

**ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

**ПИТАННЯ
КОМПЛЕКСНОГО ЕКЗАМЕНУ
(медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту, педагогіка,
психологія)**

**для фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Галузь знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров`я людини»**

Напрямок підготовки 6.010201 Фізичне виховання*

(IV курс денна і заочна ф. н.)

Дрогобич 2019

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

1. Найголовніші специфічні особливості будови опорно-рухового апарату спортсменів різної спеціалізації.
2. Характеристика м'язової системи як активної частини опорно-рухового апарату тіла.
3. Прогностичне значення морфологічних показників у дитячому віці.
4. Комплексна оцінка соматичного та рухового розвитку дитини.
5. Загальні закономірності росту та розвитку організму дитини.
6. Морфологічні особливості фізичного розвитку та їх значення для спортивної орієнтації та спортивного відбору.
7. Анатомічний аналіз положень і рухів людини.
8. Механізм м'язового скорочення.
9. Механіка м'язового скорочення.
10. Характеристика й оцінка функціонального стану нервово-м'язової системи.
11. Роль спинного мозку регуляції рухових функцій.
12. Роль головного мозку в регуляції рухових функцій.
13. Роль кори головного мозку у формуванні системної діяльності організму.
14. Характеристика й оцінка функціонального стану нервової системи.
15. Роль зорового, слухового і вестибулярного аналізаторів у керуванні довільними рухами.
16. Больова (ноцицептивна) сенсорна система.
17. Функціональні ефекти адаптації серця до фізичних навантажень.
18. Адаптація системи крові до м'язової роботи.
19. Характеристика й оцінка функціонального стану судинної системи.
20. Характеристика й оцінка функціональних показників зовнішнього дихання.
21. Адаптація системи дихання до м'язової роботи.
22. Характеристика й оцінка функціонального стану системи зовнішнього дихання.
23. Фізіологічна характеристика гормональної регуляції м'язової діяльності.
24. Фізіологія органів виділення.
25. Обмін енергії і терморегуляції.
26. Фізіологічні основи довільної рухової діяльності людини.
27. Загальнобіологічні основи адаптації та резервних можливостей організму спортсмена до фізичних навантажень.
28. Фізіологічні зрушення в організмі спортсмена до фізичних навантажень.
29. Фізіологічна характеристика циклічних рухів.
30. Фізіологічна характеристика ациклічних рухів.
31. Фізіологічні механізми прояву і розвитку сили.

32. Фізіологічні механізми прояву і розвитку швидкості та витривалості.
33. Механізми формування і вдосконалення рухових навиків.
34. Динаміка фізіологічного стану організму під час спортивної діяльності.
35. Фізіологічна характеристика стану стійкої працездатності.
36. Фізіологічні основи втоми.
37. Фізіологічні основи відновлюваних процесів після фізичних навантажень.
38. Фізична працездатність та її показники.
39. Принципи та методи тестування фізичної працездатності.
40. Особливості тестування в діагностиці фізичної працездатності людей із фізичними вадами.
41. Фізіологічні основи натренованості.
42. Біохімічні основи харчування при заняттях фізичними вправами.
43. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм дітей і підлітків.
44. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм жінок.
45. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм осіб літнього віку.
46. Фізична працездатність в особливих умовах довкілля.
47. М'язова діяльність в умовах зниженого та підвищеного атмосферного тиску, а також відносної невагомості.
48. Біоритми, зміна часових поясів і фізична працездатність.
49. Лікарсько-педагогічне спостереження (ЛПС) у процесі тренувальних занять і змагань.
50. Фізіологічні підходи до спортивних спеціалізацій і спорту в жінок.
51. Нормування засобів, методів і умов занять фізичними вправами в процесі фізичного виховання школярів.
52. Долікарняна медична допомога у разі виникнення травм.
53. Долікарняна медична допомога у разі виникнення пошкоджень опорно-рухового апарату(ОРА) у спортсмена.
54. Долікарняна медична допомога у разі виникнення гострих патологічних станів у спортсменів.
55. Вплив систематичних занять фізичними вправами на функціональний стан системи терморегуляції та інтенсивність обміну речовин.
56. Поняття фізичного здоров'я та його значення.
57. Оздоровче тренування в системі забезпечення здоров'я людини.
58. Фізіологічний контроль під час занять на тренажері.
59. Оздоровче тренування дітей і підлітків (за Г.Л.Апанасенком)
60. Загартовування організму як засіб зміцнення здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексєєв О.І., Шимонко І.Т. Анатомія людини. – Дрогобич, 2003. – 240 с.

2. Волошин О.Р. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту методичні матеріали до самостійної роботи для студентів денної та заочної форм навчання – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2013. – 52 с. – 3,25 друк. арк.
3. Дубогай О.М., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. – Луцьк: “Надстир’я”, 1995. – 220 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 2005. – 528 с.
5. Ганонг В.Ф. Фізіологія людини / Перекл. з англ. наук. ред. М.Гжегоцький, В.Шевчук, О.Заячківська. – Львів: 2002. – 767 с.
6. Гримм Г. Основы конституциональной биологии и антропометрии. - М. Медицина, 1967.
7. Земцова І. І. Спортивна фізіологія. – К.: Олімпійська література, 2008. – 207 с.
8. Копко І. Є. Філь В.М. Анатомія людини з основами спортивної морфології (модулі I, II) / Лабораторний практикум для студентів спеціальностей “Фізичне виховання” та “Здоров'я людини”. Навчальне видання. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2009. – 112 с. – 7,4.
9. Копко І.Є., Філь В.М. Фізіологія людини (модуль I). Методичні матеріали до проведення лабораторних та практичних занять для студентів напрямів підготовки “Здоров'я людини” та “Фізичне виховання”. – Дрогобич : Редакційний відділ ДДПУ. – 2011. – 80 с.
10. Копко І.Є., Філь В.М. Фізіологія людини (модуль II). Методичні матеріали до проведення лабораторних та практичних занять для студентів напрямів підготовки “Здоров'я людини” та “Фізичне виховання”. – Дрогобич : Редакційний відділ ДДПУ. – 2012. – 81 с.
11. Мак-Комас А.Дж. Скелетные мышцы. - К: Олимпийская литература, 2001. - 408с.
12. Матрошилін О.Г. Гігієна харчування під час занять фізичними вправами / методичні матеріали до самостійної роботи для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 8.01020302 Фізична реабілітація та 8.01020101 Фізичне виховання. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2013. – 65 с.
13. Метаболизм в процессе физической деятельности// Под ред. М.Харгривса. - К: Олимпийская литература, 1998. - 289с.
14. Монастирська С.С, Волошанська С.Я., Стецик Р.Д. Біохімія спорту: методичні вказівки до виконання лабораторних робіт. - Дрогобич: Вимір, 2003. - с.48
15. Мохан РОН, Майкл Глессон, Пауль Л. Гриннхафор. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки. - К: Олимпийская литература, 2001. - 296с.

16. Мурза В.П., Архипов О.А., Хорошуха М.Д. Спортивна медицина. - К., 2007. – 248 с.
17. Плахтій П. Д. Фізіологічні основи фізичного виховання школярів. – Кам'янець-Подільський, 2001. – 218 с.
18. Плахтій П.Д., Кучерук О. С. Фізіологія людини. Нейрогуморальна регуляція функцій. – К.: Професіонал, 2007. – 333 с.
19. Плахтій П. Д. Фізіологія людини. Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності. – К.: Професіонал, 2006. – 463 с.
20. Плиска О. І. Фізіологія людини і тварин. – К.: Парламентське видавництво, 2007. – 463 с.
21. Нормальна фізіологія / За ред. В.І.Філімонова. – К.: Здоров'я, 1994.
22. Свиридов О.І. Анатомія людини. – К., 2001.
23. Спортивная физиология. / Под ред. Я.М. Коца. - М.: «Фис» 1986. -326с.
24. Шаповалова В.А., Коршак В.М., Халтагарова В.М. та ін. Спортивна медицина і фізична реабілітація. – К.: Медицина, 2008. – 246 с.
25. Яковенко Б.В., Явоненко О.Ф. Біохімія. – Суми: Університетська книга, 2002. – 325 с.

ПЕДАГОГІКА

1. Педагогіка як наука, її становлення, розвиток. Завдання педагогіки на сучасному етапі.
2. Категорії педагогіки: виховання, навчання, освіта, розвиток.
3. Система освіти в Україні: здобутки, проблеми.
4. Особистість, її ознаки.
5. Вплив соціального середовища на розвиток особистості.
6. Особливості навчання і виховання учнів різного віку.
7. Роль спадковості, середовища, діяльності у розвитку особистості.
8. Поняття дидактики, предмет її вивчення. Основні категорії дидактики.
9. Процес навчання, його цілісність та наукова організація. Функції процесу навчання.
10. Зміст освіти в національній школі.
11. Особливості Нової української школи.
12. Основні принципи навчання та дидактичні правила їх реалізації.
13. Засоби навчання, методика їх використання на уроках.
14. Інформаційно-комунікаційні технології у процесі навчання учнів.
15. Урок – основна форма організації навчання в сучасній школі України. Педагогічні вимоги до уроку в школі.
16. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності учнів (словесні, наочні, практичні).
17. Критерії оцінювання результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів.
18. Вимоги до системи оцінювання результатів навчальної діяльності учнів
19. Поняття колективу, його ознаки. Особливості учнівського колективу.
20. Виховний вплив колективу на особистість дитини. Спортивний колектив, його мета.

21. Сім'я як чинник виховання. Система роботи учителів з батьками учнів, схильними до правопорушень.
22. Спільна робота школи, сім'ї та громадськості у реалізації мети національного виховання.
23. Суть процесу виховання: мета, завдання. Цінності сучасного українського виховання.
24. Прийоми, засоби виховання. Використання засобів народної педагогіки у вихованні.
25. Сутність і завдання фізичного виховання в умовах Нової української школи.
26. Форми і засоби фізичного виховання, їх використання у процесі навчання учнів різновікових груп.
27. Фактори, що визначають здоровий спосіб життя учнівської молоді.
28. Спільна діяльність сім'ї та школи з формування основ здорового способу життя учнівської молоді.
29. Сучасна школа як педагогічна система й об'єкт управління.
30. Інноваційні процеси в освіті.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вишневецький О. Теоретичні основи сучасної української педагогіки: посібник для студ. вищих навч. закладів / О. І. Вишневецький. – Дрогобич: «Коло», 2006. – 326 с.
2. Волкова Н. П. Педагогіка: Посібник для студентів вищих навчальних закладів / Н. П. Волкова. – К.: Академія, 2001. – 576 с.
3. Волкова Н. П. Педагогіка : навч.посіб. / Н. П. Волкова. – Видання 2-ге, перероблене, доповнене.– К.: Академвидав, 2007. – 615 с.
4. Галузинський В. М. Педагогіка: теорія та історія / В. М. Галузинський, М. Б. Євтух. – К., 1995. – 415с.
5. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 376с.
6. Дубасенюк О. А. Практикум з педагогіки : навчальний посібник / О. А. Дубасенюк. – К. : «Центр навчальної літератури», 2004. – 464 с.
7. Державна національна програма «Освіта». Україна ХХІ століття.// Освіта України. – К. : 2002 – 62 с.
8. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології / І.М. Дичківська.– К. : Академвидав. – 2004. 351 с.
9. Закон України «Про Освіту» (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2017, № 38-39, ст.380). [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
10. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (із змінами) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://consultant.parus.ua/>
11. Концепція Нової української школи – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.kmu.gov.ua/.../ukrainska-shkola-compressed>.
12. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк. – К., 1989. – 315с.

13. Кравець В. Історія класичної зарубіжної педагогіки та шкільництва : навчальний посібник для студентів педагогічних навчальних закладів / В. П. Кравець. – Тернопіль, 1994. – 436 с.
14. Кравець В. Історія української школи і педагогіки. Курс лекцій: навч. пос. / В. П. Кравець – Тернопіль, 1994. – 360 с.
15. Кузьмінський А. І. Педагогіка : підручник. – 2 вид. перероб. і доп. – К. : Знання-Прес, 2004. – 445 с.
16. Максимюк С. П. Педагогіка / С. П. Максимюк. – К.: Кондор, 2005. – 350 с.
17. Надім'янова Т. В. Педагогіка : методичні матеріали до семінарських занять / Т. В. Надім'янова. – Дрогобич : РВВ ДДПУ імені Івана Франка, 2012. – 108 с.
18. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті / [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/>
19. Освітні технології: навч.-метод. посіб. / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін.; за заг. ред. О. М. Пехоти. – К.: А.С.К., 2002. – 255с.
20. Педагогічний словник / За ред. дійсн. члена АПН України М. Д. Ярмаченка. – К. : Педагогічна думка, 2001. – 514 с.
21. Степанов О. М. Основи психології та педагогіки : посібник / О. М. Степанов, М. М. Фіцула. – К. : Академвидав, 2003. – 504 с
22. Чайка В. Основи дидактики : навч. посібник для студентів вищих педагогічних закладів. – Тернопіль : Астон, 2002. – 244с.
23. Педагогіка / за ред. Фіцули М. М. – К. : Академія, 2002. – 528с.
24. Ващенко Г. Виховний ідеал: підруч. для педагогів, вихователів молоді і батьків / Г.В. Ващенко. – Полтава: Полтавський. вісник, 1994. – 199 с.

ПСИХОЛОГІЯ

1. Предмет, структура психології. Місце психології в системі наук та її роль у фізичному розвитку особистості.
2. Основні завдання і проблеми психології фізичного виховання. Психологія спорту в сучасній школі.
3. Структура, особливості розвитку особистості. Психологічні аспекти формування особистості у фізичному вихованні.
4. Психологічні особливості спонукальної сфери спортсмена.
5. Темперамент як індивідуально-типологічна властивість особистості. Типи, прояви, врахування в діяльності вчителя фізичної культури темпераменту особистості.
6. Характер як індивідуально-психологічна властивість особистості. Структура характеру та його роль у фізичному розвитку особистості.
7. Спортивні здібності, талант. Проблема вродженого (заданого) і набутого (сформованого).
8. Сучасна спортивна психодіагностика. Методи дослідження особистості спортсмена.
9. Відчуття і сприймання як перший рівень пізнання. Класифікація сенсорних і перцептивних процесів. Організація ефективного сприймання на

уроках фізичної культури.

10. Особливості та класифікація когнітивних процесів. Пам'ять її види, індивідуальні властивості. Особливості прояву пам'яті на заняттях фізичної культури.

11. Мислення і уява як вища форма пізнавальної діяльності. Вплив фізичного виховання на розвиток інтелектуальної сфери особистості.

12. Увага як психічний стан і психічний процес. Властивості уваги та їх роль у спортивній діяльності.

13. Емоційна сфера особистості та її значення у життєдіяльності людини. Система емоційно-вольової підготовки (ЕВП) спортсменів

14. Основні особливості вольової діяльності спортсмена. Вольова дія та її структура. Психологічні основи вольової підготовки у фізичному вихованні.

15. Психологічні основи спілкування в спорті. Сторони спілкування.

16. Вербальна і невербальна комунікація у спортивній діяльності.

17. Загальна характеристика процесу пізнання людини людиною. Механізми взаєморозуміння та їх роль у фізичній підготовці спортсмена.

18. Поняття міжособистісної взаємодії (інтерації). Різновиди взаємодії. Зміст та результати педагогічної взаємодії на уроках фізичної культури.

19. Спортивна команда як мала соціальна група. Загальна характеристика динамічних процесів у спортивній групі: виникнення групи, групова інтеграція, диференціація, групові норми та групова сумісність.

20. Попередження та подолання конфліктів. Психологічні засади оптимізації діяльності вчителя фізичної культури.

21. Кризи психічного розвитку, причини їх виникнення та шляхи розв'язання. Загальна характеристика дитинства, психологічні умови ефективності занять фізичним вихованням на даному віковому періоді.

22. Соціальна ситуація розвитку, провідна діяльність та новоутворення підліткового віку. Особливості фізичного виховання на даному віковому етапі життя.

23. Соціальна ситуація розвитку, провідна діяльність та новоутворення в юності. Особливості фізичного виховання на даному віковому етапі життя.

24. Загальна характеристика виховання та самовиховання та їх роль у фізичній підготовці спортсмена.

25. Конструктивні та деструктивні соціально-психологічні процеси у спортивній групі.

26. Зміст і психологічна структура педагогічної діяльності. Стили педагогічної діяльності вчителя фізичного виховання.

27. Загальна характеристика педагогічних здібностей вчителя фізичного виховання.

28. Загальна психологічна характеристика фізичних вправ та їх вплив на розвиток психічних процесів та властивостей. Значення фізичних вправ у процесі формування особистості.

29. Психологічні стани та їх характеристика. Аналіз основних методів впливу на емоційні стани особистості спортсмена. Психорегуляція й адаптація до психічно стресових станів.

30. Психологічні особливості спортивної групи чи шкільного класу у фізичному вихованні: формальна і неформальна структури, керівництво, лідерство.

ЛІТЕРАТУРА

1. Білозерська С.І. Психологія фізичного виховання. Тексти лекцій. / С.Білозерська – Дрогобич: Редакційно-методичний відділ ДДПУ ім.І.Франка. – 2013. – 150 с.
2. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту. / Р. Вейнберг, Д. Гоулд. – К.:Олімпійська література, 2001. – 332 с.
3. Голунов Б., Мартьянов Б. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Б Голунов, Б. Мартьянов Б. – М.: Академия, 2000. – 432 с.
4. Гуменюк Н., Клименко В. Психология физического воспитания и спорта. / Н. Гуменюк, В. Клименко – Киев: Вища школа, 1985. – 286 с.
5. Загальна психологія: Навчальний посібник / О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук та ін. – К.: «А.П.Н.», 1999. – 463 с.
6. Загальна психологія. / За загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. Підручник. – 2-ге вид., переробл. і доп. – Вінниця: Нова Книга, 2004. – 704 с.
7. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту. / І. Онищенко— К., Вища школа, 1995.-368 с.
8. Орбан – Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Навч. ппосібник. / Л. Орбан-Лембрик – К.: Академвидав., 2003.- 346 с.
9. Психологія спорту в термінах, поняттях, міждисциплінарних зв'язках: Словник-довідник / Уклад. Е.Н.Сурков; Под ред. В.У. Агеевца. – СПб., 1996. – 342 с.
10. Психология: Учеб. Для ИФК / Под ред. В.М.Мельникова. - М., 1987. – 236 с.
11. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. / М.Савчин – К.: Академвидав. 2005. – 360 с.