

Київський університет імені Бориса Грінченка
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичного виховання та педагогіки спорту

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»

Курс:	2
Спеціальність (спеціалізація):	227 Фізична реабілітація
Форма проведення:	Письмова
Тривалість проведення:	7,59
Максимальна кількість балів:	40 балів

Критерії оцінювання знань студентів

Екзаменаційний білет містить 3 теоретичних питання. Відповідь на кожне завдання оцінюється за 40-бальною шкалою залежно від рівня знань. Результат письмового іспиту визначається шляхом ділення суми балів, отриманих за всі 3 завдання, на їх кількість.

Рівень знань	Оцінка за 40-бальною шкалою	Критерії оцінювання відповіді
Відмінний рівень	30 – 40	<p>Відповідь студента:</p> <ul style="list-style-type: none"> - містить повний, розгорнутий, правильний виклад матеріалу з поставленого питання; - демонструє знання основних понять і категорій та взаємозв'язку між ними, вірно розуміння змісту основних теоретичних положень; - вказує на вміння давати змістовний та логічний аналіз матеріалу з поставленого питання; <p>демонструє здатність самостійно оцінювати різноманітні ситуації та робити власні висновки в разі неоднозначності характеру поставленого питання чи проблеми.</p>
Добрий рівень	20 – 29	<p>Студент дав досить повну та логічно обґрунтовану відповідь на поставлене питання, але в наявності наступні недоліки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - незначні неточності при поясненні; - недостатньо розкритий предмет запитання, основні поняття носять тезисний характер; - оформлення екзаменаційної роботи в цілому є акуратним, але містить виправлення; <p>окремі формулювання є нечіткими; є в наявності інформація, що не відноситься до змісту екзаменаційного питання.</p>
Задовільний рівень	10 – 19	<p>Студент дав відповідь на поставлене питання, однак допустив суттєві помилки як змістовного характеру, так і при оформленні відповіді на питання, а саме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зміст відповіді свідчить про невірне розуміння окремих аспектів поставленого питання; - відповідь елементарна, свідчить про недостатню обізнаність з основними науковими теоріями і концепціями, що стосуються питання; - відповідь викладена недостатньо аргументовано, не містить аналізу проблемних аспектів поставленого питання; <p>у роботі багато грубих орфографічних помилок.</p>
Незадовільний рівень	0 – 9	<p>Студент взагалі не відповів на питання, або його відповідь є неправильною, тобто містить грубі змістовні помилки щодо принципових аспектів поставленого питання. Аргументація відсутня взагалі або ж є абсолютно алогічною.</p>

Орієнтовний перелік питань:

1. Визначте предмет, об'єкт та напрямки вивчення теорії і методики фізичного виховання.
2. Дайте визначення поняттям: фізична культура, фізичне виховання, фізичні якості, фізичний розвиток, фізична підготовленість.
3. Охарактеризуйте основні методи дослідження в теорії і методиці фізичного виховання.
4. Опишіть напрями функціонування фізичного виховання як соціального явища.
5. Визначте мету, завдання, основні принципи фізичного виховання.
6. Надайте характеристику засобів фізичного виховання.
7. Надайте класифікацію фізичних вправ.
8. Розкрийте поняття про техніку фізичних вправ та надайте її характеристику.
9. Охарактеризуйте сили природи та гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання.
10. Визначте методи фізичного виховання, надайте їх характеристику.
11. Надайте характеристику компонентів фізичного навантаження.
12. Охарактеризуйте зовнішню та внутрішню сторони навантаження.
13. Опишіть можливості регулювання інтенсивності навантаження.
14. Охарактеризуйте види стомлення.
15. Надайте характеристику динаміки відновлення після тренувальних навантажень.
16. Опишіть характер інтервалів відпочинку між тренувальними навантаженнями.
17. Надайте характеристику різновидів інтервалів відпочинку за їх тривалістю в залежності від динаміки відновлення.
18. Опишіть негативну дію надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості та здоров'я.
19. Визначте види формування адаптаційних реакцій організму людини.
20. Опишіть властивості адаптації, надайте їх характеристику.
21. Охарактеризуйте стадії формування довготривалої адаптації при виконанні фізичних вправ.
22. Опишіть зміну у м'язових волокнах під дією навантажень різного спрямування.
23. Розкрийте можливості адаптації киснетранспортної системи до фізичних навантажень аеробної спрямованості.
24. Охарактеризуйте види сили.
25. Надайте характеристику режимів роботи м'язів при розвитку сили.
26. Опишіть фактори, від яких залежать силові спроможності людини.
27. Надайте загальну характеристику засобів розвитку сили.
28. Надайте методику розвитку максимальної сили.
29. Надайте методику розвитку швидкісної сили.
30. Надайте методику розвитку силової витривалості
31. Опишіть види швидкісних спроможностей та надайте їх характеристику.

32. Перерахуйте фактори, що обумовлюють прояв швидкості.
33. Надайте характеристику засобів розвитку швидкості.
34. Надайте методику розвитку елементарних форм прояву швидкості.
35. Надайте методичні рекомендації до попередження «швидкісного бар'єру» та його усунення.
36. Надайте види гнучкості та їх характеристику.
37. Перерахуйте фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.
38. Охарактеризуйте засоби розвитку гнучкості.
39. Розкрийте особливості методики розвитку гнучкості.
40. Охарактеризуйте види витривалості.
41. Перерахуйте фактори, що обумовлюють прояв витривалості.
42. Надайте характеристику засобів розвитку витривалості.
43. Охарактеризуйте допоміжні засоби комплексного розвитку витривалості (дихальні вправи, використання факторів навколишнього середовища, гірського клімату).
44. Розкрийте особливості методики розвитку загальної витривалості.
45. Розкрийте особливості методики розвитку швидкісної витривалості.
46. Опишіть види координаційних здатностей, надайте їх характеристику.
47. Перерахуйте фактори, що обумовлюють прояв координаційних здатностей.
48. Надайте характеристику засобів розвитку координаційних здатностей.
49. Опишіть загальні положення методики розвитку координаційних здатностей.
50. Надайте характеристику контролю рівня розвитку фізичних якостей.
51. Надайте загальну характеристику урочних форм організації занять у фізичному вихованні.
52. Надайте класифікацію занять урочного типу.
53. Опишіть структуру уроку. Розкрийте мету, завдання та зміст різних частин уроку.
54. Охарактеризуйте методи організації учнів на уроці.
55. Надайте загальну характеристику занять неурочного типу.
56. Розкрийте суть управління фізичним вихованням та умови його здійснення.
57. Визначте мету, об'єкт та предмет контролю в управлінні фізичним вихованням.
58. Охарактеризуйте види контролю у процесі фізичного виховання.
59. Охарактеризуйте методи контролю у фізичному вихованні.
60. Надайте вікову періодизацію дітей.
61. Розкрийте особливості фізичного розвитку дітей дошкільного та шкільного віку.
62. Визначте мету, завдання і спрямованість фізичного виховання дітей шкільного віку.
63. Розкрийте особливості методики фізичного виховання у молодшому шкільному віці.
64. Розкрийте особливості методики фізичного виховання у середньому шкільному віці.
65. Розкрийте особливості методики фізичного виховання у старшому

- шкільному віці.
66. Надайте вікову періодизацію дорослих людей.
 67. Розкрийте вікові особливості різних періодів життя дорослої людини.
 68. Визначте фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей.
 69. Надайте методику фізкультурно-оздоровчих занять дорослих людей.
 70. Визначте мету і завдання адаптивного фізичного виховання.
 71. Охарактеризуйте засоби адаптивного фізичного виховання.
 72. Розкрийте особливості адаптивного фізичного виховання при глухоті.
 73. Розкрийте особливості адаптивного фізичного виховання при сліпоті.
 74. Розкрийте особливості адаптивного фізичного виховання при порушеннях опорно-рухового апарату.
 75. Розкрийте особливості адаптивного фізичного виховання при ураженнях спинного мозку.

Екзаменатор

к.н.ФВіС Ясько Л.В.

Завідувач кафедри

к.н.ФВіС Ясько Л.В.