

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра спорту та фітнесу

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту»

Курс:	4
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	017.00.02 «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»
Форма проведення:	дистанційна комбінована (комп'ютерне тестування та питання відкритого типу)
Тривалість проведення:	2 год.
Максимальна кількість балів:	40 балів

Київ - 2024

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту»

Критерії оцінювання знань студентів

Форма проведення – комбінована.

Екзаменаційне завдання складається з:

- *тестових запитань* (30 питань), що автоматично, випадковим чином генеруються з банку тестових питань у системі дистанційного навчання Moodle (з перемішуванням варіантів відповідей).

- питання *відкритого типу* (одне питання, складається зі стереотипних, діагностичних та евристичних завдань), яке передбачає вирішення типових професійних завдань фахівця на робочому місці та дозволяють діагностувати рівень теоретичної та практичної підготовки здобувача освіти і рівень його компетентності з навчальної дисципліни. Питання відкритого типу генерується випадковим чином з банку тестових завдань у системі електронного навчання Moodle

Відповідь на питання відкритого типу студенти дають в усній формі.

Час складання екзамену:

- тестування 30 хвилин (по 1 хвилині на питання);
- питання відкритого типу:
 - 10 хвилин на підготовку;
 - до 10 хвилин на відповідь.

Кількість спроб – 1.

Максимальна кількість балів за екзамен – 40 балів. Критерії оцінювання – розподіл балів: тестові питання з варіантами відповідей – 30 балів (1 питання – 1 бал); питання з відкритим варіантом відповіді – 10 балів.

<i>Кількість балів</i>	<i>Критерії оцінювання питання з відкритим варіантом відповіді</i>
9 - 10	<i>Відмінний рівень</i> (завдання виконано якісно)
6 – 8	<i>Добрий рівень</i> (завдання виконано якісно з достатньо високим рівнем правильних відповідей)
3 – 5	<i>Задовільний рівень</i> (завдання виконано якісно з середнім показником правильних відповідей)
0 - 2	<i>Незадовільний рівень</i> (завдання не виконано, потребує повторного перескладання)

Оцінка результату екзамену складається з суми балів за результат тестування та відповіді на питання відкритого типу.

Перелік питань, за якими сформовано тестові завдання:

1. Як відбувається регламентація дій спортсмена за часом і простором?
2. Назвіть види спортивних змагань.
3. Опишіть способи проведення спортивних змагань.
4. Опишіть інформаційний аспект змагальної діяльності.
5. Назвіть умови змагальної діяльності.
6. Дайте характеристику підготовчих, контрольних, модельних, відбіркових та головних змагань.
7. Опишіть кінематичну, динамічну та ритмічну характеристику системи рухів спортсмена.
8. Охарактеризуйте алгоритмічну, ймовірнісну та евристичну тактики змагальної діяльності.
9. Дайте характеристику стратегії підготовки та стратегії змагальної діяльності.
10. Назвіть способи визначення змагального результату.
11. Надайте визначення поняттю «рекорд», визначте його рівні і опишіть значення «рекорд місцевості\траси».
12. Опишіть фактори забезпечення змагальної діяльності.
13. Назвіть фактори реалізації змагальної діяльності.
14. Охарактеризуйте ефективність змагальної діяльності.
15. Назвіть види змагань в залежності від мети (напрям), форми, масштабу, представництва та значимості.
16. Опишіть перший етап підготовки до змагань.
17. Опишіть другий та третій етапи підготовки до змагань.
18. Розкрийте порядок проведення змагань.
19. Визначте основні правила обраного виду спорту.
20. Назвіть, який спеціальний одяг та взуття використовується в обраному виді спорту.
21. Перерахуйте, які спортивні снаряди, споруди, інвентар та апаратура необхідні для проведення змагань з обраного виду спорту.
22. Опишіть склад суддівської колегії в обраному виді спорту.
23. Охарактеризуйте основні документи для проведення змагань з обраного виду спорту.
24. Назвіть та опишіть причини втоми.
25. Опишіть закон середніх навантажень і середнього темпу рухів.
26. Охарактеризуйте зовнішню та внутрішню сторони навантаження.
27. Перерахуйте педагогічні засоби відновлення.
28. Опишіть психологічний мікроклімат в групі.
29. Дати визначення поняттю "Аутогенне тренування" та описати 7 основних вправ, що застосовуються в даному тренуванні.
30. Описати психорегулююче та психом'язове тренування.
31. Охарактеризувати гіпносуггестивні методи (традиційний гіпноз, фракційний гіпноз, навіювання в стані відпочинку).
32. Описати гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття.
33. Перерахувати вітамінні та мінеральні препарати.

34. Назвати препарати пластичної та енергетичної дії.
35. Дати визначення поняттю «адаптогени», назвати природу походження та перерахувати їх.
36. Назвіть заборонені препарати та опишіть їх.
37. Охарактеризуйте схему накладання відновно-лікувальних компресів.
38. Назвіть різновиди масажу та опишіть їх.
39. Перерахуйте гідро-, електропроцедури, які Ви знаєте.
40. Опишіть режим харчування спортсмена.
41. В чому полягає раціональне харчування?
42. Визначте роль води та питного режиму для спортсмена.
43. Охарактеризуйте білки та їх значення для спортсмена.
44. Назвіть типи вуглеводів та опишіть їх.
45. Опишіть роль жирів у харчуванні спортсмена.

Рекомендовані джерела

Основні

1. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.

Додаткові

2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
3. Добринський В. С, Мудрик Ж. С., Савчук С. І., Валькевич О. В, Захожа Н. Я.. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. рекомендації. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 112 с.
4. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120с
5. Костюкевич, В. М. та ін. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2017. 310 с.
6. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
7. Сушко Р.О. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу): монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 360 с.

Екзаменатор:

ст.викладач Ганна ГУДИМ

Завідувач кафедри:

к.н.ф.в.с., доцент Вікторія БІЛЕЦЬКА

