

**«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: _____	Єретик А.А.
Завідувач кафедри: _____	Білецька В.В.

### ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ:

#### «ПЕДАГОГІЧНЕ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ»

1. Дайте характеристику бодіблінгу як виду спорту.
2. Розкрийте історичні особливості розвитку бодіблінгу.
3. Назвіть особливості виконання фізичних вправ в бодіблінгу, дихальних вправ.
4. Назвіть особливості виконання дихальних вправ в бодіблінгу,
5. Назвіть засоби самоконтролю в тренажерному залі.
6. Дайте характеристику бодіблінгу як силового виду спорту.
7. Визначте особливості тренувальної діяльності в бодіблінгу.
8. Визначте особливості змагальної діяльності в бодіблінгу.
9. Розкрийте поняття «техіко-тактична майстерність в бодіблінгу».
10. Визначте особливості навчання навичкам занять з бодіблінгу з урахуванням дидактичних основ фізичного виховання і спорту, специфіки силових видів спорту, правил змагань.
11. Назвіть напрямки технічної підготовки в бодіблінгу.
12. Опишіть особливості колового тренування в бодіблінгу.
13. Визначте напрямки фізичної підготовки в бодіблінгу: розвиток силових, координаційних здібностей, силової витривалості та гнучкості засобами бодіблінгу.
14. Охарактеризуйте процес управління процесом підготовки атлетів. Корекція процесу підготовки атлетів.
15. Визначте особливості комплексного контролю у бодіблінгу.
16. Назвіть та охарактеризуйте види контролю.
17. Опишіть зміст різних видів контролю в бодіблінгу.
18. Дайте характеристику методам контролю в бодіблінгу.
19. Охарактеризуйте особливості організації змагань з бодіблінгу. Проведення змагань з бодіблінгу. Суддівство змагань з бодіблінгу.
20. Визначте особливості харчування при силових тренуваннях.
21. Назвіть основні продукти харчування, калорійність харчування при силовій роботі, протеїнові домішки.

22. Охарактеризуйте вправи для різних м'язових груп.

23. Охарактеризуйте базові та ізолюючі вправи, вправи для м'язів плечового поясу, пресу, спини, ніг, сідниць.

### Рекомендовані джерела

#### *Основні:*

1. Іващенко Л. Я. Програмування занять оздоровчим фітнесом / Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій, Ю. О. Усачов. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
3. Основи персонального тренування / під. ред. Роджера В. Ерла, Томаса Р. Бехля; пер. з англ. І. Андрєєв.- К.: Олімп. літ-ра, 2012 - 724с.

#### *Додаткові:*

1. Вейдер С. Голлівудський фітнес-клас / С. Вейдер. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 320 с.
2. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы: учеб. пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 287 с.
3. Зінченко В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. – К.: НАУ, 2011. – 152 с.
4. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса: пер. с англ. / Э. Карпей. – М.: Фаир – Пресс, 2003. – 368 с.
5. Ким Н.К. Фитнес: учеб. / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М.: Совет. спорт, 2006. – 454 с.
6. Круцевич Т.Ю. Реакція у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. література, 2010. – 248 с.
7. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник для студ. вищ. навч. закл. III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота; М-во освіти і науки України. - Київ : Кондор, 2011. - 163 с.
8. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Т. Эдвард Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олимп. литература, 2004. – 376 с.
9. Хоули Эдвард Т., Френкис Б. Дон. Оздоровительный фитнес. К.: Олимпийская литература, 2005. – 367с.
10. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / А. Шварценеггер. – М.: Эксмо, 2004. – 824 с.