

**ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

**ПИТАННЯ
КВАЛІФІКАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ**

**для фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Галузь знань 01 Освіта /Педагогіка
Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)
(на основі ОКР «Молодший спеціаліст», 2 р. н., заочна ф. н.)**

Дрогобич 2019

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

1. Характеристика рухового аналізатора.
2. Характеристика серцево-судинної системи та її функціональне значення.
3. Типи реакцій кровообігу на фізичні навантаження.
4. Структурно-функціональна організація нервової системи людини.
5. Нейрогуморальні механізми регуляції функції дихальної та серцево-судинної системи.
6. Вплив систематичних занять фізичними вправами на функціональний стан вегетативної нервової системи.
7. Поняття фізичного розвитку та його тестування.
8. Роль центральної нервової системи в регуляції рухових функцій.
9. Структурні зміни в кістковій системі під впливом фізичних навантажень.
10. Особливості перебудови скелетних м'язів під впливом фізичних навантажень різної інтенсивності.
11. Конституційні особливості спортсменів різних спеціалізацій.
12. Характеристика показників системи дихання в стані спокою та при виконанні фізичних навантажень.
13. Характеристика функціональних проб.
14. Адаптація до м'язової діяльності та інших факторів.
15. Фізіологічна характеристика станів організму при спортивній діяльності.
16. Ендокринна регуляція м'язової діяльності.
17. Фізіологічні основи тренування і відбору юних спортсменів.
18. Фізіологічні підходи до спортивних спеціалізацій і спорту в жінок.
19. Біохімічні основи харчування при заняттях фізичними вправами.
20. Фізіологічна характеристика фізичного виховання в різних вікових групах.
21. Тактика і дія вчителя при травматичних пошкодженнях кісткової і м'язової систем (переломи кісток, пошкодження суглобів, розтягнення, надриви й розриви м'язів).
22. Молекулярні механізми м'язового скорочення.
23. Особливості анаеробного енергозабезпечення при різних фізичних навантаженнях.
24. Аеробні процеси енергозабезпечення м'язів.
25. Сучасні уявлення про механізм виникнення втоми.
26. Вплив систематичних занять фізичними вправами на функціональний стан системи терморегуляції та інтенсивність обміну речовин.
27. Фізіологічна характеристика фізичних вправ.
28. Фізіологічні основи відновлювальних процесів після фізичних навантажень.

29. Лікувально-педагогічне спостереження у процесі тренувальних занять і змагань.

30. Тестування в діагностиці фізичної працездатності спортсменів та людей із фізичними вадами.

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Законодавче та програмово-нормативне забезпечення фізичного виховання в Україні.

2. Характеристика загальних принципів фізичного виховання.

3. Характеристика дидактичних принципів фізичного виховання.

4. Характеристика специфічних принципів фізичного виховання.

5. Характеристика завдань фізичного виховання школярів.

6. Актуальні проблеми фізичного виховання дітей.

7. Характеристика засобів фізичного виховання.

8. Фізична вправа як основний засіб фізичного виховання. Характеристика рухів. Класифікація фізичних вправ.

9. Техніка фізичних вправ, компоненти техніки, фази виконання фізичних вправ.

10. Поняття “метод” і “методичний прийом”. Класифікація методів та методичних прийомів фізичного виховання.

11. Особливості використання практичних методів у фізичному вихованні школярів.

12. Особливості використання наочних методів у фізичному вихованні школярів.

13. Особливості використання словесних методів у фізичному вихованні школярів.

14. Особливості використання методів навчання та удосконалення рухових дій.

15. Особливості використання методів розвитку фізичних якостей (методів тренування).

16. Методи організації діяльності учнів та способи виконання фізичних вправ.

17. Характеристика рівнів засвоєння рухової дії. Перенесення рухових навичок. Загальна характеристика процесу навчання техніки фізичних вправ.

18. Загальна характеристика фізичних якостей, гетерохронність розвитку, сенситивні періоди.

19. Загальна характеристика сили як фізичної якості людини. Чинники, що зумовлюють прояв сили.

20. Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини. Чинники, що зумовлюють прояв швидкості.

21. Загальна характеристика витривалості як рухової якості людини. Чинники, що зумовлюють прояв витривалості.

22. Загальна характеристика гнучкості. Чинники, що зумовлюють прояв гнучкості.
23. Загальна характеристика спритності як фізичної якості людини. Чинники, що зумовлюють прояв спритності.
24. Характеристика урочних форм занять фізичними вправами. Типи уроків фізичної культури.
25. Структура підготовчої частини уроку фізичної культури, її типові завдання та зміст.
26. Структура основної частини уроку фізичної культури, її типові завдання та зміст.
27. Структура заключної частини уроку фізичної культури, її типові завдання та зміст.
28. Загальна характеристика позаурочних форм занять з фізичної культури.
29. Планування процесу з фізичного виховання у загальноосвітній школі.
30. Педагогічний контроль у процесі фізичного виховання школярів.
31. Технологія оцінювання початкових досягнень учнів з фізичної культури.
32. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах.
33. Методика визначення фізіологічної кривої фізичного навантаження на уроках фізичної культури. Хронометраж діяльності школярів на уроках фізичної культури.
34. Технологія комплексного педагогічного аналізу уроку фізичної культури.
35. Особливості психо-біологічного розвитку дитини дошкільного віку як передумова організації процесу фізичного виховання.
36. Методика проведення ФК-паузи та ФК-хвилинки з дітьми молодшого шкільного віку.
37. Методика проведення рухової перерви з дітьми молодшого шкільного віку.
38. Методика проведення фізкультурно-художніх свят в школі.
39. Особливості психо-біологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку як передумова організації процесу фізичного виховання.
40. Особливості психо-біологічного розвитку осіб підліткового віку як передумова організації процесу фізичного виховання.
41. Завдання та методика навчання руховим діям дітей середнього шкільного віку на етапі початкового вивчення фізичної вправи.
42. Завдання та методика навчання руховим діям дітей середнього шкільного віку на етапі поглибленого вивчення фізичної вправи.
43. Завдання та методика навчання руховим діям дітей середнього шкільного віку на етапі удосконалення фізичної вправи.
44. Особливості методики проведення уроку фізичної культури з учнями середніх класів. Технологія складання конспекту уроку.

45. Основи методики розвитку швидкісних якостей у дітей середнього шкільного віку.
46. Основи методики розвитку сили у дітей середнього шкільного віку.
47. Основи методики розвитку спритності у дітей середнього шкільного віку.
48. Основи методики розвитку витривалості у дітей середнього шкільного віку.
49. Основи методики розвитку гнучкості у дітей середнього шкільного віку.
50. Зумовленість і значення диференційованого фізичного виховання дітей.
51. Метод “колового тренування” у фізичному вихованні школярів.
52. Особливості змісту навчальних програм з фізичної культури для учнів 5-9 класів основної групи.
53. Особливості змісту навчальних програм з фізичної культури для учнів молодшої школи основної групи.
54. Особливості змісту навчальної програми з фізичної культури для учнів, які займаються у спеціальних медичних групах.
55. Методика проведення уроку фізичної культури та позакласних форм занять для школярів із послабленим здоров'ям.
56. Попередження травматизму дітей під час занять фізичними вправами.
57. Алгоритм навчання техніки фізичної вправи (за вибором студента).
58. Знання з фізичної культури, як основа формування в школярів звички та потреби у самостійних заняттях фізичними вправами.
59. Педагогічні уміння та функції вчителя фізичної культури.
60. Роль сім'ї в процесі формування фізичної культури школярів.

ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

1. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ з гімнастичною палицею.
2. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ зі скакалкою.
3. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ з гантелями.
4. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ з набивними м'ячами.
5. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ з гімнастичною лавою.
6. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ біля гімнастичної стінки.
7. Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ в парах.
8. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей.
9. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток спритності.
10. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток рівноваги.
11. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток вибухової сили.

12. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток відносної сили.
13. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток швидкості рухових реакцій.
14. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток гнучкості.
15. Скласти комплекс підвідних вправ для навчання перекидів.
16. Скласти комплекс вправ для вивчення приземлення під час розучування опорних стрибків.
17. Скласти комплекс вправ для вивчення наскоку на місток і поштовху ногами під час розучування опорних стрибків.
18. Скласти комплекс вправ для вивчення поштовху руками під час розучування опорних стрибків.
19. Скласти комплекс спеціально-підготовчих вправ для вивчення стрибків у довжину способом «зігнувши ноги».
20. Скласти комплекс спеціально-підготовчих вправ для вивчення стрибків у висоту способом «переступанням».
21. Скласти комплекс спеціально-підготовчих вправ для вивчення бігу на короткі дистанції.
22. Скласти комплекс спеціально-підготовчих вправ для вивчення метання м'ячика.
23. Скласти комплекс фізкультпаузи для учнів . молодшого шкільного віку.
24. Скласти комплекс фізкультхвилини для учнів молодшого шкільного віку.
25. Скласти конспект проведення рухової перерви для дітей молодшого шкільного віку.
26. Скласти комплекс ранково-гігієнічної гімнастики для дівчат середнього шкільного віку.
27. Скласти комплекс ранково-гігієнічної гімнастики для хлопців середнього шкільного віку.
28. Скласти комплекс гімнастики до уроків для дітей молодшого шкільного віку.
29. Скласти комплекс вправ профілактики плоскостопості для дітей молодшого шкільного віку.
30. Скласти комплекс вправ формування навичок правильної постави для дітей молодшого шкільного віку.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТА ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ

Для успішного складання іспиту студент повинен володіти знаннями з попередніх курсів навчання, зокрема специфічних теоретико-методичних закономірностей фізичного виховання дошкільників та школярів, які розглядаються у структурі спортивних-педагогічних, психолого-педагогічних, соціальних та медико-біологічних дисциплін, а також спортивної підготовки.

Розроблені питання кваліфікаційного іспиту охоплюють всю програму дисциплін, відповідають програмним вимогам і можуть бути використані для оцінки рівня підготовленості студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Під час виставлення оцінки за кваліфікаційний іспит враховується: рівень усвідомлення, міцність запам'ятовування, обсяг, повнота і точність знань; логіка мислення, аргументація, послідовність і самостійність викладу, культура мовлення; ступінь оволодіння вже відомими способами діяльності, уміння і навички застосування засвоєних знань на практиці; оволодіння досвідом творчої діяльності; якість виконання творчої роботи.

Білет складається з чотирьох питань трьох рівнів складності та одного завдання творчого характеру. Три питання теоретичного характеру оцінюються по 25 балів кожне. Творче завдання має практичний характер і оцінюється у 25 балів. Максимальна кількість балів становить 100 балів.

Оцінювання досягнутих успіхів за складання іспиту проводиться у 100 бальній шкалі (шкала оцінювання університету), після чого переводиться в національну шкалу оцінювання та шкалу ECTS відповідно до таблиці.

Шкала оцінювання університету (в балах)	Національна шкала оцінювання	Оцінка з заліку	Шкала ECTS		
			Сумарна модульна оцінка (в балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Визначення
90 -100	“відмінно”	“зараховано”	94-100	A	<i>Відмінно</i> – відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок
75-89	“добре”		87-93	B	<i>Дуже добре</i> – вище середнього рівня з кількома помилками
			70-86	C	<i>Добре</i> – в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок
			63-69	D	<i>Задовільно</i> – непогано, але зі значною кількістю недоліків
60-74	“задовільно”		50-62	E	<i>Достатньо</i> - виконання задовольняє мінімальні критерії
0-59	“незадовільно”	“не зараховано”	40-49	FX	<i>Незадовільно</i> – потрібно працювати, перед тим як отримати екзамен (залік)
			0-39	F	<i>Незадовільно</i> –необхідна серйозна подальша робота

ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник / В. Г. Ареф'єв. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Ареф'єв В.Г. Фізичне виховання в школі: навч. посіб. / В.Г. Ареф'єв, В.В. Столітенко. – К. : ІЗМН, 1997. - 152 с.
3. Бальсевич В.Н. Физическая культура для всех и для каждого / В. Н. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 189 с.
4. Бальсевич В.Н., Запорожанов В.А. Физическая активность человека / В.Н. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К. :Здоров'я, 1987. – 96 с.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям /М.М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192с.
6. Бузюк О.І. Практикум з фізичної культури в умовах загальноосвітніх закладів / О.І. Бузюк, В.І. Завацький, Л.А. Завацька. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 216 с.
7. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учеб. пособие для техникумов физической культуры /Э.Г.Булич. – М. : Высшая школа, 1986. - 255 с.
8. Вилькин Я.Р., Канивец Т.М. Организация работы по массовой физической культуре: учеб. пособие [для ин-тов физ. культуры] / Я.Р. Вилькин, Т.М.Канивец. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 216 с.
9. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку Е.С. Вільчковський. - Л.: ЛОНМІО, 1998.- 336 с.
10. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів /Л.В. Волков. – К. : Радянська школа, 1980. – 104 с.
11. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: учеб.-метод. пособие /Л.В. Волков. – К. :Радянська школа, 1988. - 184 с.
12. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі „Фізичне виховання і спорт”: навч. Посіб. / М.С. Герцик. О.М. Вацеба. – Л. : Українські технології, 2002. – 232 с.
13. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания/ А.Ц. Деминский. – Донецк : АО Донеччина, 1995. – 520 с.
14. Державна національна програма "Освіта". Україна ХХІ століття. – К. : Райдуга, 1994.- 61 с.
15. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навч. посіб./ О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 220 с.
16. Дубровский В.И. Спортивная медицина [Уч. пос.] / В. И. Дубровский. – М.: Владос, 2005. – 528 с.
17. Ганонг В.Ф. Фізіологія людини / В.Ф. Ганонг; [пер. з англ. М. Гжегоцький, В. Шевчук, О. Заячківська]. – Львів: 2002. – 767 с.
18. Земцова І. І. Спортивна фізіологія [Навч. пос.] / І. І. Земцова. – К.: Олімпійська література, 2008. – 207 с.

- 19.Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К. : Здоров'я, 1988. – 56 с.
- 20.Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: научно-методические и организационные основы / В.И. Ильинич. – М. : Высшая школа, 1978. - 144 с.
- 21.Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебник для ин-тов физ. культуры / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. - М. : Просвещение, 1985.-134 с.
- 22.Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учеб. пособие для студ. ВУЗов физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич – К. : Олімпійська література, 1999. - 232 с.
- 23.Линець М. М. Основи методики розвитку фізичних якостей /М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1998.- 117 с.
- 24.Матвеев А. П. Теория и методика физической культуры /А.П. Матвеев. - М. :Физкультура и спорт, 1991.- 543 с.
25. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие для студ. ин-тов и учащихся пед. училищ /А.П. Матвеев, С.Д. Мельников. – М. : Просвещение,1991.- 191 с.
26. Мурза В. П. Спортивна медицина [Уч. пос.] / В. П. Мурза, О. А. Архипов, М. Д. Хорошуха. – К., 2007. – 248 с.
27. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи / Фізична культура в школі : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2009. – С. 3–18.
28. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи / Фізична культура в школі : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2010. – С. 3–12.
- 29.Новосельский В.Ф. Физическое воспитание учащихся 9-10 классов / под ред. Н.А. Козленко. – К. : Радянська школа, 1980. – 128 с.
30. Основы теории и методики физической культуры / Учебник для техникумов физической культуры / под ред. А.А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. - 319 с.
31. Плахтій П. Д. Фізіологія людини. Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності [Навч. пос.] / П. Д. Плахтій, О. С. Кучерук . – К. : Професіонал, 2007. – 333 с.
- а. Плиска О. І. Фізіологія людини і тварин [Навч.посіб.] / О. І. Плиска. – К. : Парламентське видавництво, 2007. – 463 с.
- 32.Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців /Є.Н. Приступа. – Л.: ЧСА, 1995. – 224 с.
- 33.Про фізичну культуру і спорт: Закон України. – К., 1993. - 22 с.
- 34.Романенко В. А. Двигательные способности человека /В.А. Романенко. – Донецк : Новый мир, УКЦентр, 1999. – С. 245-296.

35. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью человека / А.Г. Рыбковский. – Донецк : ДонГУ, 1998. – 300 с.
36. Теория и методика физического воспитания: учебник для ин-тов физической культуры / под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д.Новикова.- 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. –Т.1.- 304 с.; Т.2. – 256 с.
37. Теорія і методика фізичного виховання / за редакцією Т. Ю. Круцевич. У 2-х томах. – К. : Олімпійська література, 2008.
38. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности: [Навч.посіб.] / [пер. с англ. Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл]. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
39. Фізіологія людини і тварин (фізіологія нервової, м'язової і сенсорних систем): [для студ.вищ.навч.закл.] / М. Ю. Клевець, В. В. Манько, М. О. Гальків, та ін. – Львів:ЛНУ імені Івана Франка, 2012. – С.312 – (Серія «Біологічні науки»).
40. Фізіологія людини (модуль І): навч.- метод.посіб. для проведення лабораторних та практичних занять для студентів напрямів підготовки «Здоров'я людини» та «Фізичне виховання»/ І. Є. Копко, В. М. Філь. – Дрогобич : Редакційний відділ ДДПУ. – 2011. – 80 с.
- 41.Фізіологія людини (модуль ІІ): навч.- метод.посіб. для проведення лабораторних та практичних занять для студентів напрямів підготовки «Здоров'я людини» та «Фізичне виховання»/ І. Є. Копко, В. М. Філь. – Дрогобич : Редакційний відділ ДДПУ. – 2012. – 81 с.
- 42.Фізична культура навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli>
- 43.Фізична культура. Програма для студ. вищих навч. закл. України І - ІІ рівнів акредитації. – К., 1996. - 32 с.
- 44.Фізичне виховання: Базова навч. програма для вищих закл. освіти України ІІІ - ІV рівнів акредитації.- К., 1998.-26 с.
- 45.Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів : методичний посібник / А. Д. Леськів, Н. В. Андрущук, С. О. Механошин, А. Б. Дзюбановський. – Тернопіль : Астон, 1997. – 108 с.
- 46.Фурманов А.Я. Физическая культура трудящихся / А.Я. Фурманов, М.В. Юсин. – Минск: Полымя, 1988. – 223 с.
47. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. – 2 –е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001. – 480 с.
48. Чайченко Г. М. Фізіологія людини і тварин: Підручник / Г. М. Чайченко, В. О. Цибенко, В. Д. Сокур [Ред. В.О.Цибенка]. – К.: Вища школа, 2003. – 463 с.
- 49.Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – К., 1998. – 48 с.
- 50.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. У 2-х частинах / Б. М. Шиян . – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007.
51. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша, Є.Н. Приступа. – Л. : ЛОУНМІО, 1996. – 220 с.

52. Шульговский В. В. Физиология ВНД с основами нейробиологии [Уч. пособ.] / В. В. Шульговский. – М. : Академия, 2003. – С. 465.

53. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем / В. С. Язловецкий. – К. : Здоров'я, 1991. – 231 с.