

**«ПЕДАГОГІЧНЕ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЕ  
ВДОСКОНАЛЕННЯ»**

Поля форми	Опис поля форми
Київський університет Бориса Грінченка	Факультет здоров'я, фізичного виховання та спорту
Кафедра	Спорту та фітнесу
Програма екзамену з дисципліни:	<u>«Педагогічне фізкультурно-спортивне вдосконалення»</u>
<u>Курс:</u>  <u>Напрямок підготовки:</u>	IV, група ФВб-1-15-4,0 д група ФВб-2-15-4,0 д 6.010201 Фізичне виховання
Форма проведення	письмова
Тривалість проведення	90 хв.
Максимальна кількість балів: 40	40 балів  В кожному білеті є по 3 завдання. <b>1 завдання – 15 балів.</b> Письмова відповідь на запитання. <b>2 завдання – 15 балів.</b> Письмова відповідь на запитання. <b>3 завдання – 10 балів.</b> Письмова відповідь на запитання.

### ***КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ***

#### ***завдання 1-2:***

- 1) повне та правильна відповідь на завдання - 15 балів;
- 2) недостатньо повне виконання чи не зовсім правильне виконання завдання – 11-14 балів;
- 3) неповне виконання чи частково правильне виконання завдання з недостатньо обґрунтованими поясненнями чи висновками – 6-10 балів;
- 4) часткове виконання роботи із суттєвими погрішностями та необґрунтованими чи відсутніми висновками - 1-5 балів.

### ***КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ***

#### ***завдання 3:***

- 1) повне та правильна відповідь на завдання - 10 балів;
- 2) недостатньо повне виконання чи не зовсім правильне виконання завдання – 7-9 балів;
- 3) неповне виконання чи частково правильне виконання завдання з недостатньо обґрунтованими поясненнями чи висновками – 4-6 балів;
- 4) часткове виконання роботи із суттєвими погрішностями та необґрунтованими чи відсутніми висновками - 1-3 балів.

Перелік допоміжних матеріалів	-
Орієнтовний перелік питань:	<i>додається</i>
Екзаменатор: _____	Білецька В.В.
Завідувач кафедри: _____	Білецька В.В.

### ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ:

#### «ПЕДАГОГІЧНЕ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ»

1. Охарактеризуйте особу педагога з фізичної культури, тренера з виду спорту в сучасному спорті і його функціональні обов'язки.
2. Надайте характеристику різним способам плавання.
3. Розкрийте методи визначення фізичної працездатності.
4. Назвіть методи визначення рівня фізичного розвитку підлітків та надайте їм характеристику.
5. Вкажіть вимоги до показників, що використовуються в комплексному контролі.
6. Визначте особливості організації змагань з гандболу.
7. Визначте методіку організації спостереження для вирішення дослідницьких завдань у галузі фізичної культури і спорту.
8. Охарактеризуйте особливості тренувальної діяльності в плаванні.
9. Розкрийте зміст поточного лікарсько-педагогічного контролю.
10. Розкрийте методи дослідження дихальної, серцево-судинної системи.
11. Назвіть методи оцінки фізичної підготовленості підлітків та охарактеризуйте їх.
12. Визначте особливості організації змагань з плавання.
13. Розкрийте поняття «постава», визначте способи її оцінки.
14. Розкрийте зміст первинного лікарсько-педагогічного контролю.
15. Визначте особливості розвитку витривалості засобами плавання.
16. Розкрийте зміст методів спостереження і експерименту.
17. Охарактеризуйте методи оцінки фізичного розвитку: антропометричні стандарти, перцентилі, індекси.
18. Визначте види педагогічного контролю та надайте їм характеристику.
19. Розкрийте особливості педагогічного спілкування та спілкування вчителя з людьми поза професійною діяльністю.
20. Надайте класифікацію документів, що використовуються у практиці фахівця з ФКіС.
21. Розкрийте особливості методіки організації досліджень з

- використанням рухових тестів.
22. Охарактеризуйте переваги та недоліки стилів керівництва учнівським колективом.
  23. Охарактеризуйте вимоги до вибору рухових тестів відповідно до дослідницьких завдань.
  24. Визначте особливості розвитку швидкості засобами плавання.
  25. Надайте характеристику показників фізичного розвитку: соматометричні, соматоскопічні, фізіометричні.
  26. Розкрийте зміст контролю у процесі фізичного виховання.
  27. Визначте особливості розвитку координаційних здібностей засобами плавання.
  28. Розкрийте підходи до оцінки фізичного здоров'я дітей.
  29. Назвіть системи тестів для оцінки фізичної підготовленості та охарактеризуйте їх.
  30. Визначте особливості розвитку сили засобами плавання.
  31. Назвіть ознаки та правила наукового спостереження.
  32. Розкрийте зміст оперативного лікарсько-педагогічного контролю.
  33. Визначте особливості розвитку швидкості засобами гандболу.
  34. Розкрийте методи дослідження функціонального стану людини.
  35. Назвіть об'єктивні ознаки неадекватності навантажень та охарактеризуйте їх.
  36. Визначте особливості розвитку витривалості засобами гандболу.
  37. Розкрийте основні риси негативних жестів. "Візуальний контакт" та його роль у діяльності вчителя.
  38. Охарактеризуйте вимоги до вибору рухових тестів відповідно до дослідницьких завдань.
  39. Визначте особливості розвитку координаційних здібностей засобами гандболу.
  40. Розкрийте методи визначення фізичної працездатності
  41. Охарактеризуйте вимоги до рухових тестів.
  42. Розкрийте особливості технічної підготовки в гандболі.
  43. Розкрийте поняття «функціональні можливості» та «здібності людини».
  44. Назвіть та охарактеризуйте фізіологічні методи, що мають найбільшу інформативність для педагога.
  45. Охарактеризуйте особливості суддівства змагань з гандболу.
  46. Охарактеризуйте складові невербального спілкування.
  47. Визначте зміст поняття «руховий тест». Зміст методів рухових тестів.
  48. Розкрийте особливості тактичної підготовки в гандболі.
  49. Розкрийте методи визначення фізичної підготовленості.
  50. Охарактеризуйте методи дослідження функціонального стану людини.
  51. Розкрийте особливості технічної підготовки в плаванні.
  52. Розкрийте методи визначення фізичної працездатності.
  53. Надайте характеристику методики досліджень.
  54. Визначте основні напрямки корекції програми підготовки в плаванні.

55. Назвіть складники професійної майстерності та опишіть структуру діяльності педагога з фізичної культури, тренера з виду спорту.
56. Надайте характеристику і класифікацію методів дослідження.
57. Розкрийте особливості тактичної підготовки в плаванні.
58. Розкрийте характерні ознаки експериментів: констатуючий, формуючий, природний, модельний, лабораторний, порівняльний.
59. Назвіть методи оцінки опору організму дітей факторам зовнішнього середовища та надайте їм характеристику.
60. Розкрийте методи оцінки інтенсивності фізичного навантаження.
61. Охарактеризуйте рухові тести для визначення фізичних якостей людини.
62. Надайте характеристику основним документам контролю, обліку та звітності у процесі фізичного виховання (журнал навчально-виховної роботи групи, медична картка, журнал обліку травм, журнал обліку наявності і стану обладнання, щоденник педагога та учня, протоколи та документи звітності тощо).
63. Визначте основні напрямки корекції програми підготовки в гандболі.
64. Розкрийте методи дослідження функціонального стану людини.
65. Визначте особливості тренувальної та змагальної діяльності в гандболі.
66. Охарактеризуйте базові та ізолюючі вправи, що використовуються при заняттях бодібілдингом.
67. Назвіть складники професійної майстерності педагога з фізичної культури, тренера з виду спорту.
68. Назвіть об'єктивні ознаки неадекватності навантажень та охарактеризуйте їх.
69. Складіть комплекс вправ для м'язів плечового поясу при заняттях бодібілдингом.
70. Розкрийте зміст первинного лікарсько-педагогічного контролю.
71. Складіть комплекс вправ для м'язів пресу при заняттях бодібілдингом.
72. Визначте особливості розвитку витривалості засобами гандболу.
73. Розкрийте особливості навчання навичкам плавання з урахуванням дидактичних основ фізичного виховання і спорту, специфіки водних видів спорту, правил змагань
74. Складіть комплекс вправ для м'язів сідниць при заняттях бодібілдингом.
75. Розкрийте особливості техніки різних стилів плавання.
76. Назвіть суб'єктивні ознаки неадекватності навантажень та охарактеризуйте їх.
77. Складіть комплекс вправ для м'язів ніг при заняттях бодібілдингом.
78. Розкрийте особливості техніки виконання рухів у гандболі.
79. Розкрийте зміст оперативного лікарсько-педагогічного контролю
80. Складіть комплекс вправ для м'язів спини при заняттях бодібілдингом.
81. Визначте характерні особливості плавання, як засобу фізичного виховання: його виховне, оздоровче, прикладне і спортивне значення.
82. Розкрийте зміст поточного лікарсько-педагогічного контролю.
83. Визначте особливості розвитку витривалості засобами гандболу.

## Рекомендовані джерела

### *Основні:*

1. Ганчар І.Л. Методика викладання плавання: технології навчання та удосконалення: підручник / І.Л. Ганчар. – Одеса: Друк, 2006. – Ч. II: – 696 с.
2. Іващенко Л.Я. Програмування занять оздоровчим фітнесом / Л.Я. Іващенко, А.Л. Благій, Ю.А. Усачов. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.
3. Ігнат'єва В.Я. Гандбол. підготовка игроков в спортивних школах / В.Я. Ігнат'єва. – М.: Советский спорт, 2013. – 288 с.
4. Ігнат'єва В.Я. Средства подготовки игроков в гандболе / В.Я. Ігнат'єва, А.В. Мгнат'єв, А.А. Ігнат'єва. – М.: Спорт, 2015. – 160 с.
5. Ігнат'єва В.Я. Теория и методика гандбола / В.Я. Ігнат'єва. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2017. – Т. 1. – 392 с. Т. 2. – 368 с.
7. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов, В.В. Білецька, В.П. Семененко. – К.: НАУ, 2014. – 220 с. (З грифом МОН України. Наказ №1/11-7216 від 14.05.2014 р.).

### *Додаткові:*

1. Баранов В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом / В.А. Баранов, Н.Л. Петрова. – М.: Человек, 2013. – 148 с.
2. Білецька В.В. Зміст занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи ВНЗ технічного профілю / В.В. Білецька, В.П. Семененко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту.– № 3. – 2012. – С. 39 – 43.
3. Волков В.Л. Развитие физических способностей студентов у системе физической подготовки: монографія / В.Л. Волков. – К.: Освіта України, 2011. – 420 с.
4. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сват'єв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
5. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Рубен Гузман. – М.: Попурри, 2013. – 288 с.
6. Евдокимов В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту / В.И.Евдокимов, О.А. Чурганов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – 246 с. : ил.
7. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов-резерва спорта высших достижений / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2011. – С. 141.
8. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. /Т.Ю.Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська

- література, 2011.- 224 с.
9. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2010. - 246 с.
  10. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Терри Лафлин. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 232 с.
  11. Левушкин С.П. Мониторинг физического востояния школьников: монография / С.П. Левушкин, Р.И. Платонова, М.Д. Гуляев, И.И. Готовцев. – М.: Советский спорт, 2012. – 168 с.
  12. Маклауд Йен. Анатомия плавания / Йен Маклауд. – М.: Попурри, 2011. – 200 с.
  13. Ньюсом П. Эффективное плавание. Методика тренировки пловців и триатлетов / П. Ньюсом, А. Янг. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 400 с.
  14. Олексієнко, Я. І. Оптимізація навчально-тренувального процесу студентів ВНЗ: методичні рекомендації / Я.І. Олексієнко, Є.В. Руденко, В.В. Курінна . – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2013. – 104 с.
  15. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В.– Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с.
  16. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.
  17. Сивохоп Е.М. Педагогічна майстерність: методична розробка /Е.М. Сивохоп, І.І. Маріонда, Ш.А. Ковач. – Ужгород, 2013. – 39 с.
  18. Спортивное плавание: путь к успеху / под. общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2011. – Кн.1. – 480 с. – Кн.2. – 544 с.
  19. Физкультурно-оздоровительные программы и технологии формирования фитнес-культуры студентов: учебное пособие /Под ред. Ю.А. Усачева. – К.: Издательство «Логос», 2015. – 200 с.
  20. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу: навчальний посібник / В.О. Акімова, І.І. Вржесневський, Г.І. Вржесневська [та ін.]. – Київ: НАУ, 2011. – 118 с.
  21. Шиян Б.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник / Б.М.Шиян, О.М. Вацеба – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 276 с.