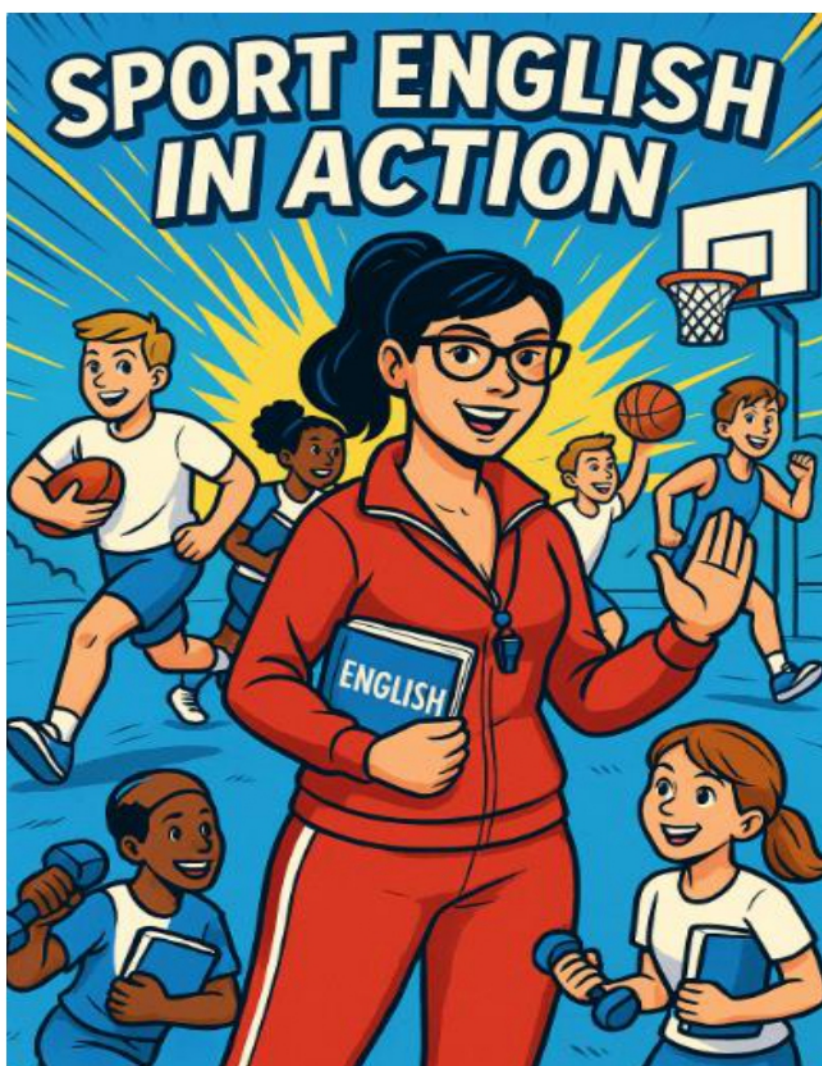


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Ю. Є. Халемендик, В. О. Тищенко

**ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПРАКТИКУМ
ІНОЗЕМНОЮ МОВОЮ**

**Навчально-методичний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти магістрів
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітньо-професійних програм «Спорт» і «Фізичне виховання»**



**Запоріжжя
2024**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Ю. Є. Халемендик, В. О. Тищенко

**ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПРАКТИКУМ
ІНОЗЕМНОЮ МОВОЮ**

Навчально-методичний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти магістрів
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітньо-професійних програм «Спорт» і «Фізичне виховання»

Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № 2 від 03.10.2024 р.

**Запоріжжя
2024**

Халемендик Ю. Є., Тищенко В. О. Професійно-орієнтований практикум іноземною мовою : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітньо-професійних програм «Спорт» і «Фізичне виховання». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 87 с.

У виданні подано програмний матеріал із дисципліни «Професійно-орієнтований практикум іноземною мовою». Посібник орієнтований на формування іншомовної комунікативної компетентності у сфері академічної, професійної та оздоровчо-спортивної діяльності.

Структурно посібник включає в себе зміст 12 практичних занять, які побудовані за єдиним принципом: теоретичний блок, практичні завдання (рольові ігри, дискусії, аналіз статей, підготовка презентацій), домашні завдання та питання для самостійної роботи. Навчально-методичне видання спрямоване на розвиток умінь читати й аналізувати наукові тексти англійською мовою, створювати академічні та професійні документи (CV, abstract, conference paper, cover letter), брати участь у міжнародних програмах, співбесідах, конференціях та оздоровчих ініціативах «Sport for All».

Для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», які навчаються за освітньо-професійними програмами «Спорт» і «Фізичне виховання».

Рецензенти:

О. А. Каніболоцька, д-р пед. наук, проф., завідувач кафедри викладання другої іноземної мови

А. П. Конох, д-р. пед. наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Відповідальний за випуск

С. В. Іваненко, канд. філол. наук, доц., завідувач кафедри іноземних мов професійного спрямування

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
✧ Практичне заняття № 1. Terminology in Sport Science.....	9
✧ Практичне заняття № 2. Self-Presentation in Academic Context.....	11
✧ Практичне заняття № 3. Reading and Summarizing Research Articles	13
✧ Практичне заняття № 4. Writing Abstracts and Conference Papers....	15
✧ Практичне заняття № 5. Oral Presentations and Q&A (Unconventional Means of Physical Culture and Sport).....	17
✧ Практичне заняття № 6. Professional Communication in Sport.....	19
✧ Практичне заняття № 7. Media and Public Speaking. Organization of Physical Culture and Sport in Market Conditions.....	21
✧ Практичне заняття № 8. International Mobility and Cooperation.....	23
✧ Практичне заняття № 9. Methodology and Organization of Scientific Research in Physical Culture and Sport.....	25
✧ Практичне заняття № 10. Digital Communication and Online Platforms in Sport.....	27
✧ Практичне заняття № 11. Career Development and Job Interview in Sport.....	29
✧ Практичне заняття № 12. Final Project: Academic and Professional Presentation in Sport Science.....	31
Glossary: ключові терміни з фізичної культури і спорту (EN–UA).....	33
Templates.....	41
TEMPLATE – Curriculum Vitae.....	42
TEMPLATE – Cover Letter для влаштування на роботу інструктором із оздоровчих занять.....	43
TEMPLATE – Cover Letter для подання на посаду тренера з гандболу.....	44
TEMPLATE – Cover Letter для роботи у сфері фітнесу та рекреації (інструктор, тренер групових програм, wellness-напряму).....	45
TEMPLATE – Abstract.....	46
TEMPLATE – Abstract – Handball Coaching.....	46
TEMPLATE – Abstract – Fitness and Recreation.....	47
TEMPLATE – Abstract – Wellness Programs.....	47

Conference Paper.....	48
Official Email.....	49
TEMPLATES – Official Email – Request for Participation in a Conference.....	49
TEMPLATES – Official Email – Request for Internship/Training Program.....	50
TEMPLATES – Official Email – Confirmation of Participation in a Sport Event.....	50
Poster Presentation (Conference Poster).....	51
Self-Assessment Checklists (перелік умінь, сформованих після кожного заняття).....	52
Самооцінювання сформованих умінь і навичок.....	55
Тести.....	62
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА.....	79
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	81
ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА.....	83

ВСТУП

Сучасний розвиток фізичної культури і спорту супроводжується активною інтеграцією у світовий науковий та освітній простір. Для здобувачів ступеня вищої освіти магістра надзвичайно важливо володіти не лише фаховими компетентностями у сфері тренерської, викладацької чи наукової діяльності, але й здатністю ефективно комунікувати іноземною мовою у професійному середовищі.

Дисципліна «Професійно-орієнтований практикум іноземною мовою» спрямована на формування навичок академічного та професійного мовлення, необхідних для участі у міжнародних конференціях, стажуваннях, програмах мобільності, співпраці зі спортивними організаціями різних країн. У змісті курсу особливий акцент робиться на практичному застосуванні англійської мови у типових ситуаціях професійної діяльності фахівців із фізичної культури і спорту: від читання та аналізу наукових статей до проведення тренувань, участі у пресконференціях або співбесідах.

Курс побудований за принципом поступового ускладнення: від опрацювання термінології й базових навичок самопрезентації – до виконання комплексних завдань (написання наукових текстів, підготовка виступів, участь у міжнародних комунікаційних заходах, підготовка до співбесіди). Завершальним етапом є фінальний проєкт, що інтегрує всі набуті знання та навички.

Мета курсу «Професійно-орієнтований практикум іноземною мовою» – формування у здобувачів освіти іншомовної комунікативної компетентності у сфері фізичної культури і спорту з акцентом на академічну, тренерську та оздоровчу діяльність; розвиток навичок використання англійської мови у професійному, науковому та суспільно орієнтованому контекстах, включно з концепцією «Sport for All» та оздоровчими програмами.

Курс має забезпечити здатність студентів:

- ✓ застосовувати англійську мову в освітньому процесі, тренерській роботі, науковій діяльності та міжнародному спілкуванні;
- ✓ презентувати дослідницькі та практичні напрацювання у сфері фізичної культури, масового спорту й оздоровчої діяльності;
- ✓ ефективно комунікувати під час організації оздоровчих програм, масових спортивних заходів та проєктів «Sport for All»;
- ✓ користуватися сучасними цифровими платформами для популяризації фізичної активності серед різних вікових груп населення.

Основні завдання вивчення курсу «Професійно-орієнтований практикум іноземною мовою»:

1. Ознайомитися з термінологією та мовними конструкціями, пов'язаними з фізичною культурою, спортом вищих досягнень і масовим спортом.

2. Набути вміння аналізувати англomовні наукові та методичні джерела у сфері фізичного виховання та оздоровчої діяльності.

3. Розвинути навички письмової комунікації англійською мовою: складання анотацій, тез, звітів, презентацій, CV, мотиваційних листів.

4. Набути навичок усної комунікації: виступи на конференціях, інтерв'ю, участь у круглих столах, тренерські інструктажі, обговорення програм масового спорту.

5. Набути готовності до участі в міжнародних проєктах і програмах із розвитку масового спорту та оздоровчих ініціатив.

6. Навчитися застосовувати англійську мову для популяризації активного та здорового способу життя через освітні, наукові та медіа-проєкти.

7. Досягти інтеграції знань і навичок у фінальному проєкті – академічній та професійній презентації з акцентом на фізичну культуру, спорт і оздоровчі напрями.

Розроблений авторами навчальний посібник містить 12 практичних занять, кожне з яких структуроване за єдиним принципом:

- ✓ теоретичний блок – ознайомлення з основними поняттями, термінами та мовними конструкціями;
- ✓ практичні завдання – рольові ігри, групові дискусії, аналіз джерел, підготовка презентацій;
- ✓ домашнє завдання – закріплення матеріалу;
- ✓ питання для самостійної роботи – формування критичного мислення та аналітичних умінь.

Навчально-методичний матеріал посібника зорієнтований на те, щоб допомогти студентам:

- ✓ вільно застосовувати англійську мову у професійній діяльності;
- ✓ підвищувати власну конкурентоспроможність на міжнародному ринку праці;
- ✓ формувати академічну мобільність і готовність до міжкультурної комунікації;
- ✓ реалізовувати науковий і практичний потенціал у галузі фізичної культури і спорту.

Як працювати з посібником (рольові ігри, аналіз статей, підготовка презентацій, проєктна робота).

Пропонований посібник має практичне спрямування, основний зроблено авторами на інтерактивних формах навчання. Матеріал структуровано таким чином, щоб студенти могли не лише опанувати іншомовну термінологію

та граматику, а й реально застосувати англійську мову у професійних ситуаціях.

Основні підходи до роботи з посібником:

1. Рольові ігри (Role Plays).

- Виступ у ролі тренера, спортсмена, журналіста чи викладача.
- Імітація конференцій, інтерв'ю, пресконференцій, тренувальних інструктажів.
- Ситуації міжнародної співпраці («круглі столи», програми Sport for All).

2. Аналіз наукових і методичних статей.

- Робота з автентичними англomовними джерелами.
- Виписування ключових термінів, формулювання тез, складання анотацій.
- Порівняння результатів досліджень, критичне мислення.

3. Підготовка презентацій.

- Створення презентацій англійською мовою (PowerPoint, постери).
- Тренування навичок виступу перед аудиторією та відповідей на запитання (Q&A).
- Використання професійної термінології у публічних виступах.

4. Проєктна робота.

- Виконання групових та індивідуальних завдань: складання планів тренувань, розробка оздоровчих програм, підготовка мотиваційних листів.
- Фінальний проєкт – академічна та професійна презентація англійською мовою за темою кваліфікаційної роботи магістра чи практичного кейсу у сфері фізичної культури і спорту.

5. Самостійна робота.

- Домашні завдання після кожного практичного заняття: написання есе, складання CV, розробка постів для соціальних мереж, підготовка до співбесіди тощо.
- Рефлексія та самооцінка прогресу (чек-листи компетентностей).



Практичне заняття № 1

Terminology in Sport Science

Робота з фаховою термінологією

Мета заняття:

Засвоїти класифікацію та структуру термінологічного апарату в сфері спортивної та фізичної підготовки; навчитися аналітично застосовувати теоретичні поняття у практичному контексті, диференціювати терміни за функціональним навантаженням і контекстом використання у наукових і практичних джерелах.

Теоретична частина:

1. Поняття «підготовка» у фізичній культурі та спорті:

- Загальна характеристика поняття.
- Сутність та структура підготовки спортсменів.
- Відмінності між спортивною та фізичною підготовкою.

2. Класифікація видів підготовки:

- Фізична, технічна, тактична, теоретична, психологічна та інтегральна підготовка.
- Їх місце у тренувальному процесі.
- Сутнісні відмінності між фізичною культурою, фізичним вихованням, фізичним розвитком, фізичним станом тощо.

3. Термінологічна чіткість:

- Проблема термінологічної плутанини в наукових джерелах.
- Стандартизація термінів: підходи, приклади та значення у професійній комунікації.

Практична частина:

1. Аналітична робота:

- Ознайомитися з 5-ма науковими статтями за темою підготовки спортсменів.
- Виписати та класифікувати використані терміни за видами підготовки.
- Побудувати логіко-семантичну карту термінів, що охоплює зв'язки між поняттями.

2. Порівняльний аналіз:

- Обрати два терміни: «*Physical training*» та «*Physical development*».
- Провести детальне порівняння за такими критеріями:
 - дефініція;
 - сфера застосування;
 - цільова спрямованість;
 - залежність від зовнішніх чинників (вік, рівень підготовленості тощо).

3. Розв'язання практичної ситуації:

○ Вам запропоновано тренувальний план підготовки спортсменів у період передзмагального макроциклу. На основі плану визначте, які терміни повинні бути використані для опису різних етапів і чому. Аргументуйте відповідь, посилаючись на теоретичну частину.

Домашнє завдання:

1. Аналітична робота:

○ Скласти таблицю з 10 термінів, що пов'язані з фізичною або спортивною підготовкою, із зазначенням їхнього авторського тлумачення (не менше 3-х джерел на кожен термін).

○ Визначити семантичні розбіжності у визначеннях.

2. Есе (обсяг – 1200 слів):

○ На тему «Проблема термінологічної неоднозначності в наукових підходах до спортивної підготовки».

○ Зробити акцент на наслідках неточностей у використанні термінів для наукового аналізу та тренерської діяльності.

Питання для самостійної роботи:

1. У чому полягає функціональна різниця між підготовкою та розвитком?

2. Яким чином стандартизація термінів може впливати на ефективність тренувального процесу?

3. Розкрийте сутність поняття «психологічна підготовка». Охарактеризуйте її особливості в контексті різних видів спорту.

4. Проаналізуйте, які терміни найчастіше плутають у літературі. Запропонуйте шляхи вирішення цієї проблеми.



Практичне заняття № 2

Self-Presentation in Academic Context

Завдання:

- написати CV (Curriculum Vitae) англійською мовою;
- підготувати усну презентацію «My research interests».

Рольова гра: знайомство на міжнародній конференції.

Мета заняття:

Набути навичок академічного та професійного самопрезентування англійською мовою; навчитися будувати усну та письмову презентацію відповідно до вимог міжнародної наукової комунікації; вдосконалити використання термінології зі сфери фізичної культури і спорту в контексті особистих і професійних досягнень.

Теоретична частина

1. Поняття Self-Presentation:

- Академічна самопрезентація як складова професійної мобільності.
- Відмінність між «*Formal Self-Presentation*» (офіційна – резюме, доповідь) та «*Informal Self-Presentation*» (нетворкінг, знайомство на конференції).

2. Структура CV (Curriculum Vitae):

- Особисті дані, освіта, професійний досвід, наукова діяльність, публікації, участь у конференціях, мовні та комп'ютерні навички.
- Особливості оформлення для міжнародних програм і грантів.

3. Міні-презентація «About Myself»:

- Структура: привітання → ім'я та спеціальність → освітній/професійний бекграунд → дослідницькі інтереси → майбутні плани.
- Використання ключової термінології: *Sport Science, Physical Education, Training Process, Athlete's Performance, Research Methods*.

Практична частина

1. Аналітична робота:

- Ознайомитися з 3 зразками англomовних CV у сфері спорту/освіти.
- Виписати ключові мовні конструкції (наприклад: *conducted research on..., developed training program for..., presented findings at...*).
- Порівняти структуру CV (academic vs. professional).

2. Рольова гра:

- *Student A*: виступає на конференції, представляє себе та тему дослідження.
- *Student B*: ставить уточнювальні питання (*What is your main research focus? How do you plan to apply your findings in practice?*).
- Завдання: використати мінімум 5 професійних термінів.

3. Міні-презентація:

- Підготувати усний виступ (3 хв) за шаблоном: «*My name is... I am a Master's student at... My research focuses on... In the future, I plan to...*».
- Виступи оцінюються за критеріями: чіткість, правильність мовлення, використання термінології, логічність структури.

Домашнє завдання:

1. Написати CV (1–1,5 стор.) англійською мовою з акцентом на академічну і спортивну діяльність.
2. Есе (800 слів): «The role of self-presentation in the professional career of a sport specialist».
3. Підготувати короткий *Elevator Pitch* (1 хв) англійською: «Introduce yourself to a foreign colleague at an international conference».

Питання для самостійної роботи:

1. Які відмінності існують між резюме та CV?
2. Чому *Self-Presentation* є важливою компетентністю для сучасного науковця?
3. Які ключові мовні конструкції використовуються при академічному знайомстві?
4. Як пов'язати власні дослідницькі інтереси з міжнародним контекстом?
5. У чому різниця між презентацією себе як студента й як майбутнього тренера/науковця?



Практичне заняття № 3

Reading and Summarizing Research Articles

Завдання: знайти англomовну статтю з фізичної культури та спорту, виписати ключові тези, підготувати анотацію.

Дискусія: представити статтю групі та відповісти на питання.

Мета заняття:

Розвинути навички роботи з англomовними науковими статтями у сфері фізичної культури і спорту; навчитися виокремлювати ключові тези, складати анотації та презентувати результати аналізу; удосконалити академічне письмо та усну комунікацію в професійному середовищі.

Теоретична частина

1. Структура наукової статті англійською:

- Title, Abstract, Keywords.
- Introduction, Methods, Results, Discussion, Conclusion.

2. Основні навички читання:

- *Skimming* – швидке ознайомлення з текстом.
- *Scanning* – пошук конкретної інформації.
- *Critical reading* – оцінка аргументації та достовірності даних.

3. Анотація (Annotation / Summary):

- Мета дослідження (*The study aims to...*).
- Основні методи (*The authors used...*).
- Результати (*The findings indicate...*).
- Значення (*This study contributes to...*).

4. Типові фрази для наукового аналізу:

- *According to the authors...*
- *The article highlights the importance of...*
- *One limitation of the study is...*

Практична частина

1. Аналітична робота:

- Ознайомитися з англomовною статтею з обраної теми (наприклад, *training load in handball*).
- Виписати 10 ключових термінів та виразів.
- Скласти логіко-семантичну карту: «мета → методи → результати → висновки».

2. Завдання на написання:

- Скласти коротку анотацію (150–200 слів) англійською.
- Використати мінімум 5 академічних конструкцій (*The authors suggest..., The study revealed..., It can be concluded that...*).

3. Дискусія в парах/групах:

- Студент А презентує статтю (3 хв).
- Студент В ставить 3–4 уточнюючі запитання.
- Завдання: оцінити, наскільки стаття релевантна професійній діяльності.

Домашнє завдання:

1. Знайти одну англomовну статтю з обраної тематики кваліфікаційної роботи магістра.
2. Написати анотацію до статті (300 слів).
3. Підготувати коротку усну презентацію (5 хв) про статтю з використанням PowerPoint (5-7 слайдів).

Питання для самостійної роботи:

1. Які відмінності між *Skimming* та *Scanning*?
2. Чому важливо вміти складати анотації до наукових статей?
3. Які мовні конструкції найчастіше використовуються в розділі *Results*?
4. Яким чином оцінювати надійність наукового джерела?
5. Чим відрізняється *Summary* для статті і для усної презентації? та



Практичне заняття № 4

Writing Abstracts and Conference Papers

Практика: скласти анотацію (120-150 слів) англійською.

Взаємне рецензування студентів.

Мета заняття:

Навчитися складати анотації (abstracts) та короткі наукові тексти (conference papers) англійською мовою; оволодіти структурою академічного письма; набути навичок добору термінології та стислого викладу змісту дослідження у форматі, прийнятому в міжнародній науковій спільноті.

Теоретична частина

1. Анотація (Abstract):

- Функції: стисла передача суті дослідження.
- Обов'язкові елементи:
 - Background (*The study addresses...*).
 - Aim (*The purpose of this study is...*).
 - Methods (*The authors used...*).
 - Results (*The findings showed...*).
 - Conclusion (*It is concluded that...*).
- Оптимальний обсяг: 150-250 слів.

2. Conference Paper (коротка доповідь):

- Вступ (актуальність, мета).
- Матеріали і методи.
- Основні результати.
- Висновки і практична значущість.
- Обсяг: 3-5 сторінок.

3. Типові мовні конструкції:

- *This research focuses on...*
- *The objective was to examine...*
- *The data indicate that...*
- *These findings contribute to...*

Практична частина

1. Аналіз зразків:

- Ознайомитися з 2 англійськими abstract (із журналів або збірників конференцій).
- Визначити, які елементи містять та чи дотримано структуру.

2. Завдання на написання:

- Скласти власний abstract (150-200 слів) до теми кваліфікаційної роботи магістра.

- Використати мінімум 3 академічні конструкції з теоретичної частини.

3. Групова робота:

- Обмінятися abstract між студентами.
- Провести взаємне рецензування (peer review) за критеріями: ясність, структура, коректність мови, наявність ключових елементів.

4. Моделювання конференційної роботи:

- Написати вступ і висновки conference paper (1 сторінка).
- Усно представити короткий фрагмент (2 хв) як виступ на конференції.

Домашнє завдання:

1. Написати повний conference paper англійською (3-4 сторінки) за темою кваліфікаційної роботи магістра.
2. Підготувати короткий виступ (5 хв) за підготовленим матеріалом.
3. Ознайомитися з 1-2 abstract у журналах *Journal of Physical Education and Sport* або *Frontiers in Sports Science* та підготувати порівняльний аналіз.

Питання для самостійної роботи:

1. Чим *Abstract* відрізняється від *Introduction*?
2. Які є основні вимоги до структурованого *Abstract* у міжнародних журналах?
3. Чому важливо дотримуватися академічних кліше при написанні наукових текстів англійською?
4. Які відмінності між *Conference Paper* і *Journal Article*?
5. Як уникати плагіату під час написання анотацій та доповідей?



 Практичне заняття № 5
Oral Presentations and Q&A
(Unconventional Means of Physical Culture and Sport)

Усна доповідь англійською (5 хв).

Імітація секції «запитання-відповіді».

Мета заняття:

Набути навичок підготовки та проведення усних презентацій англійською мовою з тематики нетрадиційних засобів фізичної культури і спорту; навчитися презентувати новітні методики оздоровлення та тренування; удосконалити комунікацію під час обговорень і відповідей на запитання.

Теоретична частина

1. Нетрадиційні засоби у фізичній культурі:

- Йога, пілатес, стретчинг.
- Wellness-програми, фітнес-технології (TRX, BOSU, ViPR, CrossFit-elements).
- Інноваційні тренувальні методи: blood flow restriction (BFR), functional fitness.

2. Особливості презентації нетрадиційних засобів:

- Вступ: актуальність і користь для здоров'я.
- Основна частина: опис методики, її цілі та ефекти.
- Завершення: практичне значення для фізичної культури і спорту.

2. Ключові мовні конструкції:

- *This method is widely used for...*
- *The benefits of this approach include...*
- *Unlike traditional training, this technique focuses on...*
- *Research shows that unconventional means can improve...*

Практична частина

1. Підготовка презентації (Individual Task):

- Кожен студент готує виступ (5 хв) англійською на тему одного нетрадиційного засобу (наприклад, «Yoga for flexibility», «BFR training for strength development», «Pilates in rehabilitation»).

- Використати мінімум 8 професійних термінів.

2. Виступ із мультимедійною підтримкою:

- Студенти презентують матеріал із використанням PowerPoint (5-7 слайдів) або постера.

- Включити фото/схеми вправ або приклади з практики.
- Інші студенти ставлять питання англійською (мінімум 2 на кожен виступ).

2. Q&A Session (Simulation):

- Рольова гра: аудиторія ставить 3-4 запитання після кожного виступу.
- Завдання: відповідати англійською, використовуючи науково-методичну аргументацію (The reason why yoga is effective for recovery is...).

3. Peer Feedback:

- Оцінювання виступів за критеріями: структура, термінологія, комунікація, реакція на питання.

4. Групова дискусія:

- Тема: «*What unconventional means are the most effective for improving health and physical performance?*»
- Кожен студент аргументує вибір одного методу.

Домашнє завдання:

1. Підготувати розширений конспект презентації (500-600 слів) англійською з теми свого виступу.
2. Написати есе (700 слів) на тему «*The role of unconventional means in modern physical culture*».
3. Зібрати 10 англомовних джерел про один нетрадиційний засіб і скласти список літератури.

Питання для самостійної роботи:

1. Чому структура презентації має ключове значення для сприйняття?
2. Які основні відмінності між традиційними та нетрадиційними засобами у фізичній культурі?
3. Чому wellness-програми та інноваційні фітнес-технології стали популярними у світі?
4. Які перспективи інтеграції нетрадиційних засобів у навчальні програми з фізичної культури?



Professional Communication in Sport

Рольові ігри: тренер – спортсмен (інструктаж англійською).

Завдання: скласти план тренування та презентувати англійською.

Мета заняття:

Набути навичок професійного спілкування англійською мовою у сфері фізичної культури і спорту; навчитися давати інструкції спортсменам, презентувати тренувальні плани, обговорювати методи підготовки та відновлення; розвинути комунікацію в ролі тренера, спортсмена, викладача.

Теоретична частина

1. Особливості професійного спілкування у спорті:

- Тренер – спортсмен (*Coach – Athlete*).
- Викладач – студент (*Teacher – Student*).
- Науковець – колеги (*Researcher – Colleagues*).

2. Ключові мовні дії:

- Давати інструкції (*Do 10 squats, Keep your back straight*).
- Пояснювати цілі (*The aim of this exercise is to improve endurance*).
- Мотивувати (*You can achieve better results if you...*).
- Обговорювати результати (*The team showed progress in speed and coordination*).

3. Термінологія у сфері фізичної культури і спорту:

- *endurance, coordination, flexibility, injury prevention, warm-up, recovery, workload, training session, physical conditioning.*

Практична частина

1. Рольова гра «Coach – Athlete»:

- Студент А (тренер): пояснює план тренування (*warm-up → drills → recovery*).
- Студент В (спортсмен): ставить уточнювальні питання (*How many sets? What is the main goal?*).

2. Рольова гра «Teacher – Student»:

- Викладач англійською пояснює значення вправи із фізичного виховання.
- Студент формулює висновки англійською (*This exercise develops strength and coordination*).

3. Дискусія «Best recovery methods for athletes»:

- Студенти обговорюють переваги різних методів (*massage, stretching, cryotherapy, yoga*).
- Завдання: використати мінімум 5 термінів зі словника.

4. Презентація плану тренування:

- Кожна група складає *Training Session Plan* англійською (15 хв).
- Виступ групи (2-3 хв). Інші ставлять питання.

Домашнє завдання:

1. Написати інструкцію до тренувального заняття (1 сторінка) англійською.
2. Підготувати коротку усну презентацію (3 хв) на тему «*How to prevent injuries in sport*».
3. Виписати 15 нових термінів із англомовних джерел про тренування чи відновлення.

Питання для самостійної роботи:

1. Які особливості комунікації між тренером і спортсменом?
2. Як англійською мовою можна описати мету й завдання тренування?
3. Чому важливо знати фахову термінологію при роботі з міжнародними спортсменами?
4. Які методи відновлення є найбільш поширеними в сучасному спорті?
5. Як можна розвивати soft skills через професійне спілкування англійською у сфері фізичної культури і спорту?



Практичне заняття № 7

Media and Public Speaking.

Organization of Physical Culture and Sport in Market Conditions

Завдання: скласти та озвучити короткий прес-реліз.

Імітація пресконференції після гри.

Мета заняття:

Набути навичок підготовки та виголошення публічних виступів англійською мовою з тематики організації фізичної культури і спорту в умовах ринкової економіки; навчитися проводити інтерв'ю, брати участь у дискусіях і виступати на пресконференціях.

Теоретична частина

1. Фізична культура і спорт у ринкових умовах:

- Комерціалізація спорту: спортивні клуби, фітнес-індустрія, wellness-програми.
- Масові спортивні заходи як елемент ринку послуг.

2. Медіа і спортова індустрія:

- Використання ЗМІ та соціальних мереж для просування спортивних послуг.
- Public speaking як інструмент презентації спортивних програм і проєктів.
- Слова та словосполучення для обговорення економічних і організаційних аспектів: *sponsorship, funding, marketing, stakeholders, sport management, customer engagement*.

3. Ключові конструкції для публічних виступів:

- *We played as a team today...*
- *The main challenge of sport in market conditions is...*
- *Our strategy to promote physical culture includes...*
- *The market of fitness and wellness programs is growing because...*

Практична частина

1. Міні-виступ «Sport and Market Economy»:

- Кожен студент готує 2-хвилинний виступ англійською про один аспект організації спорту в ринкових умовах (наприклад, роль приватних клубів, значення спонсорства, маркетинг масових заходів).

2. Інтерв'ю «Sport Manager and Journalist»:

- Студент А (журналіст) ставить 5 запитань англійською (*How do you attract sponsors? What are the main financial challenges?*).
- Студент В (менеджер спортивної організації) відповідає, використовуючи професійну лексику.

3. Пресконференція (Role Play):

- Група студентів розіграє ситуацію: презентація нового спортивного клубу/програми wellness.
- Один студент – організатор, інші – «журналісти», які ставлять запитання.

4. Групова дискусія:

- На тему «*What is more important for sport development in market conditions: state support or private investment?*».
- Кожен студент обґрунтовує свою позицію англійською.

Домашнє завдання:

- Підготувати письмовий текст (250-300 слів) англійською на тему «*The role of media in promoting sport in market conditions*».
- Створити короткий інформаційний пост англійською (100 слів) для соціальних мереж про відкриття спортивного клубу чи проведення масового заходу.
- Виписати 15 нових термінів з англomовних статей про спорт і ринок послуг.

Питання для самостійної роботи:

- Яку роль відіграють спортивні медіа у формуванні іміджу спортсмена чи команди?
- Які мовні кліше використовуються під час інтерв'ю після гри?
- Чим відрізняється пресконференція від індивідуального інтерв'ю?
- Які особливості має публічний виступ фахівця із фізичної культури і спорту?



✦ Практичне заняття № 8

International Mobility and Cooperation

Написання мотиваційного листа (cover letter).

Рольова гра: співбесіда для стажування.

Мета заняття:

Набути навичок комунікації англійською мовою у сфері міжнародного співробітництва в галузі масового спорту та фізичної культури; навчитися писати офіційні листи й мотиваційні заяви; розвинути уміння брати участь у дискусіях щодо програм міжнародної співпраці, проєктів із популяризації фізичної активності та участі в масових спортивних заходах.

Теоретична частина

1. Міжнародна мобільність у масовому спорті:

- Програми Erasmus+, Sport for All, WHO Global Action Plan on Physical Activity.

- Участь університетів і спортивних клубів у міжнародних ініціативах.

2. Особливості комунікації:

- Листування з координаторами програм (*application letter, cover letter, official email*).

- Використання професійної термінології: *mass sport, physical activity promotion, recreational programs, community sport, sport for health*.

3. Публічні виступи у сфері масового спорту:

- Презентація локальних ініціатив.

- Обмін досвідом із міжнародними партнерами.

- Аргументація користі масового спорту для суспільства.

Практична частина

1. Аналіз документів:

- Ознайомитися з 2-3 англійськими анонсами програм (наприклад, «European Week of Sport»).

- Виписати ключові вирази для опису масових заходів.

2. Написання офіційного листа:

- Завдання: скласти *email* до організаторів міжнародного спортивного заходу з клопотанням про участь.

- Структура: привітання → коротке представлення → опис організації/команди → клопотання про участь → подяка.

3. Мотиваційний лист (Cover Letter):

- Тема: участь у програмі Erasmus+ Sport.

- Завдання: написати 250-300 слів про власний досвід у сфері масового спорту, досягнення та мотивацію.

4. Рольова гра «Round Table»:

- Ситуація: міжнародні партнери обговорюють запуск спільної програми *Sport for All*.

- Студенти представляють свої країни/організації та пропонують 1-2 ідеї популяризації масового спорту.

5. Міні-презентація:

- На тему «*How to promote physical activity among students and communities*».

- Виступ англійською (2-3 хв).

Домашнє завдання:

1. Підготувати презентацію англійською (5-6 слайдів) на тему «*Best practices in mass sport development in my country*».

2. Написати есе (700-800 слів) англійською на тему «*The role of international cooperation in promoting mass sport and physical culture*».

3. Вивчити 20 ключових термінів, пов'язаних із масовим спортом і міжнародними програмами.

Питання для самостійної роботи:

1. Чим відрізняється міжнародна співпраця у масовому спорті від спорту вищих досягнень?

2. Які програми міжнародної мобільності спрямовані саме на популяризацію фізичної активності серед населення?

3. Як англійською правильно описати масовий спортивний захід (структура, ключові елементи)?

4. Які комунікативні навички найважливіші для участі у міжнародних програмах Sport for All?

5. Яким чином міжнародний досвід може впливати на розвиток фізичної культури в Україні?



✦ Практичне заняття № 9

Methodology and Organization of Scientific Research in Physical Culture and Sport

Складання розкладу тренувань/занять.

Ділове листування (офіційний e-mail).

Мета заняття:

Ознайомитися з основними принципами методології наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту; набути вміння презентувати етапи дослідницького процесу англійською мовою; розвинути навички підготовки дослідницьких проєктів, написання і представлення результатів.

Теоретична частина

1. Основи методології наукових досліджень:

- Об'єкт і предмет дослідження (*object – subject*).
- Мета та завдання (*aims – objectives*).
- Гіпотеза (*research hypothesis*).
- Методи збору даних (*data collection methods*).

2. Організація дослідження у фізичній культурі і спорті:

- Лабораторні та польові умови.
- Тестування фізичних і психофізіологічних показників.
- Організація вибірки (спортсмени різних вікових груп).
- Етичні аспекти наукових досліджень.

3. Ключова термінологія: *research design, methodology, sampling, validity, reliability, performance indicators, intervention program, control group, experimental group, statistical analysis.*

Практична частина

1. Аналіз дослідницької статті:

- Ознайомитися з англomовною статтею у сфері спортивної науки.
- Визначити мету, методи та результати дослідження.
- Скласти summary (150-200 слів).

2. Завдання «Research Proposal»:

○ У парах скласти план міні-дослідження (тема обирається зі сфери фізичної культури і спорту).

- Структура: *Title – Aim – Hypothesis – Methods – Expected results.*

3. Рольова гра «Scientific Conference»:

- Студент А презентує власне дослідження англійською (3-4 хв).
- Студент В ставить 2-3 уточнювальні питання (*What methods did you use? How reliable are your results?*).

4. Групова дискусія:

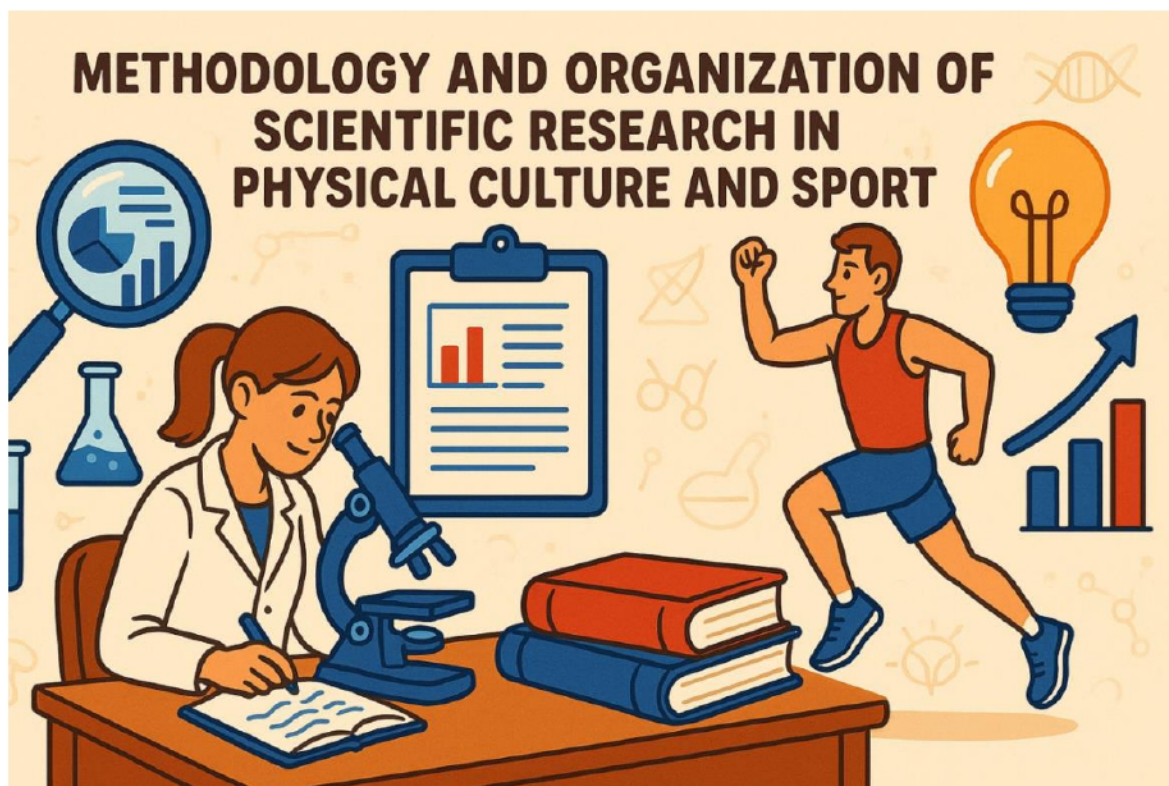
○ На тему «*What are the main challenges of scientific research in physical culture and sport?*».

Домашнє завдання:

1. Написати research proposal (1-2 сторінки англійською мовою) з обраної теми кваліфікаційної роботи магістра.
2. Скласти словник із 20 методологічних термінів англійською.
3. Підготувати короткий виступ (5 хв) англійською мовою на тему «*The importance of methodology in sport research*».

Питання для самостійної роботи:

1. Чим відрізняється методологія від методики дослідження?
2. Які основні етапи організації наукового дослідження у спорті?
3. Як англійською описати поняття reliability та validity?
4. Чому етика важлива у спортивних наукових дослідженнях?
5. Як результати дослідження можуть бути використані у практиці фізичної культури і спорту?



 Практичне заняття № 10
Digital Communication and Online Platforms in Sport

Мета заняття:

Набути навичок використання англійської мови у цифровій комунікації, що стосується сфери фізичної культури і спорту; навчитися створювати англomовний контент для соціальних мереж, писати електронні повідомлення, брати участь в онлайн-зустрічах; усвідомити роль цифрових платформ у розвитку масового спорту, освіти та професійної діяльності.

Теоретична частина

1. Роль цифрової комунікації у сфері фізичної культури і спорту:

- Популяризація здорового способу життя через соціальні мережі.
- Використання онлайн-інструментів для навчання та тренування.
- Digital branding спортсмена чи тренера.

2. Цифрові інструменти та платформи:

- Освітні: Moodle, Google Classroom.
- Тренувальні та аналітичні: Strava, Garmin Connect, MyFitnessPal.
- Комунікаційні: Zoom, MS Teams, Google Meet.
- Соціальні: Facebook, Instagram, TikTok, YouTube.
- **Ключова термінологія:** *online training session, digital tools, e-learning, webinar, social media post, engagement, virtual fitness, live streaming, followers, feedback, hashtag.*

3. Мовні конструкції для цифрової взаємодії:

- Публікація: *Join us for the upcoming online training...*
- Запрошення: *You are invited to participate in our webinar on physical activity...*
- Відгуки: *Thank you for your feedback, it will help us improve future sessions.*

Практична частина

1. Аналіз контенту:

- Ознайомитися з 3 англomовними постами в соцмережах спортивних організацій (наприклад, FIFA, WHO Sport initiatives).
- Визначити структуру поста: заголовок → опис → call to action → hashtag.
- Виписати 10 корисних фраз для власного використання.

2. Завдання «Create a Social Media Post»:

- Створити англomовний пост (100-120 слів) для кафедри фізичної культури і спорту із закликом взяти участь у масовому спортивному заході.

- Обов'язково: 1 зображення, 3-4 хештеги англійською (*#SportForAll, #BeActive, #PhysicalEducation*).

3. Рольова гра «Zoom Training»:

- Студент А (тренер) проводить онлайн-тренування англійською (warm-up → 3 вправи → cool down).
- Студент В (спортсмен) виконує вправи, ставить уточнювальні запитання (*How many repetitions? What is the main goal of this exercise?*).

4. Завдання «Official Email»:

- Написати e-mail англійською мовою до організаторів міжнародного онлайн-семінару.
- Структура: привітання → представлення → причина звернення → прохання (інформація/участь) → завершення.
- Обсяг: 150-180 слів.

5. Міні-дискусія «Pros and Cons of Online Training»:

- Поділитися думками англійською мовою щодо переваг (*flexibility, global access, digital tracking*) та недоліків (*lack of personal contact, technical issues*).

Домашнє завдання:

1. Написати пост (150 слів) англійською мовою на тему «*Promoting Physical Activity through Digital Tools*».
2. Створити міні-презентацію (5 слайдів) англійською мовою на тему «*How to use online platforms for mass sport development*».
3. Виписати 20 нових цифрових термінів англійською з офіційних сайтів (Erasmus+ Sport, WHO, IOC).

Питання для самостійної роботи:

1. Яку роль відіграють цифрові технології у розвитку масового спорту?
2. Які онлайн-платформи найефективніші для організації занять із фізичної культури?
3. Чим відрізняється написання соціального поста від офіційного e-mail англійською?
4. Які мовні конструкції варто використовувати для підтримки контакту з аудиторією під час онлайн-тренування?
5. Як цифрова комунікація може допомогти популяризувати фізичну культуру серед студентів?

Практичне заняття № 11

Career Development and Job Interview in Sport

Мета заняття:

Набути навичок самопрезентації та проходження англомовної співбесіди у сфері фізичної культури і спорту; навчитися грамотно описувати власний досвід, кваліфікацію, наукові інтереси та професійні досягнення; вдосконалити навички письма (CV, cover letter) та усного спілкування з потенційними роботодавцями.

Теоретична частина

1. Кар'єрний розвиток у сфері фізичної культури і спорту:

- Основні напрями: викладацька діяльність, тренерська робота, спортивний менеджмент, масовий спорт, наука.
- Міжнародні можливості: Erasmus+ Sport, стажування у спортивних клубах, літні школи.

2. Документи для працевлаштування англійською мовою:

- **CV (Curriculum Vitae):** освіта, досвід роботи, наукові досягнення, участь у конференціях, мовні навички.
- **Cover Letter:** мотивація, причини вибору позиції, приклади досвіду.
- **Recommendation Letter:** рекомендації від викладачів або роботодавців.

3. Типові запитання на співбесіді:

- *Why do you want to work in this position?*
- *What experience do you have in physical education or coaching?*
- *How do you motivate students or athletes?*
- *What are your strengths and weaknesses?*
- *Where do you see yourself in five years?*
- **Ключова термінологія:** *coaching skills, teamwork, leadership, communication, injury prevention, wellness programs, professional development, lifelong learning, motivation, adaptability.*

Практична частина

1. Аналіз прикладів:

- Ознайомитися з 2 англомовними CV та 1 cover letter у сфері спорту.
- Визначити сильні та слабкі сторони документів.

2. Завдання «Write Your Cover Letter»:

- Написати мотиваційний лист (250-300 слів) англійською на вакансію «PE teacher» або «Sport Coach».

- Використати мінімум 5 ключових термінів із теоретичної частини.

3. Рольова гра «Job Interview»:

- Студент А (роботодавець) запитує про досвід, плани, сильні сторони.

- Студент В (кандидат на посаду) відповідає англійською мовою.
- Завдання: дати мінімум 5 розгорнутих відповідей англійською мовою.

4. Групова дискусія:

- На тему «*What skills are most important for a modern sport specialist?*»
- Кожен студент називає 1 навичку та пояснює її значення.

5. Peer Feedback:

- Оцінювання співбесіди за критеріями: чіткість мовлення, впевненість, використання професійної термінології, логіка побудови відповідей.

Домашнє завдання:

1. Підготувати повне CV англійською (2 сторінки).
2. Записати відео (2-3 хв) англійською з відповідями на 3 типові питання співбесіди.
3. Написати есе (700 слів) на тему «*My career vision in Physical Education and Sport*».

Питання для самостійної роботи:

1. Чим відрізняється CV від резюме?
2. Які мовні конструкції найчастіше використовуються у мотиваційних листах?
3. Як правильно відповідати на питання про сильні та слабкі сторони?
4. Чому навички soft skills (лідерство, комунікація) важливі для фахівця із фізичної культури і спорту?
5. Як міжнародний досвід може вплинути на професійний розвиток у сфері спорту?



Практичне заняття № 12

Final Project: Academic and Professional Presentation in Sport Science

Міні-проект: підготовка та проведення наукової презентації англійською мовою з теми дослідження магістранта.

Самооцінка і взаємооцінка виступів.

Мета заняття:

Закріпити набуті навички професійної комунікації англійською мовою; навчитися інтегрувати термінологію, навички письма й усних виступів у єдиному проєкті; продемонструвати готовність представляти себе, свою дослідницьку роботу та практичні напрацювання у сфері фізичної культури і спорту в міжнародному середовищі.

Теоретична частина

1. Фінальна презентація як інтеграційна форма:

- Поєднання академічної (наукові дані, дослідження) та професійної (практичні кейси з тренувань, фізичного виховання) складових.
- Використання сучасних інструментів: PowerPoint, постер, відеофрагменти.

2. Структура фінального виступу:

- Вступ: самопрезентація та актуальність теми.
- Основна частина: короткий огляд дослідження або практичного кейсу.
- Висновки: значення для фізичної культури і спорту.
- Q&A: відповіді на питання аудиторії.

3. Мовні кліше:

- *The aim of my research is...*
- *This project demonstrates practical applications in physical education/sport training...*
- *The findings contribute to the development of...*
- *In conclusion, I would like to emphasize...*

Практична частина

1. Фінальна презентація студентів:

- Кожен студент готує усний виступ англійською мовою (7-10 хв).
- Тематика: кваліфікаційна робота магістра або практичний проєкт зі сфери фізичної культури і спорту (наприклад, розробка тренувальної програми, аналіз відновлювальних методів, організація масового спортивного заходу).
- Формат: PowerPoint (8-10 слайдів) або постер-презентація.

2. Q&A Session:

- Аудиторія ставить по 2-3 запитання після кожної презентації.

- Студент має відповісти англійською з використанням фахової термінології.

3. Peer Review:

- Кожен студент оцінює виступи одногрупників за критеріями: чіткість структури, використання термінології, комунікація з аудиторією, візуальний супровід.

4. Групова дискусія:

- Обговорення: Які комунікативні навички найважливіші для майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту?

Домашнє завдання

1. Написати рефлексію (500 слів) англійською мовою на тему *«How the course Professional Foreign Language Workshop improved my academic and professional skills»*.

2. Оформити короткий письмовий варіант фінального проєкту (2-3 сторінки англійською мовою).

3. Підготувати список із 30 ключових термінів, які студент вивчив і активно використовував протягом курсу.

Питання для самостійної роботи:

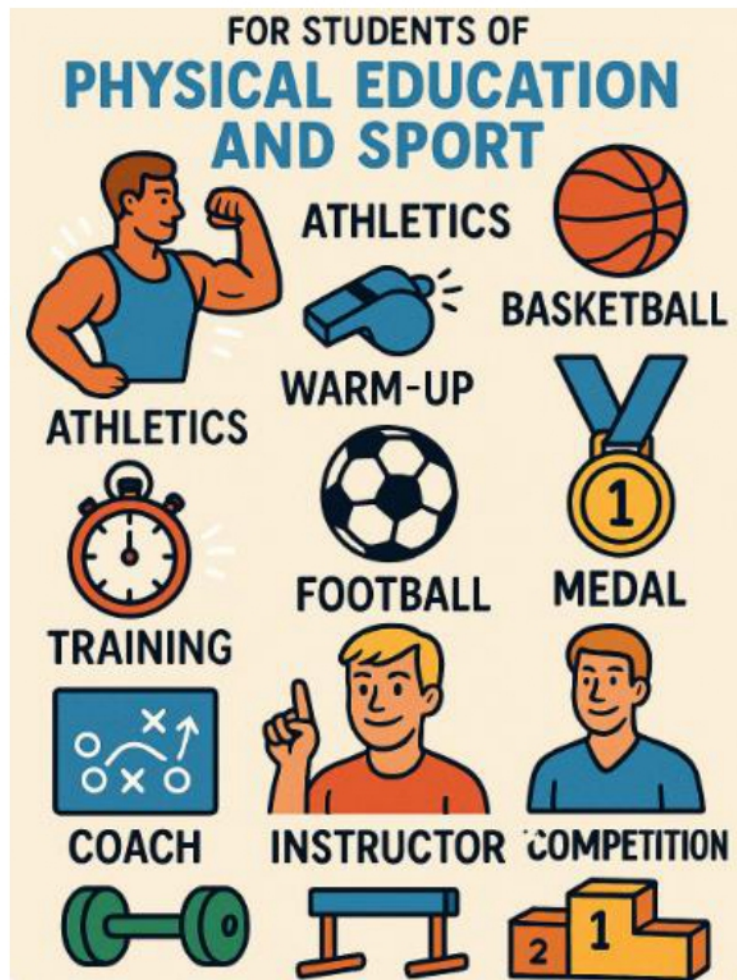
1. Які навички, отримані під час курсу, є найбільш корисними для вашої майбутньої професії?

2. Як правильно інтегрувати наукову та практичну складову в презентації?

3. Чим відрізняється академічна презентація від тренерського інструктажу?

4. Які стратегії найефективніші для відповіді на складні питання аудиторії?

5. Як презентувати свій досвід так, щоб він був зрозумілим міжнародним колегам?



**GLOSSARY: КЛЮЧОВІ ТЕРМІНИ
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ (EN-UA)**



1. Загальні терміни (General Terms)

1. **Physical culture** – фізична культура
2. **Physical education** – фізичне виховання
3. **Sport** – спорт
4. **Mass sport** – масовий спорт
5. **Sport for All** – спорт для всіх

6. **Wellness** – велнес, оздоровлення
7. **Health promotion** – зміцнення здоров'я
8. **Healthy lifestyle** – здоровий спосіб життя
9. **Fitness** – фітнес
10. **Physical activity** – фізична активність
11. **Active recreation** – активний відпочинок
12. **Professional sport** – професійний спорт
13. **Amateur sport** – аматорський спорт
14. **Elite sport** – спорт вищих досягнень
15. **Physical development** – фізичний розвиток
16. **Physical preparedness** – фізична підготовленість
17. **Physical performance** – фізична працездатність
18. **Exercise** – вправа
19. **Training** – тренування
20. **Training process** – тренувальний процес

2. Тренування і підготовка (Training and Conditioning)

21. **Warm-up** – розминка
22. **Cool-down** – заключна частина тренування
23. **Stretching** – розтягування
24. **Dynamic stretching** – динамічне розтягування
25. **Static stretching** – статичне розтягування
26. **Endurance** – витривалість
27. **Strength** – сила
28. **Muscle strength** – м'язова сила
29. **Power** – вибухова сила
30. **Speed** – швидкість
31. **Agility** – спритність
32. **Flexibility** – гнучкість
33. **Coordination** – координація
34. **Balance** – рівновага
35. **Mobility** – рухливість
36. **Reaction time** – час реакції
37. **Training session** – тренувальне заняття
38. **Training load** – тренувальне навантаження
39. **Overload** – перевантаження
40. **Recovery** – відновлення
41. **Periodization** – періодизація
42. **Microcycle** – мікроцикл
43. **Mesocycle** – мезоцикл

- 44. **Macrocycle** – макроцикл
- 45. **Exercise program** – програма фізичних вправ
- 46. **Resistance training** – силове тренування
- 47. **Functional training** – функціональне тренування
- 48. **High-intensity interval training (HIIT)** – інтервальне тренування високої інтенсивності
- 49. **Plyometric training** – пліометричне тренування
- 50. **Ballistic training** – балістичне тренування

3. **Фізіологія та медицина спорту (Sport Physiology & Medicine)**

- 51. **Aerobic capacity** – аеробна здатність
- 52. **Anaerobic capacity** – анаеробна здатність
- 53. **VO₂ max** – максимальне споживання кисню
- 54. **Oxygen uptake** – споживання кисню
- 55. **Lactate threshold** – лактатний поріг
- 56. **Energy systems** – енергетичні системи
- 57. **Cardiovascular system** – серцево-судинна система
- 58. **Respiratory system** – дихальна система
- 59. **Musculoskeletal system** – опорно-руховий апарат
- 60. **Fatigue** – втома
- 61. **Muscle soreness** – м'язовий біль
- 62. **Injury** – травма
- 63. **Injury prevention** – профілактика травм
- 64. **Rehabilitation** – реабілітація
- 65. **Recovery methods** – методи відновлення
- 66. **Massage** – масаж
- 67. **Cryotherapy** – кріотерапія
- 68. **Hydrotherapy** – гідротерапія
- 69. **Breathing exercises** – дихальні вправи
- 70. **Relaxation techniques** – техніки релаксації

4. **Нетрадиційні засоби (Unconventional & Wellness Practices)**

- 71. **Yoga** – йога
- 72. **Pilates** – пілатес
- 73. **Tai chi** – тай-чи
- 74. **Qigong** – цигун
- 75. **Meditation** – медитація
- 76. **Mindfulness** – майндфулнес
- 77. **Wellness program** – оздоровча програма
- 78. **Health-related fitness** – оздоровча фізична підготовленість
- 79. **Fitness technologies** – фітнес-технології

- 80. **CrossFit** – кросфіт
- 81. **TRX (Total Body Resistance Exercise) training** – тренування з петлями TRX
- 82. **BOSU (Both Sides Up» or «Both Sides Utilized) training** – тренування на BOSU
- 83. **ViPR (Vitality, Performance and Reconditioning) training** – тренування з ViPR
- 84. **Stability ball** – фітбол
- 85. **Kettlebell training** – тренування з гирями
- 86. **Bodyweight training** – тренування з власною вагою
- 87. **Blood Flow Restriction (BFR) training** – тренування з обмеженням кровотоку
- 88. **Functional fitness** – функціональний фітнес
- 89. **Virtual fitness** – віртуальний фітнес
- 90. **Wearable technology** – носимі технології (фітнес-браслети, годинники)
- 5. Організація та управління спортом (Sport Management & Organization)**
 - 91. **Sport management** – спортивний менеджмент
 - 92. **Sport marketing** – спортивний маркетинг
 - 93. **Sponsorship** – спонсорство
 - 94. **Stakeholders** – зацікавлені сторони
 - 95. **Funding** – фінансування
 - 96. **Budget** – бюджет
 - 97. **Economic efficiency** – економічна ефективність
 - 98. **Market conditions** – ринкові умови
 - 99. **Customer engagement** – залучення клієнтів
 - 100. **Event management** – організація заходів
 - 101. **Sport facilities** – спортивні споруди
 - 102. **Infrastructure** – інфраструктура
 - 103. **Mass event** – масовий захід
 - 104. **Community sport** – громадський спорт
 - 105. **Corporate wellness** – корпоративні програми оздоровлення
 - 106. **Public-private partnership** – державно-приватне партнерство
 - 107. **Sustainability** – сталість (у спорті та здоров'ї)
 - 108. **Promotion** – просування
 - 109. **Volunteering** – волонтерство
 - 110. **Grassroots sport** – базовий (початковий) рівень спорту
- 6. Академічна і наукова діяльність (Academic & Research)**
 - 111. **Research** – дослідження
 - 112. **Research design** – дизайн дослідження

- 113. **Methodology** – методологія
- 114. **Sampling** – вибірка
- 115. **Validity** – валідність
- 116. **Reliability** – надійність
- 117. **Hypothesis** – гіпотеза
- 118. **Variables** – змінні
- 119. **Data collection** – збір даних
- 120. **Statistical analysis** – статистичний аналіз
- 121. **Results** – результати
- 122. **Discussion** – дискусія
- 123. **Conclusion** – висновок
- 124. **Abstract** – анотація
- 125. **Keywords** – ключові слова
- 126. **Literature review** – огляд літератури
- 127. **Conference paper** – конференційна доповідь
- 128. **Thesis** – дисертація
- 129. **Scientific supervision** – наукове керівництво
- 130. **Peer review** – рецензування

7. Комунікація та кар'єра (Communication & Career)

- 131. **Self-presentation** – самопрезентація
- 132. **Professional communication** – професійна комунікація
- 133. **Public speaking** – публічний виступ
- 134. **Press conference** – пресконференція
- 135. **Interview** – інтерв'ю
- 136. **Q&A session** – сесія запитань і відповідей
- 137. **Elevator pitch** – коротка презентація себе
- 138. **CV (Curriculum Vitae)** – автобіографія, резюме
- 139. **Cover letter** – мотиваційний лист
- 140. **Recommendation letter** – рекомендаційний лист
- 141. **Job interview** – співбесіда
- 142. **Career development** – професійний розвиток
- 143. **Leadership** – лідерство
- 144. **Teamwork** – командна робота
- 145. **Collaboration** – співпраця
- 146. **Cross-cultural communication** – міжкультурна комунікація
- 147. **Conflict management** – управління конфліктами
- 148. **Negotiation** – переговори
- 149. **Motivation** – мотивація
- 150. **Lifelong learning** – навчання впродовж життя

8. Цифрові технології (Digital Technologies in Sport)

- 151. **Digital tools** – цифрові інструменти
- 152. **Online training** – онлайн-тренування
- 153. **E-learning** – електронне навчання
- 154. **Webinar** – вебінар
- 155. **Online platform** – онлайн-платформа
- 156. **Virtual reality (VR)** – віртуальна реальність
- 157. **Augmented reality (AR)** – доповнена реальність
- 158. **Live streaming** – пряма трансляція
- 159. **Social media** – соціальні мережі
- 160. **Hashtag** – хештег (знак решітки (#) і tag – мітка) – ключове слово або кілька слів повідомлення, тег (позначка), що використовується в мікроблогах і соціальних мережах, що полегшує пошук повідомлень за темою або змістом і починається зі знака решітки).
- 161. **Followers** – підписники
- 162. **Engagement** – залученість
- 163. **Feedback** – зворотний зв'язок
- 164. **Digital branding** – цифровий брендинг
- 165. **Online survey** – онлайн-опитування
- 166. **Sport app** – спортивний застосунок
- 167. **Tracking device** – пристрій для відстеження активності
- 168. **Online community** – онлайн-спільнота
- 169. **Gamification** – гейміфікація
- 170. **Digital literacy** – цифрова грамотність

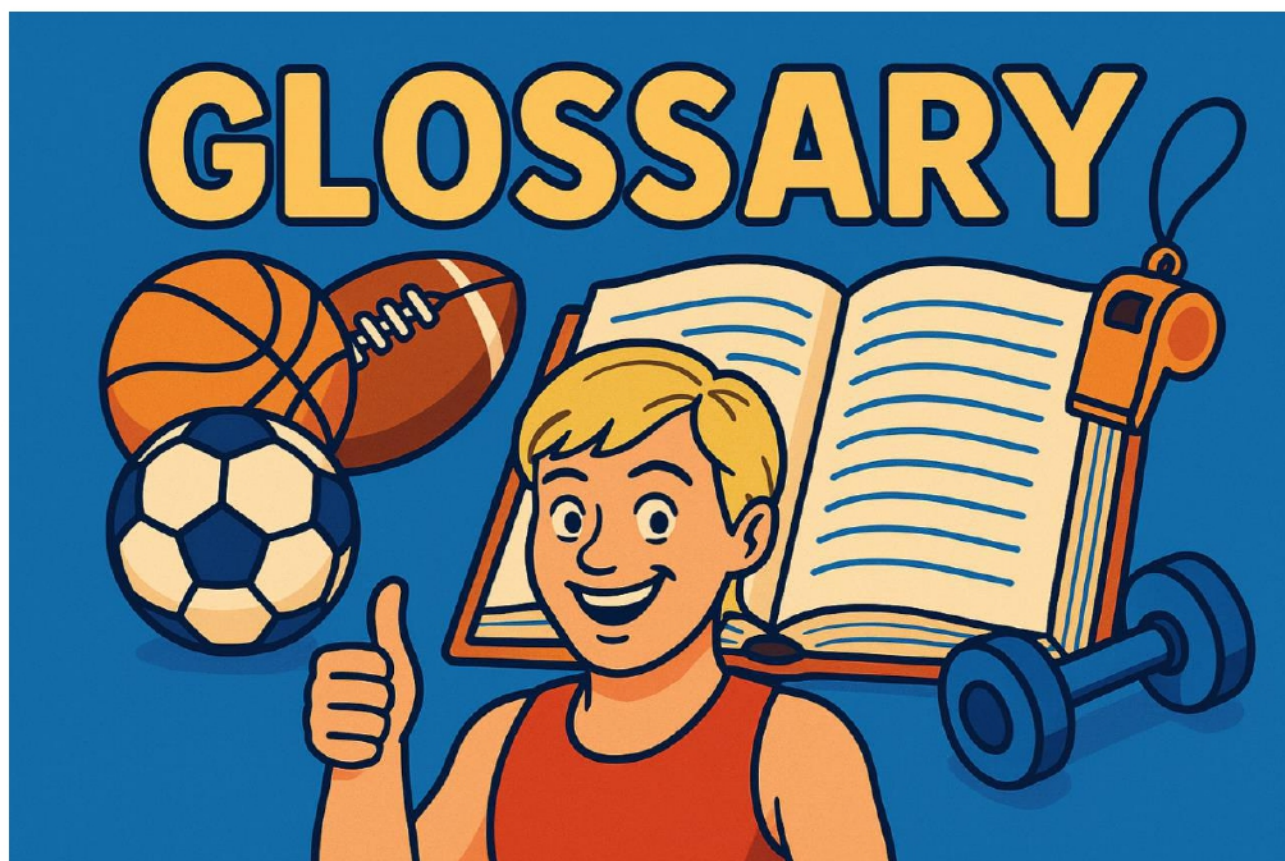
9. Соціально-оздоровчий аспект (Social & Wellness)

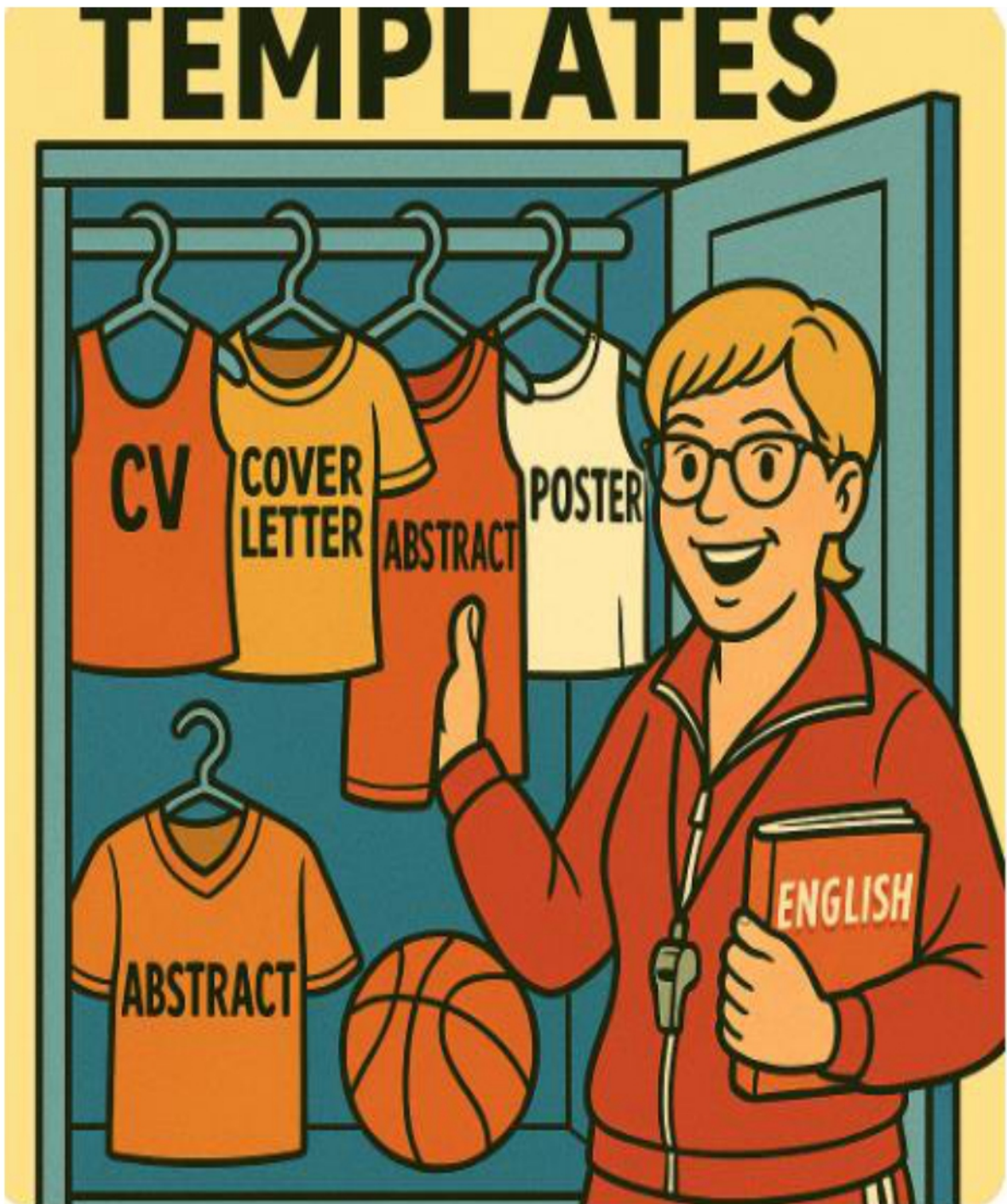
- 171. **Public health** – громадське здоров'я
- 172. **Health care** – охорона здоров'я
- 173. **Prevention** – профілактика
- 174. **Sedentary lifestyle** – малорухливий спосіб життя
- 175. **Active lifestyle** – активний спосіб життя
- 176. **Obesity prevention** – профілактика ожиріння
- 177. **Stress management** – керування стресом
- 178. **Mental health** – психічне здоров'я
- 179. **Emotional well-being** – емоційне благополуччя
- 180. **Quality of life** – якість життя
- 181. **Longevity** – довголіття
- 182. **Rehabilitation program** – реабілітаційна програма
- 183. **Inclusive sport** – інклюзивний спорт
- 184. **Adapted physical activity** – адаптивна фізична активність

- 185. **Elderly fitness** – фітнес для літніх
- 186. **Youth sport** – дитячо-юнацький спорт
- 187. **School physical education** – шкільне фізичне виховання
- 188. **Community program** – громадська програма
- 189. **Outdoor activities** – заняття на відкритому повітрі
- 190. **Recreational sport** – рекреаційний спорт

10. Завершальні (Advanced Academic & Professional)

- 191. **Strategic planning** – стратегічне планування
- 192. **Policy making** – вироблення політики
- 193. **Benchmarking** – бенчмаркінг (порівняльний аналіз)
- 194. **Evidence-based practice** – практика, заснована на доказах
- 195. **Global cooperation** – глобальне співробітництво
- 196. **International mobility** – міжнародна мобільність
- 197. **Professional standards** – професійні стандарти
- 198. **Accreditation** – акредитація
- 199. **Quality assurance** – забезпечення якості
- 200. **Innovation** – інновація





TEMPLATES

1. CV (Curriculum Vitae)

Personal Information

- Name: [First name, Last name]
- Date of birth: [dd/mm/yyyy]
- Address: [Street, City, Country]
- Phone: [+380...]
- Email: [example@email.com]

Education

- Master's Degree in Physical Education and Sport, [University], [Years]
- Bachelor's Degree in [Specialization], [University], [Years]

Research Interests

- Sport physiology, wellness programs, mass sport development

Work / Professional Experience

- PE Teacher / Coach at [Institution], [Years]
- Volunteer in [Sport Event], [Year]

Publications / Achievements

- Abstracts, conference papers, awards, certificates

Skills

- Teamwork, leadership, communication, digital literacy

Languages

- English – [level]
- Ukrainian – native



2. Cover Letters

TEMPLATE – Cover Letter для влаштування на роботу інструктором з оздоровчих занять:

✓ Dear [Hiring Manager / Committee],

I am writing to apply for the position of *Wellness Instructor* at [Fitness Center/Health Club/Organization]. My academic background in Physical Education and Sport, combined with hands-on experience in leading group wellness activities, positions me as a strong candidate for this role.

In my previous role at [place], I successfully conducted wellness sessions that integrated aerobic exercises, Pilates, and relaxation practices. I also designed individualized training plans tailored to clients' needs, which resulted in improved fitness levels, reduced stress, and higher client satisfaction.

I am particularly enthusiastic about implementing innovative methods such as functional training, mindfulness techniques, and digital fitness platforms to enhance participant engagement and ensure long-term adherence to healthy lifestyle practices.

I am confident that my organizational skills, communication abilities, and passion for wellness will contribute positively to your team. I would welcome the opportunity to discuss how my experience and vision align with the goals of your organization.

Thank you for considering my application. I look forward to the opportunity to speak with you further.

Sincerely,

[Your Name]



TEMPLATE – Cover Letter для подання на посаду тренера з гандболу:

✓ Dear [Hiring Manager/Committee],

I am writing to express my interest in the position of *Handball Coach* at [Club/School/Organization]. With an academic background in Physical Education and Sport, and practical coaching experience, I am confident in my ability to contribute effectively to your handball program.

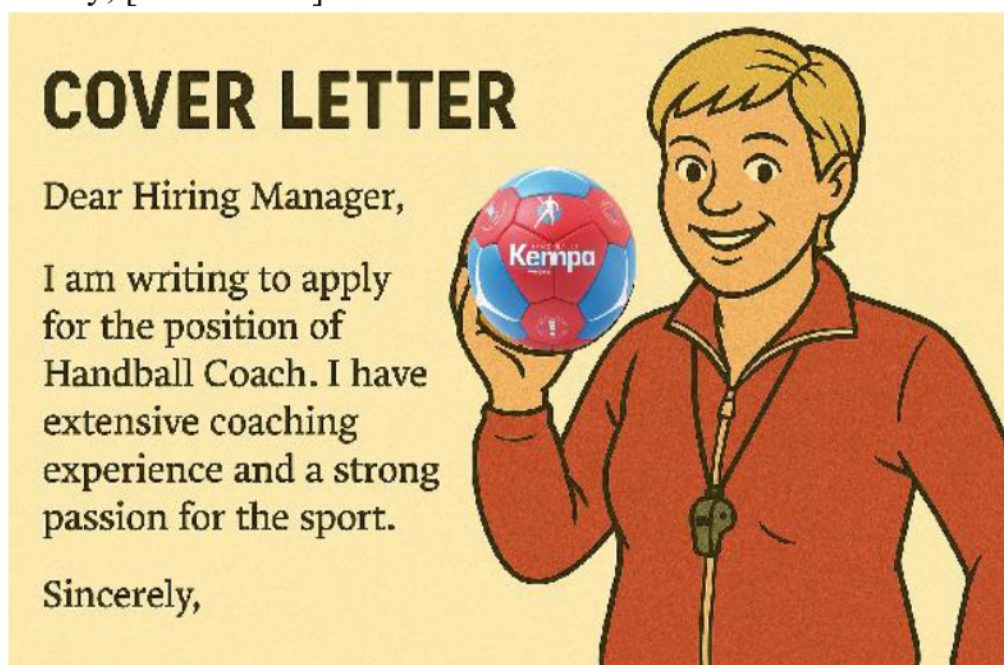
In my previous role at [place], I was responsible for developing training sessions focused on technical, tactical, and physical preparation of players. I successfully implemented conditioning drills, plyometric training, and video analysis to enhance team performance. As a result, my team achieved [specific results: e.g., improved win-loss record, advanced to regional tournaments, increased individual player performance].

I am particularly motivated to apply innovative methods such as small-sided games, constraints-led approach, and individualized performance monitoring to develop athletes' skills and resilience. Beyond athletic performance, I also emphasize teamwork, discipline, and sportsmanship as essential components of success in handball.

I believe that my passion for handball, ability to work with athletes of different levels, and commitment to continuous professional development make me a strong candidate for this role. I would welcome the opportunity to further discuss how I can contribute to the growth and success of your team.

Thank you for considering my application. I look forward to the opportunity to speak with you in more detail.

Sincerely, [Your Name]



TEMPLATE – Cover Letter для роботи у сфері «Спорт для всіх» (інструктор, тренер групових програм, wellness-напряму):

Dear [Hiring Manager/Committee],

I am excited to apply for the position of *Sport for All* at [Fitness Club / Wellness Center / Recreation Facility]. With a Master's degree in Physical Education and Sport and solid experience in leading group fitness and recreational activities, I am confident in my ability to inspire participants and promote a healthy, active lifestyle.

In my previous role at [place], I designed and implemented diverse fitness programs, including functional training, Pilates, aqua fitness, and outdoor recreational activities. I focused on adapting exercises to participants' individual abilities, which led to increased engagement, improved health outcomes, and high client retention rates.

I am particularly enthusiastic about integrating innovative approaches such as digital fitness platforms, wearable technologies, and mindfulness-based practices into recreational programs. These methods not only enhance physical conditioning but also contribute to stress reduction and overall well-being.

My strengths include excellent communication skills, the ability to motivate groups, and a deep understanding of wellness philosophy. I strongly believe that fitness and recreation programs should be inclusive, enjoyable, and tailored to the needs of different age groups.

I would welcome the opportunity to contribute my expertise, energy, and creativity to your team. Thank you for considering my application, and I look forward to discussing how I can support your organization's mission.

Sincerely, [Your Name]



3. Abstract

Title: [Your Research Title]

Background: The study addresses the importance of [topic] in physical culture and sport.

Aim: The purpose of this study is to [state aim].

Methods: The research involved [participants, methods, tools].

Results: The findings revealed [main results].

Conclusions: It is concluded that [key implications for sport/PE/wellness].

Keywords: physical education, wellness, mass sport, [other]

TEMPLATE – Abstract – Handball Coaching

Title: The Effect of Plyometric Training on Performance of Young Handball Players

Background: The study addresses the importance of speed–strength development in handball, where explosive actions such as jumps and throws are critical for success.

Aim: The purpose of this study is to evaluate the effectiveness of a plyometric training program on physical and functional readiness of 15–16-year-old handball players.

Methods: The research involved 24 male handball players, divided into experimental and control groups. Testing included vertical jump, sprint, and throwing velocity, combined with HR monitoring.

Results: The findings revealed significant improvements in vertical jump height (+12%) and throwing velocity (+9%) in the experimental group compared to the control group.

Conclusions: It is concluded that structured plyometric training enhances explosive performance in young handball players and should be integrated into the training process.

Keywords: handball, plyometrics, physical readiness, youth athletes.



TEMPLATE – Abstract – Fitness and Recreation

Title: Functional Training as a Tool for Improving Fitness in University Students

Background: The study addresses the importance of innovative fitness methods for maintaining students' physical activity in recreational settings.

Aim: The purpose of this study is to investigate the effect of functional training on general physical fitness and motivation to exercise among students.

Methods: The research involved 40 students (20 male, 20 female), who participated in an 8-week functional training program including bodyweight circuits, TRX, and kettlebell exercises. Fitness tests (Cooper test, plank, flexibility) and questionnaires on motivation were applied.

Results: The findings revealed improved endurance (+15%), strength (+18%), and flexibility (+10%), alongside higher self-reported motivation.

Conclusions: It is concluded that functional training effectively improves health-related fitness indicators and can be successfully implemented in recreational programs for youth.

Keywords: fitness, recreation, functional training, students.

TEMPLATE – Abstract – Wellness Programs

Title: The Impact of Yoga and Breathing Techniques on Stress Reduction in Adults

Background: The study addresses the importance of wellness practices in promoting psychological well-being and stress resilience in physical culture and sport.

Aim: The purpose of this study is to examine the influence of yoga asanas and breathing exercises on stress levels and HRV in middle-aged adults.

Methods: The research involved 25 participants (aged 40–50) who engaged in a 6-week wellness program combining yoga, guided breathing, and relaxation techniques. Stress was assessed using POMS questionnaires and HRV monitoring.

Results: The findings revealed decreased stress indicators (–25% POMS scores) and improved HRV balance (+20%) after the intervention.

Conclusions: It is concluded that wellness programs incorporating yoga and breathing practices significantly reduce stress and contribute to overall health promotion.

Keywords: wellness, yoga, stress reduction, HRV, adults.

4. Conference Paper (Short Version, 3-5 pages)

Title of the Paper

Author(s): [Full name(s), University]

1. Introduction

- Relevance of the topic
- Research problem and aim

2. Materials and Methods

- Participants
- Instruments / tools
- Research design

3. Results

- Tables, figures, data presentation

4. Discussion

- Interpretation of findings
- Comparison with other studies

5. Conclusions

- Practical implications
- Recommendations for PE and sport

References (APA style)



5. Official Email

Subject: Request for Participation in [Event/Program]

Dear [Name / Committee],

My name is [Your Name], a Master's student of Physical Education and Sport at [University]. I am writing to request information/confirm participation in [program/conference/sport event].

Could you please provide details about [registration, requirements, schedule]?

Thank you very much for your support. I look forward to your reply.

Best regards,

[Your Name]

[University]

[Contact Information]

TEMPLATES – Official Email – Request for Participation in a Conference

Subject: Request for Participation in the International Conference on Sport Science

Dear [Organizing Committee],

My name is [Your Name], a Master's student of Physical Education and Sport at [University]. I am writing to request confirmation of my participation in the *International Conference on Sport Science* to be held on [date].

Could you please provide details regarding the registration procedure, abstract submission requirements, and the final program schedule?

Thank you very much for your assistance. I look forward to your reply.

Best regards,

[Your Name]

[University]

[Contact Information]



TEMPLATES – Official Email – Request for Internship/Training Program

Subject: Request for Information about Internship Program in Wellness and Recreation

Dear [Program Coordinator],

My name is [Your Name], a Master's student of Physical Education and Sport at [University]. I am very interested in the internship opportunities offered in the field of wellness and recreation at [Organization].

Could you kindly provide information about the application process, eligibility criteria, and expected responsibilities during the internship?

Thank you in advance for your guidance. I look forward to your response.

Best regards,

[Your Name]

[University]

[Contact Information]

TEMPLATES – Official Email – Confirmation of Participation in a Sport Event

Subject: Confirmation of Participation in the University Handball Tournament

Dear [Event Organizer],

My name is [Your Name], a Master's student of Physical Education and Sport at [University]. I am writing to confirm my participation in the *University Handball Tournament* scheduled for [date].

Please let me know if there are any specific requirements regarding registration, team formation, or equipment.

Thank you very much for organizing this event. I am looking forward to participating.

Best regards,

[Your Name]

[University]

[Contact Information]



6. Poster Presentation (Conference Poster)

Title: [Clear, short, professional]

Authors: [Full Name(s), University / Institution]

Introduction:

- Brief background of the research problem, aim of the study.

Methods:

- Participants (number, age, profile), tools / instruments used, procedure (steps of the research).

Results:

- Key findings (summarized), visuals: graphs, tables, charts, or photos.

Discussion:

- Interpretation of results, practical value for physical education, sport, or wellness.

Conclusions:

- Summary of main points, recommendations for practice or further research.

Keywords: [3–5 terms]

Design Tips:

- Use 2–3 main colors (consistent, not too bright).
- Include visuals: figures, diagrams, tables, or photos to support text.
- Prefer bullet points over long sentences.
- Font sizes: Title – large; Section headings – medium; Text – smaller but readable.



SELF-ASSESSMENT CHECKLISTS

Практичне заняття № 1. Terminology in Sport Science

Після заняття я можу:

- Розпізнавати й класифікувати базові терміни у сфері фізичної культури і спорту.
- Використовувати ключові поняття (training, performance, conditioning) у професійному контексті.
- Створювати термінологічні карти та визначати відмінності між спорідненими термінами.

Практичне заняття № 2. Self-Presentation in Academic Context

Після заняття я можу:

- Скласти CV англійською мовою з акцентом на академічні й спортивні досягнення.
- Представити свої дослідницькі інтереси англійською у формі короткої презентації.
- Використати професійну лексику під час знайомства на конференції.

Практичне заняття № 3. Reading and Summarizing Research Articles

Після заняття я можу:

- Застосовувати техніки skimming, scanning, critical reading.
- Скласти англійськомовну анотацію до статті (150-200 слів).
- Презентувати основні результати аналізу статті у групі.

Практичне заняття № 4. Writing Abstracts and Conference Papers

Після заняття я можу:

- Написати структурований abstract англійською мовою (150-250 слів).
- Скласти вступ і висновки conference paper.
- Використовувати академічні кліше (*The study aims to...*, *The findings revealed...*).

Практичне заняття № 5. Oral Presentations and Q&A

Після заняття я можу:

- Підготувати та виголосити усну презентацію англійською мовою (5 хв).
- Використати професійну термінологію для опису нетрадиційних засобів ФКиС.
- Аргументовано відповідати на запитання аудиторії англійською мовою.

Практичне заняття № 6. Professional Communication in Sport

Після заняття я можу:

- Давати інструкції англійською мовою у ролі тренера чи викладача.
- Скласти план тренувального заняття англійською мовою.
- Обговорювати методи відновлення та профілактики травм.

Практичне заняття № 7. Media and Public Speaking

Після заняття я можу:

- Підготувати прес-реліз англійською мовою.
- Виступати у форматі пресконференції та інтерв'ю.
- Використовувати лексику з теми спорт у ринкових умовах (sponsorship, stakeholders).

Практичне заняття № 8. International Mobility and Cooperation

Після заняття я можу:

- Написати мотиваційний лист (cover letter) англійською мовою.
- Брати участь у рольових іграх типу «співбесіда для стажування».
- Представляти локальні ініціативи в міжнародному контексті.

Практичне заняття № 9. Methodology and Organization of Scientific Research

Після заняття я можу:

- Скласти research proposal англійською.
- Визначати основні елементи наукової статті (aims, methods, results).
- Брати участь у рольовій грі «Scientific Conference».

Практичне заняття № 10. Digital Communication and Online Platforms in Sport

Після заняття я можу:

- Створювати англomовні пости для соцмереж.
- Написати офіційний e-mail до організаторів міжнародного заходу.
- Проводити онлайн-тренування англійською мовою (Zoom / Teams).

Практичне заняття № 11. Career Development and Job Interview in Sport

Після заняття я можу:

- Підготувати CV та Cover Letter англійською мовою.
- Вести діалог на співбесіді англійською мовою.
- Використовувати лексику з теми кар'єрного розвитку та професійних навичок.

Практичне заняття № 12. Final Project

Після заняття я можу:

- Провести наукову або професійну презентацію англійською мовою (7-10 хв).
- Інтегрувати академічні та практичні навички у фінальному виступі.
- Відповідати на запитання міжнародної аудиторії, використовуючи фахову лексику.





Практичне заняття № 1. Terminology in Sport Science

Уміння та навички	Так / Частково / Ні	Моя рефлексія (англійською)
Розпізнавати й класифікувати базові терміни у сфері фізичної культури і спорту		
Використовувати ключові поняття (training, performance, conditioning) у професійному контексті		
Створювати термінологічні карти та визначати відмінності між спорідненими термінами		

Практичне заняття № 2. Self-Presentation in Academic Context

Уміння та навички	Так / Частково / Ні	Моя рефлексія (англійською)
Скласти CV англійською мовою з акцентом на академічні та спортивні досягнення		
Представити свої дослідницькі інтереси англійською мовою у формі короткої презентації		
Використати професійну лексику під час знайомства на конференції		

Практичне заняття № 3. Reading and Summarizing Research Articles

Уміння та навички	Так / Частково / Ні	Моя рефлексія (англійською)
Застосовувати техніки skimming, scanning, critical reading		
Скласти англомовну анотацію до статті (150- 200 слів)		
Презентувати основні результати аналізу статті в групі		

Практичне заняття № 4. Writing Abstracts and Conference Papers

Уміння та навички	Так / Частково / Ні	Моя рефлексія (англійською)
Написати структурований abstract англійською мовою (150-250 слів)		
Скласти вступ і висновки conference paper.		
Використовувати академічні кліше (The study aims to..., The findings revealed...).		

Практичне заняття № 5. Oral Presentations and Q&A

Уміння та навички	Так / Частково / Ні	Моя рефлексія (англійською)
Підготувати та виголосити усну презентацію англійською мовою (5 хв)		
Використати професійну термінологію для опису нетрадиційних засобів ФКіС		
Аргументовано відповідати на запитання аудиторії англійською мовою		

Практичне заняття № 6. Professional Communication in Sport

Уміння та навички	Так / Частково / Ні	Моя рефлексія (англійською)
Давати інструкції англійською у ролі тренера чи викладача.		
Скласти план тренувального заняття англійською.		
Обговорювати методи відновлення та профілактики травм.		

Практичне заняття № 7. Media and Public Speaking

Уміння та навички	Так / Частково / Ні	Моя рефлексія (англійською)
Підготувати прес-реліз англійською мовою		
Виступати у форматі пресконференції та інтерв'ю		
Використовувати лексику з теми спорт у ринкових умовах (sponsorship, stakeholders)		

Практичне заняття № 8. International Mobility and Cooperation

Уміння та навички	Так / Частково / Ні	Моя рефлексія (англійською)
Написати мотиваційний лист (cover letter) англійською мовою		
Брати участь у рольових іграх типу «співбесіда для стажування»		
Представляти локальні ініціативи в міжнародному контексті		

Практичне заняття № 9. Methodology and Organization of Scientific Research

Уміння та навички	Так / Частково / Ні	Моя рефлексія (англійською)
Скласти research proposal англійською мовою		
Визначати основні елементи наукової статті (aims, methods, results)		
Брати участь у рольовій грі «Scientific Conference»		

Практичне заняття № 10. Digital Communication and Online Platforms in Sport

Уміння та навички	Так / Частково / Ні	Моя рефлексія (англійською)
Створювати англомовні пости для соцмереж		
Написати офіційний e-mail до організаторів міжнародного заходу		
Проводити онлайн- тренування англійською мовою (Zoom / Teams)		

Практичне заняття № 11. Career Development and Job Interview in Sport

Уміння та навички	Так / Частково / Ні	Моя рефлексія (англійською)
Підготувати CV та Cover Letter англійською мовою		
Вести діалог на співбесіді англійською мовою		
Використовувати лексику з теми кар'єрного розвитку та професійних навичок		

Практичне заняття № 12. Final Project

Уміння та навички	Так / Частково / Ні	Моя рефлексія (англійською)
Провести наукову або професійну презентацію англійською мовою (7-10 хв)		
Інтегрувати академічні та практичні навички у фінальному виступі		
Відповідати на запитання міжнародної аудиторії, використовуючи фахову лексику		



Terminology in Sport Science

1. Which term means «витривалість»?
 - a) Strength
 - b) Flexibility
 - c) Endurance ☒
 - d) Speed
2. «Physical education» in Ukrainian is:
 - a) Фізичне виховання ☒
 - b) Фізична культура
 - c) Фізична підготовка
 - d) Фізична працездатність
3. VO₂ max refers to:
 - a) Maximum heart rate
 - b) Maximum oxygen uptake ☒
 - c) Lactate threshold
 - d) Recovery time
4. Which is NOT a training method?
 - a) Plyometric training
 - b) Ballistic training
 - c) Skimming ☒
 - d) Resistance training
5. «Flexibility» means:
 - a) Сила
 - b) Витривалість
 - c) Гнучкість ☒
 - d) Швидкість.

Self-Presentation & Communication

6. The correct phrase for introducing yourself at a conference:
 - a) I am study in sport.
 - b) My name is [Name], I am a Master student in Physical Education ☒
 - c) Me is student in sport.
 - d) I studying sport.
7. A CV should NOT include:
 - a) Education
 - b) Skills

- c) Hobbies like «watching TV all day» ☒
 - d) Professional experience
8. Which phrase is correct in a cover letter?
- a) I am interesting in this job.
 - b) I am interested in this position ☒
 - c) I interested this job.
 - d) I am interests in this work.
9. A recommendation letter is usually written by:
- a) A student
 - b) A teacher or supervisor ☒
 - c) A stranger
 - d) A journalist
10. Which of the following is a soft skill?
- a) Bench press
 - b) Flexibility
 - c) Teamwork ☒
 - d) VO₂ max.

Reading & Academic Writing

11. Skimming is used for:
- a) Reading quickly for main ideas ☒
 - b) Reading slowly for details
 - c) Memorizing every word
 - d) Writing summaries
12. Which part of a research article contains «Methods»?
- a) Introduction
 - b) Literature review
 - c) Materials and Methods ☒
 - d) Conclusions
13. Abstracts usually contain:
- a) Only references
 - b) Aim, methods, results, conclusion ☒
 - c) Just one sentence
 - d) Only author's name
14. Which phrase is typical for the «Results» section?
- a) The study aimed to...
 - b) The findings revealed that... ☒

- c) According to previous research...
 - d) In conclusion...
15. APA style requires:
- a) Numbered footnotes only
 - b) Author–year citation ☒
 - c) Only title of article
 - d) No references.

Presentations & Q&A

16. Which phrase introduces a slide?
- a) Look in slide.
 - b) As you can see on this slide... ☒
 - c) Slide is here.
 - d) You watching slide.
17. In Q&A, a polite answer is:
- a) Wait, you wrong.
 - b) That's an interesting question. ☒
 - c) I don't know, next.
 - d) No answer.
18. A poster presentation should include:
- a) Long paragraphs
 - b) Key points, figures, visuals ☒
 - c) No conclusion
 - d) Only title
19. The phrase «Unlike traditional training, this method focuses on...» is used in:
- a) Abstract
 - b) Presentation ☒
 - c) References
 - d) CV
20. Eye contact is important in:
- a) Email
 - b) Oral presentation ☒
 - c) Poster design
 - d) Abstract writing.

Professional & Wellness Practices

21. Which is a wellness practice?

- a) Yoga ☒
- b) Deadlift
- c) Sprint
- d) High jump

22. Pilates is mainly for:

- a) Flexibility and core strength ☒
- b) Maximum speed
- c) Powerlifting
- d) Swimming endurance

23. BFR training means:

- a) Basic Functional Recovery
- b) Blood Flow Restriction ☒
- c) Body Flexibility Routine
- d) Best Fitness Result

24. Which digital tool tracks steps?

- a) Stopwatch
- b) Fitness app ☒
- c) Poster
- d) Pen

25. Which is NOT innovative practice?

- a) TRX
- b) BOSU
- c) Skipping rope
- d) CrossFit ☒

Media & Market Communication

26. Sponsorship means:

- a) Фінансова підтримка ☒
- b) Тренування
- c) Розминка
- d) Конкуренція

27. Stakeholders are:

- a) Only athletes
- b) People interested in project success ☒

- c) Random spectators
 - d) Only coaches
28. Which is a correct press release phrase?
- a) The event will be hold...
 - b) The event will be held on [date]. ☒
 - c) The event held on...
 - d) The event is hold...
29. Which is an element of sport marketing?
- a) Warm-up
 - b) Branding ☒
 - c) Flexibility
 - d) VO₂ max
30. «Customer engagement» means:
- a) Залучення клієнтів ☒
 - b) Втома м'язів
 - c) План тренування
 - d) Дихальна вправа.

International Mobility & Cooperation

31. Erasmus+ is a program for:
- a) International mobility ☒
 - b) Injury recovery
 - c) Plyometric training
 - d) Local tournaments
32. «Cover letter» for mobility programs should explain:
- a) Daily diet
 - b) Motivation to join ☒
 - c) Passport details
 - d) Grades only
33. Which is correct phrase in cooperation?
- a) We look forward to working with you ☒
 - b) We look forward working with you
 - c) We looks forward to work with you
 - d) We look to working with you
34. «Mass sport» in English is:
- a) Спорт для еліти
 - b) Масовий спорт ☒

- c) Професійний спорт
 - d) Аматорський спорт
35. Which international organization promotes «Sport for All»?
- a) WHO ☒
 - b) NASA
 - c) FIFA only
 - d) NBA.

Research & Methodology

36. Reliability in research means:
- a) Точність та відтворюваність результатів ☒
 - b) Гарні слайди
 - c) Велика вибірка
 - d) Позитивні результати
37. Validity means:
- a) Чи вимірює дослідження те, що треба ☒
 - b) Довжина статті
 - c) Успішний виступ
 - d) Популярність
38. Sampling is:
- a) Вибірка ☒
 - b) Анотація
 - c) Релаксація
 - d) Гнучкість
39. Hypothesis is:
- a) Результати
 - b) Наукове припущення ☒
 - c) Тренувальна програма
 - d) Літературний огляд
40. Which is NOT part of a research article?
- a) Methods
 - b) Results
 - c) References
 - d) Selfie ☒

Career Development

41. CV should be written in:

- a) Short clear sentences ☒
- b) Poems
- c) Only pictures
- d) Long stories

42. In job interview, «What are your strengths?» means:

- a) Слабкі сторони
- b) Сильні сторони ☒
- c) Зарплата
- d) Графік

43. Which is polite answer in interview?

- a) I don't like team work.
- b) I enjoy working with teams and motivating athletes. ☒
- c) I want money only.
- d) Next question.

44. «Leadership» means:

- a) Лідерство ☒
- b) Втома
- c) Травма
- d) Харчування

45. Which phrase is correct?

- a) I look forward to meet you.
- b) I look forward to meeting you. ☒
- c) I looking forward meet you.
- d) I look forward meet.

Digital Communication

46. Webinar is:

- a) Онлайн-семінар ☒
- b) Масаж
- c) Вправа на гнучкість
- d) Силове тренування

47. Hashtag in social media is used for:

- a) Залучення і класифікації контенту ☒
- b) Масаж

- c) Дихальні вправи
 - d) Періодизація
48. Which is a polite ending of official email?
- a) Bye-bye
 - b) Best regards ☒
 - c) See you later
 - d) Cheers
49. Live streaming means:
- a) Пряма трансляція ☒
 - b) Відео у записі
 - c) Аудіозапис
 - d) Постер
50. «Feedback» means:
- a) Зворотний зв'язок ☒
 - b) Тренувальне навантаження
 - c) Фінансування
 - d) Літературний огляд.

Academic Writing & Research

51. Literature review is:
- a) Перелік обладнання
 - b) Огляд наукових джерел ☒
 - c) Порівняння результатів
 - d) Підсумок
52. Which is correct in APA style?
- a) (Smith, 2020) ☒
 - b) Smith-2020
 - c) [Smith:2020]
 - d) Smith, p.20
53. Which tense is common in Methods section?
- a) Future
 - b) Present
 - c) Past ☒
 - d) Conditional
54. Paraphrasing means:
- a) Копіювання дослівне
 - b) Виклад власними словами ☒

- c) Стиснення до 1 рядка
 - d) Пропуск
55. Which is NOT a data collection method?
- a) Survey
 - b) Observation
 - c) Experiment
 - d) Advertising ☒

Sport Science Terminology

56. Agility means:
- a) Сила
 - b) Спритність ☒
 - c) Витривалість
 - d) Гнучкість
57. Which is anaerobic activity?
- a) Long-distance running
 - b) Sprint ☒
 - c) Yoga
 - d) Pilates
58. Heart rate is measured in:
- a) kg
 - b) bpm ☒
 - c) meters
 - d) liters
59. Which is a recovery method?
- a) Overtraining
 - b) Massage ☒
 - c) Overload
 - d) Plyometrics
60. Lactate accumulation causes:
- a) Fatigue ☒
 - b) Flexibility
 - c) Balance
 - d) Recovery.

Professional Communication

61. Which phrase is correct instruction?
- a) Do stretching for 5 minutes ✓
 - b) You stretching now
 - c) Stretch 5 minutes doing
 - d) Do stretch you
62. During training explanation, coach says:
- a) Please follow my instructions ✓
 - b) You must follow me now quick
 - c) I say, you do
 - d) Look and doing it
63. Which is NOT formal English?
- a) Could you clarify your point?
 - b) I'd like to ask you a question
 - c) Gimme that info ✓
 - d) May I add something?
64. The polite phrase to disagree is:
- a) I don't think so, but... ✓
 - b) You are wrong
 - c) That's stupid
 - d) No, impossible
65. An official meeting usually starts with:
- a) What's up guys?
 - b) Good morning, let's start ✓
 - c) Hey, let's go
 - d) Yo, listen.

Media & Public Speaking

66. The key element of public speaking is:
- a) Monotone voice
 - b) Clear articulation ✓
 - c) Reading with head down
 - d) Avoiding eye contact
67. Press release should include:
- a) Date, place, event details ✓
 - b) Only author's CV

- c) References list
 - d) Jokes
68. Which phrase is suitable for presentation?
- a) Let me draw your attention to... ☒
 - b) Watch this, guys
 - c) Okay, cool picture
 - d) Skip this slide
69. Poster design should avoid:
- a) Clear headings
 - b) Short bullet points
 - c) Long dense paragraphs ☒
 - d) Visuals
70. Q&A session is successful if:
- a) You ignore questions
 - b) You give polite, clear answers ☒
 - c) You argue emotionally
 - d) You finish quickly.

Wellness & Innovative Practices

71. Tai Chi is associated with:
- a) Balance and relaxation ☒
 - b) Speed training
 - c) Heavy lifting
 - d) Sprinting
72. Which is mind-body practice?
- a) Yoga ☒
 - b) Deadlift
 - c) Football
 - d) Basketball
73. Pilates primarily develops:
- a) Core stability ☒
 - b) Sprint speed
 - c) VO₂ max
 - d) Throwing power
74. Which is NOT a wellness tool?
- a) Meditation
 - b) Mindfulness

c) Plyometrics ☒

d) Relaxation

75. VR fitness is:

a) Virtual reality training ☒

b) Running outdoors

c) Paper exercises

d) None.

Digital Communication

76. Which is an online platform for learning?

a) Moodle ☒

b) BOSU

c) TRX

d) Plyo box

77. Zoom is used for:

a) Online meetings ☒

b) Sprint tests

c) Recovery massage

d) Plyometrics

78. Which is a correct email closing?

a) Yours sincerely ☒

b) See ya

c) Bye-bye

d) Later

79. Digital literacy means:

a) Уміння працювати з цифровими технологіями ☒

b) Швидке читання

c) Плавання

d) Гнучкість

80. Hashtags are useful for:

a) Organizing content in social media ☒

b) Breathing exercises

c) Plyometric jumps

d) Surveys.

International Cooperation

81. Which is correct in international email?
- a) I waiting your reply
 - b) I am waiting for your reply ☒
 - c) I wait reply
 - d) Waiting your answer
82. Erasmus+ offers:
- a) Mobility and cooperation ☒
 - b) Weightlifting
 - c) Injury recovery
 - d) Plyometric training
83. Which is typical in motivation letter?
- a) I am highly motivated to... ☒
 - b) I hate studying
 - c) I don't care
 - d) Skip info
84. International conference abstract length is usually:
- a) 150-250 words ☒
 - b) 10 words
 - c) 2000 words
 - d) 1 sentence
85. Which phrase is correct?
- a) We are looking forward to collaborate
 - b) We are looking forward to collaborating ☒
 - c) We looking forward collaborate
 - d) We forward collaborate.

Career & Job Interview

86. Typical interview question:
- a) What are your weaknesses? ☒
 - b) What is your breakfast?
 - c) Do you like movies?
 - d) Who is your idol?
87. A strong CV highlights:
- a) Relevant experience ☒
 - b) All personal secrets

- c) Pets names
 - d) Favorite colors
88. Which is NOT suitable in CV?
- a) Publications
 - b) Research interests
 - c) Irrelevant hobbies like «sleeping» ☒
 - d) Professional skills
89. A job interview answer should be:
- a) Short, clear, polite ☒
 - b) Angry and long
 - c) Silent
 - d) Too casual
90. Cover letter should answer:
- a) Why you are suitable ☒
 - b) What your favorite sport is
 - c) Your hobby only
 - d) Your pet's name.

Advanced Research & Professionalism

91. Independent variable means:
- a) Те, що змінює дослідник ☒
 - b) Результат
 - c) Літературний огляд
 - d) Вибірка
92. Dependent variable means:
- a) Те, що вимірюється ☒
 - b) Автор
 - c) Джерело
 - d) Конференція
93. Quantitative research focuses on:
- a) Numbers and data ☒
 - b) Personal stories
 - c) Opinions only
 - d) Pictures
94. Qualitative research focuses on:
- a) Meanings and experiences ☒
 - b) VO₂ max

- c) Heart rate
- d) Lactate

95. Ethics in sport research requires:

- a) Informed consent ☒
- b) Ignoring participants
- c) Overtraining subjects
- d) Skipping approval.

Mixed Knowledge

96. Teamwork is:

- a) Командна робота ☒
- b) Індивідуальний біг
- c) Розтягування
- d) Травма

97. Which is NOT sport facility?

- a) Gym
- b) Stadium
- c) Library ☒
- d) Swimming pool

98. Sponsorship provides:

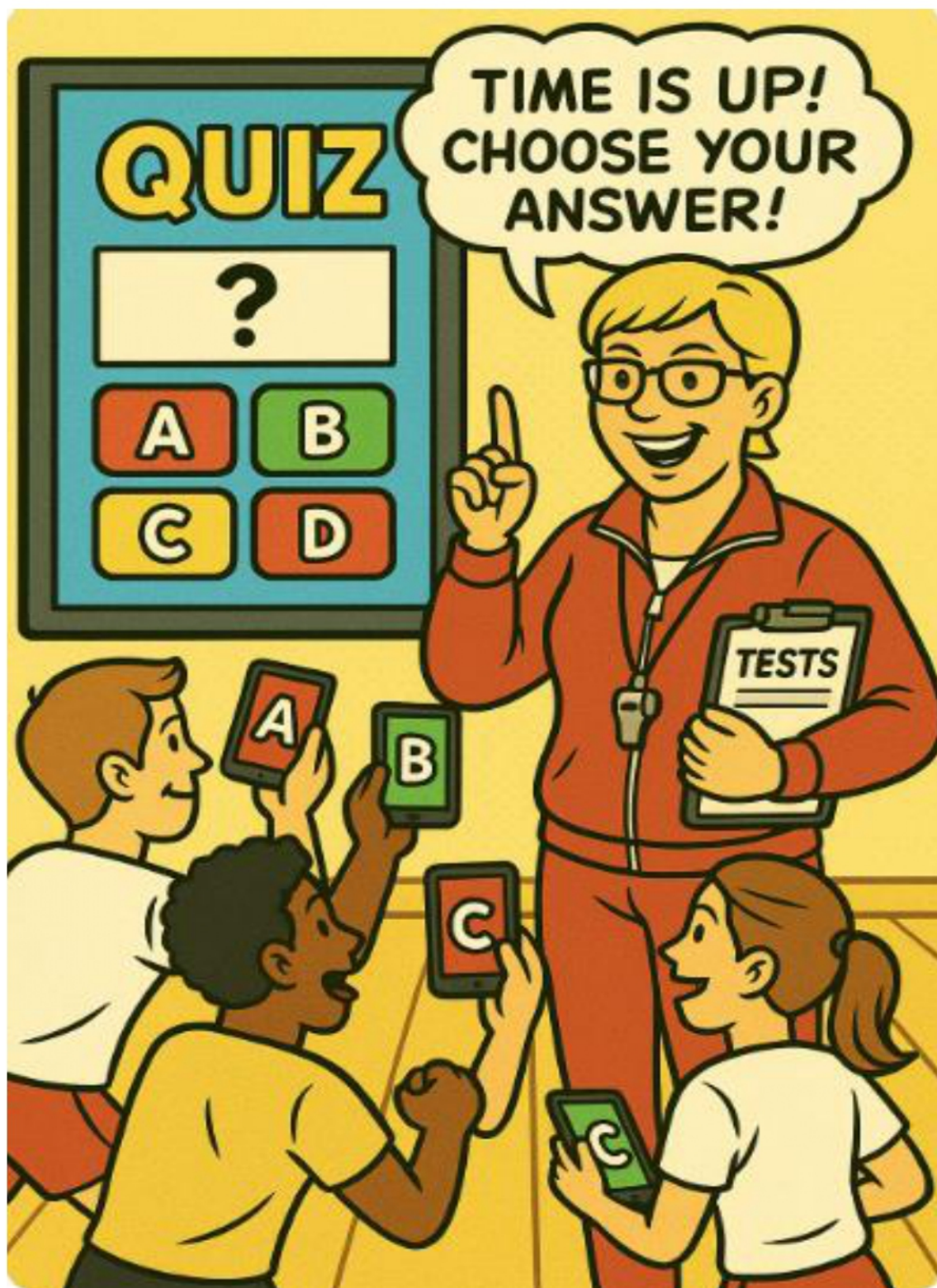
- a) Financial support ☒
- b) Stretching
- c) Plyometrics
- d) Research method

99. Mass sport means:

- a) Participation of wide population ☒
- b) Only elite sport
- c) Injuries
- d) One athlete only

100. Innovation in sport means:

- a) Нові методи та технології ☒
- b) Стара практика
- c) Ігнорування технологій
- d) Тільки традиції.

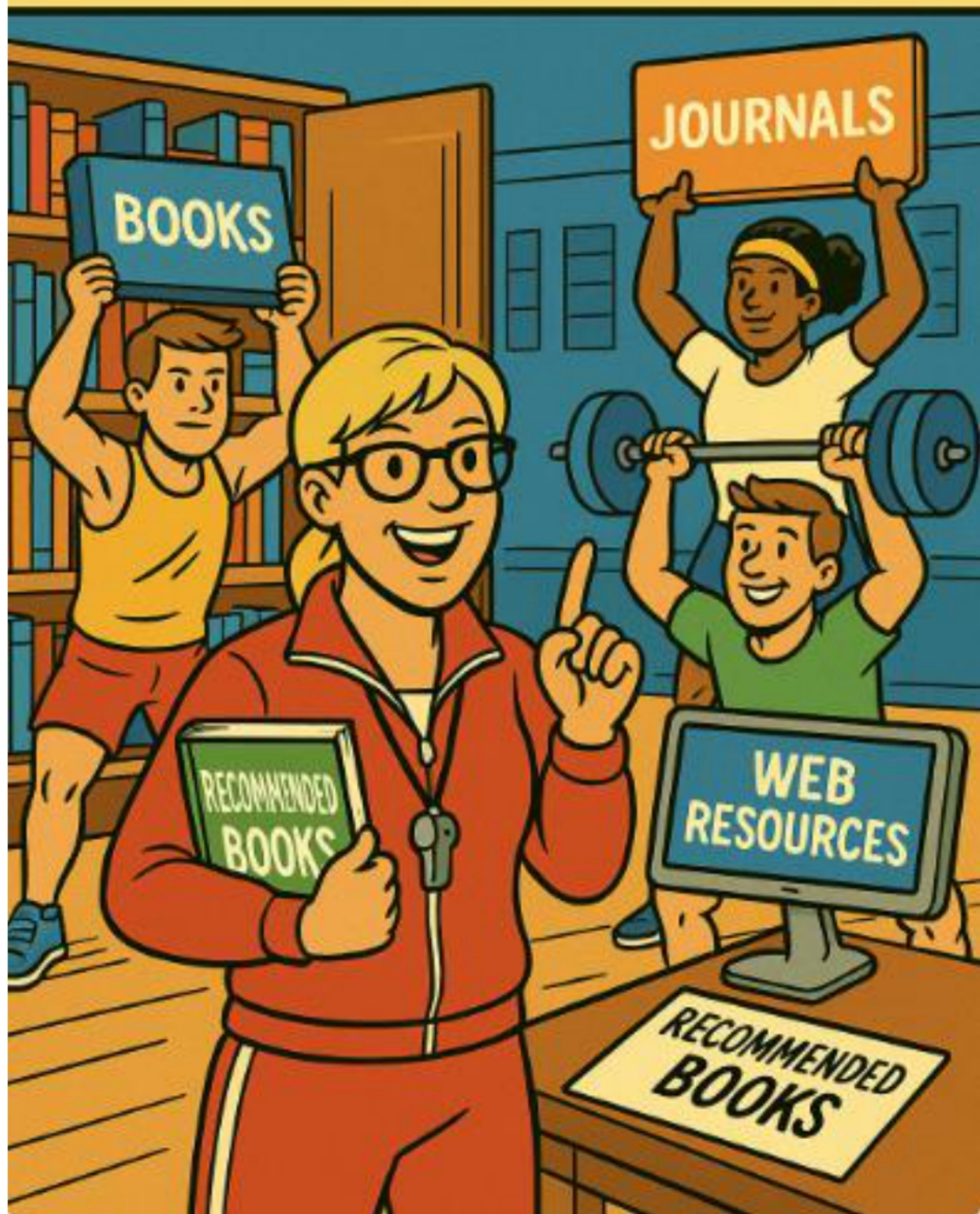


ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА



1. Бартош, О. П. Англійська мова для студентів фізичного виховання : навчально-методичний посібник. Ужгород : Ужгородський нац. ун-т, 2017. 128 с.
2. Безкоровайна О. Л., Васильєва М. П., Щебликіна Т. А. Усі вправи з граматики англійської мови. Харків : Навчальна література, 2019. 320 с.
3. Ірхіна Ю. В. Іноземна (англійська) мова за професійним спрямуванням» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей 014 «Середня освіта (Фізична культура)» та 017 «Фізична культура і спорт»: навчальний посібник. Одеса, 2024. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/18779/3/Irkhina.pdf>
4. Леонтьєва О. Ю., Васильєва М. П. English for Students of Pedagogical Universities: Vocabulary Exercises. Харків : ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2014. 90 р.
5. Методичні вказівки до самостійної роботи за темою «Olympic Sport» з дисципліни «Іноземна мова професійного спрямування» для здобувачів освіти ОПП «Фізичне виховання» та «Фізична культура і спорт» / уклад.: Куліш І. М., Рогульська А. В., Глущенко А. В. Черкаси, 2025. 41 с.
6. Поляченко, О. Д. *Іноземна мова за професійним спрямуванням для студентів факультету фізичного виховання: навчальний посібник.* Одеса: ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2020. 112 с.
7. Холодняк О. В. Іноземна мова (за професійним спрямуванням) : методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти, освітня програма «Тренерська діяльність в обраному виді спорту». Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2025. 37 с.
8. Щебликіна Т. А., Холодняк О. В. Англійська мова за професійним спрямуванням : навчальний посібник. Харків, 2020. 140 с.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА



1. Anthony L. *Introducing English for Specific Purposes*. London : Routledge, 2018. 218 p.
2. Evans V., Dooley J., Graham Alan. *Career Paths. Sports*. Express Publishing, 2019. 120 p.
3. Dawes J. (Ed.) *Developing agility and quickness*. Human Kinetics Publishers, 2019. 277 p.
4. Jenny Dooley. *Grammar and Vocabulary Booster. Student's Book. B 2*. Express Publishing, 2022. 175 p.
5. Murphy Raymond. *English Grammar in Use: A Self-study Reference and Practice Book for Intermediate Learners of English / R. Murphy*. [Fifth Edition]. Cambridge : Cambridge University Press, 2020. 380 p.
6. Redman Stuart. *English Vocabulary in Use. Vocabulary Reference and Practice*. [Fourth Edition]. Cambridge University Press, 2020. 264 p.
7. Tyshchenko V. *Theoretical and methodical fundamentals of control in high-qualification handball : monograph*. NY, USA : Lulu, 2017. P. 117. ISBN 978-1-365-07327-4.

ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА



1. British Council. URL: <http://www.britishcouncil.org/>
2. Cambridge University Press. URL: <http://www.cup.cam.ac.uk/>
3. Collins Cobuild. URL: <http://www.cobuild.collins.co.uk/>
4. Dave's ESL Café. URL: <http://www.pacificnet.net/~sperling/eslcafe.html>
5. ESL Home Page. URL: <http://www.lang.uiuc.edu/r-li5/esl>
6. ESL lab. URL: <http://www.esl-lab.com/>
7. ESL magazine. URL: <http://www.eslmag.com/>
8. Heinemann. URL: <http://www.helt.co.uk/>
9. Internet TESL magazine. URL: <http://www.aitech.ac.jp/~iteslj/> 36
10. Longman. URL: <http://www.longman.co.uk/>
11. Prentice Hall. URL: <http://www.phregents.com/>
12. Ted Power Home Page. URL: <http://www.btinternet.com/~ted.power/index.html>
13. TESOL. URL: <http://www.tesol.edu/>
14. Словник. URL: <http://www.ldoceonline.com>
15. Словник. URL: <http://www.macmillandictionary.com>
16. Словник. URL: <http://www.oxfordlearnersdictionaries.com>

Навчально-методичне видання

(українською мовою)

Халемендик Юлія Євгенівна

Тищенко Валерія Олексіївна

ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПРАКТИКУМ ІНОЗЕМНОЮ МОВОЮ

Навчально-методичний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти магістра
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітньо-професійних програм «Спорт» і «Фізичне виховання»

Рецензенти: *О.А. Каніболоцька, А. П. Конох*

Відповідальний за випуск *С. В. Іваненко*

Коректор *Ю. Є. Халемендик*

