



«Затверджено»

Голова приймальної комісії
Національного університету
«Чернігівська політехніка»

_____ проф. Новомлинець О.О.
« _____ » _____ 2026 р.

ПРОГРАМА

Фахового випробування

для здобуття освітнього ступеня *«магістр»*
(на базі освітнього ступеня бакалавр/спеціаліст)
спеціальність *A7 Фізична культура і спорт*
з освітньої програми: *Фітнес та велнес*

Розглянуто та затверджено
на засіданні кафедри
фізичної реабілітації
НУ «Чернігівська політехніка»
протокол № 3 від «24» 02.2026 р.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма підготовлена відповідно до розділу III Стандарту вищої освіти за другим (магістерським) рівнем вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 11.05.2021 р. № 516, та об'єднує вимоги до результатів навчання, встановлених Стандартом вищої освіти для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, затвердженим наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567, а також вимоги, обумовлені специфікою освітньо-професійної програми «Фітнес та велнес» для здобувачів ступеня магістра.

Вступний іспит для здобуття освіти за освітнім рівнем «магістр» передбачає проведення фахового випробування, яке включає відповіді на питання з відповідних навчальних дисциплін:

- анатомія та фізіологія людини,
- фітнес та рекреація,
- аеробіка з методикою викладання,
- педагогіка,
- професійна діяльність у системі фітнес клубів,
- історія фізичної культури,
- адаптивне фізичне виховання і спорт,
- професійна майстерність тренера,
- олімпійський і професійний спорт,
- теорія та методика фізичного виховання,
- біомеханіка та основи метрології,

є інтегральним показником рівня залишкових знань, необхідних для ефективного розв'язання професійних завдань у майбутній самостійній діяльності.

Структура та інструкція для проходження фахового вступного випробування

Форма екзамену – проведення фахового вступного випробування у вигляді усних відповідей, завдання якого включають питання з вищеперерахованих дисциплін, що дозволяє встановити рівень теоретичних знань, набутих здобувачами вищої освіти під час навчання за освітнім рівнем «бакалавр» або освітньо-кваліфікаційним рівнем «спеціаліст».

Інструкція

1. Фахове вступне випробування проводиться офлайн чи онлайн у дистанційному режимі за допомогою платформ для організації відеоконференцій Microsoft Teams, ZOOM або Google Meet.

2. Перед початком фахового вступного випробування для вступників проводиться консультація про умови проведення вступного випробування та ідентифікація вступника шляхом демонстрації оригіналу документа з фотокарткою (одного з документів), що посвідчує особу, передбаченого законом України «Про Єдиний державний демографічний реєстр та документи, що підтверджують громадянство України, посвідчують особу чи її спеціальний статус».

3. Вступник з'являється за розклад проведення вступного випробування (вступники котрі складають онлайн переходить за наданим йому посиланням до однієї з платформ для організації відеоконференцій за 15 хвилин до початку фахового вступного випробування).

4. Для вступників, котрі складають вступне випробування онлайн необхідно розташовувати камеру у статичному положенні так, щоб зображення охоплювало вступника та простір біля нього.

5. Вступникам, забороняється користуватись гаджетами та конспектами/посібниками/підручниками тощо.

6. Фахове вступне випробування проводиться у формі усної відповіді. Екзаменаційний білет включає три питання, які охоплюють основні напрями підготовки: перше — з фаху «Фітнес та рекреація», друге — анатомо-фізіологічного змісту, третє — педагогічного спрямування.

Час на підготовку до відповіді складає 30 хвилин. У разі переривання зв'язку (проблеми зі зв'язком, оголошення повітряної тривоги в області одного з учасників фахового вступного випробування) під час фахового вступного випробування вступник отримує новий білет і починає підготовку спочатку.

7. Інформацію про результати фахового вступного випробування вступник може отримати в особистому кабінеті протягом 1–2 робочих днів після його проведення.

Порядок оскарження результатів вступного випробування викладено в «Правилах прийому до Національного університету «Чернігівська політехніка» у 2025 році», з якими можна ознайомитися за посиланням: <https://stu.cn.ua/wp-content/uploads/2025/04/pravyly-pryjomu-2025-4.pdf>.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Анатомія та фізіологія людини

Охоплює вивчення будови тіла людини, її систем і органів, а також закономірностей їх функціонування в умовах фізичного навантаження. Розглядаються вікові, статеві та індивідуальні особливості фізіологічних процесів, адаптація організму до фізичних навантажень, роль фізичної активності у підтримці здоров'я.

Фітнес та рекреація

Містить теоретичні та практичні основи складання фітнес-програм, методики проведення оздоровчо-тренувальних занять, класифікацію фітнес-напрямів, принципи планування оздоровчої діяльності для різних вікових груп, а також основи фітнес-індустрії в сучасних умовах. Тренажерне, спортивне та нестандартне обладнання для занять руховою активністю.

Аеробіка з методикою викладання

Охоплює історію розвитку аеробіки, класифікацію її видів, техніку виконання базових рухів, методику побудови занять з аеробіки, особливості роботи з різними віковими групами, вимоги до організації групових та персональних фітнес-програм.

Педагогіка

Розглядає загальні закономірності педагогічного процесу, принципи, методи і форми навчання та виховання, педагогічну майстерність фахівця з фітнесу та рекреації.

Професійна діяльність у системі фітнес-клубів

Висвітлює особливості організації професійної діяльності фітнес-тренера, структуру роботи фітнес-клубів, комунікаційні навички та етичні норми у взаємодії з клієнтами, маркетингові підходи до просування фітнес-послуг.

Історія фізичної культури

Містить відомості про становлення і розвиток фізичної культури у світі та в Україні, етапи формування міжнародного спортивного руху, розвиток системи фізичного виховання в історичному контексті.

Адаптивне фізичне виховання і спорт

Охоплює принципи організації фізичного виховання осіб з інвалідністю, методи адаптації фізичних вправи, види адаптивного спорту.

Загальна теорія підготовки спортсменів

Висвітлює структуру спортивного тренування, принципи побудови тренувального процесу, періодизацію підготовки, моделі підготовки в різних видах спорту, методи контролю та оцінювання ефективності тренувального процесу.

Професійна майстерність тренера

Розглядає особистісні та професійні якості тренера, етику тренерської діяльності, стилі управління, педагогічну взаємодію з клієнтами/підопічними, особливості роботи з різними категоріями людей.

Олімпійський і професійний спорт

Охоплює історію, структуру та принципи функціонування олімпійського та професійного спорту, діяльність міжнародних спортивних організацій, особливості підготовки професійних спортсменів.

Теорія та методика фізичного виховання

Закономірності й принципи фізичного виховання, методи навчання руховим діям, форми організації занять, дидактичні методи.

Біомеханіка та основи метрології

Розглядає закономірності руху тіла людини, аналіз біомеханіки рухів, методи біомеханічного дослідження, а також основи метрологічного контролю у фітнесі і спорті, принципи вимірювання та оцінювання фізичних якостей.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Анатомія людини (у двох частинах). Підручник для студентів вищих навчальних закладів / К.А. Дюбенко. Ч.1. К.: ВАТ Поліграфкнига, 2008. 528 с.
2. Ганонг, В.Ф. Фізіологія людини: підручник / переклад з англ. Наук. ред. перекладу М. Гжегоцький, В. Шевчук, О. Заячківська. Львів: БаК, 2002. 784 с.
3. Гжегоцький М.Р. Фізіологія людини К.: Книга плюс, 2005. 494 с.
4. Музика Ф.В. Спортивна морфологія: навч. посібник. Л.: ЛДУФК, 2011. 160 с.
5. Музика Ф. В., Гриньків М.Я., Куцериб Т.М. Анатомія людини: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2014. 359 с.
6. Неттер Ф. Атлас анатомії людини. Пер. з англ. А. А. Цегельського. Львів: Наутіліус, 2004. 592 с.
7. Філімонов, В.І. Фізіологія людини: підручник. 4-е вид. К.: ВСВ «Медицина», 2021. 488 с.
8. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. – 297 с. 5.
9. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 240 с. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/19267>
10. Тищенко В. О., Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Теорія і методика фізичного виховання (загальні основи) : курс лекцій для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта» освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)». Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 61 с.
11. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 143 с.
12. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Ю. Беляк, І. Грибовська, Ф. Музика, В. Іваночко, Л. Чеховська. Львів : Вид-во ЛДУФК, 2018. 208 с.
13. Cole G. A. Personnel Management: Theory and Practice, 3rd edition. DP Publication Ltd Aldline Place London W12 8AW, 1993. - 558 p.

14. Rhea J. M., Aveyard B. A. "The Women's Health Big Book of Exercises." Rodale Books, 2016. 432 с.
15. Виноградський М. Д., Шкапова О.М. Менеджмент в організації. КОНДОР, 2002. С. 654
16. Маляр Н. С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації. Тернопіль. Екон. Думка. 2019. 41 с.
17. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів. Фест-Прінт. 2020. 139 с.
18. Ваколюк, А.М. Розвиток змісту «фізичної культури» як навчального предмета у вітчизняній загальноосвітній школі (1959–1991 рр.): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Ваколюк Аліна Миколаївна. – Рівне, 2017. – 273 с.
19. Вербицький В.А., Бондаренко І.Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні : навчальний посібник. Миколаїв, 2014. 340 с.
20. Іваній І.В. Історія фізкультурно-спортивного руху: методичні рекомендації. Суми, 2018. 141 с.
21. Степанюк С.І. Історія фізичної культури: навчально-методичний посібник. Херсон, 2016. 272 с.
22. Тягур, Р.С. Історія фізичної культури і олімпійського руху: 180 базових термінів / Р.С. Тягур, Т.Р. Тягур. – Івано-Франківськ: Видавець Віктор Дяків, 2013. – 374 с.
23. Хоменко С.В., Гриб Т.О., Клименченко Т.Г. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства (частина II) : навчально-методичний посібник. Суми : 2019. 105 с.
24. Школа О.М., Золочевський В.В. Історія фізичної культури. За вимогами кредитно-трансферної системи: Навчальний посібник / За ред. О.М. Школи. – Харків, ХГПА, 2013. 217с.
25. Kaufmann-Kohler G., Rigozzi A. International Arbitration: Law and Practice in Switzerland. Oxford : Oxford University Press, 2015. 672 p.
26. Абдуллаєв А.К., Ушаков В.С., Ребар І.В. Олімпійський та професійний спорт: навчальний посібник, Мелітополь., : ФОП Силаєва О.В., 2017. 76 с.

27. Акуленко Т.М. Міжнародно-правове співробітництво в боротьбі з допінгом у спорті. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису : дис д-ра філософії: 293 – Міжнародне право. Одеса, 2020. 200 с.
28. Матвеев С.Ф., Когут І.О., Борисова О.В. Адаптивний спорт : навч. посіб. Київ : ТОВ «НВН Інтерсервіс, 2014. 116 с.
29. Брискін Ю.А. Організаційні основи параолімпійського спорту: навч. посіб. Львів: Кобзар, 2008. 179 с.
30. Булатова М.М. Бубка С.Н., Платонов В.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання. Київ., : Перша друкарня, 2019. 912 с.
31. Гончаренко В.І., Іваній І.В., Кудренко А.І. Олімпійський спорт: навч. посіб. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2014. 364 с.
32. Енциклопедія Олімпійського спорту України /за ред. В.М. Платонова. Київ: Олімпійська література, 2005. 263 с.
33. Ніколайчук О.П. Професійний спорт: навчальний посібник. Чернівці: Чернівецький національний ун-т, 2018. 108 с.
34. Павлюк Є. О. Олімпійський і професійний спорт: навчальний посібник. Свіргунець. Хмельницький : ХНУ, 2010. 254 с.
35. Шаверський В., Вовченко І. Курс лекцій олімпійського та професійного спорту: Методичні рекомендації. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 84 с
36. Binder D. Teaching values an Olympic education toolkit. International Olympic Committee.– 2007. 134 p.
37. Bulatova M. Cultural heritage of Ancient Greece and Olympic games. К., : 2011. 400 p.
38. Olympic Games (1896–1972) / M. Bulatova, S. Bubka, V. Platonov. – К., : 2012.– 496 p. 56.
39. Olympic Games (1976–2012) / M. Bulatova, S. Bubka, V. Platonov.– К., : 2012.– 506 с.
40. Адаптивне фізичне виховання: навч. посіб. / уклад.: Т. М. Осадченко, А. А. Семенов, В. Т. Ткаченко. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.

41. Борецька Н. О. Адаптивне фізичне виховання: навч.-метод. посіб. Миколаїв, МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2019. 216 с.
42. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посіб. для студентів. Луцьк : Вежа-Друк, 2014. 68 с.
43. Соколенко О. І. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для магістрантів спеціальності «Фізичне виховання». Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2015. 154 с.
44. J. M. Rhea, B. A. Aveyard. "The Women's Health Big Book of Exercises." Rodale Books, 2016. 432 с.
45. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів. Українська спортивна Асоціація. 269с.
46. Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія авт. кол. за заг. ред. М. М. Линець . 2017. 304с.
47. Линець М. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016. № 2(24). С. 34–44.
48. Василенко М.М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія / М. М. Василенко. – Київ: «Центр учбової літератури», 2018. – 524 с.
49. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія / Н.Л. Височіна. – Київ: «Центр учбової літератури», 2017. – 384 с.
50. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого
51. фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І. Воловик – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с.
52. Іваній І.В. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 204 с.
53. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник. – 2-ге вид. перероб. та доп. / В.М. Костюкевич.– Київ: КНТ, 2018. – 616 с.

54. Меньших О. Е. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / О.Е. Меньших, Н.В. Костогриз-Куликова, Ю.О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с.

55. Онопрієнко О.В. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. – 194 с. – Назва з титульного екрана. Навчальний посібник. – Черкаси, 2020. - 194 с.

56. Петровська Т.В. Майстерність спортивного педагога: навч. посіб. / Т.В. Петровська. – К.: НУЦФВСУ, вид-во «Олімпійська література», 2015. – 184 с.

57. Приступа Є. Н. Особливості професійної підготовки фітнес-тренерів в умовах сучасної парадигми вищої школи / Приступа Є. Н., Данилевич М. В., Грибовська І. Б. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 9(91). – С. 96–99.

58. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с./ Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями.

59. Шинкарук О.А. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів / Шинкарук Оксана, Лисенко Олена, Федорчук Світлана // Фізична культура, спорт та здоров'я нації”: збірник наукових праць. – Випуск №3 (22). – Вінниця, 2017. – С. 469-476.

60. Ахметов, Р.Ф. Біомеханіка фізичних вправ: навчальний посібник. Житомир: Житомирський державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2004. 124 с.

61. Андрєєва, Р.І. Біомеханіка і основи метрології: [навчально-методичний посібник. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2015. 224 с.

62. Нестерчук Д. М., Квітка С. О., Галько С. В. Основи метрології та засоби вимірювань: навч. посібник. Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2017. 256 с.

63. Рибак О. Ю., Рибак Л. І. Вибрані лекції з біомеханіки: метод. посібник. Львів: ЛДУФК, 2017. 130 с.

64. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : підручник. К: КНТ, 2010. 776 с.
65. Волкова Н. П. Педагогіка: навчальний посібник [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://pedagogy.lnu.edu.ua/departments/pedagogika/library/volkova.pdf>
66. Фіцула М. М. Педагогіка: навчальний посібник [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://westudents.com.ua/glavy/49977-metodi-naukovo-pedagogchnogodosldjennya.html>
67. Максимюк С.П. Педагогіка: навчальний посібник. К.: Кондор, 2005. 667 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://4vpupo.org.ua/download/metod_prob1/pedagogika.pdf
68. Зайченко І.В. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Чернігів, 2016. 528 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://textbook.com.ua/pedagogika/1473451787>
69. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т. 1. 390 с.
70. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т. 2. 330 с.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 15.12.2016 р. за № 4665. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17>.
2. Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення» від 04.10.2018 р. № 4607. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18>.
3. Закон України «Про освіту». URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
5. Навчальна програма з фізичної культури (рівень стандарту) для 10-11 класів загальноосвітніх шкіл, затверджена Наказом Міністерства освіти і науки № 1407 від 23 жовтня 2017 року URL: <https://osvita.ua/school/program/program-10-11/58888/>.
6. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
7. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2015. 392 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту: у 2 т. Т. Ю. Круцевич та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2017 . Т. 1. Вид 2-ге, перероб. та допов. 2017. 382 с.
9. Христова Т. Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаєва О. В., 2017. 48 с.