

КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Інститут здоров'я, спорту і туризму ім. Т.Самоленко

Кафедра теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри теоретичних основ
фізичного та адаптивного виховання


(підпис) Ірина ЄВСТІГНЕЄВА

«26» 08 2026 р.

**ПРОГРАМА
АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ**

для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 Фізична культура та спорт,
освітня програма «Фізична культура та спорт»

Запоріжжя
2026

1. Загальні положення

Програма атестаційного екзамену визначає зміст, організацію, порядок проведення та критерії оцінювання результатів атестації здобувачів другого магістерського рівня вищої освіти. Екзамен установлює відповідність набутих здобувачами компетентностей і результатів навчання вимогам освітньо-професійної програми.

Атестаційний екзамен охоплює ключові розділи трьох освітніх компонентів циклу професійної підготовки:

- Методика викладання фізичного виховання у закладі вищої освіти
- Теорія та методика спорту вищих досягнень
- Сучасна система фізичного та адаптивного виховання

Атестація здійснюється екзаменаційною комісією відповідно до чинних внутрішніх нормативних документів Класичного приватного університету. Екзамен проводиться відкрито і публічно з дотриманням принципів академічної доброчесності, об'єктивності та прозорості оцінювання.

2. Мета і завдання атестаційного екзамену

Мета атестаційного екзамену полягає у комплексній перевірці рівня професійної підготовленості здобувачів, здатності інтегрувати теоретичні знання, обирати обґрунтовані методичні рішення та діяти у складних і нестандартних професійних ситуаціях.

Основні завдання екзамену:

- перевірити системність знань із методики викладання фізичного виховання у закладі вищої освіти
- оцінити розуміння закономірностей підготовки спортсменів високої кваліфікації
- перевірити здатність організовувати сучасне фізичне та адаптивне виховання
- визначити готовність аналізувати професійні ситуації, оцінювати ризики та приймати обґрунтовані рішення
- оцінити володіння професійною термінологією, логічність викладу та аргументованість висновків
- перевірити дотримання вимог безпеки, етики, інклюзивності та академічної доброчесності

3. Очікувані результати атестації

Під час атестаційного екзамену здобувач має продемонструвати здатність:

- проектувати, організовувати й аналізувати освітній процес із фізичного виховання у закладі вищої освіти
- добирати методи, засоби й форми навчання відповідно до мети заняття, рівня підготовленості та потреб студентів
- планувати і коригувати тренувальний процес спортсменів з урахуванням етапу багаторічної підготовки, функціонального стану та

календаря змагань

- застосовувати педагогічний, медико-біологічний і психологічний контроль у фізичному вихованні та спорті
- адаптувати фізичні вправи, обладнання, простір, навантаження і критерії оцінювання до індивідуальних можливостей здобувачів
- забезпечувати безпечне, доступне та недискримінаційне освітнє середовище
- аналізувати складні професійні ситуації, прогнозувати наслідки та обґрунтовувати алгоритм дій

4. Зміст програми

4.1 Методика викладання фізичного виховання у закладі вищої освіти

Мета, завдання та місце фізичного виховання у системі вищої освіти. Нормативні й організаційні засади освітнього процесу. Принципи, методи та форми фізичного виховання студентської молоді. Структура і зміст практичного заняття. Планування навчальної, секційної та фізкультурно-оздоровчої роботи.

Методика навчання рухових дій. Етапи формування рухових умінь і навичок. Причини виникнення помилок і способи їх виправлення. Методика розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. Диференціація та індивідуалізація фізичного навантаження.

Педагогічний контроль і оцінювання результатів навчання. Тестування фізичної підготовленості. Формування мотивації до систематичної рухової активності. Організація самостійної роботи студентів. Використання цифрових технологій, дистанційного і змішаного форматів навчання. Профілактика травматизму та алгоритм дій у разі погіршення самопочуття студента.

4.2 Теорія та методика спорту вищих досягнень

Сутність спорту вищих досягнень і сучасні тенденції його розвитку. Система підготовки спортсменів високої кваліфікації. Принципи спортивного тренування. Структура багаторічної підготовки та особливості окремих її етапів. Спортивний відбір і орієнтація.

Види підготовки спортсмена: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна. Загальна і спеціальна фізична підготовка. Структура тренувального заняття, мікроциклу, мезоциклу та макроциклу. Періодизація тренувального процесу. Підготовчий, змагальний і перехідний періоди.

Тренувальні та змагальні навантаження, їх обсяг, інтенсивність і спрямованість. Індивідуалізація підготовки. Формування, збереження і тимчасова втрата спортивної форми. Моделювання, прогнозування та комплексний контроль. Відновлення працездатності. Профілактика перевтоми, перетренованості й травматизму. Підготовка до змагань у незвичних кліматичних і часових умовах. Завершення спортивної кар'єри.

4.3 Сучасна система фізичного та адаптивного виховання

Сучасна система фізичного виховання: мета, завдання, принципи, засоби та форми. Оздоровча і рекреаційна рухова активність. Здоров'язбережувальні технології. Моніторинг фізичного стану студентської молоді. Сучасні програми відновлення рухової активності після тривалих перерв і в умовах обмеженого рухового режиму.

Сутність, мета і завдання адаптивного фізичного виховання. Категорії учасників адаптивного фізичного виховання. Інклюзивний підхід, доступність, універсальний дизайн і розумне пристосування. Принципи добору, модифікації та дозування фізичних вправ. Адаптація простору, обладнання, способів комунікації і критеріїв оцінювання.

Особливості організації занять для осіб із порушеннями опорно-рухового апарату, слуху, зору та іншими особливими освітніми потребами. Взаємодія викладача, здобувача і медичного працівника. Безпека, педагогічна етика та підтримка самостійності. Адаптивний спорт як засіб фізичної, психологічної та соціальної реабілітації.

5. Організація і порядок проведення екзамену

Атестаційний екзамен проводиться в усній формі за екзаменаційними білетами з письмовою підготовкою відповідей. Здобувач обирає білет у порядку, визначеному екзаменаційною комісією, отримує час для підготовки та після цього відповідає на поставлені запитання.

Кожний білет містить три запитання, що в сукупності охоплюють усі три атестаційні навчальні дисципліни. Два запитання мають теоретичний характер. Одне запитання є ситуативним завданням, що передбачає аналіз змодельованої професійної ситуації, визначення проблеми, оцінювання умов і ризиків, вибір способу дій та обґрунтування професійного рішення.

Після основної відповіді члени екзаменаційної комісії можуть ставити додаткові та уточнювальні запитання в межах програми. Результати відповіді фіксуються в установленому університетом порядку.

Складова білета	Зміст	Максимум	Що оцінюється
Перше питання	Теоретичне	30 балів	Повнота, точність, системність знань
Друге питання	Теоретичне	30 балів	Розуміння закономірностей і методичних підходів
Третє питання	Ситуативне	40 балів	Аналіз ситуації, алгоритм дій, аргументація рішення

6. Критерії оцінювання

Максимальна кількість балів за атестаційний екзамен становить 100. Підсумкова оцінка визначається як сума балів за три запитання білета.

Рівень відповіді	Теоретичне питання	Ситуаційне завдання	Характеристика
Високий 90-100 А	54-60	36-40	Повна, точна й логічна відповідь; правильне використання термінології; самостійний аналіз; обґрунтоване та безпечне професійне рішення.
Достатній 82-89 В	49-54	33-35	Зміст розкрито переважно правильно; наявні несуттєві неточності; рішення доцільне, але аргументація або деталізація неповна.
Достатній 75-81 С	45-49	30-32	Основний зміст розкрито правильно, але недостатньо повно; аналіз і висновки частково обґрунтовані; рішення потребує конкретизації.
Задовільний 69-74 D	41-45	28-29	Відтворено основні положення; відповідь фрагментарна; запропоноване рішення частково обґрунтоване та потребує уточнення.
Задовільний 60-68 Е	36-41	24-27	Мінімально достатній рівень знань; відповідь неповна; практичне рішення розкрито частково, аргументація слабка.

Рівень відповіді	Теоретичне питання	Ситуаційне завдання	Характеристика
Незадовільний 35-59 FX	21-36	14-23	Відсутнє цілісне розуміння питання; допущено суттєві помилки; рішення необґрунтоване, неповне або не відповідає вимогам безпеки.
Незадовільний 1-34 F	1-21	0-13	Базові знання та вміння не сформовані; відповідь відсутня або переважно неправильна; завдання не розв'язано.

Бали	ECTS	Національна оцінка	Результат
90–100	A	Відмінно	Складено
82–89	B	Добре	Складено
75–81	C	Добре	Складено
69–74	D	Задовільно	Складено
60–68	E	Задовільно	Складено
35–59	FX	Незадовільно	Не складено
1–34	F	Незадовільно	Не складено

7. Вимоги до відповіді на ситуаційне завдання

Відповідаючи на ситуаційне завдання, здобувач має послідовно:

- визначити сутність проблеми та професійні умови, у яких вона виникла
- проаналізувати індивідуальні особливості учасників, доступні ресурси, обмеження та ризики
- сформулювати мету професійного втручання
- запропонувати послідовний алгоритм дій, методи, засоби та форми роботи
- обґрунтувати рішення з позицій педагогічної доцільності, безпеки,

інклюзивності й етики

- визначити способи контролю результативності та можливі варіанти корекції рішення

8. Академічна доброчесність і безпека

Під час екзамену здобувач самостійно готує і представляє відповіді. Використання сторонньої допомоги, несанкціонованих матеріалів або засобів комунікації не допускається. Усі професійні рішення, запропоновані здобувачем, мають відповідати вимогам безпеки, педагогічної етики, недискримінації та поваги до гідності учасників освітнього і тренувального процесу.

9. Навчально-методичне забезпечення

Підготовка до атестаційного екзамену здійснюється за освітньо-професійною програмою, навчальним планом, робочими програмами та силабусами трьох атестаційних навчальних дисциплін, матеріалами лекційних і практичних занять, а також рекомендованими в цих освітніх компонентах навчальними та науковими джерелами. Конкретний перелік рекомендованої літератури затверджується кафедрою та актуалізується відповідно до змісту освітніх компонентів.

Додаток А Екзаменаційні білети

У кожному білеті представлені всі три атестаційні навчальні дисципліни. Ситуаційне завдання знаходиться під третім питанням.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 1

1. Розкрийте принципи, методи та форми організації фізичного виховання у закладі вищої освіти.
2. Охарактеризуйте структуру багаторічної підготовки спортсменів високої кваліфікації.
3. Ситуаційне завдання. До академічної групи зараховано студента з порушенням опорно-рухового апарату. Запропонуйте способи адаптації вправ, обладнання, фізичного навантаження та критеріїв оцінювання.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 2

1. Охарактеризуйте сучасні методи навчання рухових дій студентів.
2. Розкрийте особливості побудови тренувального процесу в підготовчому періоді.
3. Ситуаційне завдання. Спортсмен за два тижні до головних змагань демонструє погіршення результатів, порушення сну та підвищену втомлюваність. Визначте можливі причини та запропонуйте корекцію підготовки.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 3

1. Розкрийте сутність індивідуалізації та диференціації фізичного виховання студентів.
2. Охарактеризуйте сучасну систему адаптивного фізичного виховання та її основні завдання.
3. Ситуаційне завдання. У навчальній групі студенти мають різний рівень фізичної підготовленості. Запропонуйте способи диференціації навантажень і методи контролю їхнього фізичного стану.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 4

1. Охарактеризуйте структуру та зміст практичного заняття з фізичного виховання у ЗВО.
2. Розкрийте закономірності формування спортивної форми та управління нею.
3. Ситуаційне завдання. Студент із порушенням слуху не завжди розуміє команди викладача. Запропонуйте способи комунікації, організації заняття та забезпечення безпеки.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 5

1. Розкрийте особливості педагогічного контролю у фізичному вихованні студентів.
2. Охарактеризуйте основні принципи та напрями сучасного фізичного виховання.

3. Ситуаційне завдання. Спортсмен демонструє високі результати на тренуваннях, але не реалізує свій потенціал на змаганнях. Проаналізуйте причини та запропонуйте шляхи розв'язання проблеми.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 6

1. Охарактеризуйте методику розвитку силових здібностей студентів.
2. Розкрийте зміст і значення спеціальної фізичної підготовки у спорті вищих досягнень.
3. Ситуаційне завдання. Через безпекову ситуацію заняття необхідно провести дистанційно. Розробіть його структуру, доберіть вправи та визначте способи контролю навантаження.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 7

1. Розкрийте методику розвитку швидкісних здібностей студентської молоді.
2. Охарактеризуйте принципи інклюзивного підходу у фізичному вихованні.
3. Ситуаційне завдання. Спортсмен отримав незначне ушкодження, яке обмежує виконання окремих вправ. Запропонуйте варіант корекції тренувального процесу та підтримання його функціонального стану.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 8

1. Охарактеризуйте методику розвитку витривалості у здобувачів вищої освіти.
2. Розкрийте особливості підготовки спортсменів у змагальному періоді.
3. Ситуаційне завдання. Студент із порушенням зору бере участь у практичному занятті. Визначте вимоги до організації простору, пояснення вправ, використання обладнання та педагогічного супроводу.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 9

1. Розкрийте методику розвитку гнучкості та координаційних здібностей студентів.
2. Охарактеризуйте засоби, методи та форми адаптивного фізичного виховання.
3. Ситуаційне завдання. Під час заняття студент повідомив про запаморочення і слабкість. Визначте послідовність дій викладача та порядок подальшого допуску студента до занять.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 10

1. Охарактеризуйте методи формування мотивації студентів до систематичної рухової активності.
2. Розкрийте сутність індивідуалізації підготовки спортсменів високої кваліфікації.
3. Ситуаційне завдання. Після дистанційного навчання у студентів знизився рівень рухової активності. Запропонуйте програму поступового

відновлення їхнього фізичного стану.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 11

1. Розкрийте вимоги до планування освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО.
2. Охарактеризуйте систему комплексного контролю підготовленості спортсменів.
3. Ситуаційне завдання. Після різкого збільшення тренувального навантаження у спортсмена знизилася працездатність і зникло бажання тренуватися. Визначте можливі причини та запропонуйте профілактичні заходи.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 12

1. Охарактеризуйте методику проведення самостійних занять фізичними вправами зі студентами.
2. Розкрийте особливості фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп.
3. Ситуаційне завдання. Викладач має обмежений спортивний простір і недостатню кількість обладнання. Запропонуйте організацію заняття, яка забезпечить рухову активність усіх студентів.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 13

1. Розкрийте технологію формування рухових умінь і навичок у студентів.
2. Охарактеризуйте особливості підготовки спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
3. Ситуаційне завдання. Студент із хронічним захворюванням має медичні обмеження, але прагне брати участь у заняттях. Запропонуйте алгоритм адаптації фізичного навантаження.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 14

1. Охарактеризуйте зміст професійної діяльності викладача фізичного виховання у ЗВО.
2. Розкрийте принципи добору та дозування фізичних навантажень в адаптивному фізичному вихованні.
3. Ситуаційне завдання. Два спортсмени однакової кваліфікації по-різному реагують на однакове навантаження. Поясніть причини та запропонуйте способи індивідуалізації їхньої підготовки.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 15

1. Розкрийте сучасні підходи до оцінювання навчальних досягнень студентів із фізичного виховання.
2. Охарактеризуйте побудову тренувального процесу в перехідному періоді.
3. Ситуаційне завдання. Більшість студентів неправильно виконує

складну рухову дію. Визначте можливі причини помилок і запропонуйте методику їх виправлення.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 16

1. Охарактеризуйте особливості використання цифрових технологій у фізичному вихованні студентів.
2. Розкрийте сутність оздоровчої та рекреаційної рухової активності студентської молоді.
3. Ситуаційне завдання. Спортсмен має високий рівень спеціальної витривалості, але в умовах втоми припускається значних технічних помилок. Запропонуйте засоби вдосконалення його підготовленості.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 17

1. Розкрийте організаційно-методичні засади проведення занять зі студентами різних медичних груп.
2. Охарактеризуйте співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів.
3. Ситуаційне завдання. В інклюзивній групі студенти надмірно допомагають одногрупнику з інвалідністю, обмежуючи його самостійність. Запропонуйте педагогічні способи врегулювання ситуації.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 18

1. Охарактеризуйте методи профілактики травматизму під час занять фізичним вихованням.
2. Розкрийте роль технічної та тактичної підготовки у спорті вищих досягнень.
3. Ситуаційне завдання. Один зі студентів систематично порушує правила безпеки та провокує конфлікти. Визначте педагогічні дії викладача.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 19

1. Розкрийте особливості організації фізичного виховання студентів у змішаному форматі навчання.
2. Охарактеризуйте сучасні оздоровчі технології у системі фізичного виховання.
3. Ситуаційне завдання. Спортсмену необхідно взяти участь у двох відповідальних змаганнях з інтервалом у три тижні. Запропонуйте план відновлення та підготовки між стартами.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 20

1. Охарактеризуйте методику проведення контролю фізичного стану студентської молоді.
2. Розкрийте значення психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації.
3. Ситуаційне завдання. Студент із високим рівнем тривожності уникає командних вправ і змагань. Запропонуйте способи його поступового залучення

до рухової діяльності.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 21

1. Розкрийте методику використання ігрового та змагального методів у фізичному вихованні.

2. Охарактеризуйте систему фізичного виховання осіб з особливими освітніми потребами.

3. Ситуаційне завдання. Молодий талановитий спортсмен швидко прогресує, і тренер планує перевести його до групи дорослих. Обґрунтуйте критерії готовності та можливі ризики такого рішення.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 22

1. Охарактеризуйте педагогічні принципи побудови занять із фізичного виховання у ЗВО.

2. Розкрийте особливості моделювання та прогнозування у спорті вищих досягнень.

3. Ситуаційне завдання. Через тривале перебування в укриттях у студентів з'явилися скарги на втому, напруження м'язів спини та зниження працездатності. Запропонуйте комплекс оздоровчих заходів.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 23

1. Розкрийте особливості формування здоров'язбережувальної компетентності студентів.

2. Охарактеризуйте засоби відновлення працездатності спортсменів.

3. Ситуаційне завдання. Студент має високий рівень практичної підготовленості, але недостатньо володіє теоретичними знаннями. Запропонуйте об'єктивний підхід до оцінювання його навчальних досягнень.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 24

1. Охарактеризуйте методику організації секційної та фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗВО.

2. Розкрийте значення доступності, універсального дизайну та розумного пристосування в адаптивному фізичному вихованні.

3. Ситуаційне завдання. Команда має здійснити переїзд до іншого часового поясу перед міжнародними змаганнями. Запропонуйте заходи для прискорення адаптації спортсменів.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 25

1. Розкрийте особливості особистісно орієнтованого підходу у фізичному вихованні студентів.

2. Охарактеризуйте основи періодизації спортивного тренування.

3. Ситуаційне завдання. Запропонована на адаптивному занятті вправа виявилася недоступною для одного зі студентів. Модифікуйте вправу зі збереженням її мети, безпеки та активної участі студента.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 26

1. Охарактеризуйте методику проведення фізичного виховання зі студентами першого року навчання.
2. Розкрийте сучасні підходи до організації фізичної активності студентської молоді.
3. Ситуаційне завдання. Спортсмен високої кваліфікації планує завершити спортивну кар'єру. Розробіть рекомендації щодо поступового зниження навантажень і переходу до іншої професійної діяльності.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 27

1. Розкрийте методичні особливості організації колового тренування зі студентами.
2. Охарактеризуйте структуру та зміст тренувального заняття спортсменів високої кваліфікації.
3. Ситуаційне завдання. Частина студентів відмовляється виконувати вправи через низьку мотивацію. Проаналізуйте причини та запропонуйте методи підвищення їхньої рухової активності.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 28

1. Охарактеризуйте форми взаємодії викладача і студентів у процесі фізичного виховання.
2. Розкрийте роль адаптивного спорту у фізичній, психологічній та соціальній реабілітації особистості.
3. Ситуаційне завдання. У спортсмена перед відповідальним стартом спостерігається надмірне психоемоційне напруження. Запропонуйте засоби оптимізації його передстартового стану.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 29

1. Розкрийте методику організації та проведення тестування фізичної підготовленості студентів.
2. Охарактеризуйте управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів.
3. Ситуаційне завдання. У ЗВО необхідно запровадити програму рухової активності для студентів із різними освітніми потребами. Визначте мету, напрями, етапи реалізації та критерії ефективності програми.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 30

1. Охарактеризуйте сучасні інноваційні технології викладання фізичного виховання у ЗВО.
2. Розкрийте особливості використання моніторингу функціонального та психоемоційного стану у підготовці спортсменів високої кваліфікації.
3. Ситуаційне завдання. Необхідно провести підсумкове оцінювання студентів із різними вихідними можливостями. Розробіть систему оцінювання, яка враховуватиме знання, практичні вміння, індивідуальний прогрес і дотримання правил безпеки.