доцільний, обґрунтування поверхове. Здобувач переважно відтворює відомі положення без їх адаптації до конкретної професійної ситуації.
6–10	Відповідь лише частково відповідає змісту завдання та містить значні помилки. Запропоновані рішення недостатньо пов'язані з поставленою метою, не враховують специфіки професійної діяльності або обраного виду спорту. Відсутня належна

	аргументація та практична спрямованість.
0–5	Завдання не виконано або виконано неправильно . Відповідь не відповідає суті поставленого завдання, містить грубі професійні та методичні помилки. Відсутнє обґрунтування запропонованих засобів, методів і прийомів, не продемонстровано здатності застосовувати теоретичні знання у практичній діяльності.

Підсумкова оцінка

Підсумкова оцінка за атестаційний екзамен визначається як сума балів, отриманих здобувачем вищої освіти за всі складові:

Тестові завдання (25 балів) + теоретико-методичне завдання (35 балів) + творче завдання (40 балів) = 100 балів.

Оцінка ECTS 100- бальна	Оцінка ECTS літерна	Оцінка за національною шкалою
		екзамен
90 – 100	A	відмінно
85-89	B	добре
75-84	C	
64-74	D	задовільно
60-63	E	
35-59	F _x	незадовільно
0-34	F	

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А.М. Лапутін, М.О. Носко, В.О. Кашуба. К.: Науковий світ, 2001. 201 с.
2. Бірта Г. О., Бурту Ю. Г. Методологія і організація наукових досліджень : навч. посіб. К.: «Центр учбової літератури», 2021. 142 с.
3. Бойченко Н.В., Шандригось В.І. Показники змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів легких вагових категорій на змаганнях серії Grand Slam, Grand Prix 2022 р. Єдиноборства, 2023, №2 (28), С. 15-25. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-2.02>
4. Важинський С.Е., Щербак Т.І. Методика та організація наукових досліджень : Навч. посіб. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. 260 с.
5. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. К.: Олімпійська література, 2003. 656 с.
6. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 384 с.
7. Вовканич Л.С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2016. 328 с.
8. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. 240 с.

9. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків. К.: Вища школа, 1993. 152 с.
10. Волков Л. В. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник. Київ : Олімпійська література, 2002. 296 с.
11. Воронова В.І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
12. Гринь О., Воронова В. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 3. С. 29–34.
13. Гуменюк С. В. Науково-дослідна діяльність студентів у закладах вищої освіти. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської і студентської молоді. Матеріали всеукраїнської наукової конференції. Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2022. 185 с.
14. Гуменюк С. В., Гулька О. В., Сапрун С. Т. Методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті. Навч.-метод. посібник. Тернопіль, 2022. 322 с.
15. Гуменюк С., Ференчук Б. Особливості побудови педагогічного експерименту в галузі фізичної культури і спорту. PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE. № 2. 2023. С. 89–96.
16. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. К.: Вища школа, 2001. 238 с.
17. Добринський В.С, Мудрик Ж.С., Савчук С.І., Валькевич О.В, Захожа Н.Я. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 112 с.
18. Домбровська С. М., Вавренюк С. А., Палюх В. В. Державне регулювання фізичної культури та спорту в Україні : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2020. 313 с.
19. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика К.: Олімпійська література, 2009. 279 с.
20. Енциклопедія олімпійського спорту України / За ред. В. М. Платонова. Київ: Олімпійська література, 2005. 463 с.
21. Єднак В.Д., Іваськів С.М. Основи теорії і методики спортивного тренування. Тернопіль ТНПУ, 2010. 206 с.
22. Єднак В.Д., Ладика П.І. Досвід реалізації NATIONAL VETERANS SPORTS PROGRAMS (США) у фізичній реабілітації ветеранів бойових дій. Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку: зб. тез доп. II Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю (22–24 травня 2026 р.) / уклад.: І.М. Іванишин. Івано-Франківськ: Карпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2026. С. 60-62. URL: https://ktmfks.cnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/99/2026/05/tezy_2026_3.pdf
23. Єднак В.Д., Хома О.В., Сисак А.Д. Світовий досвід державного управління у сфері фізичної культури і спорту та особливості підготовки кадрового резерву для цієї галузі. «Актуальні питання у сучасній науці»: журнал. 2026. № 4(46) 2026. С. 2604-2616. [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2026-4\(46\)-2604-2616](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2026-4(46)-2604-2616)
24. Жданова О.В., Чеховська М.Т. Організація та методика проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2015. 160 с.

25. Жданова О., Чеховська Л., Грибовська І., Городній Н. Аспекти діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. Івано-Франківськ, 2008. Вип. 6. С. 122-123.
26. Задорожна О.Р. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах : монографія / О. Задорожна, Ю. Бріскін, М. Пітин. Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2023. 416 с.
27. Засоби гімнастики (стройові та загальнорозвиваючі вправи). навч. посіб. / за ред. А.В. Огністого. Тернопіль: ТАЙП, 2020. 140 с.
28. Зацерковний В. І., Тішаєв І. В., Демидов В. К. Методологія наукових досліджень : навч. посіб. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 236 с.
29. Збірник програм навчальних дисциплін за другим (магістерським) рівнем зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт (укладачі: Ладика П.І., Шандригось В.І., Єднак В.Д., Іваськів С.М., Корнієнко С.М., Васірук М.С., Сапрун С.Т., Клапоущак І.Д.). ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2018. 115 с.
30. Імас Є. В., Дутчак М. В., Андрєєва О. М. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність та спорт для всіх в Україні : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2018. 284 с.
31. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська спортивна Асоціація. 1992. 279 с.
32. Конверський А. Є., Лубський В. І., Горбаченко Т. Г. Основи методології та організації наукових досліджень: Навч. посіб. для студентів, курсантів, аспірантів і ад'юнтів. К.: Центр учбової літератури, 2021. 352 с.
33. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
34. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
35. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця: КНТ, 2016. 615 с.
36. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Освіта України, 2009. 274 с.
37. Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» : навч. посіб. Вид. 2-ге, без змін. К.: Олімпійська література, 2019. 528 с.
38. Криштанович С. В. Спортивний менеджмент : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 208 с.
39. Криштанович С. В., Холявка В. З. Менеджмент і маркетинг у фізичній культурі і спорті : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2018. 176 с.
40. Крушельницька О.В. Методологія та організація наукових досліджень: Навч. посібник. К.: Кондор, 2003. 192 с.
41. Ладика П., Єднак В., Петрица П. Застосування технологій штучного інтелекту для моделювання тренувального процесу в системі підготовки спортивних

фахівців. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2026. Вип. 30 : у 4 т. С. 55–56.

42. Ладика П., Прокопів В. Гуманістичний потенціал олімпізму як основа ціннісних орієнтацій молоді. Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід: збірник тез VIII Міжнародної науково-практичної конференції, 21–22 травня 2026 року, м. Тернопіль. Тернопіль : ФОП Осадца Ю. В., 2026. С. 287–289.

43. Латишев М., Бойченко Н., Шандригось В., Тропін Ю., Старіков В., Григорович О. Вплив міграції на досягнення борців. Спортивна наука та здоров'я людини. 2022; 1(7), С. 57-65. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2022.15>

44. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Л.: Штабар, 1997. 208 с.

45. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. К.: Вища школа, 1992. 293 с.

46. Маленюк Т.В. Основи адаптації у спорті: (навчальний посібник). Кіровоград: КОД, 2012. 120 с.

47. Мальська М. П., Пандяк І. Г. Організація наукових досліджень : навчальний посібник. К.: «Центр учбової літератури». 2021. 136 с.

48. Методика викладання спортивної та соціокультурної діяльності: Підручник / За заг. ред. М. П. Іванченка. К.: Олімпійська література, 2014.

49. Методика викладання спорту та фізичного виховання у вищій школі: Навч. посібник / За ред. І. В. Карнауха, В. М. Дулкіна. К.: КНУФКС, 2008.

50. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. К., 2004. 16 с.

51. Огнистий А.В., Огниста К.М. Узагальнена теорія фізичної культури і спорту. Навчальний посібник для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти. Тернопіль: РВВ ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2026. 148 с.

52. Оздоровча фізична культура з основами професійно-прикладної фізичної підготовки: навч. посібн. / А.В. Огнистий та ін. Тернопіль: СМТ ТАЙП, 2015. 230 с.

53. Олімпійська хартія: Міжнародний олімпійський комітет. К.: Олімпійська література, 1998. 96 с.

54. Організація і управління в сфері фізичного виховання і спорту: методичні вказівки / уклад.: О.А. Антонюк, С.М. Киселевська. Київ: КНУБА, Талком, 2023. 30 с.

55. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2011. 204 с.

56. Падалка О. С., Нісімчук А. С. Дидактично-технологічна підготовка магістрів: прикладний аспект. Луцьк: Видавництво: Волинська обласна друкарня, 2004. 156 с.

57. Первачук Р.В., Сибіль М.Г., Шандригось В.І., Загура Ф.І., Стельмах Ю.Ю., Кухтій С.Я. Індивідуальна підготовка кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням компонентів анаеробного механізму енергозабезпечення // Єдиноборства: журнал, 2020, №1(15), С. 35-45 <https://doi.org/10.15391/ed.2020-1.04>

58. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Л.: ЛДУФК, 2015. 372 с.
59. Платонов В.М. Збереження та зміцнення здоров'я здорових людей – пріоритетний напрямок сучасної охорони здоров'я. Спортивна медицина. 2006. № 2. С. 3-14.
60. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.
61. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
62. Платонов В.М., Гуськов С.І. Олімпійський спорт. К.: Олімпійська література, 1994. 494 с.
63. Приходько В. В. Управління проєктами у практиці сучасного спорту в Україні (регіональний аспект) : навчальний посібник. Дніпро : Інновація, 2025. 173 с.
64. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII (зі змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
65. Резван О. О. Методика викладання у вищій школі. Харків, ХНАДУ: Міськдрук, 2012. 152 с.
66. Розторгуй М.С., Товстоног О.Ф., Мельник Т.Г., Шандригось В.І., Попович О.І., Оліярник В.І. Особливості формування мотивації до спортивної діяльності у пауерліфтерів високої кваліфікації. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, Випуск 5 (150) 2022, С. 88-92. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).18)
67. Розторгуй М.С., Товстоног О.Ф., Смучок В.Є., Шандригось В.І., Селецький І.В. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у класичному пауерліфтингу на етапі підготовки до вищих досягнень на основі використання планування компонентів навантаження в групах вправ. Український журнал медицини, біології та спорту, 2020, Том 5, № 6 (28), 404–410. <https://doi.org/10.26693/jmbs05.06.404>
68. Роль інформаційно-комунікаційних технологій у процесі викладання фахових дисциплін / Л. П. Сущенко, П. І. Ладика, З. І. Філатова, П. Б. Джуринський, К. В. Царенко, А. В. Симонік. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026. Вип. 4 (204). С. 134–136. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.04\(204\).23](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.04(204).23)
69. Сапрун С. Кузь Ю. Дитячо-юнацький спорт : навчально-методичний посібник. Тернопіль : «Вектор», 2022. 264 с.
70. Світельник І. Деякі проблеми впровадження інновацій у систему інформаційного забезпечення вищої фізкультурної освіти. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. Вип. 4. Рівне, 2006. С. 61–62.
71. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика : підручник для студ. вищ. навч. закладів фізичного виховання та спорту : у 2 кн. Кн. 1. Теоретичні основи спортивного відбору. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009. 672 с.

72. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика : підручник для студ. вищ. навч. закладів фізичного виховання та спорту : у 2 кн. Кн. 2. Відбір у різні види спорту. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009. 784 с.
73. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підруч. для студентів вищ. навч. закладів : у 2 кн. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2014. Кн.1. 496 с.
74. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
75. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту / Бубка С. Н., Булатова М. М., Гуніна Л. М., Павленко Ю. О. та ін.; під ред. С. Н. Бубки, В. М. Платонова. К.: Перша друкарня, 2018. 624 с.
76. Смолін В.В. Основи спортивного тренування: Підручник. К.: Олімпійська література, 2009.
77. Сумець О. М. Стратегічний менеджмент : підручник. Харків : ХНУВС, 2021. 208 с.
78. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія. Запоріжжя: ЗДУ, 2003. 442 с.
79. Сущенко Л. П., Ладика П. І., Філатова З. І., Царенко К. В., Джуринський П. Б., Чустрак А. П. Методика викладання фахових дисциплін майбутнім магістрам фізичної культури і спорту з основами коучингу і менторингу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026. Вип. 8 (208). С. 153–159. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-ps.series15.2026.08\(208\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-ps.series15.2026.08(208).28)
80. Таразевич Я. М., Поруцький О. В. Основи спортивної підготовки: Підручник. К.: Олімпійська література, 2009.
81. Терещук Г.В., Алексієвець М.М., Алексієвець Л.М. Наукові дослідження:теорія та організація. Навчальний посібник для студентів. 4-е випр. та доп. видання. Тернопіль: Вектор, 2013. 362 с.
82. Товт В.А., Ляховець Л.О., Ляховець-Булеца К.М., Степчук Н.В. Основи теорії спорту для всіх. Метод. посібник. Ужгород: "Говерла", 2014. 108 с.
83. Товт В.А., Сусла В.Я. Теорія і практика національної системи спорту для всіх. Навчальний посібник. Ужгород: ПП «Данило С.І.», 2017. 128 с.
84. Толчева Г. В., Саєнко В. Г. Менеджмент у фізичній культурі і спорті (на прикладі України і Республіки Польща) : навч. посіб. Запоріжжя : СТАТУС, 2026. 180 с.
85. Тропін Ю., Бойченко Н., Шандригось В., Мозолук О. (2025). Аналіз досліджень присвячених проблемі зниження ваги в єдиноборствах. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2(1), 128–137. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).80](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).80)
86. Тропін Ю.М., Голоха В.Л., Романенко В.В., Шандригось В.І., Ференчук Б.М. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменок в вільній боротьбі. *Єдиноборства*, 2022, №4(26), С. 75-87. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-4.08>

87. Тропін Ю., Камаєв О., Шандригось В., Перевозник В., Джерелій В. Управління спортивною підготовкою в єдиноборствах: бібліометричний аналіз. *Єдиноборства*, 2025, 3(37), 37–44. <https://doi.org/10.15391/ed.2025-3.06>
88. Тропін Ю., Рачок М., Калугін І., Шандригось В., Аль-Рагад Р. (2025). Аналіз підходів щодо відновлення працездатності у дослідженнях спортивних ігор. *Спортивні ігри*, 2025, 1(35), 73–81. <https://doi.org/10.15391/si.2025-1.09>
89. Тропін Ю.М., Шандригось В.І. Психофізіологічні детермінанти успішності у змагальній діяльності єдиноборців. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокорств. Збірник статей ХХІІ міжнародної наукової конференції 06 лютого 2026 р., Харків, 2026. С. 51-56.
90. Фурсенко Р., Шандригось В. Методика силової підготовки пауерліфтерів у жимі штанги лежачи із застосуванням ізометричних та ексцентричних вправ. Збірник матеріалів другої регіональної електронної студентської конференції «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві». «Карпатський національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2026. С. 37-39.
91. Черненко С.К., Гах Р.В., Гуменюк С.В. Політики використання генеративного ШІ у вищій освіті та метрики ефективності. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. 24. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17779181>
92. Шамардіна Г.О., Мінгалієв В.А. Основи спортивної педагогіки: Підручник. К.: Олімпійська література, 2014.
93. Шандригось В.І. Навчальна дисципліна «моделювання і прогнозування в спорті» у підготовці магістрів зі спорту. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2020. С. 94-98.
94. Шандригось В. І. Навчальна дисципліна «теорія і методика спорту вищих досягнень» у підготовці магістрів з фізичної культури і спорту. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць ІІ Всеукраїнської наук.-практ. конф., присвяченої 100-річчю Поліського національного університету (Житомир, 17 травня 2022 року). Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: В-во «Рута», 2022, 88-92.
95. Шандригось В., Тропін Ю., Воляннюк С. Проблеми ранньої спеціалізації у борців вільного стилю. Рух для здоров'я – наука майбутнього : матер. ІІІ Всеукраїнського круглого столу приуроченого відзначення Дня науки в Україні та Всесвітнього дня руху заради здоров'я (11 травня 2026 р., м. Чернівці) / за ред. Ю. Ю. Мосейчука. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2026. С. 37-42.
96. Шандригось В., Тропін Ю., Шандригось Г. Багаторівнева система підвищення кваліфікації тренерів зі спортивної боротьби в Україні відповідно до міжнародних стандартів. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. Вип. 30 : у 4-х т. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2026. С. 332.
97. Шандригось В.І., Тропін Ю.М., Шандригось Г.А., Блоха В.В. Інформаційні технології у навчально-тренувальному і змагальному процесі зі спортивної боротьби. Матеріали конференції «Освіта, спорт і здоров'я людини за умов сучасних викликів» (м. Львів, 12 червня 2026 р.). Львів : ГАЛИЧ-ПРЕС, 2026. 113-117.

98. Шандригось В.І., Шандригось Г.А. Оглядово-методичні заняття у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості: зб. статей за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної он-лайн конференції (Слов'янськ, 21-22 березня 2019 р.) / гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2019. С. 409-414.

99. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.

100. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2008. 276 с.

101. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навч. посібник. Харків: ОВС, 2005. 208 с.

102. Шкребтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. К.: Олімпійська література, 2005. 257 с.

103. Bompa T.O., Buzzichelli C.A. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. 392 p.

104. Briskin Yu, Todorova V, Perederiy A, Pityn M. Comparative analysis of choreographic training of athletes from foreign and Ukrainian sport aerobics teams. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. Vol. 16, is. 4. P. 1352–1356.

105. Issurin V. B. Block periodization 2: Fundamental concepts and training design. Michigan : Ultimate Athlete Concepts, 2008. 242 p.

106. Ladyka P., Gumenyuk S. Sports as a sociocultural phenomenon: axiological orientors of modern youth. Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід: збірник тез VII Міжнародної науково-практичної конференції (15–16 травня 2025 року, м. Тернопіль). Тернопіль : ФОП Осадца Ю. В., 2025. С. 246–248.

107. Latyshev, M., Latyshev, S., Korobeynikov, G. Kvasnytsya, O., Shandrygos, V., & Dutchak, Y. (2020). The analysis of the results of the Olympic free-style wrestling champions. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2), 400-410. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.152.14>

108. Latyshev, M., Lopatenko, G., Shandryhos, V., Yarmoliuk, O., Pryimak, M., & Kvasnytsia, I. (2024). Computer vision technologies for human pose estimation in exercise: ACCURACY AND PRACTICALITY. *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference*, 2, 626-636. <https://doi.org/10.17770/sie2024vol2.7842>

109. Latyshev M., Shandrygos V., Tropin Y., Polianychko O., Deineko A., Lakhtadyr O., Mozoliuk O. (2021). Age distribution of wrestlers participating in the world championships. *Acta Kinesiologica*, 15 (1): 138-143. <https://doi.org/10.51371/issn.1840-2976.2021.15.1.17>

110. Latyshev M., Tropin Y., Pryimakov O., Curby D., Dokmanac M., Baic M., Korobeynikov G., Kerimov F., Khamidjonov A., Mirzolim M. Greco-Roman Wrestling on the World Stage: Performance Trends and Country Comparisons. "Ido Movement for Culture Journal of Martial Arts Anthropology", Vol. 24, no. 4 (2024), pp. 33–39. <https://doi.org/10.14589/ido.24.4.5>
111. Naumchuk, V., Shandryhos, V., Vynnychuk, O., Vlasiuk, R., & Vasiruk, M. (2026). Formação profissional de especialistas em educação física e esportes: tendências atuais, desafios e inovações. *Acta Scientiarum. Education*, 48(1), e77509. <https://doi.org/10.4025/actascieduc.v48i1.77509>
112. Oliveira ALB, Sposito-Araujo CA, Senna GW, Lopes T, Godoy ES, Scudese E, Brandão PP, Scartoni FR, Oliveira CQ, Dantas EHM. Comparison of the Matveev Periodization Model and the Verkhoshansky Periodization Model. *JEPonline* 2018;21(6):60-67.
113. Pityn M., Briskin Yu., Zadorozhna O. Features of theoretical training in combative sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2013. Vol. 13(2), art 32. P. 195-198.
114. Shandrygos V.I., Boychenko N.V., Tropyn Y.N., Latyshev N.V. Influence of functional asymmetry on performance of technical actions at freestyle wrestlers. *Єдиноборства*, 2023, №1 (27), С. 110-122. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-1.10>
115. Shandrygos V. I., Latyshev M. V., Roztorhui M. S., Boychenko N. V., Tropyn Yu. M. On the issue of body weight loss by wrestlers aged 20–23. *Фізичне виховання та спорт. Одеса: Видавничий дім «Гельветика»*, 2023. № 2. С. 82-90. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-2-12>
116. Sybil Maria, Pervachuk Rostyslav, Shandrygos Victor, Svyshch Yaroslav, Petryna Roman, Petryna Lesia. A method of optimizing the preparation of female wrestlers in the lunar mesocycle. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol.20 (4), Art 260 pp. 1925-1929, 2020. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.04260>
117. Tropin, Y., Shandrygos, V., Shatskykh, V., Dzherelii, V., & Mozoliuk, O. (2026). A bibliometric analysis of studies addressing rehabilitation in martial arts. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*, 11(1), 35–44. [https://doi.org/10.15391/prrht.2026-11\(1\).04](https://doi.org/10.15391/prrht.2026-11(1).04)
118. World Anti-Doping Agency (WADA). URL: <https://www.wada-ama.org>
119. Yednak V., Yednak D., Yednak G. Peculiarities of personnel management in the field of physical culture and sports. *Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування : матеріали регіонального науково-практичного семінару (24 листопада 2023 р.)*. Тернопіль : ТАЙП, 2023. С. 25-28.

ІНФОРМАЦІЙНІ ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

1. Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» – <https://sportforall.gov.ua>
2. Міністерство молоді та спорту України – <https://mms.gov.ua>
3. Національний олімпійський комітет України – <https://noc-ukr.org>
4. Спортивний комітет України – <https://scu.org.ua>
5. TAFISA (The Association for International Sport for All) – <https://www.tafisa.org>
6. ISCA (International Sport and Culture Association) – <https://www.isca.org>

7. World Health Organization (Physical Activity Portal) – <https://www.who.int/health-topics/physical-activity>
8. European Commission – Sport Unit – <https://sport.ec.europa.eu>
9. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського – <https://nbuv.gov.ua>
10. PubMed / NCBI (Physical Activity & Health Database) – <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>

5. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО СКЛАДАННЯ ЕКЗАМЕНУ

Цей розділ доповнює програмний матеріал розділів 1–4 практичними порадами: як розподілити час підготовки, якої структури відповіді дотримуватися в кожній частині білета та яких типових помилок слід уникати.

Підготовка до тестових завдань

- До екзаменаційного білета включають 25 тестових завдань, дібраних з банку зі 100 питань (п. 2.1); кожна правильна відповідь оцінюється 1 балом.
- Опрацюйте весь перелік зі 100 тестових питань послідовно, дисципліна за дисципліною; складіть власний короткий конспект-відповідь на кожне питання.
- Використовуйте прийом самоперевірки: закрийте конспект і спробуйте письмово чи усно відповісти на питання, потім звіртеся з навчальним матеріалом дисципліни.
- Плануйте повторення за принципом інтервального повторення: перше опрацювання – за 4–6 тижнів до екзамену, повторення – за 2 тижні, контрольне повторення – за 2–3 дні до екзамену.

Підготовка до теоретико-методичного завдання

Фонд теоретико-методичних завдань (п. 2.2) охоплює методологію науково-педагогічного дослідження, методику викладання спортивно-педагогічних дисциплін у закладах вищої освіти, теорію і методику спортивної підготовки, концепцію «Спорт для всіх», організацію змагань та управління у сфері фізичної культури і спорту. Рекомендована структура письмової відповіді:

- Визначення поняття – чітке, термінологічно коректне формулювання того, про що йдеться в завданні.
- Розкриття сутності – мета, завдання, етапи або складові елементи, характеристика ключових особливостей.
- Прикладне застосування – конкретний приклад використання методу чи підходу саме у сфері фізичної культури і спорту.
- Критичний аналіз – переваги, обмеження, умови доцільного застосування.

Ситуаційні завдання (№ 19–20) розв’язуйте як алгоритм управлінських дій: аналіз ситуації та її причин – можливі варіанти рішень – обґрунтування обраного рішення – очікуваний результат і спосіб його контролю.

Під час підготовки складіть власні розгорнуті відповіді на всі 20 завдань фонду заздалегідь – це дозволить на екзамені не конструювати відповідь «з нуля».

Підготовка до творчого завдання

Фонд творчих завдань (п. 2.3) має практичне, тренерське спрямування і виконується «на прикладі обраного виду спорту». Рекомендована структура:

- Мета і завдання – що саме розвиває або вирішує розроблюваний комплекс/конспект/регламент.
- Цільова група – вік, стать, рівень підготовленості, етап багаторічної підготовки спортсменів.
- Змістова частина – перелік вправ або положень регламенту з конкретними параметрами дозування.
- Обґрунтування – чому обрано саме ці вправи чи положення, як вони відповідають меті й рівню підготовленості групи.
- Очікуваний результат – який ефект забезпечує розроблений матеріал.

Оскільки всі творчі завдання виконуються «на прикладі обраного виду спорту», заздалегідь підготуйте базові дані про свій вид спорту (провідні фізичні якості, типова структура тренувального заняття, регламент основних змагань). Творче завдання оцінюється максимальною кількістю балів (40) серед усіх частин білета – приділіть його відпрацюванню пропорційно більше часу.

Орієнтовний план підготовки

Термін	Зміст етапу підготовки
6–4 тижні до екзамену	Опрацювання всього фонду тестових завдань (100 питань) за всіма 7 дисциплінами.
4–3 тижні до екзамену	Підготовка розгорнутих письмових відповідей на всі 20 теоретико-методичних завдань фонду.
3–2 тижні до екзамену	Підготовка базових матеріалів і відпрацювання творчих завдань фонду на прикладі обраного виду спорту.
2 тижні до екзамену	Перше контрольне повторення тестового фонду; консультація з викладачами профільних дисциплін щодо складних питань.
Останні 2–3 дні	Контрольне повторення тестів; побіжний перегляд власних конспектів теоретико-методичних і творчих завдань; відпочинок напередодні екзамену.

Типові помилки, яких слід уникати

- Механічне заучування відповідей на тестові питання без розуміння сутності понять.
- Виконання творчого завдання без конкретних кількісних параметрів (дозування навантаження, тривалості, кількості повторень).
- Відповідь на теоретико-методичне завдання без прикладу застосування у сфері фізичної культури і спорту.
- Підготовка в останні 2–3 дні без завчасного планомірного опрацювання всього фонду завдань.
- Відсутність обґрунтування запропонованих рішень: у теоретико-методичному і творчому завданнях оцінюють не лише зміст, а й аргументацію (див. критерії оцінювання в розділі 3).