

**ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«МІЖНАРОДНИЙ ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АКАДЕМІКА СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА»  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

На засіданні Вченої ради Міжнародного  
економіко-гуманітарного університету  
імені академіка Степана Дем'янчука

Голова Вченої Ради

 проф. Віталій ДЕМ'ЯНЧУК

Протокол № 5 від 22 грудня 2023 року



**ПРОГРАМА АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ**

<b>Освітня програма:</b>	Фізична культура і спорт
<b>Рівень вищої освіти:</b>	перший (бакалаврський)
<b>Спеціальність:</b>	017 Фізична культура і спорт
<b>Галузь знань:</b>	01 Освіта / Педагогіка

Рівне 2023

Програма атестаційного екзамену для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньою програмою «Фізична культура і спорт» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта / Педагогіка.

Розробники:

Сотник Жанна Григорівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувачка кафедри фізичної культури і спорту;

Коваль Вадим Вадимович, кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету здоров'я, фізичної культури і спорту

Калитка Світлана Володимирівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту;

Романова Вікторія Іванівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури;

Ліпський Віталій Володимирович, начальник управління у справах молоді та спорту Рівненської обласної державної адміністрації

## ВСТУП

Програма атестаційного екзамену розроблена на основі стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (Наказ освіти і науки України від 24.04.2019 № 567 (із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 28.05.2021 № 593), Положення щодо організації атестації здобувачів вищої освіти Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука (протокол № 8 від 28.03.2019 р.).

Метою атестаційного екзамену є визначення рівня теоретичної та практичної підготовки випускника до майбутньої професійної діяльності; виявлення відповідності здобутих знань, набутих умінь і навичок вимогам професійних стандартів; оцінювання рівня сформованості системи компетентностей бакалавра за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» та згідно з цілями і завданнями вищої освіти та вимогами ринку праці у сфері фізичної культури і спорту.

Програма атестаційного екзамену здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти встановлює вимоги, які забезпечують:

- визначення рівня сформованості професійної компетентності як результатів навчання (знань, розуміння, умінь);
- уніфікацію змісту та форм атестації;
- єдність процедур і методів діагностики.

У Програмі використані посилання на такі нормативні документи: Закон України «Про вищу освіту», Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Постанова Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 року № 1341 (в редакції постанови Кабінету Міністрів України від 25 червня 2020 р. № 519) «Про затвердження Національної рамки кваліфікацій», Постанова Кабінету Міністрів України від 29 квітня 2015 року № 266 (в редакції постанови Кабінету Міністрів України від 7 липня 2021 р. № 762) «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти», Освітня програма «Фізична культура і спорт» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/Педагогіка для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (затверджена та введена в дію наказом ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» від 19.05.2023 р. №031/47-ОД).

**ВИМОГИ ДО АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ ЗДОБУВАЧІВ  
ОП «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»  
СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ  
ПЕРШОГО (БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

На сучасному етапі здійснюється модернізація професійно-педагогічної підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти України, відповідно до концептуальних положень таких загальнодержавних документів, як: «Стратегія розвитку вищої освіти в Україні на 2022-2032 роки», Закони України «Про освіту» (2017), «Про вищу освіту» (2014).

Особливої уваги потребує підготовка фахівців спеціальності 017 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, які здатні розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми, що характеризується комплексністю та невизначеністю умов, під час професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, у процесі навчання.

Атестаційний екзамєн має на меті оцінити рівень досягнень результатів навчання, визначених стандартом та освітньо-професійною програмою з наступних ОК:

**Адаптивна фізична культура та адаптивний спорт**

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації, форми адаптивного спорту та адаптивної фізичної культури для осіб, що їх потребують.

ФК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

ФК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

ФК 15. Здатність організовувати спортивно-оздоровчі заняття для осіб різних категорій, зокрема з інвалідністю.

ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

ПРН 11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації, адаптивного спорту та адаптивної фізичної культури.

ПРН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПРН 22. Застосовувати знання, вміння та навички для проведення спортивно-оздоровчих занять з різними верстами населення, зокрема, з особами з інвалідністю.

**Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту**

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 15. Здатність організовувати спортивно-оздоровчі заняття для осіб різних категорій, зокрема з інвалідністю.

ФК 16. Здатність організовувати та проводити спортивно-оздоровчі заходи на регіональному рівні.

ПРН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН 11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації, адаптивного спорту та адаптивної фізичної культури.

ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПРН 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 22. Застосовувати знання, вміння та навички для проведення спортивно-оздоровчих занять з різними верстами населення, зокрема, з особами з інвалідністю.

ПРН 23. Організовувати проведення спортивно-оздоровчих заходів з метою популяризації рухової активності та спорту на регіональному рівні.

### **Спорт (олімпійський, професійний, неолімпійський)**

ЗК 2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

ФК 13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

ПРН 3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

ПРН 12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

### **Теорія і методика спортивно-оздоровчої роботи**

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

ФК 15. Здатність організовувати спортивно-оздоровчі заняття для осіб різних категорій, зокрема з інвалідністю.

ФК 16. Здатність організовувати та проводити спортивно-оздоровчі заходи на регіональному рівні.

ПРН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації, адаптивного спорту та адаптивної фізичної культури.

ПРН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН 22. Застосовувати знання, вміння та навички для проведення спортивно-оздоровчих занять з різними верстами населення, зокрема, з особами з інвалідністю.

ПРН 23. Організовувати проведення спортивно-оздоровчих заходів з метою популяризації рухової активності та спорту на регіональному рівні.

### **Олімпійська освіта**

ЗК 2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

ФК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

ФК 15. Здатність організовувати спортивно-оздоровчі заняття для осіб різних категорій, зокрема з недією.

ФК 16. Здатність організовувати та проводити спортивно-оздоровчі заходи на регіональному рівні.

ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

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

ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

ПРН 22. Застосовувати знання, вміння та навички для проведення спортивно-оздоровчих занять з різними верстами населення, зокрема, з особами з інвалідністю.

ПРН 23. Організовувати проведення спортивно-оздоровчих заходів з метою популяризації рухової активності та спорту на регіональному рівні.

Атестація здобувачів вищої освіти рівня вищої освіти бакалавр за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» в галузі знань 01 Освіта/ Педагогіка здійснюється атестаційною комісією (АК) закладу вищої освіти з цього фаху із залученням зовнішніх стейкхолдерів від академічної спільноти та роботодавців, голова якої (стейкхолдер від академічної спільноти) затверджується Вченою радою Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука».

## **ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ**

Атестаційний екзамен проводиться у формі комп'ютерного тестування з використанням програмно-технічного комплексу MOODLE, тривалість якого становить 40 хвилин, та охоплює навчальний матеріал з декількох навчальних дисциплін. Для проведення Атестаційного екзамену формуються окремі групи, кількість яких не перевищує 12 осіб.

Засобом діагностики є тестові завдання:

1) закритої форми із запропонованими відповідями, з яких одна або кілька відповідей правильні;

2) відкритої (студенти мають доповнити фразу шляхом дописування слова або групи слів, встановити відповідність між двома множинами, побудувати правильну послідовність тощо).

Зміст завдань має відповідати програмі Атестаційного екзамену зі спеціальності, включає 35 завдань, серед яких 6 типів тестових питань:

1. Завдання 1-6 включають не менше чотирьох варіантів відповідей, серед яких лише один правильний.

2. Завдання 7-15 – не менше чотирьох варіантів відповідей, серед яких декілька (2-3) правильні.

3. У завданнях 16-21 до кожного з чотирьох рядків інформації, позначених цифрами, студент має обрати один варіант, позначений буквою (на відповідність).

4. У завданнях 22-27 необхідно записати правильний варіант відповіді (коротка відповідь).

5. У завданнях 28-33 необхідно вписати в реченні пропущене слово.

6. Завдання 34-35 – текстова відповідь на ситуаційне завдання.

Для проведення Атестаційного екзамену необхідно підготувати не менше 450 завдань з них:

- 17% першого типу;
- 25% другого типу;
- 17% третього типу;
- 17% четвертого типу;
- 17% п'ятого типу;
- 7% шостого типу.

У випадку проведення інтегрованого екзамену гарант освітньої програми в ручному режимі визначає загальну кількість завдань з кожної дисципліни, що



включені до проведення єдиного кваліфікаційного іспиту, враховуючи що загальна кількість питань не менше 450. Для кожної навчальної дисципліни розподіл питань за типами відповідає загальній структурі екзаменаційних завдань.

Питання формуємо лаконічно, але зрозуміло. Посилання на попередні питання недопустимі (система вибирає питання випадково). Термін виконання кожного питання орієнтовно 1 хвилина. 34 та 35 питання формулюємо так, щоб відповідь можна було надати 2-3 реченнями. 34 та 35 питання оцінює в ручному режимі (екзаменатор). Шкала оцінювання – 100 балів буде розрахована автоматично.

## **«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОБРАНУМУ ВИДІ СПОРТУ»**

**Система спортивних змагань.** Змагання в олімпійському спорті. Система спортивних змагань. Види спортивних змагань. Регламентация та способи проведення змагань. Визначення результату у змаганнях. Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність. Змагання в системі підготовки спортсмена.

**Мета, завдання, засоби і методи спортивної підготовки.**

Особливості визначення мети і постановка завдань у підготовці спортсмена в обраному виді спорту. Засоби спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки.

**Спеціальні та загально-дидактичні принципи.** Спрямованість до вищих досягнень. Поглиблена спеціалізація. Загальна і спеціальна підготовка. Безперервність тренувального процесу. Поступовість збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень. Хвилеподібність навантажень. Варіативність навантажень. Циклічність процесу підготовки. Взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості. Взаємозв'язок тренувального процесу та змагальної діяльності із позатренувальними факторами. Взаємозв'язок процесу підготовки із профілактикою перетренованості, травматизму та захворювань. Дидактичні принципи використання у системі підготовки спортсменів.

**Навантаження, стомлення, відновлення, суперкомпенсація та відставлений тренувальний ефект.** Тренувальні та змагальні навантаження. Компоненти навантаження та їх вплив на формування реакцій адаптації. Активний і пасивний відпочинок у режимі роботи та відпочинку. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості. Реакції організму спортсмена на фізичні навантаження. Втома і відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Функціональна активність в умовах тривалої роботи, стомлення і відновлення на тлі навантажень різної спрямованості. Втома і відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Суперкомпенсація. Відставлений тренувальний ефект.

**Сила і методика її розвитку.** Види силових якостей. Сила і методика її розвитку. Фактори, що визначають рівень сили. Прояв силових якостей у спорті. Засоби силової підготовки. Тренування на нестабільних поверхнях. Методи

силової підготовки.

Порівняльна ефективність методів силової підготовки. Основи силової підготовки. Напрями силової підготовки. Силова підготовка у видах змагань, які вимагають витривалості щодо тривалої роботи. Зниження, підтримання і відновлення рівня силової підготовленості. Положення тіла, дихання і страхівка при виконанні силових вправ. Розвиток максимальної сили. Розвиток сили і м'язової маси в бодібілдингу. Розвиток швидкісної сили. Розвиток силової витривалості. Вдосконалення здібностей до реалізації силових якостей. Вдосконалення силової підготовки юних спортсменів. Тестування силових якостей.

**Спритність, координація та методика розвитку.** Спритність і координація: визначення понять і загальна характеристика. Основні фактори, які визначають спритність і координацію. Координаційні здібності та їх види. Загальні положення методики й основні засоби підвищення спритності та координаційних здібностей. Тестування спритності і координації.

**Швидкісні здібності і методика їх розвитку.** Види швидкісних здібностей. Фактори, які визначають рівень швидкісних здібностей. Прояв швидкісних якостей в різних видах спорту. Комплексні види швидкісних здібностей. Засоби швидкісної підготовки. Основи методики підвищення швидкісних здібностей. Компоненти навантаження в процесі швидкісної підготовки. Швидкісна підготовка на різних етапах вікового розвитку і багаторічного вдосконалення. Стимуляція працездатності в швидкісній підготовці. Тестування швидкісних здібностей.

**Гнучкість та методика її розвитку.** Види і значення гнучкості. Фактори, які визначають рівень гнучкості. Амплітуда рухів при розвитку гнучкості. Амплітуда рухів при розвитку гнучкості. Засоби і методи розвитку гнучкості. Методи статичного розтягування. Метод динамічного розтягування. Балістичний метод. Пліометричний метод. Поєднання розвитку гнучкості та сили. Розвиток гнучкості в різних циклах і макроциклах. Розвиток гнучкості у програмах тренувальних днів і занять. Особливості методики розвитку гнучкості. Компоненти навантаження при розвитку гнучкості. Тестування гнучкості.

**Витривалість та методика її розвитку.** Види витривалості. Розвиток загальної витривалості. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення потужності і ємкості алактатної анаеробної системи енергозабезпечення. Підвищення потужності, ємкості і впрацьованості анаеробної лактатної системи енергозабезпечення. Підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення. Поєднання в тренувальному процесі методів і засобів розвитку витривалості. Особливості розвитку витривалості в юних спортсменів. Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія при розвитку витривалості. Тестування витривалості і можливостей систем енергозабезпечення.

**Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсмена.** Спортивна техніка і технічна підготовленість. Структура технічної підготовленості. Ступінь освоєння технічних прийомів і дій. Задачі, засоби ф методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Особливості технічної підготовки спортсменів найвищої кваліфікації.

**Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів.** Спортивна тактика і тактична підготовленість. Зміст тактичної підготовки. Вдосконалення тактичного мислення.

**Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.** Якості психіки і напрямки психологічної підготовки. Вольова підготовка. Формування впевненості в своїх силах. Ідеомоторне тренування і саморозмова. Вдосконалення регулювання. Вдосконалення спеціалізованих відчуттів. Регулювання психічної напруженості. Подолання занепокоєння і депресії. Вдосконалення толерантності до емоційного стресу. Управління стартовими станами. Ефективність командних дій.

**Основи побудови багаторічного тренування.** Оптимальний вік для початку занять спортом. Схильність спортсменів різного віку до виконання тренувальних програм різної спрямованості. Головні напрямки інтенсифікації підготовки і співвідношення роботи різної переважної спрямованості. Тривалість підготовки до найвищих досягнень. Варіанти сходження до вершин спортивної майстерності. Місце змагань у системі багаторічної підготовки. Змагання вікових груп і проблема форсування підготовки. Юнацькі Олімпійські ігри і проблема раціональної побудови багаторічної підготовки. Олімпійські (чотирічні) цикли підготовки. Особливості періодизації річної підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення. Тривалі перерви в підготовці. Навколишнє середовище, традиції та ефективність підготовки.

**Сучасна система періодизації багаторічної підготовки.** Стадії багаторічної підготовки. Вікові межі етапів багаторічної підготовки. Підготовка в першій стадії процесу багаторічного вдосконалення. Підготовка до другої стадії процесу багаторічного вдосконалення.

**Відбір і орієнтація в системі багаторічної підготовки.** Зв'язок відбору та орієнтації з етапами багаторічної підготовки. Організаційні та змістові особливості спортивного відбору. Критерії, що використовуються у процесі відбору та орієнтації. Генетична схильність до спортивних досягнень. Особливості будови тіла (конституції) спортсменів. Схильність спортсменів до виконання роботи різної спрямованості. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки. Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки. Основний відбір та орієнтація на четвертому і п'ятому етапах багаторічної підготовки. Заключний етап та орієнтація на шостому і сьомому етапах багаторічної підготовки.

**Віковий розвиток людини і формування адаптації.** Вікові зони розвитку людини. Неврологічний розвиток. Сенситивні періоди. Вік і можливості анаеробних систем енергозабезпечення. Вік і можливості аеробної системи енергозабезпечення. Відновні реакції і переносимість навантажень. Вік та економічність роботи. Силкові можливості та гнучкість.

**Підстави для відмінностей у методиці фізичної підготовки чоловіків і жінок.** Будова тіла, силкові якості й гнучкість. Аеробна система енергозабезпечення. Анаеробна лактатна система енергозабезпечення. Особливості психіки і поведінкові реакції. Менструальний цикл. Порушення

менструального циклу. Жіноча спортивна тріада. Гіперандрогенія й фізична підготовка. Працездатність і особливості тренування в різних фазах менструального циклу. Вагітність і тренувальна діяльність. Вікова схильність до розвитку рухових якостей і структура багаторічної підготовки.

**Основи періодизації річної підготовки.** Періодизація річної підготовки в системі багаторічного вдосконалення. Змагання в системі періодизації річної підготовки. Стани підготовленості до змагань і готовності до найвищих досягнень. Стратегії періодизації річної підготовки. Одно-, дво- і трициклові моделі періодизації Підготовчий період. Перехідний період. Основи багатоциклової періодизації річної підготовки.

**Моделі періодизації річної підготовки.** Періодизація річної підготовки в системі багаторічного вдосконалення. Стратегії періодизації річної підготовки. Стан підготовленості до загань і готовності до вищих досягнень. Змагання у системі річної підготовки. Традиційні моделі періодизації процесу підготовки спортсменів. Побудова річної підготовки як системи мезоциклів. Особливості багатоциклових моделей періодизації та моделей, які побудовані як системи мезоциклів. Періодизація річної підготовки у спортивних іграх.

**Безпосередня підготовка до змагань.** Поняття «звуження» і «безпосередня підготовка». Структура етапу безпосередньої підготовки спортсменів. Участь у змаганнях та особливості безпосередньої підготовки. Тривалість передзмагального мезоциклу. Сумарний обсяг роботи у передзмагальному мезоциклі. Динаміка обсягу роботи у передзмагальному мезоциклі. Зміст тренування в передзмагальному мезоциклі. Безпосередня підготовка до серії змагань. Передстартова підготовка. Моделі періодизації річної підготовки.

**Тренувальні заняття і побудова їх програм.** Завдання розминки. Загальні засади побудови розминки. Динамічне та статичне розтягування. Структура та зміст розминки. Особливості передзмагальної розминки. Розминка та психологічне налаштування. Загальна структура занять. Типи і організація занять. Навантаження занять. Спрямованість занять. Спрямованість занять і специфіка видів спорту. Спрямованість занять у багаторічній і річній підготовці.

**Мікроцикли та побудова їх програм.** Типи мікроциклів. Загальні засади чергування занять із різними за величиною та спрямованістю навантаженнями. Особливості побудови мікроциклів різних типів. Обсяг роботи та величина сумарного навантаження в мікроциклах. Максимальна кількість занять з великими навантаженнями в ударних мікроциклах. Побудова мікроциклів при кількох заняттях протягом дня. Особливості побудови мікроциклів на різних етапах багаторічної підготовки. Побудова мікроциклів у спортивних іграх.

**Мезоцикли та побудова їх програм.** Побудова мікроциклів у спортивних іграх. Типи мезоциклів. Величина та динаміка навантаження. Комбінація мікроциклів у мезоциклі.

### **Література:**

1. Гейтенко В. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / В. В. Гейтенко, проф. В. М. Пристинський, В. О. Зайцев. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.

2. Єфремова А. Г. Особливості методики спортивного тренування чоловіків і жінок в обраному виді спорту / А. Г. Єфремова, В. М. Гринько, В. Е. Куделко. – Харків: УкрДУЗТ, 2022. 60 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посіб. / В. М. Костюкевич. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): н. посіб. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
5. Кутик Т. Б. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч. посіб. / Т. Б. Кутик, І. І. Вовченко. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
6. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія / Мар'ян Пітин. Л. : ЛДУФК, 2015. – 372 с.
7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.  
<https://drive.google.com/file/d/1zOWqOBhVqxAKS5WCXJ0WEQf6nlGvg9BE/vw>
8. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.

## **«СПОРТ (ОЛІМПІЙСЬКИЙ, ПРОФЕСІЙНИЙ, НЕОЛІМПІЙСЬКИЙ)»**

**Олімпійські ігри в стародавній Греції.** Передумови виникнення спорту Стародавньої Греції. Фізичне виховання в системі освіти і виховання Стародавньої Греції. Спортивні споруди у Стародавній Греції. Організація і проведення Олімпійських ігор в Стародавній Греції. Підготовка атлетів до Олімпійських ігор в Стародавньої Греції. Кризові явища у спорті Стародавньої Греції і припинення Олімпійських ігор.

**Відродження Олімпійських ігор сучасності.** Занепад олімпійського руху в стародавній Греції, як наслідок, припинення проведення змагань, професіоналізація спорту в Греції. Римський період проведення Олімпійських ігор та їх занепад. Відновлення проведення Олімпійських ігор в 17-18 століттях нашої ери і на початку 19 століття. Передумови відродження олімпійського руху. Розвиток спорту в другій половині 19 століття в світі: зокрема Англійська філософія Томаса Арнольда і концепції англійського спорту. Міжнародні контакти П'єра де Кубертена в 1893-1894 роках. Паризький конгрес 1894 року та його роль та значення у відродженні Олімпійських ігор. Виникнення олімпійських символів: прапора, девізу, клятви. Створення МОК. Перша редакція олімпійської Хартії. Діяльність МОК до початку 20 століття.

**Міжнародна олімпійська система: принципи, структура і діяльність.** Провідні принципи олімпійського спорту. Олімпійська хартія – основний правовий документ олімпійського спорту. Міжнародна Олімпійська академія і Олімпійський музей. Національний олімпійський комітет (НОК) України

**Президенти Міжнародного олімпійського комітету, їх роль в розвитку олімпійського спорту.** Дімітріус Вікелас (1894-1896). П'єр де Кубертен (1896 – 1925). Анрі де Байє-Латур (1925– 1942). Ейвері Брендедж (1852–1972). Майкл Морріс Кілланін (1972–1980). Хуан Антоніо Самранч (1980-2001). Жак Рогге (2001–2013). Томас Бах (2013).

**Аматорство в олімпійському спорті.** Еволюція уявлення про спортсмена-аматора. Проблема аматорства в олімпійському спорті. «Відкриті» Олімпійські ігри і вирішення проблеми аматорства і професіоналізму в олімпійському спорті.

**Періодизація Олімпійських ігор.** Організація, проведення і програма Олімпійських ігор. Періодизація Олімпійських ігор. Місце проведення Олімпійських ігор. Підготовка і проведення Олімпійських ігор. Типові структура та зміст діяльності організаційного комітету Олімпійських ігор. Програма Олімпійських ігор.

**Економічні, соціально-політичні і організаційно-правові основи олімпійського спорту.** Економічна діяльність Міжнародного олімпійського комітету (МОК). Спонсорство, ліцензування та маркетинг в олімпійському спорті. Міжнародні олімпійські рекламні-спонсорські програми «ТОР». Джерела прибутків МОК і проблема їх перерозподілу серед організацій, що мають безпосереднє відношення до олімпійського спорту. Єдність олімпійського руху – головне завдання Міжнародного олімпійського комітету (МОК). Діяльність МОК у 80-90 роки ХХ століття. Боротьба з апартеїдом в спорті. Боротьба із застосуванням допінгу в спорті. Сучасні проблеми олімпійського спорту.

**Олімпійський спорт в Україні** Олімпійський спорт в Україні до 1992 року. Становлення і розвиток олімпійського спорту в Україні з 1992 по теперішній час. Виступи українських спортсменів на олімпійських іграх.

**Неолімпійський спорт у системі міжнародного спортивного руху.** Соціальна сутність спорту. Виникнення нових форм рухової активності та місце неолімпійського спорту в загальній структурі сучасного спорту. Мета, завдання та функції неолімпійського спорту. Сучасні аспекти взаємовідносин неолімпійського та олімпійського спорту.

**Історичні аспекти виникнення та розвитку неолімпійських видів спорту.** Джерела зародження неолімпійських видів спорту. Характеристика видів спорту, що представлені у програмі Всесвітніх ігор.

**Організаційно-правові основи неолімпійського спорту.** Загальна система організації та управління розвитком неолімпійського спорту. Правове регулювання сучасного неолімпійського спорту. SportAccord: історія, структура, функції. Асоціація міжнародних спортивних федерацій, визнаних МОК: історія, структура, функції. Міжнародна асоціація інтелектуального спорту: історія, структура та основні напрямки діяльності. Розвиток етноспорту і національних видів спорту.

**Всесвітні ігри: виникнення, організація та проведення.** Міжнародні змагання у неолімпійському спорті. Всесвітні ігри та їх характеристика. Спільні та відмінні риси Всесвітніх та Олімпійських ігор. Формування програми Всесвітніх ігор. Загальна характеристика міжнародних змагань у системі неолімпійського спорту. Характеристика ігор, що проводяться під патронатом

SportAccord. Характеристика Всесвітніх інтелектуальних ігор. Характеристика Всесвітніх ігор єдиноборств. Всесвітні пляжні та артистичні ігри. Характеристика ігор, що проводяться за національними, релігійними, професійними та іншими ознаками.

**Розвиток неолімпійського спорту в Україні.** Історичні передумови розвитку неолімпійського спорту в Україні та їх характеристика. Участь спортсменів України у Всесвітніх іграх. Проблеми і перспективи розвитку неолімпійського спорту в Україні.

**Організаційні засади та правове регулювання неолімпійського спорту в Україні.** Організаційна структура вітчизняного неолімпійського спорту. Правове регулювання неолімпійського спорту в Україні. Основні напрямки діяльності Міністерства молоді та спорту України з розвитку неолімпійського спорту. Спортивний комітет Україна: структура, функції, напрямки діяльності. Вимоги щодо надання спортивним федераціям України з неолімпійських видів спорту статусу національних спортивних федерацій. Визнання неолімпійських видів спорту.

**Актуальні проблеми розвитку неолімпійського спорту.** Класифікація проблем у неолімпійському спорті. Організаційні та економічні аспекти розвитку неолімпійського спорту. Допінг як проблема та методи боротьби з ним. Сучасні тенденції розвитку неолімпійського спорту у світі.

**Професійний спорт як вид спорту.** Предмет і основні завдання професійного спорту. Загальна характеристика змісту дисципліни. Основні поняття: професійний спорт, спортсмен-професіонал, професійна спортивна ліга (асоціація), професійний спортивний клуб (команда), спонсорство, асоціація спортсменів професійних ліг.

**Професійний спорт як соціальне явище.** Сутність професійного спорту як соціального явища. Загальні соціальні функції професійного спорту. Специфічні соціальні функції професійного спорту. Зв'язок міжнародних спортивних організацій з професійним спортом. Держава і професійний спорт. Проблеми професійного спорту у сучасному суспільстві.

**Формування та розвиток професійного спорту.** Передумови виникнення професійного спорту. Аналіз розвитку найбільш популярних видів професійного спорту. Роль телебачення, інтернету та соціальних мереж в розвитку професійного спорту.

**Організаційна структура управління професійним спортом.** Організаційна структура та принципи професійних ліг та асоціацій. Організаційна структура клубу (команди). Система заходів обмеження – «резерв систем».

**Економічні засади професійного спорту.** Специфіка бізнесу у професійному спорті. Джерела прибутків у професійному спорті. Маркетинг та ліцензування у професійному спорті. Статті видатків у професійному спорті.

**Правові засади професійного спорту.** Основи правового регулювання у професійному спорті. Трудові взаємовідносини у професійному спорті. Асоціація спортсменів професійних ліг.

**Система змагань у професійному спорті.** Економічна ефективність системи змагань. Система змагань в ігрових видах спорту (НБА, ГБЛ, НХЛ, НФЛ,

теніс). Системи змагань в індивідуальних та індивідуально-командних видах спорту (бокс, велоспорт, автоспорт, легка атлетика).

**Системи підготовки спортсменів у професійному спорті.** Системи підготовки спортсменів професіоналів в ігрових видах спорту. Особливості підготовки професійних тенісистів у провідних «тенісних» країнах світу. Підготовка професійних велосипедистів-шосейників. Відмінні риси підготовки професійних боксерів.

**Професійний спорт в Україні.** Формування та розвиток професійного спорту в Україні. Спортсмени України в іноземних професійних клубах. Створення національних структур професійного спорту та їх інтеграція до міжнародного професійного спорту. Перспективи розвитку професійного спорту в Україні.

### **Література:**

1. Бірюк С. В., Бірюк В. В. Професійний спорт: навчально-методичний посібник. Миколаїв: МНУ. 2020. 75 с.

2. Бріскін Ю. А. Економічні основи професійного спорту : лекція з навчальної дисципліни «Загальна теорія професійного спорту». Львів. 2020. 15 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/24456>

3. Бріскін Ю. А. Організаційно-правові основи професійного спорту : лекція з дисципліни «Олімпійський і професійний спорт». Львів. 2020. 22 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/24468>

4. Бріскін Ю. А., Нерода Н. В. Олімпійський спорт в Україні : лекція з навчальної дисципліни «Олімпійський і професійний спорт». Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського. 2022. 26 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/oca/handle/34606048/33573>

5. Бріскін Ю. А., Нерода Н. В. Професійний спорт як соціальне явище : лекція з дисципліни «Олімпійський і професійний спорт». Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського. 2022. 28 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/oca/handle/34606048/33563>

6. Бріскін Ю. Аматорство і професіоналізм у спорті : лекція з навчальної дисципліни «Професійний спорт». URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4033>

7. Бріскін Ю. Історія розвитку професійного спорту : лекція з навчальної дисципліни «Професійний спорт». URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4035>

8. Бріскін Ю. Формування та розвиток професійного спорту : лекція з навчальної дисципліни «Професійний спорт». URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4036>

9. Бубка С. Н., Булатова М. М. 25 років разом. Олімпійська освіта. К. 2017. 128 с. (електронний ресурс).

10. Булатова М. М. Олімпійське сузір'я України: Тренери – К. Олімпійська л-ра. 2011. 250 с.

11. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти. К.: Перша друкарня. 2019. 912 с.



12. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в питаннях і відповідях. К. Олімпійська література. 2009. 400 с. <https://nocukr.org/library/encyclopaedia/encyclopaedia.html#p=6>

13. Булатова М. М. Твій перший олімпійський путівник / М. М. Булатова. – [5-е вид. доп.]. К., 2017. 128 с. (електронний ресурс)

14. Гончаренко В. І., Іваній І. В., Кудренко А. І. Олімпійський спорт. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2014. 364 с. (електронний ресурс)

15. Долинний Ю. О. Олімпійський і професійний спорт: курс лекцій для викладачів і студентів вищих навчальних закладів / Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 111 с.

16. Імас Є. В., Матвєєв С. Ф., Борисова О. В., Когут І. О., Маринич В. Л., Гончаренко Є. В., Кропивницька Т. А. Неолімпійський спорт: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. 184с.

17. Курс лекцій «Структура та функції олімпійського спорту» з дисципліни «Олімпійський спорт» для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» і 227 «Фізична терапія та ерготерапія» / Укл.: О.В. Порада, О.М. Захарова, С.В. Сметанін. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка». 2020. 54 с. (електронний ресурс)

18. Линець М. М. Особливості підготовки професійних спортсменів в індивідуальних та індивідуально-командних видах спорту : лекція з дисципліни «Професійний спорт» для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Львів. 2018. 35 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14286>

19. Линець М. М. Система змагань у професійних видах спорту : лекція з дисципліни «Професійний спорт» для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Львів. 2018. 36 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14279>.

20. Линець М. М. Системи відбору новачків у професійному спорті : лекція з дисципліни «Професійний спорт» для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Львів. 2018. 23 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14285>

## **«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ»**

**Система управління оздоровчою фізичною культурою в Україні.** Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні. Державні та громадські організації в системі управління оздоровчою фізичною культурою. Фізкультурно-оздоровчий менеджмент і маркетинг.

**Організація оздоровчої фізичної культури в різних сферах суспільства.** Організація оздоровчої фізичної культури в навчально-виховній сфері. Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері. Організація оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері.

**Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури, організація масових фізкультурно-спортивних заходів.** Завдання, принципи та форми пропагандистської діяльності. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг. Проведення масових фізкультурно-спортивних заходів.

**Міжнародний рух «Спорт для всіх» та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах.** Міжнародний рух «Спорт для всіх». Досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах. Моделі менеджменту зарубіжних фізкультурно-оздоровчих клубів.

**Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування.** Вибір фізичних вправ в оздоровчому тренуванні. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження. Показники фізичного стану при програмуванні оздоровчого тренування.

**Програмування та методика оздоровчого тренування із використанням циклічних вправ.** Оздоровче тренування з ходьби та бігу. Ходьба та біг на лижах як засіб оздоровлення. Застосування їзди на велосипеді в оздоровчому тренуванні. Плавання в оздоровчому тренуванні.

**Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні.** Спортивні ігри як засіб оздоровлення. Дозування навантаження під час оздоровчого тренування. Особливості програмування та методика оздоровчих занять спортивними іграми.

**Оздоровчі види гімнастики.** Гімнастичні вправи, які спрямовані на розвиток сили. Гімнастичні вправи, які спрямовані на розвиток гнучкості. Гімнастичні танцювальні вправи.

**Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі.** Методика оздоровчого тренування осіб зрілого віку. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого та старшого віку. Особливості методики оздоровчого тренування жінок.

**Особливості спортивно-оздоровчої роботи з особами з інвалідністю.** Етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи осіб з інвалідністю. Класифікація осіб з інвалідністю в залежності від ураження. Мета і завдання спортивно-оздоровчої роботи з людьми, які мають інвалідність. Функції, принципи, види і засоби спортивно-оздоровчої роботи осіб з інвалідністю. Специфічність вимог до організації спортивних змагань осіб з інвалідністю.

**Методи контролю за оздоровчим ефектом занять.** Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом занять.

### **Література:**

1. Грибан Г. П. Управління у сфері фізичної культури і спорту. Житомир. 2022. 124 с.
2. Дудіцька С. П. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять: навч. посібник. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с.
3. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті / М. В. Дутчак. К. : Олімпійська література, 2007. 111 с.

4. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навч. посіб. / О. М. Жданова, А. М. Тучак, І. В. Котова, В. І. Поляковський. Луцьк : Вежа. 2000. 248 с.

5. Прокопова Л. І., Чхайло М. Б. Основи маркетингу і менеджменту фізкультурно-оздоровчих послуг. Суми. 2012. 298 с.

6. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів. 2020. 139 с.

7. Manual for the professional in adapted physical activity. URL: [https://www.hius.org/sn\\_uploads/document/Rehabilitation\\_Manual\\_for\\_the\\_Professional\\_in\\_Adapted\\_Physical\\_Activity.pdf](https://www.hius.org/sn_uploads/document/Rehabilitation_Manual_for_the_Professional_in_Adapted_Physical_Activity.pdf).

8. Physical Activity, Active Living, and Sport Resource Catalogue Online resources for Canadians living with disabilities. URL: <https://cdpp.ca/sites/default/files/Physical%20Activity%2C%20Active%20Living%2C%20and%20Sport%20Resource%20Catalogue.pdf>

## «ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА»

**Історичні передумови формування олімпійської освіти.** Витоки олімпійської освіти як елемента виховання дітей та молоді. Давньогрецькі морально-етичні витоки олімпізму. Призначення і місія Олімпійських Ігор. П'єр де Кубертен як творець концепції сучасного олімпізму. «Ода спорту». Олімпійська Хартія. Відображення філософії олімпізму у символіці та атрибутіці Олімпійських ігор. Олімпізм та його ідеали і принципи. «Фаєр плей».

**Міжнародні інституції олімпійської освіти.** Формування системи олімпійської освіти у світлі діяльності міжнародних організацій. Міжнародний олімпійський комітет. Олімпійські конгреси. Перший у світі підручник «Олімпійський спорт». Міжнародна олімпійська академія – навчальний, науковий та інформаційний центр олімпійського руху. Роль Греції у створенні і функціонуванні МОА. Завдання МОА. Програми МОА. Олімпійський музей – 4 найбільша у світі експозиція культурної спадщини епохи Стародавньої Греції. Міжнародні і національні центри олімпійських досліджень і освіти.

**Мета, завдання та функції олімпійської освіти.** Характеристика термінів «освіта» та «олімпійська освіта». Концепція олімпійського виховання. Завдання олімпійської освіти: освітні, виховні та оздоровчі. Функції олімпійської освіти: інформаційна, формуюча, статусна, мотиваційна, профілактична.

**Досвід впровадження олімпійської освіти у країнах світу.** Міжнародний досвід олімпійської освіти. Олімпійська освіта в Греції. Досвід запровадження олімпійської освіти в країнах пострадянського простору. Впровадження олімпійської освіти у країнах, що були організаторами Олімпійських ігор (Австралія, Китай).

**Розвиток олімпійської освіти в Україні.** Діяльність Олімпійської академії України. Заснування та перші роки діяльності Олімпійської академії України. Мета, завдання та напрямки діяльності ОАУ. Керівні органи ОАУ. Діяльність президентів ОАУ. Олімпійська освіта в діяльності НОК України та його обласних відділень. Діяльність регіональних представництв ОАУ: Рівненське регіональне представництво.

**Шляхи та форми реалізації олімпійської освіти.** Характеристика терміну «інтеграція». Базові принципи олімпійської освіти: науковості та доступності, системності і наскрізності, превентивності, гуманізму, інтегративності. Зміст і структура олімпійської освіти. Форми інтеграції олімпійської освіти в навчально-виховний процес школярів (урочні та позаурочні). Напрями реалізації олімпійської освіти.

**Концепція впровадження олімпійського уроку та олімпійського тижня.** Провідна філософія олімпійського уроку. Мета та завдання олімпійського уроку. Організатори. Нормативно-правова база заходів з поширенні олімпійських ідеалів. Учасники уроку. Види олімпійських уроків. Форми проведення. Умови і порядок підготовки та проведення олімпійських уроків. Мета та завдання олімпійського тижня. Учасники олімпійського тижня. Програма.

**Організація публічних заходів з метою популяризації ідей олімпізму.** Організаційні та теоретико-методичні вказівки щодо організації заходів олімпійського спрямування у вишах. Спеціальні форми і засоби олімпійської просвіти для дітей дошкільного віку. Міські заходи з популяризації олімпійської освіти. Особливості планування та складання сценарних планів.

#### **Література:**

1. Булатова М. М. Олімпійська спадщина. Книга 1. К. Олімпійська освіта. 2016. 144 с.
2. Булатова М. М. Олімпійська спадщина. Книга 2. К. Олімпійська освіта. 2017. 144 с.
3. Булатова М. М., Бубка С. Н. Олімпійське сузір'я України. Тренери. К. Олімпійська освіта. 2011. 254 с.
4. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов М. В. Олімпійський спорт в системі гуманітарної освіти. К. Перша друкарня. 2019. 912 с.
5. Булатова М. М., Єрмолова В. М. Олімпійські ігри. Відродження. К. Олімпійська література. 2020. 48 с.
6. Булатова М. М., Єрмолова В. М. Олімпійські ігри. Подорож у давнину. К. Олімпійська література. 2020. 48 с.
7. Булатова М. М., Єрмолова В. М. Твій перший олімпійський путівник. К. Олімпійська література. 2020. 144 с.
8. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія та практика : навч. посіб. / В. М. Єрмолова. Київ : Літера. 2011. 335 с.
9. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта в школі. К. 2009. 85 с.
- 10.Єрмолова, В. М. 10 уроків із П'єром де Кубертеном : методичний посібник. К. НОК України. 2015. 236 с.
- 11.Радченко Л. О. Історичні, організаційні та методологічні засади культурноосвітньої складової сучасного олімпійського руху. Дисер. на здобуття наукового ступеню доктора наук з фізичного виховання і спорту. К. 2021. 465 с.
12. The Fundamentals of Olympic Values Education. A Sports-Based Programme. 12 2017/ 124 p.

## **«АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА АДАПТИВНИЙ СПОРТ»**

**Основні поняття і терміни адаптивної фізичної культури та адаптивного спорту.** Поняття «адаптивна фізична культура» (АФК) , «адаптивний спорт» (АС). Предмет, завдання АФК, її роль і місце у реабілітації та соціальній інтеграції для осіб з відхиленнями у стані здоров'я. Основні компоненти (види) АФК. Критерії визначення компонентів (види) АФК.

**Історія АФК.** Становлення і розвиток АФК для осіб з ураженнями опорно-рухового апарату: розвиток АФК за кордоном, Паралімпійський рух у світовій практиці, історія розвитку АФК в Україні. Історія АФК для осіб з ураженнями слуху. Історія АФК для осіб з ураженнями зору. Історія АФК для осіб з порушеннями інтелекту.

**Основні концепції теорії АФК.** Функції АФК: педагогічні, соціальні. Принципи АФК: соціальні, загальнометодичні, спеціальнометодичні.

**Завдання, засоби, методи і форми організації АФК.** Завдання і засоби АФК: педагогічні завдання АФК, засоби АФК. Методи і форми організації АФК: методи формування знань; методи формування рухових дій; методи розвитку фізичних якостей і здібностей; методи формування особистості.

**Навчання руховим діям в АФК.** Фактори, які визначають послідовність навчання руховим діям. Навчання і удосконалення рухових дій з врахуванням нозологій: етапи. Засоби і методи навчання. Формування рухових дій з використанням тренажерних пристроїв. Класифікація прийомів фізичної допомоги і страховки. Труднощі, що виникають під час навчання руховим діям осіб з особливими потребами.

**Розвиток фізичних якостей, під час занять АФК осіб з порушеннями зору, слуху, мови та інтелекту.** Основні закономірності розвитку фізичних якостей. Принципи розвитку фізичних якостей. Розвиток силових здібностей. Розвиток швидкості. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Розвиток координаційних здібностей.

**Цілі і завдання адаптивного спорту (АС), функції, принципи та класифікація АС.** Особливості АС. Цілі і завдання АС. Функції та принципи АС. Класифікація основних напрямків розвитку АС.

**Класифікація осіб, які займаються АС.** Принципи класифікації у АС. Види класифікацій. Система організації і проведення класифікації осіб, які займаються АС (класифікація спортсменів).

**Паралімпійський спорт.** Основні положення Паралімпійського спорту у світі. Паралімпійський спорт: для осіб з ампутаціями кінцівок; для осіб з церебральним паралічем; для осіб з ураженнями спинного мозку (візочників); для осіб з ураженнями зору; для осіб з ураженням інтелекту. Мета, завдання, принципи спортивного тренування у Паралімпійському спорті. Види підготовки спортсменів паралімпійців. Побудова спортивного тренування спортсменів.

**Дефлімпійські ігри. Сурдлімпійський спорт.** Дефлімпійські ігри: зимові, літні. Спортсмени, які приймають участь у Дефлімпійських іграх. Мета, завдання,

принципи спортивного тренування у сурдлімпійському спорті та види підготовки спортсменів. Побудова спортивного тренування спортсменів.

**Спеціальні олімпіади.** Програма Спеціальної Олімпіади. Тренування і змагання осіб з ураженнями інтелекту. Основні Програми Спеціальної Олімпіади: «Здорові спортсмени», «Здорові громади», «Об'єднаний спорт», «Маленькі спортсмени», проєкт «Давай грай».

**Розвиток і становлення адаптивного спорту на Рівненщині.** Діяльність Комунального закладу «Рівненський регіональний центр з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» Рівненської обласної ради. Участь рівненських спортсменів у Паралімпійських і Дефлімпійських іграх. Спеціальна Олімпіада на Рівненщині.

### **Література:**

1. Адаптивний спорт : [навчально-наочний посібник для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту з Грифом МОН] / С.Ф. Матвеев, І.О. Когут, О.В. Борисова, Т.А. Кропивницька, Є.В. Гончаренко, Т.Г. Данько. – К. : ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2014. 116 с.

2. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів: [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту]/ Ю. А. Бріскін. – К.: Олімпійська література, 2006. 263 с.

3. Бріскін Ю.А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навчальний посібник. - Львів: “Ахіл”, 2003. 128 с.

4. Бріскін Ю.А. Організаційні основи Паралімпійського спорту: навчальний посібник. - Л.: “Кобзар”, 2004. 180 с.

5. Бріскін Ю. А., Передерій А.В. Вступ до теорії спорту інвалідів: навчальний посібник. Л.: “Апріорі”, 2008 70 с.

6. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту / [С.Ф.Матвеев, Ю.А. Бріскін, І.О. Когут] – К. : Асконіт, 2011. 250 с.

7. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч. -метод. посібник для студентів/ Н. А. Деделюк. – Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 68 с.

8. Імас Євгеній, Борисова Ольга, Когут Ірина. Особливості змісту професійної підготовки фахівців сфери фізичної культури та спорту щодо роботи з особами з інвалідністю. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 3 (35), 2016.

9. Передерій А.В. Спеціальні Олімпіади в сучасному світі: монографія – Л.: ЛДУФК, 2013. 296с.

10. Адаптивне фізичне виховання: навч. посібник / уклад. Осадченко Т. М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. – Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.

11. Чудна Р.В. Теорія адаптивного фізичного виховання – К.: Наукова думка.

12. Оздоровча і спортивна робота з неповносправними /За заг. ред.. Бріскіна Ю., Линця М., Боляха Е., Мігасевича Ю. – Львів: Видавець Трас Сорока, 2004. 127с.

13. Карпюк Р.П., Сущенко Л.П. Історія адаптивного спорту: Методичні рекомендації для студентів вищих навчальних закладів. – Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2008. 36с.

14. Карпюк Р.П., Сущенко Л.П. Термінологія вищої фізкультурної освіти з напрямку «Адаптивне фізичне виховання»: Навчальний посібник. – Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2008. 112с.

15. Єдинак Г.А. Передумови організації та формування змісту рухової діяльності дітей з церебральним паралічем: Навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський: ПП Мошак М.І., 2007. 114с.

16. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів у міжнародному спортивному русі. – Львів: Край, 2006. 346с.

17. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч.посіб. – Суми: ВДТ «Універсальна книга», 2004. 428 с.

18. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

### **ПОРЯДОК ПРИСВОЄННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ**

За результатами успішного складання атестаційного екзамену атестаційна комісія приймає рішення щодо присвоєння випускникові освітньої кваліфікації: «Бакалавр фізичної культури і спорту».

### **ПОЛІТИКА ДОБРОЧЕСНОСТІ**

Кожен вступник під час складання атестаційного екзамену повинен дотримуватися моральних норм, правил етичної поведінки та принципів академічної доброчесності, а саме:

- самостійно виконувати завдання;
- не принижувати будь-яким чином гідність інших вступників, учасників освітнього процесу, запобігати таким діям з боку інших осіб;
- дотримуватися правил ділового етикету в поведінці та норм культури спілкування у комунікації зі вступниками, здобувачами вищої освіти, викладачами та співробітниками Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука»;
- не використовувати телефон або гаджети під час проведення фахового іспиту;
- не використовувати службові або родинні зв'язки для отримання нечесної переваги.