

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Голова приймальної комісії

Руслан БІЛОСКУРСЬКИЙ

» _____ 2026 р.

ПРОГРАМА ВСТУПНОГО ІСПИТУ
для вступників за третім освітньо-науковим рівнем
доктора філософії PhD

галузь знань – А Освіта
спеціальність – А7 Фізична культура і спорт
Освітньо-наукова програма «Фізична культура і спорт»

Затверджено

на засіданні Вченої ради факультету фізичної
культури, спорту та реабілітації

Протокол № 5 від «22» квітня 2026 р.

Голова Вченої ради факультету

Юрій МОСЕЙЧУК



ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма вступного іспиту до аспірантури зі спеціальності А7 – Фізична культура і спорт за ОНП «Фізична культура і спорт» розроблено в обсязі програми за другим (магістерським) рівнем вищої освіти з даної спеціальності. До складання вступного іспиту до аспірантури зі спеціальності А7 – Фізична культура і спорт допускаються особи, які мають другий (магістерський) рівень вищої освіти цієї ж спеціальності.

Вступний іспит зі спеціальності А7 – Фізична культура і спорт для навчання за третім (освітньо-науковим) рівнем доктора філософії за ОНП «Фізична культура і спорт» має на меті визначення рівня готовності вступників до здійснення науково-дослідницької діяльності, здібностей до: здобуття теоретичних знань; формування умінь, навичок та фахових компетенцій, достатніх для генерування нових ідей в сфері фізичної культури і спорту; розв'язання комплексних проблем у галузі професійної та дослідницької діяльності; оволодіння методологією та дослідницьким інструментарієм сучасної оздоровчо-рекреаційного й спортивного спрямування; здійснення педагогічної діяльності; здійснення власного наукового дослідження на принципах академічної доброчесності, результати якого мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення.

Вступний іспит зі спеціальності проводиться в формі тестування. Вступне тестування зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт для навчання за третім (освітньо-науковим) рівнем доктора філософії за ОНП «Фізична культура і спорт» складається трьохрівневих тестових завдань:

- перший рівень – 25 тестових завдань: Анатомія людини з основами спортивної морфології, Спортивна фізіологія, Спортивні ігри з методикою викладання, Гімнастика з методикою викладання, Легка атлетика з методикою викладання, Плавання з методикою викладання, Туризм та спортивне орієнтування;

- другий рівень – 10 тестових завдань: Теорія і методика фізичного виховання, Біомеханіка, Основи науково-дослідної роботи у фізичній культурі і спорті, Моніторинг і оцінка фізичного стану людини, Психологічний супровід спортивної підготовки, Методика викладання фахових дисциплін у ЗВО;

- третій рівень – 5 тестових завдань: Система багаторічної підготовки у спорті; Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичній культурі, Методологія наукових досліджень у фізичній культурі і спорті.

Питання тестування дозволяє встановити рівень науково-теоретичної та практичної підготовки вступників, зокрема:

- Знань щодо основних принципів побудови та застосування теорій та методики фізичної культури і спорту; основних принципів планування, контролю та обліку у процесі занять фізичними вправами, а саме, розуміння методів планування занять фізичними вправами, вміння контролювати процес навчання та оцінювати прогрес осіб які займаються руховою

активністю, знання про облік результатів занять та їх аналіз для аналізу динаміки процесу навчання.

– Навичок із застосування інструментарію, понятійно-категоріального апарату, необхідного для формування професійної наукової позиції; виокремлення та розуміння засад управління процесом фізичною культурою і спортом; знання методів педагогічного управління та їх застосування на практиці, вміння моделювати та прогнозувати процес фізичної культури і спорту.

– Здатності до критичного аналізу та оцінки сучасних наукових досягнень; обирання та застосовування методів дослідження, адекватних предмету і завданням дослідження; використання сучасних методів і технологій наукової комунікації; проводити теоретичні і експериментальні дослідження в сфері фізичної культури і спорту, використовуючи сучасні методи дослідження; формулювати релевантні для сучасної спортивно-оздоровчої науки і практики висновки на основі проведених досліджень; застосовувати інтелектуальний інструментарій, понятійно-категоріальний апарат, необхідний для формування професійної наукової позиції.

Для проведення іспиту створюється екзаменаційна комісія, склад якої затверджується наказом ректора. До складу екзаменаційної комісії входять доктори наук та кандидати наук, які проводять наукові дослідження за спеціальністю А7 – Фізична культура і спорт та беруть участь у реалізації ОНП «Фізична культура і спорт».

ЗМІСТ ПРОГРАМИ ВСТУПНОГО ІСПИТУ

Перший рівень

Анатомія людини з основами спортивної морфології

Анатомія опорно-рухового апарату. Історія анатомії. Анатомічна термінологія. Сполучення кісток скелету людини. Морфологія кісток та швів черепа людини. Морфологія грудної клітки та хребта. Морфологія поясу верхніх кінцівок. Структурно-морфологічні особливості кісток вільної верхньої кінцівки. Морфологія кісток тазу. Кістки та структури нижньої кінцівки. Статеві відмінності тазових кісток та кісток вільної нижньої кінцівки. М'язи голови та шиї. М'язова система спини. М'язи верхньої кінцівки. М'язова система грудної клітки та черевної порожнини. Морфо-функціональні особливості статевої належності. М'язи поясу та вільної нижньої кінцівки.

Анатомія людини з основами спортивної морфології. Анатомія органів серцево-судинної системи. Анатомія органів дихальної системи. Анатомія органів травної системи. Анатомія органів сечостатевої системи. Анатомія нервової системи. Анатомія сенсорних та імунних систем. Анатомія органів серцево-судинної системи.

Спортивна фізіологія

Загальні закономірності фізіології фізичних вправ. Сутність руху. Мета, завдання та розвиток фізіології фізичних вправ. Фізіологічні механізми м'язового скорочення. Динаміка фізіологічних станів організму під час м'язової діяльності. Фізіологічна класифікація фізичних вправ спортивної та оздоровчої спрямованості. Основні фізичні якості та їх формування. Поняття про адаптацію організму. Адаптаційні зміни опорно-рухового апарату до систематичних фізичних навантажень. Адаптаційні зміни організму до систематичних фізичних навантажень.

Фізіологічні механізми адаптації та основи формування рухових навичок. Реакції адаптації та дезадаптації в оздоровчій фізичній культурі. Адаптаційні зміни терморегуляції та гомеостазу при систематичних фізичних навантаженнях. Особливості тренування в різних кліматичних умовах. Вікові особливості тренування спортсменів. Гендерні особливості тренування та фізичної працездатності спортсменів. Раціональне харчування спортсменів. Допінг.

Гімнастика з методикою викладання

Теоретичні основи гімнастики. Гімнастика в системі фізичного виховання. Класифікація і характеристика гімнастичних вправ. Історія розвитку гімнастики. Гімнастична термінологія.

Методика проведення різновидів гімнастичних вправ. Методика проведення стройових вправ. Методика проведення загальнорозвиваючих вправ. Методика проведення акробатичних вправ. Методика проведення вправ на снарядах. Забезпечення безпеки при виконанні гімнастичних вправ, профілактика травматизму на заняттях.

Легка атлетика з методикою викладання

Техніка легкоатлетичних вправ (спортивна ходьба, біг на середні дистанції, стрибки). Історичні аспекти розвитку легкої атлетики. Спортивне ядро. Класифікація видів легкої атлетики. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Вивчення техніки спортивної ходьби

Техніка легкоатлетичних вправ (кросовий біг, біг на короткі дистанції, естафетний біг). Вивчення бігу на середні та довгі дистанції, техніки кросового бігу. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції. Вивчення техніки стрибка у дощину. Вивчення техніки метання м'яча. Вивчення техніки естафетного бігу.

Плавання з методикою викладання

Теоретичні основи спортивного та прикладного плавання. Плавання як різновид фізичних вправ та вид спорту. Загальні закономірності плавання. Теоретичні основи техніки спортивного плавання. Основні положення правил змагань зі спортивного плавання. Теоретичні основи техніки прикладного плавання та першої допомоги потерпілим на воді.

Організаційно-методичні основи навчання та тренування з плавання. Організація навчально-тренувального процесу та масових змагань з плавання. Основні засоби і методи навчання плавання. Методика проведення підготовчих вправ для освоєння з водою. Методика навчання та удосконалення техніки спортивних та прикладних способів плавання. Організаційно-методичні основи початкового тренування з плавання. Організація і методика проведення занять з плавання в освітніх, оздоровчих та реабілітаційних закладах.

Туризм та спортивне орієнтування з методикою викладання, туристичний похід

Спортивне орієнтування як вид спорту. Спортивне орієнтування як вид спорту. Історія розвитку спортивного орієнтування. Види змагань зі спортивного орієнтування. Правила змагань зі спортивного орієнтування. Організація та суддівство змагань. Загальні основи і методика підготовки у спортивному орієнтуванні. Основи тактичної підготовки у спортивному орієнтуванні. Орієнтування у заданому напрямку. Методи психологічної підготовки у спортивному орієнтуванні. Основи планування дистанцій у спортивному орієнтуванні.

Туризм як вид спорту. Соціальна сутність туризму та його роль в сучасному суспільстві. Техніка в'язання туристичних вузлів та їх призначення. Подолання природних перешкод та змагання зі спортивного туризму. Організація та проведення туристичних походів. Організація та проведення туристичних походів. Організація та проведення туристичних походів. Особливості організації та проведення походів із різних видів туризму.

«Спортивні ігри з методикою викладання»

Технічна підготовка баскетболіста. Правила гри, організація та проведення змагань з баскетболу. Історія розвитку гри в баскетбол. Історія розвитку баскетболу в Україні. Організація та проведення змагань з баскетболу. Жести суддів у грі баскетбол. Методика суддівства. Техніка та методика виконання кидків. Техніка та методика подвійного кроку. Методика та техніка виконання фінтів у баскетболі.

Тактичні дії гри і методика їх навчання. Спортивна стратегія і тактика. Техніка та методика виконання заслонів у баскетболі. Техніка гри у нападі та захисті в баскетболі. Спортивна стратегія і тактика. Індивідуальні тактичні дії. Методика та техніка навчання групових тактичних дій у нападі. Методика та техніка виконання командних тактичних дій у нападі. Баскетбол та його різновиди. Різновиди баскетболу. Розміри, вага, об'єм ігрових м'ячів.

Загальні основи та техніка гри у футбол. Історія розвитку футболу. Правила гри у футбол. Загальні основи організації та проведення змагань з футболу. Загальні основи технічної підготовки у футболі.

Організація і методика спортивної підготовки у футболі. Тактична підготовка у футболі. Основи психологічної та теоретичної підготовки у футболі. Фізична підготовка у футболі. Планування та педагогічний контроль підготовки у футболі.

Загальні основи волейболу. Історичний нарис розвитку волейболу. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху (біля стіни). Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху (в парах). Правила техніки безпеки при виконанні вправ на заняттях волейболом. Загальна та спеціальна фізична підготовка у волейболі. Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу (біля стіни). Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу (в парах). Спеціальна фізична підготовка у волейболі. Психологічна підготовленість та психологічна підготовка спортсменів у волейболі. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху та знизу (біля стіни, в парах, в русі). Техніка виконання подачі м'яча. Психологічна підготовленість та психологічна підготовка спортсменів у волейболі. Основи техніки гри. Техніка навчання елементів волейболу. Техніка виконання нападаючого удару. Техніка виконання прийому м'яча. Основи техніки гри. Техніка навчання елементів волейболу.

Методика навчання техніко-тактичної підготовки волейболіста. Методика навчання практичним прийомам у волейболі. Техніка виконання блокування. Методика навчання практичним прийомам у волейболі. Основи тактики гри у волейболі. Техніка гри в захисті. Тактичні дії в нападі. Основи тактики гри у волейболі. Методи і засоби навчання гри у волейбол. Тактичні дії в захисті. Техніка виконання дій в нападі. Методи і засоби навчання гри у волейбол. Організація та проведення змагань з волейболу. Суддівська підготовка в волейболі. Організація та проведення змагань з волейболу. Інструкторсько-суддівська підготовка. Проведення змагань з волейболу. Спортивні змагання, організація та правила проведення, положення про змагання.

Другий рівень

Теорія і методика фізичного виховання

Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Предмет теорії і методики фізичного виховання як наукової та навчальної дисципліни. Зміст понять “культура”, “фізична культура”. Зміст понять “фізичне виховання”, “система фізичного виховання”, «фізичний розвиток». Фізична культура як частина загальної культури. Ціннісний склад фізичної культури. Мета, завдання і принципи фізичного виховання в Україні. Система методів фізичного виховання. Структура процесу навчання фізичним вправам. Характеристика принципів фізичного виховання. Загальна характеристика засобів фізичного виховання. Загальне поняття про організаційну структуру фізичного виховання в Україні.

Засоби фізичного виховання: Класифікація фізичних вправ. Кінематичні і динамічні характеристики фізичної вправи. Поняття про техніку. Характеристика етапів навчання руховим діям. Критерії ефективності техніки. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика. Помилки, причини їх виникнення й шляхи їх подолання при навчанні фізичним вправам. Загальні поняття про методичні принципи навчання і виховання.

Розвиток фізичних якостей: Визначення поняття “гнучкість”, її види. Завдання, засоби і методика розвитку гнучкості. Визначення поняття “сила”. Значення силових здібностей, види сили і фактори, які визначають рівень розвитку силових здібностей. Види сили і режими роботи м’язів. Завдання, засоби і методика розвитку швидкісних якостей. Методика розвитку і контролю елементарних і комплексних форм прояву швидкості. Засоби і методи контролю за рівнем розвитку швидкості. Методика розвитку максимальної сили. Методика розвитку спеціальної витривалості. Способи оцінки вибухової сили. Способи оцінки максимальної сили. Координаційні здібності і методика їх розвитку. Силова підготовка, її характеристика. Основні положення методики розвитку силових можливостей. Фактори, що визначають рівень прояву швидкості і методики її розвитку. Характеристика витривалості, як рухової якості. Види витривалості, її значення. Фактори, що обумовлюють рівень її прояву. Етапи навчання фізичним вправам. Загальне поняття про адаптацію, її види, закономірності, значення для практики. Значення навантаження та відпочинку у процесі розвитку рухових якостей.

Організація занять у процесі фізичного виховання: Характеристика фізичного виховання, як педагогічного процесу. Характеристика форм занять у фізичному вихованні. Основи диференційного фізичного виховання школярів. Характеристика уроку, як основної форми занять у фізичному вихованні. Типова структура уроку фізичного виховання. Підготовка педагога до уроку фізичного виховання.

Планування, контроль та облік у процесі занять фізичними вправами: Документи планування навчальної роботи з фізичного виховання і їх характеристика. Види контролю у процесі фізичного виховання, їх характеристика, завдання, методи. Облік навчальної роботи з фізичного

виховання і його види. Форма і зміст плану-конспекту уроку фізичного виховання

Особливості фізичного виховання різних груп населення: Фізичне виховання у системі виховання дітей дошкільного періоду. Вікові особливості, завдання, форми фізичного виховання у сім'ї та дошкільних закладах. Завдання, організація і особливості фізичного виховання учнів молодших класів. Завдання, організація і особливості фізичного виховання учнів середніх класів. Завдання, організація і особливості фізичного виховання студентської молоді. Особливості організації і методики занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Фізичне виховання у системі вищих навчальних закладів. Завдання, зміст програмного матеріалу. Професійно-прикладна фізична підготовка, її особливості.

Управління процесом фізичного виховання: Педагогічне управління у процесі фізичного виховання. Мета, завдання управління. Моделювання у фізичному вихованні. Прогнозування у фізичному вихованні

Сучасні методи наукових досліджень у фізичній культурі і спорті: Методи наукових досліджень у теорії і методиці фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровчо-рекреаційній руховій активності, фізичній реабілітації. Методи оцінки фізичної підготовленості школярів у процесі фізичного виховання.

Фізичне виховання як соціальне явище. Система фізичного виховання. Загальні і методичні принципи фізичного виховання. Значення дотримання принципів для навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Загальні принципи формування фізичної культури особистості. Методичні принципи фізичного виховання. Принципи побудови занять в процесі фізичного виховання.

Засоби фізичного виховання. Навантаження та відпочинок. Фізична вправа – головний засіб фізичного виховання. Техніка фізичної вправи. Характеристики рухів. Класифікація фізичних вправ. Значення оздоровчих сил докільця та гігієнічних чинників, як засобів фізичного виховання.

Методи фізичного виховання. Визначення понять «метод», «методичний прийом», «методика» та їх класифікація. Метод демонстрації. Особливість їх використання в процесі фізичного виховання. Методи слова. особливість їх використання в процесі фізичного виховання. Методи практичної вправи: а) суворо-регламентованої вправи, ігровий, змагальний, комбінований, б) методи цілісної циклічної і розчленованої вправи, в) методи організації.

Рухові дії як предмет навчання. Рухове вміння та навичка. Закономірності і механізми формування рухових вмінь і навичок. Відмінні риси рухових вмінь та навичок. Перенос навичок. Педагогічні основи процесу навчання руховим діям: Передумови та етапи навчання. Загальна характеристика процесу навчання: Етап початкового розучування. Етап поглибленого розучування. Етап закріплення і вдосконалення.

Загальна характеристика рухових якостей людини. Перенос рухових якостей. Засоби розвитку рухових якостей. Вплив природних і гігієнічних

чинників на ефективність розвитку рухових якостей. Навантаження і відпочинок як компоненти методів вправи. Методи розвитку рухових якостей.

Загальна характеристика сили. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. Вікова динаміка розвитку сили. Методика розвитку максимальної, швидкісної, вибухової сили. Контроль за розвитком сили. Методичні помилки в заняттях силовими вправами і методичні вказівки по попередженню травм.

Загальна характеристика швидкості. Фактори, що зумовлюють прояв швидкості. Вікова динаміка швидкості. Методики розвитку швидкості. Контроль за розвитком швидкості. Методичні помилки при розвитку швидкості. Загальна характеристика витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість. Вікова динаміка витривалості. Методики розвитку витривалості. Контроль за розвитком витривалості. Методичні помилки при розвитку витривалості. Загальна характеристика гнучкості. Фактори, що зумовлюють гнучкість. Вікова динаміка гнучкості. Завдання та засоби вдосконалення гнучкості. Активна і пасивна гнучкість та особливості методики спрямованого впливу на її розвиток. Контроль за розвитком гнучкості. Методичні помилки при розвитку гнучкості. Загальна характеристика спритності. Характеристика факторів, що визначають координацію людини. Види координаційних здібностей, їх характеристика та методи вдосконалення. Основні положення, методи та засоби поліпшення координаційних можливостей учнів. Контроль за розвитком гнучкості. Методичні помилки при розвитку координаційних здібностей.

Основи теорії адаптації та закономірності її використання у ФВ. Види та стадії формування адаптаційних реакцій організму людини. Закономірності формування накопичувальної адаптації у процесі фізичного виховання. Зміна м'язових волокон під дією навантажень різного спрямування. Адаптація киснево-транспортної системи. Адаптація системи утилізації кисню.

Потреби і норми рухової активності дітей і підлітків. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Соціально-педагогічне значення фізичного виховання. Вікова періодизація. Особливості різних вікових періодів дошкільників. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми перед шкільного і дошкільного віку. Фізична культура у системі загальної освіти дітей шкільної освіти. Соціально-педагогічне значення фізичної культури дітей шкільного віку. Мета, завдання і спрямованість фізичного виховання дітей шкільного віку. Форми фізичного виховання. Зміст та особливості викладання предмету «Фізична культура» у школі. Підготовка педагога до уроку. Контроль на уроках фізичної культури. Методика планування роботи з фізичного виховання у школі. Основи фізичного виховання школярів із ослабленим здоров'ям. Критерії диференціації школярів за рівнем здоров'я у процесі фізичного виховання. Завдання фізичного виховання дітей із ослабленим здоров'ям. Особливості засобів фізичного виховання ослаблених дітей. Особливості методики занять

зі спеціальними медичними групами. Дозування навантаження. Особливості методики фізичного виховання школярів, які часто хворіють на ГРЗ. Особливості методики фізичного виховання при функціональних порушеннях дихальної системи. Особливості методики фізичного виховання при функціональних порушеннях серцево-судинної системи. Особливості методики фізичного виховання при функціональних порушеннях нервової системи. Профілактика порушень постави та методи її виправлення в умовах школи. Профілактика плоскостопості, порушення маси тіла і зору.

Фізичне виховання студентів. Значення, мета і завдання фізичного виховання студентів. Структура та особливості змісту діючої базової програми з фізичного виховання. Система оцінки знань, умінь і навичок студентів з дисципліни «Фізичне виховання». Основні напрями діяльності кафедри фізичного виховання, спортивного клубу та спортивно-оздоровчого центру. Специфічні особливості роботи викладача фізичного виховання ВНЗ.

Фізичне виховання у Збройних силах України. Зміст і структура фізичної підготовки у Збройних силах України. Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців. Форми фізичної підготовки військовослужбовців.

Фізичне виховання дорослого населення. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини. Фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей. Зміст різних видів фізкультурно-оздоровчих занять. Варіанти індивідуальних програм та методика фізкультурно-оздоровчих занять. Методика загартовування, раціональне харчування як фактор здорового способу життя. Медично-педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з особами зрілого і похилого віку.

Біомеханіка

Біомеханіка опорно-рухового апарату та його вимірювання. Предмет і завдання біомеханіки. Історія розвитку біомеханіки. Біомеханічний аналіз. Просторові та часові характеристики руху. Апаратурні комплекси та вимірювальні прилади, що використовуються у біомеханіці.

Біостатичні та біодинамічні характеристики руху. Біомеханічна класифікація опорно-рухового апарату. Вимірювання геометрії мас тіла людини. Вимірювання біокенематичних характеристик. Біостатика: визначення загального центра маси тіла. Біостатика: визначення стійкості та рівноваги тіла. Біомеханічні основи рухових якостей

Основи науково-дослідної роботи у фізичній культурі і спорті

Методологічні основи наукових досліджень. Методи і форми науково-педагогічного дослідження у ФК і спорті. Методологічні основи науково-педагогічного дослідження. Педагогічний експеримент як метод дослідження. Робота з літературними джерелами.

Характеристика основних методів в педагогічних дослідженнях у фізичному вихованні і спорті. Педагогічні спостереження як метод дослідження. Методи опитування в структурі педагогічного дослідження.

Тестування як метод дослідження. Методи математичної статистики в педагогічних дослідженнях фізичного виховання і спорту. Методика підготовки та написання студентської наукової роботи.

Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Теорія оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини як навчальна та наукова дисципліна. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета, цілі, функції та структура. Організаційно-управлінські та економічні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні

Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Основи технології проведення масових спортивних заходів. Технологічні основи кондиційного тренування. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб різного віку. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.

Фітнес-технології у фізичній культурі і спорті

Теоретичні засади фітнес-технологій: Характеристика стану здоров'я населення України та його взаємозв'язок зі способом життя. Історія виникнення фітнесу. Що таке фітнес, його мета та завдання. Класифікація фітнес-програм. Структура та зміст фітнес-програм. Оздоровчий вплив фітнесу на організм.

Характеристика фітнес-програм аеробного спрямування: Тренувальні програми, які засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості. Базова (класична) аеробіка. Історія її виникнення. Основні базові кроки, які використовують в аеробіці. Заборонені вправи на заняттях з оздоровчої аеробіки. Структура заняття з аеробіки. Основні методи, які використовуються при проведенні занять аеробікою. Вплив аеробіки на організм людини.

Характеристика фітнес-програм аеробного спрямування: Тренувальні програми, які засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості. Базова (класична) аеробіка. Історія її виникнення. Основні базові кроки, які використовують в аеробіці. Заборонені вправи на заняттях з оздоровчої аеробіки. Структура заняття з аеробіки. Основні методи, які використовуються при проведенні занять аеробікою. Вплив аеробіки на організм людини.

Характеристика фітнес-програм оздоровчого та східноєвропейського спрямування: Танцювальна аеробіка оздоровчого спрямування (фанк, кардіофанк, хіпхоп, латина-аеробіка, рок-н-рол-аеробіка, джаз-аеробіка, східні танці, аероданс тощо). Характеристика популярних видів аеробіки з використанням предметів. Характеристика фітнес-програм зі стретчингу. Фітнес-програми східноєвропейського спрямування.

Характеристика фітнес-програм силового спрямування: Загальна характеристика фітнес-програм силового спрямування. Різновиди фітнес-програм силового спрямування. Стренфлекс, характеристика та правила змагань. Змагальні вправи стренфлексу.

Персональний тренінг: Силовий фітнес в персональному тренуванні. Роль і функції персонального тренування. Технології організації персонального тренування. Розборка програм для персонального тренування. Складання програм персональних тренувань залежно від віку і статі.

Контроль і самоконтроль під час занять оздоровчими видами аеробіки: Контроль за станом здоров'я особи під час занять фізичними вправами. Визначення фізичного розвитку. Оцінка функціонального стану і адаптація організму до фізичних навантажень. Методи дослідження рухових якостей. Самоконтроль у фізичному вихованні. Перетренування та перенапруга під час занять фізичними вправами.

Моніторинг і оцінка фізичного стану людини

Система визначення й оцінки фізичного стану. Мета і види контролю у фізичному вихованні. Оцінка і нормативи фізичного розвитку. Визначення норми маси тіла для дітей та підлітків. Морфо-функціональні особливості людей із різними типами будови тіла. Методи оцінювання біологічного віку.

Контроль фізичного стану у процесі спортивних та оздоровчих занять. Оцінка функціонального стану дихальної системи. Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи. Оцінювання нервово-психічного статусу. Вивчення мотивації осіб до занять фізичними вправами. Оцінка ступеня опірності організму дітей до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Методи вимірювання рухової активності. Визначення фізичної підготовленості дітей, підлітків і юнаків. Комплексне оцінювання фізичного здоров'я дітей, підлітків і юнаків.

Методика викладання фахових дисциплін у закладах вищої освіти

Планування та навчально-методичне забезпечення освітнього процесу у ЗВО. Стандарт вищої освіти та освітня програма спеціальності. Планування навчальної роботи студентів: навчальний план, робоча програма дисципліни. Структура та зміст навчально-методичного комплексу дисципліни.

Методика організації та проведення різновидів навчальної роботи зі студентами ЗВО. Методика підготовки та проведення лекції. Методика підготовки і проведення семінарських та практичних занять. Методика організації самостійної роботи студентів. Організація і методика поточного та підсумкового контролю знань і умінь студентів. Використання платформи Moodle в освітньому процесі ЗВО.

Третій рівень

Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичній культурі

Рухова активність як головний чинник здорового способу життя: Значення рухової активності у різних періодах життя. Роль рухової

активності в профілактиці хронічних неінфекційних захворювань. Наслідки обмеження рухової активності людини. Методи визначення обсягу рухової активності людини.

Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності: Характеристика понять «фізичне здоров'я», «фізичний стан». Поняття про здоровий спосіб життя. Фактори здорового способу життя. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета, функції та структура. Загальна характеристика оздоровчого фітнесу, його завдання. Сучасні підходи до класифікації фітнес-програм. Загальна характеристика видів спорту для всіх та їх класифікація. Місце рекреації у фізичному вихованні різних груп населення. Принципи, функції, відмінні особливості фізичної рекреації та їх характеристика.

Технологічні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності: Загальна характеристика технологізації процесів у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Технологічні основи залучення населення до масових спортивних заходів. Технологічні основи кондиційного тренування. Завдання та зміст різних видів лікарсько-педагогічного контролю. Сучасні підходи щодо оцінки фізичного стану людини. Технологічні основи підготовки та реалізації фітнес-програм й програм з активного дозвілля у дитячому віці. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність людей зрілого, похилого та старшого віку. Технологічні основи підготовки та реалізації фітнес-програм й програм з активного дозвілля для людей похилого віку. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб з високим ризиком розвитку хронічних захворювань.

Система багаторічної підготовки у спорті

Загальні основи функціонування спорту в сучасному суспільстві: Функції спорту у суспільстві. Нормативно-правове забезпечення галузі «Фізична культура і спорт». Характеристика напрямів спорту: олімпійський спорт, професійний спорт, неолімпійський спорт, адаптивний спорт. Організаційно-управлінське забезпечення спортивної діяльності. Міжнародні спортивні федерації – історія, структура, функції.

Сучасні тенденції розвитку професійного спорту в світі: Сучасні тенденції розвитку неолімпійського спорту в світі. Сучасні тенденції розвитку адаптивного спорту в світі. Особливості функціонування неолімпійського спорту в системі міжнародного спортивного руху. Особливості функціонування адаптивного спорту у системі міжнародного спортивного руху. Взаємовідносини між організаціями міжнародного олімпійського руху та адаптивного спорту. Взаємовідносини між організаціями міжнародного олімпійського руху структур неолімпійського спорту. Специфіка організаційної структури професійного спорту. Проблеми та протиріччя олімпійського спорту. Актуальні проблеми розвитку професійного спорту.

Актуальні проблеми адаптивного спорту: Характеристика морально-етичних проблем спорту. Антидопінгова діяльність в спорті: проблеми та перспективи їх вирішення.

Основні завдання комплексного обстеження під час занять різними видами спорту: Організація науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів збірних команд. Методи для оцінки біомеханіки рухових дій у різних видах спорту. Особливості застосування біохімічних методів дослідження в практиці спортивної підготовки. Сучасні методи оцінки функціонального стану і функціональних можливостей спортсменів у процесі спортивного вдосконалення.

Основи загальної теорії підготовки спортсменів: Визначення і зміст понять «змагання», «система підготовки спортсменів», «спортивна підготовка», «підготовленість», «спортивне тренування», «тренованість», «спортивна форма», «змагання». Мета, завдання, засоби та принципи спортивного тренування. Характеристика сутності процесу адаптації стосовно спорту як соціально-біологічного процесу. Особливості адаптації спортсменів різної кваліфікації і підготовленості. Характеристика навантажень, які застосовуються у спортивному тренуванні. Значення режимів чергування навантаження і відпочинку для побудови тренувального процесу. Критерії ефективності спортивного тренування.

Способи проведення і характер змагань: Система спортивних змагань. Змагання у системі підготовки спортсменів. Змагальна діяльність спортсменів: структура, особливості залежно від виду спорту. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності в різних видах спорту. Характеристика позатренувальних і позазмагальних факторів у системі підготовки спортсменів.

Методи наукових досліджень у теорії і методиці спортивної підготовки: Характеристика основних видів підготовки спортсменів, значення, взаємозв'язок. Характеристика загальної, допоміжної і спеціальної фізичної підготовки. Технічна підготовка і її зміст. Засоби і методи контролю за технічною підготовкою. Особливості тактичної підготовки спортсменів, її завдання, контроль за тактичною підготовленістю спортсменів. Завдання та напрями психологічної підготовки спортсменів.

Сучасна система періодизації багаторічної підготовки: Загальна структура багаторічної підготовки і фактори, які її визначають. Особливості підготовки спортсменів на різних етапах багатолітнього вдосконалення. Основи відбору та орієнтації спортсменів.

Теорія управління у процесі спортивного тренування: Етапне, поточне та оперативне управління в системі спортивної підготовки. Контроль, його види і місце в системі підготовки спортсменів. Види і документи планування у спортивному тренуванні. Загальні положення моделювання в спорті. Види моделей та їх використання в системі управління процесом підготовки спортсменів. Прогнозування у спорті. Характеристика короткострокового, середньострокового та довгострокового прогнозування.

Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів: Засоби відновлення та стимуляції працездатності. Планування відновлювальних засобів у тренувальному процесі. Перетренованість, травматизм та захворюваність у тренувальному процесі.

Методологія наукових досліджень у фізичній культурі і спорті

Методологія наукових досліджень. Актуальність наукових досліджень у діяльності тренера. Напрями наукових досліджень у сфері фізичного виховання. Методи наукового пізнання теоретичного рівня.

Методика проведення наукових досліджень. Створення бібліографічних карток. Сутність і різновиди педагогічного експерименту. Методи визначення фізичного стану. Експрес-оцінка соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком.

Методи математичної статистики. t- Критерій Стюдента. Ступені свободи. T- критерій Уайта. Стохастична залежність. Кореляційний та регресійний аналіз. Асиметрія розподілу. Експрес розподілу. Детермінація. Факторний аналіз. Дисперсійний аналіз. Конкордація. Концепція академічної доброчесності у вищій освіті.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева О. В., Гакман А. В., Дудіцька С. П., Медвідь А. М. Особливості рухової активності жінок похилого віку у режимі дня санаторно-курортного комплексу. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2019. № 2. С. 46–50.

2. Андреева О., Блистів Т. Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2019. (3), 57-64.

3. Андреева О., Гакман А., Волосяк А. (2023). Напрями діяльності фітнес клубів у залученні внутрішньо переміщених осіб. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023 (4(162), 3-6.
<https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/6868?show=full>

4. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. Київ : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.

5. Андреева О., Чернявський М. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. Харків, 2004. № 15. С. 4–9.

6. Базиляк, Н., Данилевич, М., Романчук, О. Термінологія та понятійний апарат фізичної рекреації. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*, 2014. (16), 17-21.

7. Берест, О. О. Особливості організації рекреаційної діяльності в системі фізичної культури та спорту. *Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Педагогічні науки*, 2016. (72 (2)), 67-71.

8. Бочелюк В. Й. Психологія спорту : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В. Й. Бочелюк, О. А. Черепехіна. – Київ : Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.

9. Вейнберг Р.С., Гоулд Г.Д. Психологія спорту. Київ: Олимпийская література, 2014. 336 с.

10. Воронова В. І. Психологія спорту : / В. І. Воронова. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2017. – 271 с.

11. Гакман А.В. Теорія та методика фізичної рекреації : навчальний посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2021. 266 с.

12. Гакман, А. В. Законодавчі та нормативно-правові засади соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій з використанням засобів рухової активності / А. В. Гакман, М. В. Дудко, С. А. Соболюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. - Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Вип. 9 (169). – С. 27-31.
<https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/8366?show=full>

13. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. К.: Олимпийская література, 2015. 276 с.

14. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.

15. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення. Київ: Олімпійська література, 2010. 200 с.

16. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посібн. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.

17. Круцевич, Т., Андреева, О. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2013. (1), 5-13.

18. Круцевич, Т., Андреева, О., Благій, О., & Погасій, Л. Характеристика складових теорії фізичної рекреації. Фізичне виховання. туризм. 2017. С. 313-320.

19. Лясота Т.І. Моніторинг фізичного стану: навч.-метод. посібник / уклад. Лясота Т.І., – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. – 136 с.

20. Наконечний І. Ю. Теорія і методика спортивних тренувань : навч.-метод. посіб. Чернівці : Чернівецький національний університет, 2018. 196 с.

21. Наконечний І.Ю. Психологія фізичного виховання і спорту. Навч.-метод. посібник. 2015. 91 с.

22. Ніколенко О. І., Кудрявцев А.І. Теоретико-методологічні аспекти оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичній реабілітації. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*, 2019. (2), 67-72.
23. Ніколенко О. І., Кудрявцев А.І. Теоретико-методологічні аспекти оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичній реабілітації. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*, 2019. (2), 67-72.
24. Організація та методика масової фізичної культури: навч.-метод. посібник. Укл. Гакман А.В. Чернівці : Технодрук, 2018. 180 с.
25. Павлова Ю.О. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчорекреаційних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2016. 38 с.
26. Педагогіка та психологія вищої школи : навчальний посібник / Л. Г. Кайдалова, І. С. Сабатовська-Фролкіна, Н. В. Альохіна, Н. В. Шварп. – Х. : НФаУ, 2019. – 248 с.
27. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 680 с.
28. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. Кн. 2. 752 с.
29. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець О. М. Фізична рекреація : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / за наук. ред. Є. Приступи. Дрогобич : Коло, 2010.
30. Сухомлинов Р. Інноваційні підходи до організації оздоровчорекреаційних занять із дітьми дошкільного віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки,(2017.28),78-82.
31. Сухомлинов Р. Інноваційні підходи до організації оздоровчорекреаційних занять із дітьми дошкільного віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки,(2017.28), 78-82.
32. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
33. Теорія і методика фізичного виховання / Підручник за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 8–21, 192–211.
34. Шапран О. І., Новак О. М. Педагогіка вищої школи : навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький (Київ.обл.):Домбровська Я.М., 2018. – 280 с.
35. Byshevets, N. Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity / N. Byshevets, O. Andrieieva, N. Goncharova, A. Hakman, I. Zakharina, I. Synihovets, V. Zaitsev // Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2023. Vol. 23 (issue 4), Art. 117. pp. 937-943. <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/8362>

36. Chulhwan Choi, Chul-ho bum (2019) Physical leisure activity and work for quality of life in the elderly Journal of Physical Education and Sport. Vol.19 (issue 2). 1230–1235. <https://efsupit.ro/images/stories/iulie2019/Art%20178.pdf>

37. Federici A., Palanca R. (2019). Home-fitness: physical exercise and elderly's quality of life. Journal of Physical Education and Sport. Vol 19 (Supplement issue 5). 1852-1855 <https://efsupit.ro/images/stories/october2019/Art%20273.pdf>

38. Lee, D., Hong, S., Lee, K., & Lee, G. (2021). Analysis of the lower extremity muscle activity depending on the use of a knee aid in elderly people with osteoarthritis. Journal of Human Sport and Exercise, 16(2). 463-469. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/106102/6/JHSE_16-2_20.pdf

39. Olena Andrieieva, Nataliia Byshevets, Vitalii Kashuba, Anna Hakman, & Igor Grygus. (2023). Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies, 8(2), 75–81. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)
<https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/8640>

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ, СТРУКТУРА ОЦІНКИ І ПОРЯДОК ОЦІНЮВАННЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВСТУПНИКІВ

Вступний іспит проводиться відповідно до вимог чинного законодавства, до Закону України «Про вищу освіту», Порядку прийому на навчання для здобуття вищої освіти у 2026 році, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 26 лютого 2026 року №373, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 20 березня 2026 року за № 374/45768. Порядку підготовки здобувачів вищої освіти ступеня доктора філософії та доктора наук у закладах вищої освіти (наукових установах), затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23 березня 2016 р. № 261 (в редакції постанови Кабінету Міністрів України від 19 травня 2023 року № 502); Правила прийому до аспірантури Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича на здобуття вищої освіти ступеня доктора філософії у 2026 році. Іспит відбувається відповідно до затвердженого розкладу за тестовими завданнями, комплектація яких системно відображає вузлові питання програми, які розділені на три рівні – перший рівень – 25 тестових завдань, другий рівень – 10 тестових завдань та третій рівень – 5 тестових завдань.

Вступне фахове випробування приймається в тестовій формі. До кожного завдання пропонується 4 варіанти відповідей, з яких лише один правильний. Завдання вважається виконаним неправильно, якщо: а) позначено неправильну відповідь; б) позначено два або більше варіантів відповіді, навіть якщо серед них є правильний; в) відповідь не позначено взагалі.

Екзаменаційне тестування передбачає 40 питань. Оцінювання відповіді вступника на кожне з питань білету здійснюється за урахуванням таких норм та критеріїв:

№ тестового завдання	Кількість балів
Перший рівень	
1.	2
2.	4
3.	6
4.	8
5.	10
6.	12
7.	14
8.	16
9.	18
10.	20
11.	22
12.	24
13.	26
14.	28
15.	30
16.	32
17.	34
18.	36
19.	38
20.	40
21.	42
22.	44
23.	46
24.	48
25.	50
Другий рівень	
26.	4
27.	8
28.	12
29.	16
30.	20
31.	24
32.	28
33.	32
34.	36
35.	40
Третій рівень	
36.	6
37.	12
38.	18
39.	24
40.	30

Загальна оцінка за тестування підраховується як сума балів набраних абітурієнтом за трьома рівнями та 80 балів за участь у тестуванні. Максимальна кількість балів на вступному іспиті – 200 балів. Обрахування здійснюється автоматично системою.

- **-180-200 балів (високий рівень)** – виставляється за вибір правильної відповіді майже на всі тестові завдання, характеризує глибокі знання змісту предмета: уміння аналізувати, порівнювати, виділяти головне; відзначається системністю, послідовністю, логічністю знань, програмовий матеріал засвоєний на високому рівні;
- **150-175 балів (достатній рівень)** – виставляється за вибір правильної відповіді на більшість тестових завдань, характеризує повні знання змісту предмета: аргументоване знання матеріалу, але допускаються незначні неточності у розкритті змісту окремих тем програми;
- **125-145 балів (середній рівень)** – виставляється за вибір правильної відповіді на більшість питань (як правило першого рівня складності): характеризує поверхневе оволодіння матеріалом окремих питань початкових курсів, абітурієнт плутає поняття, невпевнений у правильності відповіді, допускає неточності у теоретичних знаннях;
- **100-120 балів (низький рівень)** – виставляється за вибір правильної відповіді лише на окремі питання програми; що характеризує поверхове оволодіння теоретичними знаннями, науковими фактами, визначеннями; відсутня здатність аналізувати; не вміє оцінювати факти та явища у фізичній культурі і спорті.

Вступний іспит вважається складеним за умови отримання здобувачем не менше 100 балів, що відповідає нижній межі оцінки задовільного рівня.

Перевірка знань вступника за третім освітньо-науковим рівнем доктор філософії PhD за спеціальністю А7 – Фізична культура і спорт. ОНП «Фізична культура і спорт» з набору питань, затверджених даною програмою, на основі визначених вище критеріїв надає членам комісії достатні підстави для формування підсумкової оцінки та висновку про рівень підготовки вступника й можливість навчання для здобуття ступеня доктора філософії PhD з фізичної культури і спорту.

Рішення про зарахування вступника на навчання ухвалюється Приймальною комісією Чернівецького національного університету імені Юрія Фельковича відповідно до встановленої університету ліцензії за набраним конкурсним балом згідно з Правилами прийому до аспірантури та докторантури Чернівецького національного університету імені Юрія Фельковича на здобуття наукового ступеня доктора філософії та доктора наук.

Голова фахової комісії:

доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор кафедри спорту та фітнесу

Анна ГАКМАН



Затверджено на засіданні кафедри
спорту та фітнесу.

Протокол № 9 від 21.04.2026

Завідувач кафедри, професор



Анна ГАКМАН