

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 1

ЗАТВЕРДЖУЮ

Ректор Державного університету
«Житомирська політехніка»
Оксана ОЛІЙНИК
«26» травня 2026 р.




ПРОГРАМА
фахового іспиту
для здобуття освітнього ступеня «магістр»
за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»

- Контрольний примірник
 Врахований примірник

Ухвалено
на засіданні приймальної комісії
«26» травня 2026 р.,
протокол № 5

Відповідальний секретар
приймальної комісії


Анатолій ДИКИЙ

Житомир
2026

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	<i>Випуск 1</i>	<i>Зміни 0</i>	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк 57 / 2</i>

ЗМІСТ

Вступ	3
1. Перелік освітніх компонент та тем, включених до фахового іспиту для вступу на навчання для здобуття освітнього ступеня «магістр»	6
Основи фізичної культури і спорту.....	6
Медико-біологічні основи фізичної активності.....	6
Основи біомеханіки та адаптивного спорту.....	7
Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності.....	7
Теоретико-методичні засади фізичного виховання, спортивної підготовки, педагогіки та психології спорту.....	8
2. Зразок білета для складання фахового іспиту при прийомі на навчання для здобуття освітнього ступеня «магістр»	10
3. Зразок бланка відповідей.....	17
4. Список рекомендованої літератури.....	18
5. Перелік питань до складання фахового іспиту при прийомі на навчання та здобуття ступеня «магістр»	21

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 3

ВСТУП

Програма фахового іспиту для здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт», освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт» складена на основі Порядку прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2026 році, затвердженого Наказом Міністерства освіти і науки України № 374/45768 від 20.03.2026 р., Правил прийому до Державного університету «Житомирська політехніка» в 2026 році, Закону України «Про вищу освіту».

Мета проведення фахового іспиту на освітній ступінь «магістр» за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» за освітньою програмою «Фізична культура і спорт» полягає у перевірці здатності вступників до опанування освітньої програми на основі здобутих раніше компетентностей.

Вимоги до здібностей і підготовленості вступників. Особа може вступити до Державного університету «Житомирська політехніка» для здобуття ступеня магістра на основі НРК7 (освітньо-кваліфікаційного рівня спеціаліста та освітнього ступеня магістра) та НРК6 (освітнього ступеня бакалавр), в тому числі, здобутого за іншою спеціальністю. Прийом на основі НРК6 на навчання для здобуття ступеня магістра здійснюється за результатами ЄВІ (Єдиного вступного іспиту) та ЄФВВ (Єдиного фахового вступного випробовування); на основі НРК7 та осіб пільгових категорій, згідно Порядку та Правил прийому – за результатами Єдиного вступного іспиту з іноземної мови або індивідуальної співбесіди з іноземної мови та Єдиного фахового вступного випробування або фахового іспиту. Обов'язковою умовою є вільне володіння державною мовою.

Вимоги до професійних компетенцій. Вступники повинні продемонструвати компетенції:

- здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, зокрема в умовах варіативності та невизначеності тренувального процесу;
- здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу при оцінюванні тренувальних і змагальних ситуацій;
- здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел у сфері фізичної культури і спорту;
- здатність приймати обґрунтовані рішення щодо організації, планування, дозування та корекції фізичних навантажень;
- здатність використовувати нормативні та правові акти, що регламентують діяльність у сфері фізичної культури і спорту;
- здатність застосовувати знання з анатомії, фізіології, біомеханіки та спортивної медицини для аналізу рухової діяльності та обґрунтування тренувальних впливів;
- здатність оцінювати функціональний стан організму, рівень фізичної підготовленості, працездатності та адаптаційних можливостей;

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 4

- здатність здійснювати біомеханічний аналіз рухів, виявляти помилки техніки та визначати шляхи їх корекції;
- здатність планувати, організовувати та контролювати тренувальний процес із урахуванням принципів спортивної підготовки;
- здатність визначати оптимальні параметри навантаження та відновлення у різних періодах підготовки;
- здатність застосовувати сучасні методи контролю, оцінювання та аналізу ефективності тренувального процесу;
- здатність формувати та реалізовувати програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- здатність аналізувати тренувальні ситуації, виявляти причинно-наслідкові зв'язки та прогнозувати результати підготовки;
- здатність використовувати аналітичний і методичний інструментарій для прийняття професійних рішень;
- здатність поглиблено аналізувати проблеми у сфері фізичної культури і спорту та інтерпретувати результати професійної діяльності.

Зміст програми вступного іспиту. Програму складено відповідно до Програми предметного тесту з фізичної культури та спорту єдиного фахового вступного випробування для вступу на навчання для здобуття ступеня магістра, затвердженої Наказом Міністерства освіти і науки України № 153 від 11.02.2022 р.; вона містить завдання з наступних освітніх компонент: «Основи фізичної культури і спорту», «Медико-біологічні основи фізичної активності», «Основи біомеханіки та адаптивного спорту», «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Теоретико-методичні засади фізичного виховання, спортивної підготовки, педагогіки та психології спорту».

Тестове завдання містить 40 тестових запитань різного рівня складності. Для проведення перевірки знань використовуються тестові завдання закритої форми з запропонованими відповідями, з яких обираються правильні з множинним вибором (п'ять відповідей, тільки одна є правильною). Для вступу на навчання для здобуття ступеня «магістр» виносяться тестові завдання 3 рівнів складності: 1-й рівень завдань передбачає перевірку теоретичної частини підготовки абітурієнтів – 33 питання вагою по 2 бали; 2-й рівень – професійної підготовки містить 4 питання вагою по 4 бали; 3-й рівень – аналітичних здібностей включає 3 питання по 6 балів.

Фаховий іспит проводиться в письмовій формі. Тривалість тестування – 1 астрономічна година (60 хвилин). На фаховому іспиті кожен абітурієнт отримує індивідуальний білет тестового завдання, бланк аркушу відповідей студента та титульний аркуш зі штампом Приймальної комісії. Перед початком вступного випробування представники приймальної комісії проводять інструктаж щодо правил виконання вступного тестового завдання.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	<i>Випуск 1</i>	<i>Зміни 0</i>	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк 57 / 5</i>

На аркушах не допускаються будь-які умовні позначки, які б розкривали авторство роботи. Вступник зазначає прізвище тільки у визначених для цього місцях. У разі наявності виправлень, декількох позначень або порожньої клітинки – відповідь не зараховується. Результати фахового вступного випробування оцінюються за шкалою від 100 до 200 балів. Мінімальний позитивний результат фахового іспиту становить 130 балів.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 6

1. ПЕРЕЛІК ОСВІТНІХ КОМПОНЕНТ ТА ТЕМ, ВКЛЮЧЕНИХ ДО ФАХОВОГО ІСПИТУ ДЛЯ ВСТУПУ НА НАВЧАННЯ ДЛЯ ЗДОБУТТЯ ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

№	Найменування розділу (освітніх компонент) / тема та її зміст
РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.	
1.1.	Теоретико-історичні основи розвитку спорту.
1.1.1.	Фізична культура та атлетика у різні епохи: стародавній світ, середньовіччя, новий час. Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Відродження Олімпійських ігор. Періодизація Олімпійських ігор сучасності. Олімпійська освіта: історія, структура, функції. Олімпійська освіта в Україні.
1.1.2.	Передумови виникнення професійного спорту та особливості його розвитку в США та Європі. Виникнення та хронологія розвитку основних напрямів адаптивного спорту. Передумови виникнення неолімпійського спорту. Спільні та відмінні риси різних напрямів спорту.
1.2.	Основи управління у сфері фізичної культури і спорту.
1.2.1.	Сутність, особливості і специфіка управління у сфері фізичної культури і спорту. Співвідношення понять «управління», «менеджмент», «публічне управління».
1.2.2.	Основні функції менеджменту та їх реалізація у сфері фізичної культури і спорту. Сфера фізичної культури і спорту як об'єкт управління. Основні сектори сфери фізичної культури і спорту. Система управління у сфері фізичної культури і спорту. Фізкультурно-спортивні організації як соціальні системи: структура, функції та види.
1.2.3.	Спортивний менеджмент як різновид галузевого управління. Сучасний ринок фізкультурно-спортивних послуг: структура, механізм функціонування, основні види послуг та їх особливості. Маркетинг у сфері фізичної культури і спорту: маркетинг у спорті та маркетинг за допомогою спорту.
РОЗДІЛ 2. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ.	
2.1.	Медико-біологічні та гігієнічні основи функціонального стану і адаптації організму
2.1.2.	Морфологічні, метаболічні та фізіологічні особливості розвитку функціональних можливостей організму та основи процесів адаптації до м'язової діяльності, їх механізми формування та удосконалювання.
2.1.3.	Методики контролю за рівнем функціональної підготовленості.
2.1.4.	Основні характеристики гігієнічного та екологічного впливу факторів зовнішнього середовища на стан здоров'я людини і населення в цілому. Гігієнічний та екологічний супровід у практиці фізичної культури і спорту.
2.2.	Спортивна медицина і контроль функціонального стану спортсменів.
2.2.1.	Теоретичні засади спортивної медицини, основи загальної патології, поняття про реактивність організму. Завдання та зміст поглибленого, додаткового, етапного, поточного і оперативного лікарського обстеження у практиці фізичної культури і спорту.
2.2.2.	Причини, клінічна картина, специфіка діагностики та засоби профілактики перетренованості й фізичного перенапруження ведучих органів і систем організму людини внаслідок дії неадекватних фізичних навантажень.
2.2.3.	Забезпечення оптимальних умов навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності у відповідності до індивідуальних особливостей функціональних

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 7

	можливостей організму людини за рахунок раціонального використання засобів та методів фізичної культури і спорту.
2.3.	Долікарська допомога у фізичній культурі і спорті
2.3.1.	Долікарська медична допомога у разі виникнення невідкладних станів при патологічних процесах в організмі людини, пов'язаних з діяльністю у сфері фізичної культури і спорту.
2.3.2.	Основні ознаки певних порушень стану організму, що несуть загрозу життю спортсмена; Необхідність та обсяг заходів, спрямованих на забезпечення функціонування життєво-важливих органів та систем.
2.3.3.	Основні клінічні прояви термінальних станів та техніка виконання непрямого масажу серця і штучної вентиляції легень.
2.3.4.	Визначення необхідний обсягу допомоги при різноманітних травматичних ушкодженнях для попередження розвитку можливих ускладнень і незворотних процесів в організмі людини.
РОЗДІЛ 3. ОСНОВИ БІОМЕХАНІКИ ТА АДАПТИВНОГО СПОРТУ	
3.1.	Біомеханічні основи рухової діяльності.
3.1.1.	Біомеханічний аналіз техніки виконання фізичних вправ. Біомеханічні особливості оцінки технічної майстерності спортсменів. Фізичні закономірності роботи рухового апарату.
3.1.2.	Кінематика опорно-рухового апарату. Кінематичні пари. Кінематичні ланцюги: закриті, відкриті, вільні. Ступені свободи відкритого кінематичного ланцюга. Рухи в суглобах. Типи суглобів.
3.1.3.	Динаміка опорно-рухового апарату. Геометрія мас тіла. Відносна вага ланок тіла. Положення і переміщення центрів мас. Моменти інерції тіла і його біоланок. Тілобудова людини. Методологічні основи дослідження й оцінки стану моторики людини у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації.
3.2.	Адаптивний спорт у системі фізкультурно-спортивної реабілітації
3.2.1.	Основні термінологічні поняття (абілітація, життєдіяльність, інвалідність, особа/дитина з інвалідністю, медико-соціальна експертиза, попередження інвалідності, реабілітаційні послуги, реабілітаційні заходи, фізкультурно-спортивна реабілітація, індивідуальна програма реабілітації).
3.2.2.	Основні напрями та засоби фізкультурно-спортивної реабілітації.
РОЗДІЛ 4. ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	
4.1.	Теоретичні основи здоров'я
4.1.1.	Сутність поняття «здоров'я» як медико-соціальної категорії. Підходи до оцінки та прогнозування особистого та громадського здоров'я. Стан, структура та тенденції захворюваності населення України.
4.1.2.	Шляхи та умови формування здоров'я різних груп населення в Україні. Поняття, основні принципи здорового способу життя та їх характеристика.
4.1.3.	Рухова активність та її роль у формуванні здорового способу життя. Місце раціонального харчування в структурі чинників здорового способу життя. Характеристика загартування як засобу зміцнення та відновлення здоров'я.
4.1.4.	Профілактика шкідливих звичок у структурі здорового способу життя. Профілактика наслідків психоемоційного стресу важлива складова здорового способу життя.
4.2.	Основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 8

4.2.1	Характеристика рухової активності людини та її значення. Методи визначення обсягу рухової активності людини. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність: визначення, характеристика головних ознак.
4.2.2.	Загальна характеристика системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Характеристика та алгоритм побудови програм кондиційного тренування. Методи оцінювання фізичного стану осіб різного віку.
4.2.3.	Завдання, зміст різних видів контролю в процесі кондиційного тренування. Визначення раціональних параметрів навантаження та співвідношення засобів різної спрямованості в кондиційному тренуванні для осіб різного віку, статі та фізичного стану.
4.2.4.	Мета та особливості проведення фізкультурно-оздоровчих заходів. Популярні види рухової активності оздоровчої спрямованості.
РОЗДІЛ 5. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ, ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ	
5.1.	Теорія і методика фізичного виховання.
5.1.1.	Дидактичні та спеціальні принципи в педагогічному процесі фізичного виховання. Вибір засобів та методів фізичного виховання, визначення змісту та планування фізичного виховання з урахування вікових особливостей розвитку організму.
5.1.2.	Навчання руховим діям відповідно до етапів формування рухових умінь і навичок. Організація фізичного виховання у формах занять відповідно до поставленої мети та завдань.
5.1.3.	Сприяння розвитку сили, швидкісних, координаційних здібностей, гнучкості та витривалості в процесі фізичного виховання різних груп населення.
5.1.4.	Нормування фізичних навантажень, їх контроль та облік у фізичному вихованні.
5.2.	Теорія і методика спортивного тренування.
5.2.1.	Види спортивних змагань та змагальна діяльність у різних видах спорту. Загальні основи побудови багаторічної підготовки у спорті. Мета, завдання, методи, принципи спортивної підготовки.
5.2.2.	Поняття адаптації до м'язової діяльності, її види. Навантаження, стомлення, відновлення, суперкомпенсація в системі підготовки спортсменів. Технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна підготовка та підготовленість спортсменів.
5.2.3.	Швидкісні, силові, координаційні здібності, гнучкість, витривалість та методика їх розвитку у спортсменів. Спортивний відбір та орієнтація.
5.2.4.	Управління, контроль, моделювання, прогнозування в системі підготовки спортсменів. Позатренувальні та позазмагальні засоби у спорті. Травматизм у спорті.
5.3.	Педагогічні основи навчання, виховання та розвитку особистості.
5.3.1.	Поняття про науку педагогіку. Категорії педагогіки. Історія педагогіки. Виховання та навчання у древніх слов'ян. Послання Володимира Мономаха дітям. Братські школи. Погляди на виховання та навчання Я. Коменського, Ж. Руссо.
5.3.2.	Закономірності розвитку дитини у переддошкільному, дошкільному, молодшому шкільному, підлітковому та юнацькому віці. Провідна діяльність, вікові новоутворення, соціальна ситуація розвитку в різному віці.
5.3.3.	Врахування особливостей вікового розвитку в процесі навчання та виховання. Поняття про дидактику. Принципи навчання. Методи навчання. Словесні, наочні, практичні, проблемно-пошукові методи навчання.
5.3.4.	Форми організації навчання. Сутність процесу виховання. Класифікація методів виховання. Поняття про девіантну поведінку.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	<i>Випуск 1</i>	<i>Зміни 0</i>	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк 57 / 9</i>

5.4.	Психологічні основи діяльності у фізичній культурі і спорті.
5.4.1.	Предмет та задачі психології. Методи дослідження в психології. Завдання психології в системі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту.
5.4.2.	Основні форми проявів психіки. Характеристика відчуття. Розвиток спеціалізованих сприймань в спорті. Уява та уявлення. Поняття про пам'ять та її процеси. Поняття про мислення. Якості мови та їх використання в діяльності вчителя, тренера.
5.4.3.	Характеристика емоцій та почуттів, їх відмінності. Психічні стани та особливості їх проявів у спортсменів. Прояви вольових якостей в діяльності спортсменів. Психічні стани людини, особливості їх проявів у спортсменів.
5.4.4.	Поняття про складові спрямованості особистості. Завдатки та здібності. Поняття про темперамент. Поняття про характер та його структуру. Зв'язок темпераменту та характеру.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 10

2. ЗРАЗОК БІЛЕТА ДЛЯ СКЛАДАННЯ ФАХОВОГО ІСПИТУ ПРИ ПРИЙОМІ НА НАВЧАННЯ ДЛЯ ЗДОБУТТЯ ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Державний університет «Житомирська політехніка»
Факультет педагогічних технологій та освіти впродовж життя
Спеціальність: А7 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма: «Фізична культура і спорт»
Освітній ступінь: магістр

Білет №1

№ з/п	Питання	Варіант відповіді
Питання першого рівня складності «Оберіть вірну відповідь» (Вірна відповідь на питання оцінюється в 2 бали)		
1.	Кількість кілець в олімпійському символі становить:	А) три; Б) чотири; В) сім; Г) шість; Д) п'ять.
2.	Основним принципом олімпізму є:	А) досягнення перемоги за будь-яку ціну; Б) чесна гра (fair play); В) комерційна вигода; Г) політичний вплив; Д) домінування фізичної сили.
3.	Адаптивний спорт насамперед сприяє:	А) економічному розвитку; Б) політичній діяльності; В) соціальній інтеграції осіб з інвалідністю; Г) технічному забезпеченню; Д) виробничій діяльності.
4.	Максимальне споживання кисню (МСК) характеризує:	А) силу; Б) аеробну витривалість; В) швидкість; Г) координацію; Д) гнучкість.
5.	Проба Руф'є використовується для оцінки:	А) сили; Б) функції серця; В) гнучкості; Г) швидкості; Д) координації.
6.	Основним джерелом енергії для організму є:	А) білки; Б) вітаміни; В) жири; Г) вуглеводи; Д) мінерали.
7.	Біомеханічний аналіз дозволяє:	А) визначити рівень психоемоційної стійкості спортсмена під час змагань;

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 11

		Б) розрахувати добовий калораж та оптимізувати питний режим; В) об'єктивно оцінити ефективність техніки рухів та виявити помилки; Г) встановити тривалість фази суперкомпенсації та швидкість відновлення ЧСС; Д) оцінити рівень розвитку загальної витривалості за показником МСК.
8.	Технічна помилка – це:	А) недостатній рівень мотивації; спортсмена перед виконанням вправи Б) зміна погодних умов або стану спортивного інвентарю під час змагань; В) відхилення від раціональної структури руху, що знижує його ефективність; Г) тимчасове зниження працездатності внаслідок розвитку втоми; Д) невідповідність вагових параметрів атлета вимогам обраної категорії.
9.	Здоровий спосіб життя – це:	А) сукупність поведінкових звичок, спрямованих на збереження здоров'я; Б) система заходів фізичної підготовки; В) режим тренувань спортсмена; Г) система лікувальних процедур; Д) організація спортивних занять.
10.	Раціональне харчування передбачає:	А) дотримання балансу поживних речовин; Б) переважання одного виду продуктів; В) мінімізацію калорійності; Г) нерегулярний прийом їжі; Д) відмову від жирів.
11.	Поточний контроль у спорті використовується для:	А) оцінки стану під час тренувального процесу; Б) визначення початкового рівня; В) оцінки після тренування; Г) планування навантажень; Д) відпочинку.
12.	Обсяг фізичного навантаження визначається:	А) кількістю виконаної роботи; Б) швидкістю виконання; В) частотою серцевих скорочень; Г) інтенсивністю; Д) силою.
13.	Основною метою кондиційного тренування є:	А) підвищення рівня фізичного стану; Б) досягнення рекордів; В) розвиток лише сили; Г) зниження активності; Д) відпочинок.
14.	До популярних видів оздоровчої рухової активності належать:	Б) ходьба, оздоровчий біг, плавання, фітнес; А) силове триборство;

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 12

		В) єдиноборства; Г) олімпійські види спорту; Д) спортивні ігри.
15.	На якому етапі навчання руховим діям формується загальне уявлення про вправу?	А) етап початкового навчання; Б) етап закріплення; В) етап удосконалення; Г) етап контролю; Д) етап автоматизації.
16.	Послідовність навчання руховим діям передбачає:	А) від простого до складного; Б) хаотичність; В) від складного до простого; Г) від швидкого до повільного; Д) без урахування рівня підготовки.
17.	Метод колового тренування характеризується:	А) послідовним виконанням вправ на різних станціях; Б) виконанням вправ у довільному порядку; В) виконанням тільки силових вправ; Г) застосуванням рухливих ігор; Д) відсутністю дозування.
18.	Який принцип лежить в основі поступового збільшення навантаження?	А) підвищення працездатності; Б) розвиток перетрени; В) зниження функціональних можливостей; Г) втрату інтересу до занять; Д) відсутність результату.
19.	Координаційні здібності формуються за рахунок:	А) різноманітних і складних за структурою рухів; Б) одноманітних вправ; В) тільки силових вправ; Г) тривалого бігу; Д) пасивного відпочинку.
20.	Індивідуалізація навантаження означає:	А) урахування рівня підготовленості і стану людини; Б) однакове навантаження для всіх; В) максимальне навантаження; Г) випадковий підбір вправ; Д) відсутність контролю.
21.	Ефективність розвитку фізичних якостей залежить від:	А) правильного підбору навантаження і методів; Б) загальної тривалості занять; В) відсутності контролю; Г) лише тривалості занять; Д) використання виключно мінімального навантаження у кожному циклі.
22.	Багаторічна підготовка спортсмена передбачає:	А) послідовні етапи тренування; Б) інтенсифікацію роботи без орієнтації на етап вищих досягнень; В) функціонування лише в межах одного змагального періоду протягом усієї кар'єри;

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 13

		Г) короткочасну підготовку; Д) чергування навантажень без урахування вікових особливостей онтогенезу.
23.	Інтегральна підготовка спортсмена означає:	А) поєднання різних видів підготовки; Б) лише технічну підготовку; В) лише фізичну підготовку; Г) тільки психологічну; Д) ізоляцію.
24.	Сила розвиваються за рахунок:	А) вправ з обтяженнями; Б) вправ на витривалість; В) вправ на гнучкість; Г) дихальних вправ; Д) ігрових вправ.
25.	Спортивний відбір спрямований на:	А) виявлення здібних до спорту осіб; Б) реабілітацію спортсменів; В) відпочинок; Г) ізоляцію навантаження; Д) зниження активності.
26.	Суперкомпенсація настає після:	А) фази відновлення після навантаження; Б) фази втоми; В) відсутності тренувань; Г) перевантаження; Д) травми.
27.	Відновлювальні засоби у спорті спрямовані на:	А) прискорення відновлення функцій організму; Б) підвищення навантаження; В) зниження активності; Г) варіативність; Д) участь у змаганнях.
28.	Перехідний період тренування передбачає:	А) відновлення і зниження навантаження; Б) максимальні навантаження; В) підготовку до стартів; Г) технічну підготовку; Д) інтенсивні тренування.
29.	Медико-біологічний контроль у спорті включає:	А) оцінку стану здоров'я і функціональних систем; Б) спостереження тренера; В) тестування сили; Г) аналіз результатів змагань; Д) опитування спортсменів.
30.	Дидактика – це розділ педагогіки, що вивчає:	А) процес навчання; Б) фізичне виховання; В) спортивну підготовку; Г) психологічні стани; Д) біологічні процеси.
31.	Девіантна поведінка – це:	А) відхилення від соціальних норм; Б) нормальна поведінка; ; В) спортивна активність Г) навчальна діяльність;

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 14

		Д) фізичний розвиток.
32.	Принцип свідомості і активності означає:	А) усвідомлену участь учнів у навчанні; Б) пасивне сприйняття; В) механічне запам'ятовування; Г) мотивацію; Д) гетерохроність.
33.	Саморегуляція у спорті означає:	А) здатність керувати власним станом і поведінкою; Б) контроль тренера; В) ізоляцію; Г) відпочинок; Д) мислення.
Питання 2-го рівня складності «Знайдіть відповідність показникові з групи А показникові чи показникам з групи Б» (Вірна відповідь на питання оцінюється в 4 бали)		
34.	а. Система організації та проведення сучасних Олімпійських ігор; б. Вищий орган управління олімпійським рухом у світі; в. Сукупність ідей, принципів і цінностей олімпізму. 1. Національний олімпійський комітет 2. Міжнародний олімпійський комітет 3. Олімпійський рух 4. Олімпійські ігри 5. Міжнародна спортивна федерація 6. Олімпійська хартія 7. Паралімпійський комітет 8. Всесвітнє антидопінгове агентство	А) а - 4; б - 2; в - 6; Б) а - 3; б - 2; в - 6; В) а - 4; б - 1; в - 3; Г) а - 3; б - 2; в - 4; Д) а - 4; б - 7; в - 3;
35.	а. Принцип чесної боротьби у спорті; б. Основний документ, що регламентує олімпійський рух; в. Заборонене використання стимулюючих засобів у спорті. 1. Фейр-плей 2. Олімпійська програма 3. Допінг 4. Хартія спорту 5. Олімпійська хартія 6. Всесвітній антидопінговий кодекс 7. Спортивна федерація 8. Спортивний регламент	А) а - 1; б - 5; в - 3; Б) а - 2; б - 5; в - 6; В) а - 1; б - 4; в - 3; Г) а - 3; б - 5; в - 1; Д) а - 1; б - 8; в - 6;
36.	а. Добровільне об'єднання громадян для занять спортом; б. Основний документ федерації;	А) а - 5; б - 2; в - 7; Б) а - 4; б - 2; в - 7; В) а - 1; б - 6; в - 3; Г) а - 1; б - 2; в - 7;

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 15

	<p>в. Контроль дотримання правил у спорті.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивний клуб 2. Статут 3. Контроль 4. Спортивна федерація 5. Команда 6. Регламент 7. Суддівство 8. Кодекс 	Д) а - 1; б - 8; в - 3;
37.	<p>а. Показник, що характеризує кількість серцевих скорочень за одиницю часу;</p> <p>б. Максимальний об'єм повітря, який людина може видихнути після глибокого вдиху;</p> <p>в. Стан динамічної рівноваги внутрішнього середовища організму.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Артеріальний тиск 2. Частота серцевих скорочень 3. Життєва ємність легень 4. Гомеостаз 5. Максимальне споживання кисню 6. Гіпоксія 7. Пульсова зона 8. Дихальний об'єм 	<p>А) а - 1; б - 3; в - 4;</p> <p>Б) а - 2; б - 8; в - 6;</p> <p>В) а - 7; б - 3; в - 5;</p> <p>Г) а - 2; б - 3; в - 4;</p> <p>Д) а - 2; б - 5; в - 4;</p>
<p>Питання 3-го рівня складності «Розв'язати задачу»: (Вірна відповідь на питання оцінюється в 6 балів)</p>		
38.	<p>Під час інтервального тренування спортсмен виконує роботу з частотою серцевих скорочень близько 180 уд/хв ($\approx 90\%$ від максимальної). У наступних підходах спостерігається зниження швидкості виконання вправ і неповне відновлення між інтервалами. Яке рішення тренера є найбільш доцільним у даній ситуації?</p>	<p>А) підвищити інтенсивність навантаження;</p> <p>Б) скоротити інтервали відпочинку;</p> <p>В) збільшити інтервали відпочинку;</p> <p>Г) залишити параметри без змін;</p> <p>Д) змінити спрямованість тренування.</p>
39.	<p>У процесі підготовки спортсмена тренер протягом тривалого часу використовує однакові засоби та методи тренування без їх варіювання. У результаті спостерігається зупинка прогресу. Який принцип тренувального процесу порушено?</p>	<p>А) принцип систематичності;</p> <p>Б) принцип варіативності;</p> <p>В) принцип доступності;</p> <p>Г) принцип наочності;</p> <p>Д) принцип свідомості.</p>

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	<i>Випуск 1</i>	<i>Зміни 0</i>	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк 57 / 16</i>

40.	Після завершення мікроциклу тренер аналізує технічні помилки атлета та вносить корективи в подальшу програму підготовки. Який етап управління реалізується?	<p>А) стратегічне планування макроциклу;</p> <p>Б) первинний облік показників;</p> <p>В) оперативна корекція тренувального процесу;</p> <p>Г) морфологічна адаптація систем;</p> <p>Д) термінова регенерація ресурсів.</p>
-----	---	--

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 17

3. ЗРАЗОК БЛАНКА ВІДПОВІДЕЙ

Бланк відповідей на тестові завдання фахового іспиту для здобуття освітнього ступеня «магістр» зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт», (освітня програма: «Фізична культура і спорт») _____ форма навчання

Номер білета _____ « ____ » _____ 20__ р.

Правильну відповідь (клітинку) перекреслити



№ питання	Варіанти відповідей					№ питання	Варіанти відповідей				
	А	Б	В	Г	Д		А	Б	В	Г	Д
1.						21.					
2.						22.					
3.						23.					
4.						24.					
5.						25.					
6.						26.					
7.						27.					
8.						28.					
9.						29.					
10.						30.					
11.						31.					
12.						32.					
13.						33.					
14.						34.					
15.						35.					
16.						36.					
17.						37.					
18.						38.					
19.						39.					
20.						40.					

Правильну відповідь помітити:  **Виправлення і помітки не допускаються.**

Цей бланк заповнений мною без виправлень власноруч _____ (підпис)

Загальна сума балів _____

Голова фахової атестаційної комісії _____
Члени комісії: _____

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 18

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основи фізичної культури і спорту

1. Грибан Г. П. Управління у сфері фізичної культури і спорту. Житомир: Вид-во «Рута», 2022. 124 с
2. Жданова О. Основи управління сферою фізичної культури і спорту : навч. посіб. І Ольга Жданова, Любов Чеховська.-Львів: ЛДУФК, 2017. – 244 с.
3. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства (частина ІІ) : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей / С. В. Хоменко, Т.О. Гриб, Т. Г. Клименченко // – Суми: 2019. – 105 с
4. Кошева, Л. В. Історія фізичної культури : курс лекцій для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт / Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 216 с.
5. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти : навчальне видання / М. М. Булатова, С. Н. Бубка, В. М. Платонов. – К. : Перша друкарня, 2019. – 912 с.
6. Солопчук Микола Сергійович. Всесвітня історія фізичної культури і спорту: [навч.- метод. посіб.] / М. С. Солопчук, А. О. Бондар, Д. М. Солопчук. – Кам'янець Подільський: Друк. "Рута", 2016. – 131 с
7. Спортивна легенда ХХ століття [Текст] : навч.-метод. посіб. / [упоряд.:] І. П. Куроченко, І. Й. Малинський ; Ун-т держ. фіск. служби України, Навч.-наук. ін-т спец. фіз., бойов. підгот. та реабілітації Ун-ту держ. фіск. служби України. - Київ : Паливода А. В. [вид.], 2017. – 318 с.

Медико-біологічні основи фізичної активності

1. Голяка С. К., Возний С. С. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту: навчально методичний посібник для студентів. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. 230 с.
2. Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ: конспект лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / уклад. : І. Л. Марченко. Краматорськ : ДДМА, 2021. 160 с.
3. Комісова Т. Є. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : навч. посіб. / Т. Є. Комісова; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків: ФОП Петров В. В., 2022. 146 с.: схеми.
4. Спортивна медицина: підруч. для студ. закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту. Л.Я.-Г. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко та ін.; за ред. Л.Я.-Г. Шахліної. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп, л-ра», 2018. 424 с.
5. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина : Підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В.М.Сокрута. Краматорськ: Каштан, 2019. 480 с., 32 іл.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 19

6. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: Навчальний посібник / Укладачі: Ляшевич А.М., Чернуха І.С. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 145 с.

Основи біомеханіки та адаптивного спорту

1. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка., 2023. 76 с

2. Ахметов Р. Ф. Основи біомеханіки фізичних вправ : навч. посіб. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 184 с.

3. Біомеханіка спорту : підручник І Рибак О.Ю., Рибак Л. І., Виноградський Б.А. [та ін.]. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 268 с.

4. Долбишева Н., Овчаренко С., Степаненко Д., Печко Г., Каковкіна О., Пікінер О. Адаптивний спорт (система підготовки на прикладі провідних видів спорту). Колективна монографія. Дніпро: Інновація, 2025. 247 ст.

5. Драчук С. П., Богуславська В. Ю, Сокольвак О. Г. Біомеханіка людини. Тлумачний словник-довідник. – Вінниця : ТОВ «Твори», 2019. – 400 с

6. Кашуба Віталій, Попадюха Юрій. Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень. – К.: Центр навчальної літератури, 2018. – 768 с.

7. Когут І. О. Адаптивний спорт: навч.-наоч. посіб. / І. О. Когут, Є. В. Гончаренко, Т. А. Кропивницька, В. Л. Маринич, С. Ф. Матвеев, Є. А. Шитікова, Н. М. Крушинська, С. В. Бекар. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2025. – 228 с.

8. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні [текст]: монографія / І. О. Когут. – Львів: СПОЛОМ, 2015. – 284 с.

Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

1. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці, 2021. 264 с.

2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с

3. Заїкін А. В. Теорія і методика фізичної рекреації : навчально-методичний посібник / А. В. Заїкін, М. С. Солопчук, Н. І. Судак ; Кам'янець-Подільський нац. ун-т ім. І. Огієнка. - Кам'янець-Подільський, 2017. 363 с.

4. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посібник. ПереяславХмельницький: ФОП Домбровська Я. М., 2017. 505 с

5. Рибалко Л.М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності : курс лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 20

культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. – 124 с

6. Теорія технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навчальний посібник / Л. І. Іванова [та ін.] ; М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - Київ, 2018. – 205 с.

7. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. – 260 с

Теоретико-методичні засади фізичного виховання, спортивної підготовки, педагогіки та психології спорту

1. Богуславська В., Бріскін Ю., Пітин М. Теоретична підготовка спортсменів у циклічних видах спорту : монографія. Львів : ЛДУФК ім. Ів. Боб., 2021. 339 с.

2. Воронова В.І. Психологія спорту. К.: Олімпійська література, 2019. 272 с.

3. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / М. М. Линець та ін. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.

4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях [Текст]: Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич. Київ : КНТ, 2021. 160 с.

5. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.

6. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с

7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с

8. Поясок Т. Б., Беспарточна О. І. Педагогіка : навчальний посібник / Т.Б. Поясок, О.І. Беспарточна. – Кременчук : Видавництво «НОВАБУК», 2024. – 208 с.

9. Практикум з педагогіки / за заг. ред. проф. О. А. Дубасенюк – 3-тє вид., доп. і перероб. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. – 546 с.

10. Практикум з педагогіки: навч. посіб. / за ред. Дубасенюк О.А. Житомир, 2017.

11. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. Підручник / Л.П. Сергієнко. Книга 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2019. 784 с.

12. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т./ [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.: за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид. переробл. та доп.]. – К.: Київський національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. – Т.1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 21

13. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т./ [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.: за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид. переробл. та доп.]. – К.: Київський національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. – Т.2 Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.

14. Яковлів, Володимир Леонтійович. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. / В. Л. Яковлів. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

5. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО СКЛАДАННЯ ФАХОВОГО ІСПИТУ ПРИ ПРИЙОМІ НА НАВЧАННЯ ТА ЗДОБУТТЯ ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

№ з/п	Питання
1 рівень	
Основи фізичної культури і спорту	
1.	Фізична культура у первісному суспільстві була пов'язана з:
2.	Основною формою фізичної активності первісних людей були:
3.	У Стародавній Греції фізичне виховання було частиною:
4.	Гімнасії у Стародавній Греції призначалися для:
5.	До складу пентатлону у Стародавній Греції входили:
6.	У Стародавньому Римі фізична культура мала переважно:
7.	У середньовіччі розвиток фізичної культури відбувався переважно через:
8.	Лицарські турніри у середньовіччі виконували функцію:
9.	Обмеження фізичної активності у середньовічному суспільстві значною мірою пояснюється:
10.	У Новий час розвиток фізичної культури значною мірою пов'язаний із:
11.	Німецька гімнастична система пов'язана з ім'ям:
12.	Шведську систему фізичного виховання створив:
13.	Французька система фізичного виховання (Ф. Аморос) була орієнтована переважно на:
14.	У Новий час фізичне виховання поступово набуває:
15.	Традиційною датою проведення перших Олімпійських ігор у Стародавній Греції вважається:
16.	Античні Олімпійські ігри проводилися у священному комплексі, розташованому в:
17.	Заборона проведення античних Олімпійських ігор була пов'язана з указом імператора Феодосія I у:
18.	Відродження сучасних Олімпійських ігор, ініційоване П'єром де Кубертеном, було реалізовано у:
19.	Перші сучасні Олімпійські ігри були проведені у місті:
20.	Античні Олімпійські ігри мали насамперед релігійне спрямування і проводилися з метою:
21.	В античних Олімпійських іграх участь жінок була обмежена, і вони:
22.	У Новий час розвиток фізичної культури характеризується виникненням:
23.	Однією з педагогічних ідей Я. Коменського у сфері виховання було:
24.	У Стародавньому Римі значного поширення набули видовищні форми фізичної діяльності, зокрема:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 22

25.	Історичний розвиток фізичної культури відображає насамперед:
26.	Засновником сучасного олімпійського руху вважається:
27.	Міжнародний олімпійський комітет (МОК) було засновано на Паризькому конгресі у:
28.	Засновником сучасного олімпійського руху є представник:
29.	Основною метою олімпійського руху відповідно до Олімпійської хартії є:
30.	Олімпійський рух ґрунтується на принципах:
31.	Олімпійські кільця символізують:
32.	Кількість кілець в олімпійському символі становить:
33.	Основним керівним органом олімпійського руху є:
34.	Національний олімпійський комітет представляє:
35.	Олімпійські ігри проводяться з періодичністю:
36.	Літні та зимові Олімпійські ігри проводяться:
37.	Олімпійська хартія визначає:
38.	Основними цінностями олімпізму є:
39.	Олімпійський девіз означає:
40.	Олімпійська освіта спрямована на:
41.	До функцій олімпійської освіти належить:
42.	Олімпійський рух сприяє:
43.	Основною метою діяльності Міжнародного олімпійського комітету є:
44.	Учасниками Олімпійських ігор є:
45.	Олімпійські ігри є:
46.	Олімпійський прапор характеризується:
47.	Основною формою діяльності олімпійського руху є:
48.	Олімпійська символіка включає:
49.	Олімпійський рух об'єднує:
50.	Основним принципом олімпізму є:
51.	Олімпійська освіта спрямована на формування:
52.	Основною характеристикою олімпійського руху є:
53.	Олімпійський рух спрямований на:
54.	Участь у сучасних Олімпійських іграх беруть:
55.	Олімпійські ігри мають значення:
56.	Професійний спорт характеризується:
57.	Основною метою професійного спорту є:
58.	Аматорський спорт відрізняється від професійного:
59.	Адаптивний спорт призначений для:
60.	Паралімпійський спорт є складовою:
61.	Дефлімпійський спорт призначений для осіб з:
62.	Спеціальні Олімпіади спрямовані на:
63.	Неолімпійський спорт – це:
64.	До неолімпійського спорту належить:
65.	Масовий спорт спрямований на:
66.	Спорт вищих досягнень характеризується:
67.	Спорт як соціальне явище характеризується насамперед наявністю:
68.	Професійний спорт у США організований і розвивається переважно через:
69.	Яка організаційна особливість є характерною для європейської моделі спорту?
70.	Адаптивний спорт насамперед сприяє:
71.	Основною метою масового спорту є:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 23

72.	Спорт як специфічний вид діяльності характеризується:
73.	Професійний спорт характеризується:
74.	Адаптивний спорт організовується з урахуванням:
75.	Розвиток неолімпійського спорту на сучасному етапі характеризується:
76.	Спільною фундаментальною рисою для всіх напрямів спорту (олімпійського, професійного, адаптивного, тощо) є:
77.	Професійний спорт – це
78.	Основною метою адаптивного спорту є:
79.	Неолімпійський спорт охоплює:
80.	Розвиток різних напрямів спорту значною мірою залежить від:
81.	Публічне управління у сфері фізичної культури і спорту – це:
82.	Спортивний менеджмент як наукова дисципліна та вид діяльності – це:
83.	Публічне управління здійснюється:
84.	До функцій менеджменту належить:
85.	Організація як функція управління передбачає:
86.	Контроль у менеджменті означає:
87.	Сфера ФКіС як об'єкт управління включає:
88.	До секторів сфери ФКіС належить:
89.	Система управління у спорті характеризується:
90.	Фізкультурно-спортивна організація – це:
91.	До видів спортивних організацій належать:
92.	Функцією організації є:
93.	Спортивний менеджмент – це:
94.	Основою сучасного спортивного менеджменту є:
95.	Ринок фізкультурно-спортивних послуг включає:
96.	Фізкультурно-спортивна послуга – це:
97.	Маркетинг у сфері спорту (Marketing of Sport) спрямований на:
98.	Маркетинг за допомогою спорту – це:
99.	До функцій менеджменту належить:
100.	Мотивація як функція управління означає:
101.	Управління передбачає:
102.	До методів управління належить:
103.	Організаційна структура управління – це:
104.	Координація в управлінні означає:
105.	Спортивні федерації виконують функцію:
106.	Клуби у спорті є:
107.	Державне управління у спорті здійснює:
108.	Сучасний ринок спорту характеризується:
109.	Послуги у сфері спорту спрямовані на:
110.	Ефективність управління визначається:
Медико-біологічні основи фізичної активності	
111.	Адаптація організму до фізичних навантажень визначається як:
112.	Функціональні можливості організму визначаються:
113.	Основною системою, що забезпечує рухову діяльність, є:
114.	Енергозабезпечення м'язової діяльності здійснюється за рахунок:
115.	Аеробні процеси характеризуються:
116.	Анаеробні процеси відбуваються:
117.	Частота серцевих скорочень є показником:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 24

118.	Основним органом газообміну є:
119.	Обмін речовин – це:
120.	Тренованість – це:
121.	Морфологічні зміни – це:
122.	Фізіологічні зміни – це:
123.	М'язова втома виникає через:
124.	Серцево-судинна система забезпечує:
125.	Кров виконує функцію:
126.	Адаптація буває:
127.	Гомеостаз – це:
128.	Працездатність – це:
129.	Тренування сприяє:
130.	Основою адаптації є:
131.	Витривалість визначається:
132.	Фізичне навантаження викликає:
133.	Основна енергетична одиниця клітини:
134.	Кисень необхідний для:
135.	Фізіологічна адаптація проявляється у:
136.	Суперкомпенсація – це:
137.	Втома – це:
138.	Відновлення після навантаження забезпечує:
139.	Анаеробна гліколітична система забезпечує енергію при:
140.	Аеробна система переважає при:
141.	Креатинфосфатна система працює:
142.	Лактат утворюється при:
143.	Накопичення лактату викликає:
144.	Тривалі адаптаційні зміни виникають внаслідок:
145.	Серце тренованої людини характеризується:
146.	Дихальна система при тренуванні:
147.	Гіпоксія – це:
148.	Максимальне споживання кисню (МСК) характеризує:
149.	Пульс у спокої у тренуваних осіб:
150.	Під час навантаження кров перерозподіляється до:
151.	Температура тіла під час роботи:
152.	Потовиділення сприяє:
153.	Основна функція нервової системи:
154.	Центральна нервова система включає:
155.	Гуморальна регуляція здійснюється через:
156.	Гормони виробляються:
157.	Адреналін підвищує:
158.	Фізичні навантаження сприяють:
159.	Регулярні тренування викликають:
160.	Функціональні резерви організму – це:
161.	Частота серцевих скорочень у спокої використовується для оцінки:
162.	Підвищення ЧСС після навантаження свідчить про:
163.	Швидкість відновлення ЧСС характеризує:
164.	Проба Руф'є використовується для оцінки:
165.	Проба Штанге оцінює:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 25

166.	Проба Генчі визначає:
167.	Функціональні проби проводяться для:
168.	Моніторинг функціонального стану дозволяє:
169.	Тестування фізичної підготовленості включає:
170.	Об'єктивним методом контролю є:
171.	Суб'єктивний контроль включає:
172.	Показником навантаження є:
173.	Оптимальне навантаження визначається:
174.	Контроль у тренуванні необхідний для:
175.	Функціональний стан організму характеризує:
176.	Гігієна фізичної культури вивчає:
177.	Оптимальна температура для занять у залі становить приблизно:
178.	Провітрювання приміщення необхідне для:
179.	Висока вологість повітря під час занять може призвести до:
180.	Основним джерелом енергії для організму є:
181.	Раціональне харчування спортсмена передбачає:
182.	Гігієнічний режим дня включає:
183.	Вплив забрудненого повітря призводить до:
184.	Освітлення спортивних споруд повинно бути:
185.	Гігієнічні вимоги до одягу спортсмена передбачають:
186.	Спортивна медицина вивчає:
187.	Реактивність організму – це:
188.	Патологія – це:
189.	Лікарський контроль у спорті потрібен для:
190.	Поглиблене медичне обстеження проводиться:
191.	Поточний контроль здійснюється:
192.	Оперативний контроль проводиться:
193.	Метою медичного контролю є:
194.	Функціональний стан спортсмена оцінюють за:
195.	Основним показником роботи серця є:
196.	Артеріальний тиск характеризує:
197.	Медичний контроль дозволяє:
198.	Фізіологічна норма – це:
199.	Обстеження спортсмена включає:
200.	Результати медичного контролю використовують для:
201.	Перетренованість – це:
202.	Основною причиною перетренованості є:
203.	До симптомів перетренованості належить:
204.	Перенапруження виникає при:
205.	Однією з ознак перенапруження є:
206.	Профілактика перетренованості включає:
207.	Відновлення після перенапруження потребує:
208.	Хронічна втома характеризується:
209.	Перетренованість впливає на:
210.	Найбільш чутливою до перевантажень є:
211.	Контроль стану спортсмена дозволяє:
212.	Основним методом профілактики є:
213.	Раціональне чергування навантаження і відпочинку забезпечує:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 26

214.	Ознакою адекватного навантаження є:
215.	Перенапруження може призвести до:
216.	Індивідуалізація тренувань означає:
217.	Раціональне навантаження – це:
218.	Основною умовою ефективного тренування є:
219.	Відновлення організму забезпечує:
220.	Оптимізація тренувального процесу передбачає:
221.	Планування тренувань дозволяє:
222.	Індивідуальні особливості включають:
223.	Контроль навантаження здійснюється за:
224.	Адекватне навантаження сприяє:
225.	Раціональний режим включає:
226.	Основою оптимізації є:
227.	Корекція тренувань проводиться при:
228.	Відновлювальні заходи включають:
229.	Раціональне використання навантаження забезпечує:
230.	Головною метою оптимізації є:
231.	Долікарська допомога – це:
232.	Основною метою долікарської допомоги є:
233.	При втраті свідомості необхідно:
234.	Основною ознакою клінічної смерті є:
235.	Серцево-легенева реанімація включає:
236.	Частота натискань при СЛР становить:
237.	Співвідношення натискань і вдихів:
238.	При кровотечі першочергово потрібно:
239.	Артеріальна кровотеча характеризується:
240.	При травмі кінцівки необхідно:
241.	Перелом – це:
242.	Ознакою розтягнення є:
243.	При опіку потрібно:
244.	Тепловий удар виникає через:
245.	При тепловому ударі потрібно:
246.	При судомах необхідно:
247.	При травмі голови потрібно:
248.	Невідкладний стан – це:
249.	При втраті дихання необхідно:
250.	При носовій кровотечі потрібно:
251.	Перша допомога при вивиху:
252.	При укусі комахи потрібно:
253.	Основним принципом допомоги є:
254.	Ефективність допомоги залежить від:
255.	Першочерговою дією під час надання долікарської допомоги на місці події є:
Основи біомеханіки та адаптивного спорту	
256.	Біомеханіка вивчає:
257.	Рух у біомеханіці – це:
258.	Траскторія руху – це:
259.	Швидкість – це:
260.	Прискорення – це:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 27

261.	Кінематична пара – це:
262.	Відкритий кінематичний ланцюг характеризується:
263.	Закритий кінематичний ланцюг – це:
264.	Ступені свободи – це:
265.	Суглоб – це:
266.	Одноосьові суглоби забезпечують:
267.	Багатоосьові суглоби забезпечують:
268.	Динаміка в біомеханіці вивчає:
269.	Сила – це:
270.	Рівновага – це:
271.	Центр мас – це:
272.	Переміщення центру мас залежить від:
273.	Момент сили – це:
274.	Інерція – це:
275.	Біомеханічний аналіз дозволяє:
276.	Технічна майстерність спортсмена визначається:
277.	Оптимальна техніка руху забезпечує:
278.	Руховий апарат складається з:
279.	Координація рухів залежить від:
280.	Біомеханіка допомагає:
281.	Центр мас тіла – це:
282.	Рівновага тіла залежить від:
283.	Чим нижче центр мас, тим:
284.	Момент сили залежить від:
285.	Чим більший момент інерції, тим:
286.	Стійкість положення залежить від:
287.	Основною умовою рівноваги є:
288.	Динамічна рівновага – це:
289.	Кінетична енергія залежить від:
290.	Потенціальна енергія залежить від:
291.	Чим більша швидкість руху, тим:
292.	Біомеханічний аналіз включає:
293.	Ефективність техніки визначається:
294.	Чим коротший шлях руху, тим:
295.	Оптимальна траєкторія руху:
296.	Рух у суглобах обмежується:
297.	Гнучкість визначається:
298.	Провідну роль у забезпеченні координації рухів та аналізі положення ланок тіла в просторі відіграє:
299.	Біомеханічні дослідження дозволяють:
300.	Чим більша площа опори, тим:
301.	Рухи людини регулюються:
302.	Біоланки тіла – це:
303.	Рівновага порушується при:
304.	Оптимальна техніка зменшує:
305.	Біомеханіка допомагає спортсмену:
306.	Біомеханічний аналіз техніки передбачає:
307.	Технічна помилка – це:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 28

308.	Раціональна техніка руху характеризується:
309.	Аналіз рухів спортсмена дозволяє:
310.	Біомеханічні показники включають:
311.	Оптимізація техніки спрямована на:
312.	Ефективність руху визначається:
313.	Кут у суглобі впливає на:
314.	Біомеханічний аналіз використовується для:
315.	Чим краща координація, тим:
316.	Раціональний рух характеризується:
317.	Аналіз техніки допомагає:
318.	Положення тіла впливає на:
319.	Чим точніша траєкторія, тим:
320.	Біомеханічні дослідження дозволяють:
321.	Основна мета аналізу рухів:
322.	Техніка вправ оцінюється за:
323.	Раціональна техніка забезпечує:
324.	Аналіз руху включає:
325.	Порушення техніки призводить до:
326.	Чим раціональніша техніка, тим:
327.	Економічність руху означає:
328.	Контроль техніки здійснюється через:
329.	Удосконалення техніки досягається:
330.	Біомеханіка дозволяє:
331.	Реабілітація – це:
332.	Абілітація означає:
333.	Інвалідність – це:
334.	Медико-соціальна експертиза визначає:
335.	Індивідуальна програма реабілітації – це:
336.	Адаптивний спорт спрямований на:
337.	Фізкультурно-спортивна реабілітація включає:
338.	Життєдіяльність – це:
339.	Попередження інвалідності передбачає:
340.	Реабілітаційні послуги – це:
341.	Основним засобом реабілітації є:
342.	Адаптивний спорт включає:
343.	Основна мета адаптивного спорту:
344.	Реабілітаційні заходи спрямовані на:
345.	Особа з інвалідністю – це:
346.	Фізична активність у реабілітації:
347.	Засоби реабілітації включають:
348.	Адаптивні програми враховують:
349.	Реабілітація проводиться:
350.	Основою адаптивного спорту є:
351.	Соціальна інтеграція означає:
352.	Реабілітаційний процес передбачає:
353.	Адаптивний спорт сприяє:
354.	Основний принцип реабілітації:
355.	Результатом реабілітації є:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 29

356.	Основним напрямом фізкультурно-спортивної реабілітації є:
357.	До засобів реабілітації належать:
358.	Методи реабілітації характеризуються:
359.	Адаптивний спорт передбачає:
360.	Основою програм реабілітації є:
361.	Фізичні вправи у реабілітації спрямовані на:
362.	Адаптивні вправи повинні бути:
363.	Ефективність реабілітації залежить від:
364.	Контроль у реабілітації необхідний для:
365.	Основною вимогою до фізичного навантаження є:
366.	Реабілітаційні програми повинні бути:
367.	Принцип доступності в адаптивному спорті означає:
368.	Заняття адаптивним спортом сприяють:
369.	Фізичне навантаження у реабілітації:
370.	Комплексний підхід у реабілітації передбачає:
371.	Основною формою занять у реабілітації є:
372.	Побудова ефективного реабілітаційного процесу насамперед базується на дотриманні принципу:
373.	Адаптивний спорт забезпечує:
374.	Індивідуалізація занять означає:
375.	Підбір засобів реабілітації здійснюється:
376.	Основним нормативно-методичним документом, що визначає індивідуальну траєкторію відновлення особи з інвалідністю, є:
377.	Основною метою занять є:
378.	Адаптивні заняття повинні бути:
379.	Роль фахівця у реабілітації полягає у:
380.	Адаптивний спорт спрямований на:
Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності	
381.	Здоров'я як медико-соціальна категорія найбільш повно характеризується як:
382.	Індивідуальне здоров'я – це:
383.	Громадське здоров'я відображає:
384.	До демографічних показників здоров'я населення належить:
385.	Захворюваність населення характеризує:
386.	Найбільший вплив на формування здоров'я людини має:
387.	Здоровий спосіб життя – це:
388.	Принцип системності здорового способу життя означає:
389.	До факторів, що негативно впливають на здоров'я, належить:
390.	Раціональне харчування передбачає:
391.	Раціональний режим дня включає:
392.	Регулярна рухова активність сприяє:
393.	Основною функцією рухової активності є:
394.	Здоровий спосіб життя передбачає:
395.	Формування здоров'я людини залежить від:
396.	Рухова активність людини визначається як:
397.	Систематичний дефіцит рухової активності (гіпокінезія) у повсякденному житті призводить до:
398.	Недостатня рухова активність призводить до:
399.	Оптимальний рівень рухової активності забезпечує:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 30

400.	Оптимальний питний режим спортсмена під час тривалих фізичних навантажень спрямований на:
401.	Енергетична цінність харчування залежить від:
402.	Загартування організму – це:
403.	Основним принципом загартування є:
404.	До факторів загартування належать:
405.	Регулярне загартування сприяє:
406.	Раціональне харчування повинно враховувати:
407.	Білки в організмі виконують функцію:
408.	Вуглеводи є основним джерелом:
409.	Жири в організмі виконують функцію:
410.	Рухова активність є важливим чинником:
411.	Контроль у процесі кондиційного тренування необхідний для:
412.	Попередній контроль застосовується для:
413.	Поточний контроль використовується для:
414.	Підсумковий контроль дозволяє:
415.	Основним показником ефективності тренування є:
416.	Фізичне навантаження визначається як:
417.	Інтенсивність навантаження характеризує:
418.	Обсяг фізичного навантаження визначається:
419.	Раціональне дозування навантаження передбачає:
420.	Основною метою кондиційного тренування є:
421.	Програма кондиційного тренування повинна враховувати:
422.	Частота серцевих скорочень використовується для:
423.	Відновлення після навантаження забезпечує:
424.	Перевтома виникає внаслідок:
425.	Раціональне поєднання навантаження і відпочинку забезпечує:
426.	Фізкультурно-оздоровчі заходи спрямовані передусім на:
427.	Основною особливістю фізкультурно-оздоровчих заходів є:
428.	До фізкультурно-оздоровчих заходів належать:
429.	Мета оздоровчо-рекреаційної діяльності полягає у:
430.	Рекреаційна рухова активність найбільше пов'язана з:
431.	Популярні види оздоровчої рухової активності добирають з урахуванням:
432.	До популярних видів оздоровчої рухової активності належать:
433.	Оздоровча ходьба є доцільною для різних груп населення, тому що вона:
434.	Оздоровчий біг відрізняється від спортивного тренування тим, що він:
435.	Плавання як оздоровчий засіб цінне тим, що:
436.	Фітнес-програми оздоровчої спрямованості повинні будуватися на принципі:
437.	У кондиційному тренуванні співвідношення засобів різної спрямованості визначається:
438.	Під час організації оздоровчих заходів обов'язково враховують:
439.	До організаційних умов проведення фізкультурно-оздоровчого заходу належить:
440.	Оздоровчо-рекреаційна діяльність для осіб різного віку потребує:
441.	Головним критерієм добору оздоровчих вправ є:
442.	Фізкультурно-оздоровчий захід відрізняється від спортивного змагання тим, що:
443.	Аквафітнес належить до оздоровчих видів рухової активності, оскільки:
444.	Скандинавська ходьба ефективна як оздоровчий засіб, тому що:
445.	Групові фітнес-заняття оздоровчої спрямованості переважно сприяють:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 31

446.	Контроль самопочуття під час оздоровчих занять необхідний для:
447.	Для осіб початкового рівня підготовленості доцільно застосовувати:
448.	Оздоровчо-рекреаційна програма повинна містити:
449.	Рухливі ігри в оздоровчій діяльності цінні тим, що вони:
450.	Успішність фізкультурно-оздоровчого заходу визначається насамперед:
Теоретико-методичні засади фізичного виховання, спортивної підготовки, педагогіки та психології спорту	
451.	Який принцип фізичного виховання передбачає відповідність навантаження віковим та індивідуальним особливостям?
452.	Принцип систематичності у фізичному вихованні означає:
453.	Який метод фізичного виховання передбачає багаторазове повторення вправи з метою її засвоєння?
454.	На якому етапі навчання руховим діям формується загальне уявлення про вправу?
455.	Етап удосконалення рухової дії характеризується:
456.	Яка форма занять найбільш доцільна для систематичного фізичного виховання учнів?
457.	Розвиток сили у фізичному вихованні досягається переважно за рахунок:
458.	Швидкісні здібності найбільш ефективно розвиваються при:
459.	Гнучкість як фізична якість характеризується:
460.	Витривалість у фізичному вихованні – це:
461.	Нормування фізичного навантаження передбачає:
462.	Контроль у фізичному вихованні необхідний для:
463.	Який метод доцільно використовувати для підвищення мотивації учнів?
464.	Послідовність навчання руховим діям передбачає:
465.	Ефективність фізичного виховання визначається:
466.	Який метод доцільно застосовувати для пояснення нової рухової дії?
467.	Наочний метод у фізичному вихованні передбачає:
468.	Яка структура є типовою для уроку фізичної культури?
469.	Підготовча частина уроку спрямована на:
470.	Основна частина уроку фізичної культури передбачає:
471.	Заклучна частина уроку включає:
472.	Який метод доцільно застосовувати для розвитку інтересу до занять?
473.	Метод колового тренування характеризується:
474.	Диференційований підхід у фізичному вихованні передбачає:
475.	Який показник використовується для оцінки інтенсивності навантаження?
476.	Планування фізичного виховання передбачає:
477.	Який принцип забезпечує поступове ускладнення навчального матеріалу?
478.	Що є характерним для ефективного навчання руховим діям?
479.	Контрольні вправи у фізичному вихованні використовуються для:
480.	Ефективність уроку фізичної культури залежить від:
481.	Який показник найбільш інформативний для контролю навантаження під час занять?
482.	Сумарна кількість односпрямованої роботи, виконана спортсменом за тренування або цикл занять, визначає:
483.	Напруженість тренувальної роботи та ступінь концентрації навантаження в часі характеризує:
484.	Оптимальне поєднання навантаження і відпочинку забезпечує:
485.	Який принцип лежить в основі поступового збільшення навантаження?

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідас ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 32

486.	Контроль у фізичному вихованні дозволяє:
487.	До методів контролю у фізичному вихованні належать:
488.	Витривалість найефективніше розвивається при:
489.	Сила розвивається переважно за допомогою:
490.	Координаційні здібності формуються за рахунок:
491.	Гнучкість ефективно розвивається при:
492.	Швидкість рухів розвивається при:
493.	Індивідуалізація навантаження означає:
494.	Перевтома виникає внаслідок:
495.	Ефективне планування занять передбачає:
496.	Який принцип фізичного виховання забезпечує варіативність вправ і умов виконання?
497.	Спеціальні принципи фізичного виховання передбачають:
498.	Який метод найбільш доцільний для формування стійкої навички?
499.	Етап автоматизації рухової дії характеризується:
500.	Який підхід забезпечує ефективне засвоєння складних рухів?
501.	Раціональне чергування навантаження і відпочинку сприяє:
502.	Педагогічний контроль у фізичному вихованні включає:
503.	Який фактор визначає вибір засобів фізичного виховання?
504.	Ефективність розвитку фізичних якостей залежить від:
505.	Комплексний підхід у фізичному вихованні передбачає:
506.	Основною метою спортивної підготовки є:
507.	Спортивні змагання виконують функцію:
508.	Багаторічна підготовка спортсмена передбачає:
509.	Адаптація до фізичних навантажень – це:
510.	Гостре або хронічне перенапруження функціональних систем організму через неефективний відпочинок призводить до:
511.	Відновлення після навантаження забезпечує:
512.	Фаза суперкомпенсації в процесі відновлення організму виникає:
513.	Технічна підготовка спортсмена спрямована на:
514.	Тактична підготовка передбачає:
515.	Психологічна підготовка спортсмена спрямована на:
516.	Інтегральна підготовка спортсмена означає:
517.	Швидкісні здібності спортсмена визначаються:
518.	Силові здібності розвиваються за рахунок:
519.	Витривалість у спорті визначає:
520.	Спортивний відбір спрямований на:
521.	Тренувальне навантаження у спорті визначається як:
522.	Для точного обліку обсягу навантаження в циклічних видах спорту найчастіше використовують такий показник як:
523.	Основним об'єктивним фізіологічним показником інтенсивності навантаження під час заняття є:
524.	Який принцип тренування передбачає хвилеподібну зміну навантажень?
525.	Суперкомпенсація настає після:
526.	Перевтома у спортсменів виникає при:
527.	Відновлювальні засоби у спорті спрямовані на:
528.	Періодизація тренувального процесу передбачає:
529.	Підготовчий період тренування спрямований на:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 33

530.	Змагальний період характеризується:
531.	Перехідний період тренування передбачає:
532.	Технічна підготовленість спортсмена оцінюється за:
533.	Тактична майстерність проявляється у:
534.	Психологічна стійкість спортсмена визначається:
535.	Спортивна форма – це:
536.	Педагогічний контроль у спорті спрямований на:
537.	Медико-біологічний контроль у спорті включає:
538.	Самоконтроль спортсмена передбачає:
539.	Моделювання у спортивному тренуванні означає:
540.	Прогнозування у спорті використовується для:
541.	Управління тренувальним процесом передбачає:
542.	Позатренувальні засоби у спорті включають:
543.	До засобів відновлення належать:
544.	Рациональний режим тренування і відновлення забезпечує:
545.	Травматизм у спорті найчастіше виникає через:
546.	Профілактика травматизму передбачає:
547.	Спортивне тренування вимагає:
548.	Контрольні тести у спорті застосовуються для:
549.	Відновлення після травм передбачає:
550.	Ефективність спортивної підготовки залежить від:
551.	Педагогіка як наука вивчає:
552.	До основних категорій педагогіки належать:
553.	Історія педагогіки вивчає:
554.	Провідною діяльністю у молодшому шкільному віці є:
555.	Соціальна ситуація розвитку характеризує:
556.	Дидактика – це розділ педагогіки, що вивчає:
557.	Принцип наочності передбачає:
558.	Словесні методи навчання включають:
559.	Практичні методи навчання передбачають:
560.	Проблемно-пошукові методи спрямовані на:
561.	Форма організації навчання – це:
562.	Процес виховання передбачає:
563.	Методи виховання класифікуються за:
564.	Девіантна поведінка – це:
565.	Ефективність навчання залежить від:
566.	Провідною діяльністю у підлітковому віці є:
567.	Провідною діяльністю у дошкільному віці є:
568.	Вікові новоутворення – це:
569.	Індивідуальний підхід у навчанні передбачає:
570.	Метод навчання обирається залежно від:
571.	Принцип свідомості і активності означає:
572.	Принцип доступності передбачає:
573.	Сутність навчання полягає у:
574.	Виховання спрямоване на:
575.	Освіта – це:
576.	Методи стимулювання діяльності передбачають:
577.	Методи організації діяльності включають:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 34

578.	Контроль у навчанні спрямований на:
579.	Самостійна робота учнів сприяє:
580.	Ефективність виховання залежить від:
581.	Який підхід забезпечує цілісне формування особистості учня?
582.	Яка форма організації навчання є основною у школі?
583.	Колектив як фактор виховання впливає через:
584.	Педагогічна вимога як метод виховання передбачає:
585.	Який метод виховання передбачає формування переконань?
586.	Покарання як метод виховання повинно бути:
587.	Заохочення як метод виховання спрямоване на:
588.	Педагогічний процес характеризується:
589.	Розвиток особистості залежить від:
590.	Результатом виховання є:
591.	Предметом психології є:
592.	До методів психології належить:
593.	Відчуття – це:
594.	Сприймання відрізняється від відчуття тим, що:
595.	Пам'ять – це:
596.	Мислення – це:
597.	Уява – це:
598.	Емоції – це:
599.	Почуття відрізняються від емоцій:
600.	Воля – це:
601.	Психічні стани спортсмена характеризуються:
602.	Стрес у спорті може:
603.	Мотивація спортсмена визначає:
604.	Темперамент – це:
605.	Характер – це:
606.	Здібності – це:
607.	Завдатки є:
608.	Особистість у психології – це:
609.	Саморегуляція у спорті означає:
610.	Психологічна підготовка спортсмена включає:
611.	Увага – це:
612.	Концентрація уваги означає:
613.	Переключення уваги – це:
614.	Емоційна стійкість спортсмена проявляється у:
615.	Психологічний клімат у команді впливає на:
616.	Самооцінка спортсмена визначає:
617.	Психічна напруга у спорті може бути:
618.	Вольові якості спортсмена включають:
619.	Психологічна готовність спортсмена визначається:
2 рівень	
620.	а. Система організації та проведення сучасних Олімпійських ігор; б. Вищий орган управління олімпійським рухом у світі; в. Сукупність ідей, принципів і цінностей олімпізму. 8. Національний олімпійський комітет

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 35

	<ul style="list-style-type: none"> 9. Міжнародний олімпійський комітет 10. Олімпійський рух 11. Олімпійські ігри 12. Міжнародна спортивна федерація 13. Олімпійська хартія 14. Паралімпійський комітет 15. Всесвітнє антидопінгове агентство
621.	<ul style="list-style-type: none"> а. Принцип чесної боротьби у спорті; б. Основний документ, що регламентує олімпійський рух; в. Заборонене використання стимулюючих засобів у спорті. <ul style="list-style-type: none"> 9. Фейр-плей 10. Олімпійська програма 11. Допінг 12. Хартія спорту 13. Олімпійська хартія 14. Всесвітній антидопінговий кодекс 15. Спортивна федерація 16. Спортивний регламент
622.	<ul style="list-style-type: none"> а. Центральний орган виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту; б. Система заходів з управління спортом; в. Добровільне об'єднання спортсменів за видом спорту. <ul style="list-style-type: none"> 1. Міністерство молоді та спорту України 2. Спортивна школа 3. Управління (менеджмент у сфері спорту) 4. Спортивна федерація 5. Спортивний клуб 6. Національний олімпійський комітет 7. Тренерська рада 8. Професійна ліга
623.	<ul style="list-style-type: none"> а. Організація, що забезпечує розвиток окремого виду спорту; б. Процес цілеспрямованого впливу на діяльність у сфері спорту; в. Функція управління, що передбачає визначення цілей і координацію діяльності. <ul style="list-style-type: none"> 1. Спортивна федерація 2. Управління 3. Організація 4. Планування 5. Контроль 6. Адміністрування 7. Система 8. Координація
624.	<ul style="list-style-type: none"> а. Міжнародні спортивні змагання найвищого рівня; б. Сукупність організацій і структур спорту; в. Документ, що регламентує правила змагань. <ul style="list-style-type: none"> 1. Регламент 2. Олімпійські ігри

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 36

	<ul style="list-style-type: none"> 3. Спортивна система 4. Кодекс 5. Федерація 6. Ліга 7. Чемпіонат 8. Хартія
625.	<ul style="list-style-type: none"> а. Добровільне об'єднання громадян для занять спортом; б. Основний документ федерації; в. Контроль дотримання правил у спорті. <ul style="list-style-type: none"> 9. Спортивний клуб 10. Статут 11. Контроль 12. Спортивна федерація 13. Команда 14. Регламент 15. Суддівство 16. Кодекс
626.	<ul style="list-style-type: none"> а. Міжнародна організація, що координує розвиток спорту; б. Система норм і правил у спорті; в. Організація, що здійснює контроль за допінгом. <ul style="list-style-type: none"> 1. МОК 2. Кодекс 3. WADA 4. Федерація 5. Регламент 6. Комітет 7. Ліга 8. Клуб
627.	<ul style="list-style-type: none"> а. Процес визначення цілей і завдань діяльності у спорті; б. Оцінювання результатів і відповідності діяльності поставленим цілям; в. Функція управління, що забезпечує розподіл завдань, ресурсів і відповідальності. <ul style="list-style-type: none"> 1. Планування 2. Контроль 3. Організація 4. Управління 5. Аналіз 6. Координація 7. Система 8. Стратегія
628.	<ul style="list-style-type: none"> а. Показник, що характеризує кількість серцевих скорочень за одиницю часу; б. Максимальний об'єм повітря, який людина може видихнути після глибокого вдиху; в. Стан динамічної рівноваги внутрішнього середовища організму. <ul style="list-style-type: none"> 9. Артеріальний тиск 10. Частота серцевих скорочень

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 37

	<ul style="list-style-type: none"> 11. Життєва ємність легень 12. Гомеостаз 13. Максимальне споживання кисню 14. Гіпоксія 15. Пульсова зона 16. Дихальний об'єм
629.	<ul style="list-style-type: none"> а. Енергетична система, що забезпечує тривалу роботу за участю кисню; б. Енергетична система, що забезпечує короткочасну інтенсивну роботу без участі кисню; в. Універсальне джерело енергії для м'язового скорочення. <ul style="list-style-type: none"> 1. АТФ 2. Аеробна система 3. Анаеробна система 4. Глікоген 5. Лактат 6. Кисень 7. Креатинфосфат 8. Міоглобін
630.	<ul style="list-style-type: none"> а. Пристосування організму до систематичних фізичних навантажень; б. Тимчасове зниження працездатності після виконання роботи; в. Підвищення функціональних можливостей організму після відновлення. <ul style="list-style-type: none"> 1. Втома 2. Адаптація 3. Суперкомпенсація 4. Перетренованість 5. Гіподинамія 6. Реактивність 7. Працездатність 8. Резерви організму
631.	<ul style="list-style-type: none"> а. Метод оцінювання функціонального стану серцево-судинної системи; б. Проба із затримкою дихання після максимального вдиху; в. Проба із затримкою дихання після видиху. <ul style="list-style-type: none"> 1. Проба Руф'є 2. Проба Штанге 3. Проба Генчі 4. Спірометрія 5. Динамометрія 6. Антропометрія 7. Ортостатична проба 8. Тонометрія
632.	<ul style="list-style-type: none"> а. Вплив факторів середовища на умови занять фізичними вправами; б. Пристосування організму до дії природних факторів; в. Раціональна організація та розподіл режиму дня. <ul style="list-style-type: none"> 1. Гігієнічні умови 2. Загартування

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 38

	<ul style="list-style-type: none"> 3. Режим дня 4. Екологія 5. Спортивна медицина 6. Контроль 7. Освіта 8. Проба
633.	<ul style="list-style-type: none"> а. Галузь знань про вплив фізичних навантажень на організм; б. Медичне спостереження за станом організму; в. Здатність організму реагувати на зовнішні подразники. <ul style="list-style-type: none"> 1. Спортивна медицина 2. Контроль 3. Реактивність 4. Патологія 5. Фізіологія 6. Гігієна 7. Реабілітація 8. Травми
634.	<ul style="list-style-type: none"> а. Всебічне медичне обстеження спортсмена; б. Контроль під час виконання фізичного навантаження; в. Контроль у межах тренувального циклу. <ul style="list-style-type: none"> 1. Поглиблене обстеження 2. Оперативний контроль 3. Етапний контроль 4. Підсумковий контроль 5. Самоконтроль 6. Антропометрія 7. Диспансеризація 8. Поточний контроль
635.	<ul style="list-style-type: none"> а. Хронічне перевантаження організму; б. Тимчасове зниження працездатності; в. Надмірне напруження функціональних систем. <ul style="list-style-type: none"> 1. Втома 2. Перетренованість 3. Перенапруження 4. Суперкомпенсація 5. Адаптація 6. Гомеостаз 7. Гіпоксія 8. Травма
636.	<ul style="list-style-type: none"> а. Зниження навантаження з метою відновлення; б. Виявлення ознак перевтоми; в. Забезпечення відповідності навантаження можливостям організму. <ul style="list-style-type: none"> 1. Дозування 2. Контроль 3. Відновлення

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 39

	<ul style="list-style-type: none"> 4. Максимізація 5. Змагальна діяльність 6. Перетренованість 7. Самостійне тренування 8. Резервні можливості
637.	<ul style="list-style-type: none"> а. Перша допомога до надання медичної; б. Стан, що потребує негайного втручання; в. Відновлення дихання і кровообігу. <ul style="list-style-type: none"> 1. Долікарська допомога 2. Невідкладний стан 3. Серцево-легенева реанімація (СЛР) 4. Контроль 5. Реабілітація 6. Імобілізація 7. Диспансеризація 8. Профілактика
638.	<ul style="list-style-type: none"> а. Порушення цілісності кістки; б. Ушкодження м'яких тканин без порушення цілісності шкіри; в. Зміщення суглобових поверхонь. <ul style="list-style-type: none"> 1. Перелом 2. Забій 3. Вивих 4. Розтягнення 5. Опік 6. Судома 7. Кровотеча 8. Удар
639.	<ul style="list-style-type: none"> а. Фіксація ушкодженої частини тіла; б. Кровотеча з артеріальної судини; в. Перегрів організму внаслідок дії високої температури. <ul style="list-style-type: none"> 1. Імобілізація 2. Артеріальна кровотеча 3. Тепловий удар 4. Венозна кровотеча 5. Носова кровотеча 6. Опік 7. Судома 8. Гіпотермія
640.	<ul style="list-style-type: none"> а. Перша дія при зупинці серця; б. Дія при носовій кровотечі; в. Дія при переломі. <ul style="list-style-type: none"> 1. Серцево-легенева реанімація (СЛР) 2. Нахил тулуба вперед 3. Імобілізація 4. Вживання води

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 40

	<ul style="list-style-type: none"> 5. Розминка 6. Холодовий компрес 7. Фізичне навантаження 8. Масаж
641.	<ul style="list-style-type: none"> а. Частота компресій під час серцево-легеневої реанімації; б. Співвідношення компресій грудної клітки і штучних вдихів; в. Мета проведення серцево-легеневої реанімації. <ul style="list-style-type: none"> 1. 100–120 за хвилину 2. 30:2 3. Підтримка життєвих функцій організму 4. 60–80 за хвилину 5. 15:2 6. Охолодження 7. Лікування 8. Результат
642.	<ul style="list-style-type: none"> а. Розділ біомеханіки, що вивчає рух без урахування дії сил; б. Розділ, що вивчає причини та умови виникнення руху; в. Величина, що характеризує швидкість зміни швидкості тіла. <ul style="list-style-type: none"> 1. Кінематика 2. Динаміка 3. Прискорення 4. Швидкість 5. Сила 6. Імпульс 7. Маса 8. Робота
643.	<ul style="list-style-type: none"> а. Система взаємопов'язаних ланок тіла, що утворює єдину рухову структуру; б. Кінематичний ланцюг, що має вільний кінець; в. Кінематичний ланцюг із замкненим контуром. <ul style="list-style-type: none"> 1. Біоланка 2. Відкритий кінематичний ланцюг 3. Закритий кінематичний ланцюг 4. Кінематична пара 5. Механізм 6. Біомеханічна система 7. Ось руху 8. Центр мас
644.	<ul style="list-style-type: none"> а. Точка прикладання рівнодійної сили тяжіння тіла; б. Фізична величина, що характеризує інертні властивості тіла; в. Властивість тіла зберігати стан спокою або рівномірного руху. <ul style="list-style-type: none"> 1. Центр мас 2. Маса 3. Інерція 4. Сила 5. Момент сили

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 41

	6. Швидкість 7. Прискорення 8. Робота
645.	а. Обертальна дія сили відносно осі обертання; б. Векторна величина, що характеризує механічний рух тіла; в. Фізична величина, що описує взаємодію тіл. 1. Момент сили 2. Імпульс 3. Сила 4. Робота 5. Енергія 6. Потужність 7. Швидкість 8. Маса
646.	а. Здатність тіла виконувати роботу; б. Фізична величина, що характеризує роботу за одиницю часу; в. Добуток сили на переміщення тіла. 1. Енергія 2. Потужність 3. Робота 4. Сила 5. Імпульс 6. Момент 7. Швидкість 8. Прискорення
647.	а. Напрямок фізкультурно-спортивної діяльності для осіб з інвалідністю; б. Процес відновлення втрачених функцій організму; в. Формування нових навичок у дітей з порушеннями розвитку. 1. Адаптивний спорт 2. Реабілітація 3. Абілітація 4. Інклюзія 5. Терапія 6. Освіта 7. Соціалізація 8. Корекція
648.	а. Стан стійкого обмеження життєдіяльності; б. Комплекс медичних, соціальних і педагогічних заходів для відновлення; в. Індивідуальна програма відновлення функцій. 1. Інвалідність 2. Реабілітація 3. Індивідуальна програма реабілітації (ІПР) 4. Адаптація 5. Абілітація 6. Медико-соціальна експертиза

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 42

	7. Соціум 8. Корекція
649.	а. Кутова міра переміщення ланки; б. Лінійне переміщення тіла в просторі; в. Швидкість зміни кута повороту. 1. Переміщення 2. Кут 3. Кутова швидкість 4. Лінійна швидкість 5. Шлях 6. Прискорення 7. Амплітуда 8. Частота
650.	а. Здатність тіла зберігати рівновагу; б. Положення центра мас тіла; в. Здатність системи протидіяти порушенню рівноваги. 1. Баланс 2. Центр мас 3. Стійкість 4. Опора 5. Координатація 6. Гравітація 7. Інерція 8. Вага
651.	а. Вид руху, що здійснюється в суглобі; б. Рухоме з'єднання кісток; в. Механічний зв'язок між ланками у біомеханічній системі. 1. Рух 2. Суглоб 3. Кінематична пара 4. Ланка 5. Система 6. Функція 7. Структура 8. Механізм
652.	а. Процес вивчення та розкладання руху на складові; б. Визначення рівня якості виконання рухової дії; в. Встановлення відхилень від еталонної техніки. 1. Аналіз 2. Оцінка 3. Контроль 4. Помилка 5. Техніка 6. Метод 7. Підхід

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 43

	8. Система
653.	<p>а. Засіб фізичної реабілітації; б. Форма адаптивного спорту; в. Вид соціальної допомоги.</p> <p>1. Фізичні вправи 2. Параспорт 3. Допомога 4. Реабілітація 5. Абілітація 6. Інклюзія 7. Терапія 8. Підтримка</p>
654.	<p>а. Здатність до узгодженого виконання рухів; б. Узгодженість дій різних частин тіла; в. Точність виконання рухових дій.</p> <p>1. Координація 2. Узгодженість 3. Точність 4. Швидкість 5. Сила 6. Ритм 7. Баланс 8. Реакція</p>
655.	<p>а. Основна мета адаптивного спорту; б. Соціальна функція адаптивного спорту; в. Реабілітаційний ефект занять.</p> <p>1. Покращення якості життя 2. Соціалізація 3. Відновлення функцій 4. Досягнення результату 5. Навчання 6. Тренування 7. Контроль 8. Підготовка</p>
656.	<p>а. Стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя; б. Сукупність заходів, спрямованих на попередження захворювань; в. Процес формування і зміцнення здоров'я.</p> <p>1. Здоров'я 2. Профілактика 3. Здоровий спосіб життя 4. Гігієна 5. Реабілітація 6. Фітнес 7. Терапія 8. Відновлення</p>

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 44

657.	<p>а. Один із провідних чинників зміцнення здоров'я; б. Система раціонального та збалансованого харчування; в. Засіб підвищення стійкості організму до впливу факторів середовища.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рухова активність 2. Харчування 3. Загартування 4. Відпочинок 5. Сон 6. Фізичні вправи 7. Тренування 8. Режим дня
658.	<p>а. Фактор ризику, що негативно впливає на серцево-судинну систему; б. Стан психоемоційного напруження організму; в. Метод зниження рівня стресу та відновлення психоемоційного стану.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Куріння 2. Стрес 3. Релаксація 4. Тренування 5. Раціональне харчування 6. Сон 7. Відпочинок 8. Гігієна
659.	<p>а. Визначення обсягу та рівня рухової активності; б. Система оздоровчих занять у вільний час; в. Процедура оцінювання фізичного стану організму.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Моніторинг 2. Рекреація 3. Тестування 4. Контроль 5. Оцінка 6. Планування 7. Аналіз 8. Вимірювання
660.	<p>а. Рівень морфофункціонального розвитку організму; б. Стан функціональних систем організму; в. Здатність організму виконувати роботу певної інтенсивності.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фізичний стан 2. Здоров'я 3. Фізичний розвиток 4. Працездатність 5. Система 6. Аналіз 7. Контроль 8. Оцінка

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 45

661.	<p>а. Тренування, спрямоване на покращення фізичного стану; б. Визначення рівня інтенсивності фізичного навантаження; в. Контроль ефективності тренувального процесу.</p> <p>1. Кондиційне тренування 2. Інтенсивність 3. Контроль 4. Оцінка 5. Тестування 6. Аналіз 7. Планування 8. Метод</p>
662.	<p>а. Види контролю у тренувальному процесі; б. Показник, що характеризує величину навантаження; в. Елементи тренувального процесу, що поєднуються у певному співвідношенні.</p> <p>1. Поточний контроль 2. Оперативний контроль 3. Етапний контроль 4. Контроль 5. Навантаження 6. Засоби 7. План 8. Аналіз</p>
663.	<p>а. Основна мета оздоровчих заходів; б. Засіб відновлення у рекреаційній діяльності; в. Організована форма рухової діяльності людини.</p> <p>1. Здоров'я 2. Відпочинок 3. Фізична активність 4. Рекреація 5. Тренування 6. Контроль 7. Планування 8. Аналіз</p>
664.	<p>а. Впорядкований розподіл діяльності, відпочинку та сну протягом доби; б. Один із ключових компонентів здорового способу життя; в. Фізіологічний засіб відновлення працездатності організму.</p> <p>1. Сон 2. Режим дня 3. Здоровий спосіб життя 4. Відпочинок 5. Тренування 6. Гігієна 7. Рухова активність 8. Контроль</p>

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 46

665.	<p>а. Засіб профілактики захворювань; б. Один із ключових чинників здоров'я; в. Організована форма рухової діяльності.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рухова активність 2. Раціональне харчування 3. Спорт 4. Тренування 5. Відпочинок 6. Контроль 7. Особиста гігієна 8. Режим дня
666.	<p>а. Помірна інтенсивність фізичного навантаження; б. Висока інтенсивність фізичного навантаження; в. Максимальна інтенсивність фізичного навантаження.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 50–60% від максимальної частоти серцевих скорочень 2. 60–70% від максимальної частоти серцевих скорочень 3. 70–80% від максимальної частоти серцевих скорочень 4. 80–90% від максимальної частоти серцевих скорочень 5. 90–100% від максимальної частоти серцевих скорочень 6. Відновлювальна зона 7. Аеробна зона 8. Анаеробна зона
667.	<p>а. Показник складу тіла; б. Інтегральний показник аеробної витривалості; в. Тестовий показник гнучкості хребта та кульшових суглобів.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Індекс маси тіла (ІМТ) 2. Максимальне споживання кисню ($VO_2\max$) 3. Тест нахилу вперед з положення сидячи 4. Динамометрія 5. Спірометрія 6. Пульс 7. Частота серцевих скорочень 8. Сила
668.	<p>а. Принцип поступового збільшення навантаження; б. Принцип індивідуалізації тренувального процесу; в. Принцип систематичності занять.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поступове збільшення обсягу й інтенсивності 2. Врахування віку, статі та функціонального стану 3. Регулярність і безперервність занять 4. Раціональне чергування навантаження і відпочинку 5. Контроль і самоконтроль 6. Аналіз результатів 7. Планування 8. Режим

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 47

669.	<p>а. Основна мета рекреаційної діяльності; б. Засіб активного відпочинку; в. Очікуваний ефект від рекреаційної діяльності.</p> <p>1. Відновлення працездатності 2. Прогулянки та активний відпочинок 3. Зниження втоми та напруження 4. Підготовка до змагань 5. Контроль 6. Аналіз 7. Планування 8. Навчання</p>
670.	<p>а. Відповідність фізичного навантаження індивідуальним можливостям; б. Поступове ускладнення та нарощування вимог; в. Регулярність і безперервність занять.</p> <p>1. Доступність 2. Поступовість 3. Систематичність 4. Індивідуалізація 5. Свідомість 6. Активність 7. Наочність 8. Контроль</p>
671.	<p>а. Етап первинного оволодіння руховою дією; б. Етап закріплення та стабілізації навички; в. Етап доведення виконання до автоматизму.</p> <p>1. Початкове навчання 2. Закріплення 3. Автоматизація 4. Контроль 5. Аналіз 6. Корекція 7. Планування 8. Система</p>
672.	<p>а. Словесні методи навчання; б. Наочні методи; в. Практичні методи.</p> <p>1. Пояснення 2. Показ 3. Виконання вправ 4. Проблемний виклад 5. Контроль 6. Аналіз 7. Ігровий метод 8. Змагальний метод</p>

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 48

673.	<p>а. Розвиток силових здібностей; б. Розвиток швидкісних здібностей; в. Розвиток витривалості.</p> <p>1. Використання обтяжень 2. Виконання вправ з максимальною швидкістю 3. Тривала безперервна робота 4. Інтервальний метод 5. Темп виконання 6. Ритм рухів 7. Контроль 8. Планування</p>
674.	<p>а. Встановлення кількісних параметрів фізичного навантаження; б. Систематичне спостереження та оцінювання стану і результатів; в. Фіксація та накопичення інформації про показники діяльності.</p> <p>1. Дозування 2. Контроль 3. Облік 4. Аналіз 5. Планування 6. Тестування 7. Система 8. Метод</p>
675.	<p>а. Кінцева ціль тренувального процесу; б. Основний інструмент впливу в тренуванні; в. Засіб перевірки ефективності тренувального процесу.</p> <p>1. Результат 2. Фізичні вправи 3. Тестування 4. Аналіз 5. План 6. Система 7. Навантаження 8. Режим</p>
676.	<p>а. Стан найвищої готовності до змагань; б. Стан зниженої працездатності через монотонність; в. Стан мобілізації ресурсів безпосередньо перед стартом.</p> <p>1. Спортивна форма 2. Психічне пересичення 3. Передстартовий стан 4. Апатія 5. Гіпоксія 6. Релаксація 7. Адаптація 8. Стрес</p>
677.	<p>а. Метод навчання через пояснення та бесіду;</p>

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідас ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 49

	<p>б. Метод навчання через демонстрацію та показ; в. Метод навчання через практичне виконання вправ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Словесний метод 2. Наочний метод 3. Практичний метод 4. Ігровий метод 5. Змагальний метод 6. Метод переконання 7. Метод контролю 8. Інтервальний метод
678.	<p>а. Розвиток витривалості через тривалий біг зі сталою швидкістю; б. Розвиток сили через роботу з великими обтяженнями; в. Розвиток швидкості через багаторазові спринтерські забіги.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рівномірний метод 2. Метод обтяжень 3. Повторний метод 4. Коловий метод 5. Інтервальний метод 6. Перемінний метод 7. Контрольний метод 8. Словесний метод
679.	<p>а. Гнучкість, що проявляється за рахунок активності власних м'язів; б. Гнучкість, що досягається під дією зовнішньої сили або партнера; в. Здатність до узгодженого виконання складних рухів.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Активна гнучкість 2. Пасивна гнучкість 3. Спритність (координація) 4. Сила 5. Швидкість 6. Витривалість 7. Ритмічність 8. Статична рівновага
680.	<p>а. Період макроциклу для створення функціонального фундаменту; б. Період для стабілізації та реалізації спортивної форми; в. Період для активного відновлення та розвантаження систем.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Підготовчий період 2. Змагальний період 3. Перехідний період 4. Етап спеціальної підготовки 5. Мезоцикл 6. Мікроцикл 7. Річний цикл 8. Міжсезоння
681.	<p>а. Режим роботи під час вибухових дій потужністю до 10 сек; б. Режим роботи під час тривалого навантаження з доступом кисню;</p>

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідас ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 50

	<p>в. Режим роботи, що супроводжується значним утворенням лактату.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Анаеробний алактатний режим 2. Аеробний режим 3. Анаеробний лактатний режим 4. Змішаний режим 5. Відновлювальний режим 6. Гіпоксичний режим 7. Стан спокою 8. Базальний метаболізм
682.	<p>а. Виховання через демонстрацію еталону поведінки; б. Виховання через логічне обґрунтування та роз'яснення норм; в. Виховання через систематичне привчання до дисципліни.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метод прикладу 2. Метод переконання 3. Метод вимоги (привчання) 4. Метод заохочення 5. Метод покарання 6. Метод стимулювання 7. Метод бесіди 8. Метод змагання
683.	<p>а. Виборча спрямованість свідомості на конкретний об'єкт; б. Здатність свідомо долати труднощі на шляху до мети; в. Специфічне сприйняття просторово-часових параметрів руху.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Увага 2. Воля (наполегливість) 3. «Відчуття дистанції» (часу/простору) 4. Рухова пам'ять 5. Мислення 6. Уява 7. Темперамент 8. Характер
684.	<p>а. Первинна ідентифікація спортивних здібностей дитини; б. Розробка моделей майбутньої змагальної діяльності; в. Внесення змін у тренувальний процес на основі даних контролю.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивний відбір (орієнтація) 2. Моделювання 3. Корекція 4. Облік показників 5. Педагогічний контроль 6. Планування 7. Аналіз результатів 8. Прогнозування
685.	<p>а. Сприйняття власного тіла та положення ланок у просторі; б. Спрямованість і зосередженість психічної діяльності на об'єкті; в. Здатність зберігати та відтворювати образи рухових дій.</p>

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідас ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 51

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пропріоцепція (відчуття тіла) 2. Концентрація уваги 3. Рухова пам'ять 4. Мислення 5. Уява 6. Емоції 7. Характер 8. Темперамент
686.	<ol style="list-style-type: none"> а. Стан найвищої готовності до досягнення результату; б. Зниження працездатності через одноманітність подразників; в. Стан мобілізації систем організму безпосередньо перед стартом. <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивна форма 2. Психічне пересичення 3. Передстартовий стан 4. Апатія 5. Гіпоксія 6. Релаксація 7. Адаптація 8. Стрес
687.	<ol style="list-style-type: none"> а. Метод передачі інформації через пояснення та бесіду; б. Метод формування образу через демонстрацію та показ; в. Метод оволодіння навичкою через практичне виконання. <ol style="list-style-type: none"> 1. Словесний метод 2. Наочний метод 3. Практичний метод 4. Ігровий метод 5. Змагальний метод 6. Метод переконання 7. Метод контролю 8. Інтервальний метод
688.	<ol style="list-style-type: none"> а. Розвиток загальної витривалості через тривалий біг; б. Розвиток максимальної сили через роботу з обтяженнями; в. Розвиток швидкості через багаторазові спринтерські забіги. <ol style="list-style-type: none"> 1. Рівномірний метод 2. Метод обтяжень 3. Повторний метод 4. Коловий метод 5. Інтервальний метод 6. Перемінний метод 7. Контрольний метод 8. Словесний метод
689.	<ol style="list-style-type: none"> а. Гнучкість, що проявляється за рахунок вольових зусиль; б. Гнучкість, що досягається за допомогою партнера або снаряда; в. Здатність до швидкої перебудови рухової діяльності.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 52

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Активна гнучкість 2. Пасивна гнучкість 3. Спритність (координація) 4. Сила 5. Швидкість 6. Витривалість 7. Ритмічність 8. Статична рівновага
690.	<ol style="list-style-type: none"> а. Період для створення функціональної бази підготовленості; б. Період для стабілізації та реалізації можливостей у стартах; в. Період для активного відновлення адаптаційних резервів. <ol style="list-style-type: none"> 1. Підготовчий період 2. Змагальний період 3. Перехідний період 4. Етап спеціальної підготовки 5. Мезоцикл 6. Мікроцикл 7. Річний цикл 8. Міжсезоння
691.	<ol style="list-style-type: none"> а. Режим енергозабезпечення під час вибухових дій (до 10 с); б. Режим роботи за участю кисню під час тривалих навантажень; в. Режим роботи, що веде до значного накопичення лактату. <ol style="list-style-type: none"> 1. Анаеробний алактатний режим 2. Аеробний режим 3. Анаеробний лактатний режим 4. Змішаний режим 5. Відновлювальний режим 6. Гіпоксичний режим 7. Стан спокою 8. Базальний метаболізм
692.	<ol style="list-style-type: none"> а. Виховання через демонстрацію позитивного зразка дій; б. Виховання через логічне обґрунтування та роз'яснення; в. Виховання через систематичне дотримання режиму та правил. <ol style="list-style-type: none"> 1. Метод прикладу 2. Метод переконання 3. Метод вимоги (привчання) 4. Метод заохочення 5. Метод покарання 6. Метод стимулювання 7. Метод бесіди 8. Метод змагання
693.	<ol style="list-style-type: none"> а. Вибіркова спрямованість психіки на технічний елемент; б. Здатність свідомо долати внутрішні та зовнішні перешкоди; в. Сприйняття просторово-часових характеристик руху. <ol style="list-style-type: none"> 1. Увага

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідас ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 53

	<p>2. Воля (наполегливість)</p> <p>3. «Відчуття дистанції» (часу/простору)</p> <p>4. Рухова пам'ять</p> <p>5. Мислення</p> <p>6. Уява</p> <p>7. Темперамент</p> <p>8. Характер</p>
694.	<p>а. Процес виявлення здібностей для занять видом спорту;</p> <p>б. Розробка характеристик майбутньої змагальної діяльності;</p> <p>в. Корекція процесу підготовки на основі результатів тестування.</p> <p>1. Спортивний відбір (орієнтація)</p> <p>2. Моделювання</p> <p>3. Педагогічний контроль</p> <p>4. Облік показників</p> <p>5. Аналіз результатів</p> <p>6. Планування</p> <p>7. Корекція</p> <p>8. Прогнозування</p>
3 рівень	
695.	<p>Під час інтервального тренування спортсмен виконує роботу з частотою серцевих скорочень близько 180 уд/хв ($\approx 90\%$ від максимальної). У наступних підходах спостерігається зниження швидкості виконання вправ і неповне відновлення між інтервалами.</p> <p>Яке рішення тренера є найбільш доцільним у даній ситуації?</p>
696.	<p>Тренер планує наступне тренування через 10 годин після високоінтенсивного навантаження. У спортсмена зберігаються ознаки вираженої втоми та неповного відновлення.</p> <p>Який ефект тренувального процесу є найбільш імовірним у цій ситуації?</p>
697.	<p>Під час силового тренування спортсмен виконує вправи з навантаженням 90–95% від максимального зусилля, використовуючи невелику кількість повторень та тривалі інтервали відпочинку. Який адаптаційний ефект формується переважно за таких умов?</p>
698.	<p>У процесі підготовки спортсмена тренер різко збільшив обсяг тренувального навантаження без урахування індивідуального рівня підготовленості та принципу поступовості. Через кілька тижнів спостерігається погіршення результатів, підвищена втомлюваність і зниження самопочуття.</p> <p>Яка причина цього явища є найбільш імовірною?</p>
699.	<p>Спортсмен виконує тривале фізичне навантаження середньої інтенсивності (близько 65% від максимального рівня). Під час роботи не спостерігається значного накопичення лактату.</p> <p>Який механізм енергозабезпечення переважає в даних умовах?</p>
700.	<p>Під час навчання складній технічній вправі тренер одразу переходить до виконання складних варіантів руху, ігноруючи поетапне ускладнення та розучування простіших елементів.</p> <p>Яка методична помилка допущена?</p>
701.	<p>Після тривалого періоду перерви у тренуваннях спортсмен відновлює заняття, використовуючи попередній рівень навантаження. Уже через кілька тренувань спостерігається різко виражена втома та зниження працездатності.</p>

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 54

	Яке рішення тренера є найбільш обґрунтованим у даній ситуації?
702.	У процесі підготовки спортсмена тренер протягом тривалого часу використовує однакові засоби та методи тренування без їх варіювання. У результаті спостерігається зупинка прогресу. Який принцип тренувального процесу порушено?
703.	Під час тренування спортсмен виконує вправи на підтримання рівноваги в умовах нестійкої опори (баланс-платформи, м'яка поверхня). Який механізм удосконалюється насамперед?
704.	Під час тренування спортсмен виконує роботу високої інтенсивності без достатніх інтервалів відновлення. У процесі виконання спостерігається значне накопичення лактату в організмі. Який тип енергозабезпечення переважає?
705.	Тренер структурує підготовку спортсмена, виділяючи підготовчий, змагальний та перехідний періоди макроциклу. Яка концепція організації тренувального процесу використовується?
706.	Спортсмен після серії інтенсивних навантажень відчуває зниження мотивації, порушення сну (інсомнію) та хронічну втому. Яке рішення тренера є найбільш методично обґрунтованим?
707.	Під час заняття атлет виконує рухові дії з максимальною частотою та мінімальним зовнішнім опором. Яка фізична якість піддається найбільшому впливу в такому режимі?
708.	Ігнорування тренером індивідуальних морфо-функціональних особливостей спортсменів при плануванні навантажень призведе до:
709.	Спортсмен виконує тренувальну програму, що передбачає планове та систематичне збільшення параметрів навантаження протягом тривалого часу. Який принцип ТМФВ реалізується?
710.	Виконання вправ у граничному швидкісному режимі з повними інтервалами регенерації (до повного відновлення) перед наступним підходом спрямоване на тренування:
711.	Тренер застосовує широкий спектр різноманітних вправ для досягнення єдиної мети тренування. Який методичний принцип реалізується в даному випадку?
712.	Спортсмен демонструє стабілізацію результатів (адаптаційне плато) без прогресу протягом тривалого часу. Яке управлінське рішення є найбільш обґрунтованим?
713.	Виконання складних за координаційною структурою вправ у стані вираженої центральної та периферичної втоми суттєво підвищує ризик:
714.	Тренер здійснює моніторинг стану атлета, аналізуючи динаміку ЧСС, суб'єктивне самопочуття та результати стандартизованих тестів. Який підхід до управління підготовкою використовується?
715.	Систематичне виконання тривалих навантажень помірної інтенсивності в аеробному режимі енергозабезпечення формує ефект:
716.	Після завершення мікроциклу тренер аналізує технічні помилки атлета та вносить корективи в подальшу програму підготовки. Який етап управління реалізується?
717.	Виконання рухових дій у варіативних умовах (зміна швидкості, вектору руху та стабільності опори) першочергово спрямоване на розвиток:
718.	Планове та суттєве зниження сумарного обсягу навантаження після завершення інтенсивного кумулятивного періоду (тейперінг) очікувано веде до:
719.	Систематичне виконання рухових дій із максимальною амплітудою в суглобах спрямоване на розвиток такої фізичної якості як:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 55

720.	Застосування тренером комплексу методів об'єктивного контролю (тестування, біомеханічний аналіз, пульсометрія) забезпечує:
721.	Відсутність позитивної динаміки результатів при зростанні обсягу роботи у підготовчому періоді найчастіше є наслідком:
722.	Переважаючі в тренувальному процесі коротких вибухових дій (спринтерські прискорення, стрибкові вправи) свідчать про функціонування в:
723.	Під час техніко-тактичного заняття у спортсмена внаслідок розвитку втоми спостерігається стійке порушення біомеханічної структури рухів та втрата контролю над точністю виконання. Яка зміна в регламентації навантаження є найбільш методично обґрунтованою для запобігання закріпленню помилок?
724.	Спортсмен протягом тривалого часу систематично тренується в умовах дефіциту відновлювальних засобів та пауз. Який патологічний стан організму є найбільш імовірним наслідком такої кумуляції втоми?
725.	Під час тестування тренер проводить моніторинг показників ЧСС, концентрації лактату в крові та швидкості виконання вправи. Яку інформацію отримує фахівець завдяки поєднанню цих даних?
726.	Спортсмен переходить від загальнопідготовчого етапу до змагального періоду макроциклу. Яка трансформація структури навантаження є методично доцільною для досягнення піка спортивної форми?
727.	Під час виконання вправ на нестабільній опорі спортсмен змушений постійно коригувати положення тіла для збереження рівноваги. Яка сенсорна система є провідною у сприйнятті змін положення голови та тулуба в просторі за таких умов?
728.	Спортсмен демонструє високі показники абсолютної сили, проте має низьку швидкість виконання змагальної вправи (градієнт сили). Який компонент фізичної підготовки необхідно посилити для покращення потужності рухової дії?
729.	Тренер здійснює комплексний аналіз кінематичних характеристик руху спортсмена, використовуючи відеокomp'ютерне моделювання та цифрові біомеханічні показники. Який підхід до управління технічною підготовкою реалізується в цьому випадку?
730.	У спортсмена вранці у стані спокою зафіксовано стійке підвищення частоти серцевих скорочень (ЧСС) порівняно з індивідуальною нормою. Про що свідчить цей показник у контексті моніторингу функціонального стану?
731.	Спортсмен виконує рухову дію з великою амплітудою та максимальною швидкістю (наприклад, метання диска чи удар у боксі). Який біомеханічний фактор є визначальним для досягнення максимальної потужності та ефективності такої техніки?
732.	Під час техніко-тактичного тренування у спортсмена спостерігається деформація рухової структури та втрата точності через розвиток втоми. Яке методичне рішення є найбільш доцільним для збереження ефективності навчання?
733.	Спортсмен виконує безперервну роботу, за якої інтенсивність навантаження періодично змінюється (від помірної до високої) протягом одного тренувального заняття. Який метод розвитку витривалості застосовується в даному випадку?
734.	Спортсмен після перенесеної травми відновлює тренувальний процес, плавно збільшуючи обсяг та інтенсивність навантажень для відновлення функціональних можливостей. Реалізацію якого методичного принципу ілюструє цей підхід?
735.	Тренер проводить ретроспективний аналіз результатів спортсмена за кілька макроциклів для визначення потенційних темпів приросту досягнень у майбутньому. Реалізацію якої функції управління тренувальним процесом ілюструє цей підхід?

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 56

736.	Спортсмен після завершення мезоциклу з критичними навантаженнями демонструє стійке зниження спеціальної працездатності, порушення сну та емоційну лабільність. Який стан діагностується в контексті теорії адаптації та втоми?
737.	Тренер періодично змінює структуру занять, чергуючи різні за спрямованістю види навантаження та методи їх виконання. Реалізація якого методичного принципу забезпечує подолання адаптаційного плато та підтримку інтересу до тренувань?
738.	Спортсмен виконує серію вправ із максимальною інтенсивністю та повними інтервалами відпочинку. Який основний ефект забезпечується за таких умов навантаження?
739.	Після планової зміни тренувальної програми у спортсмена спостерігається стійке покращення результатів. Що цей факт підтверджує в контексті теорії управління підготовкою спортсменів?
740.	Спортсмен виконує вправи у складних координаційних умовах, що потребують високої точності та швидкої перебудови рухів. Яка система організму є провідною у забезпеченні цього процесу та за рахунок чого?
741.	Спортсмен протягом тривалого часу виконує вправи з великим обсягом і низькою інтенсивністю. Який основний фізіологічний наслідок це забезпечує?
742.	Тренер вводить додаткові відновлювальні заходи після серії інтенсивних тренувань. Яку стратегічну мету в управлінні тренувальним процесом це забезпечує?
743.	Спортсмен виконує тренувальну програму з великим обсягом навантаження, але низькою інтенсивністю (в межах аеробного порогу). Оберіть найбільш повну характеристику цього процесу за трьома параметрами: фізична якість – метод тренування – переважний тип енергозабезпечення.
744.	Під час тренування спортсмен виконує вправи, що потребують точного дозування зусиль, просторового контролю рухів і високої точності виконання технічних елементів. Що удосконалюється переважно за таких умов?
745.	Після проведення функціонального тестування тренер виявив зниження показників працездатності спортсмена та вніс зміни до структури й обсягу тренувальних навантажень. Який елемент управління тренувальним процесом реалізується в даній ситуації?
746.	Під час тренування спортсмен виконує вправи з навантаженням 85–95% від максимального, використовуючи невелику кількість повторень і тривалі паузи відпочинку. Яка спрямованість навантаження переважає за таких умов?
747.	Після тривалої перерви у тренуваннях спортсмен відновлює підготовку. Функціональні можливості організму частково знизилися, а попередній рівень навантаження може спричинити перевтому. Який підхід до побудови тренувального процесу є найбільш доцільним у цій ситуації?
748.	Під час тренування спортсмен виконує серії вправ, у яких необхідно миттєво реагувати на зміну ігрової ситуації, вибирати правильну дію та швидко змінювати напрямок руху. Яка здатність удосконалюється насамперед?
749.	Під час підготовки спортсмена тренер одночасно використовує педагогічний контроль, функціональні тести та аналіз показників відновлення. Це дає змогу більш об'єктивно оцінювати реакцію організму на навантаження. Що насамперед підвищує такий підхід до контролю?

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019			П-04.00-04.04- А7.00.1/М-01- 2026
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 57 / 57

750.	Що є визначальним наслідком інтеграції навантаження, відновлення та специфічного харчування як єдиної системи в управлінні підготовкою спортсмена?
------	--

Голова фахової атестаційної комісії спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» (освітня програма «Фізична культура і спорт»), доцент кафедри спорту та інноваційних практик в адаптивній фізичній культурі, Державного університету «Житомирська політехніка» к.п.н., доцент

Іван МИЧКА

Гарант освітньо-професійної програми А7 «Фізична культура і спорт» (освітня програма «Фізична культура і спорт»), освітнього ступеня «магістр», доцент кафедри спорту та інноваційних практик в адаптивній фізичній культурі, Державного університету «Житомирська політехніка», к. н. з фіз. вих. і спорту., доцент

Галина ПУТЯТІНА