

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**  
Декан факультету Геоінформаційних  
систем та управління територіями  
Олена НЕСТЕРЕНКО  
«31» бер 2023 року

**ПРОГРАМА АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ  
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**  
освітньо-професійної програми «Фізичне виховання і спорт»  
першого рівня вищої освіти  
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»  
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка  
Освітня кваліфікація: бакалавр фізичної культури і спорту

Розглянуто і затверджено  
на засіданні кафедри  
Фізичного виховання і спорту  
протокол № 11 від 31. 05 2023 р.  
Завідувач кафедри

Олександр ШАМИЧ  
Олександр ШАМИЧ

Київ - 2023

## 1. ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО СКЛАДАННЯ АТЕСТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Атестація випускників освітньо-професійної програми «Фізичне виховання і спорт» спеціальності 017 Фізична культура і спорт першого освітнього рівня (бакалавр) проводиться у формі атестаційного екзамену та завершується врученням документа державного зразка про присудження випускнику ступеня бакалавра із присвоєнням кваліфікації «*бакалавр фізичної культури і спорту*» за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Атестаційний екзамен передбачає оцінювання:

- здобутих результатів навчання, визначених стандартом вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/ Педагогіка для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти;
- рівня сформованості інтегральної, загальних, спеціальних компетентностей;
- здобутих теоретичних знань, практичних умінь та професійно-прикладних навичок, отриманих в результаті вивчення освітніх компонент професійної підготовки.

У програму атестаційного екзамену включено обов'язкові освітні компоненти фахової підготовки, а саме: «Теорія і методика спортивної підготовки», «Теорія і методика фізичного виховання», «Професійно-педагогічне удосконалення (обраний вид спорту)», «Спортивна медицина з основами долікарської допомоги у невідкладних станах», «Медико-педагогічний контроль у ФВіС».

Порядок проведення атестаційного екзамену відбувається відповідно до «Положення про порядок створення та організацію роботи атестаційної екзаменаційної комісії в Київському національному університеті будівництва і архітектури» (<http://surl.li/fetdf>). Це Положення розроблено на підставі Законів України «Про вищу освіту», «Про освіту», Постанови Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1341 «Про затвердження Національної рамки кваліфікацій», та інших нормативних актів України з питань освіти, Статуту КНУБА, Положення про організацію навчального процесу в Київському національному університеті будівництва і архітектури.

Метою підсумкової атестації студента є визначення фактичної відповідності його підготовки вимогам стандарту освіти за спеціальністю. Атестація проводиться за акредитованими спеціальностями та завершується видачею документів встановленого зразка про рівень освіти та здобуту кваліфікацію.

Атестація випускників здійснюється атестаційною екзаменаційною комісією (АЕК) на підставі оцінки рівня здобутих компетентностей випускників, передбачених відповідним рівнем національної рамки кваліфікацій і стандартом освіти фахівців за спеціальністю. Терміни проведення атестації визначаються навчальними планами підготовки фахівців та графіком навчального процесу. Атестації підлягає кожен здобувач вищої

освіти після повного виконання ним навчального плану за освітнім рівнем бакалавр.

Атестація здобувачів вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Фізичне виховання і спорт» першого рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» покликана встановити відповідності засвоєних здобувачами вищої освіти рівня та обсягу знань, умінь, загальних та спеціальних компетентностей вимогам стандарту вищої освіти за спеціальністю.

### **Програмні компетентності.**

**Інтегральна компетентність.** Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

### **Загальні компетентності**

***ЗК 01.*** Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

***ЗК 05.*** Здатність планувати та управляти часом.

***ЗК 06.*** Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

***ЗК 08.*** Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

***ЗК 10.*** Здатність бути критичним і самокритичним.

***ЗК 11.*** Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

### **Спеціальні компетентності**

***СК14.*** Здатність до безперервного професійного розвитку.

### **Програмні результати навчання здобувачів вищої освіти (ПРН).**

2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.
21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

## **2. ПРОГРАМА АТЕСТАНЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Атестаційний екзамен проводиться за білетами, складеними у повній відповідності до навчальних програм. У білетах передбачено 3 питання.

При складанні атестаційного екзамену здобувач вищої освіти повинен дати кваліфіковану змістовну відповідь на кожне питання.

Час на підготовку – 20 хвилин.

Оцінка виставляється за кожне питання окремо, після чого виставляється загальна оцінка відповіді.

Література, що рекомендована для підготовки до екзамену, наведена в робочих програмах навчальних дисциплін.

Атестаційний екзамен проходить відкрито і публічно.

Перелік питань для підготовки здобувачів вищої освіти до здачі атестаційного екзамену з обов'язкових освітніх компонентів професійної підготовки.

## **2.1. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ:**

1. Дати визначення понять «спорт», «спортивна підготовка», «спортивна підготовленість», «спортивне тренування», «спортивна форма».
2. Мета і завдання дитячо-юнацького спорту.
3. Закономірності та принципи спортивного тренування.
4. Характер навантажень в тренувальному процесі.
5. Величина навантажень в тренувальному процесі.
6. Класифікація навантажень за величиною за даними спеціальної літератури.
7. Тривалість і характер інтервалів відпочинку між вправами.
8. Координаційна складність навантаження.
9. Зони спрямованості тренувальних і змагальних навантажень.
10. Технічна підготовка та технічна підготовленість.
11. Визначення понять: «рух», «дія», «прийом», «рухове уміння», «рухова навичка».
12. Технічна майстерність. Критерії технічної майстерності.
13. Засоби і методи технічної підготовки юних спортсменів.
14. Зміст технічної підготовки в багаторічному і річному циклах тренування.
15. Мета і завдання фізичної підготовки юних спортсменів.
16. Види фізичної підготовки.
17. Завдання і засоби ЗФП і СФП.
18. Роль тактичної підготовки в різних видах спорту.
19. Загальна та спеціальна тактична підготовка.
20. Тактичні форми ведення змагальної боротьби. Охарактеризувати кожен.
21. Засоби тактичної підготовки.
22. Зміст і методика складання тактичного плану виступу на змаганнях.
23. Тактичне мислення. Методика підвищення рівня тактичного мислення.
24. Психологічна підготовка. Загальна та спеціальна психологічна підготовка.
25. Психологічна підготовка у тренувальному процесі юних спортсменів.
26. Психологічна підготовка до змагань.
27. Види психічного стану спортсменів на змаганнях.
28. Засоби і методи психологічної підготовки в юнацькому спорті.
29. Інтелектуальна підготовка в спорті.

30. Формування мотивації спортсменів засобами інтелектуальної і психологічної підготовки.
31. Інтегральна підготовка. Засоби інтегральної підготовки.
32. Мета і завдання етапу початкової підготовки, значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.
33. Мета і завдання етапу попередньої базової підготовки, значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.
34. Мета і завдання етапу спеціалізованої базової підготовки, значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.
35. Особливості фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки на етапі початкової підготовки.
36. Особливості фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки.
37. Особливості фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки.
38. Річний тренувальний цикл та його будова (періодизація).
39. Підготовчий період спортивного тренування: задачі, засоби, методи, тренувальні навантаження, роль фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки.
40. Змагальний період спортивного тренування: задачі, засоби, методи, тренувальні навантаження, роль фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки.
41. Перехідний (відновлювальний) період спортивного тренування: задачі, засоби, методи, тренувальні навантаження, роль фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки.
42. Динаміка розвитку функціональних систем в дитячому та юнацькому віці.
43. Особливості розвитку фізичних якостей юних спортсменів з урахуванням сенситивних періодів та структури індивідуальної фізичної підготовленості.
44. Актуальність і важливість системи відбору спортсменів.
45. Визначення поняття «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація».
46. Основні методичні положення системи відбору в спортивних школах.
47. Організаційна структура ДЮСШ, основний зміст та напрямки діяльності.
48. Задачі спортивних шкіл різних типів (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ).
49. Програмно-нормативне забезпечення дитячо-юнацького спорту в Україні.
50. Керівництво спортивною школою.
51. Фінансово-господарська діяльність та матеріально-технічна база спортивної школи.
52. Мета, об'єкт і види контролю в спортивній діяльності.
53. Показники, що використовуються у процесі контролю. Вимоги до показників, що використовуються для контролю підготовленості спортсменів.
54. Контроль і корекція змагальної діяльності.
55. Контроль і корекція тренувальних і змагальних навантажень.

### **Рекомендовані джерела інформації**

**Підручники:**

1. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.
2. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник/ В.М. Платонов. К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.
3. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542.

#### **Навчальні посібники:**

4. Загальна теорія підготовки спортсменів: курс лекцій і практикум: навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 2-е вид., випр. і доп. – 184 с.
5. Психологічне забезпечення у системі підготовки/спортсменів в олімпійському спорті / Н. Л. Височіна. – Київ: Центр учбової літератури, 2017. – 384 с.
6. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. - 240 с.
7. 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.
8. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. - Київ: Олімпійська література, 2009. - 280 с.
9. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
10. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.
11. Мудрик Ж.С., Добринський В. С., Деделюк Н.А. Теорія спорту: Методичні рекомендації. – Луцьк: СХУ ім. Лесі Українки, 2018. – 90 с.
12. Павленко Ю.О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті / Ю. О. Павленко. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 311 с.
13. Теоретична підготовка в спорті: монографія / Мар'ян Пітин. – Л.: ЛДУФК, 2015. – 372с.
14. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» /Уклад. О.С.Сокирко, Р.В. Клопов., Запоріжжя: ЗНУ, 2014. –113 с.

#### **Методичні роботи:**

15. Канішевський С.М., Киселевська С.М. Теорія спорту: методичні вказівки. – Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 27 с.

#### **Наукові статті:**

16. Линець М. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів / Михайло Линець, Христина Хіменес // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2016. – № 2(24). – С. 34–44.

**Конспекти лекцій:** на освітньому сайті [org2.knuba.edu.ua](http://org2.knuba.edu.ua)

**Інформаційні ресурси:**

Зайцева В.Н. Теория спортивной тренировки с основами методик: Учебник для студентов IV курса высших учебных заведений. - Запорожье: ЗГУ, 2003 – 192 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508\\_1226937573\\_03\\_04\\_06\\_Met\\_mat.pdf](http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508_1226937573_03_04_06_Met_mat.pdf)

Тестові завдання: [Електронний ресурс] Режим доступу: [http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508\\_1226937734\\_07\\_Testi.pdf](http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508_1226937734_07_Testi.pdf)

Платонов В., Сахновский К., Озимек М. Теория и методика подготовки спортсмена: современная стратегия многолетней спортивной подготовки [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/nos/texts/2003\\_1/pdf/art\\_3.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/nos/texts/2003_1/pdf/art_3.pdf)

Наука в олимпийском спорте [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://sportnauka.org.ua>.

Репозитарій Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>.

## **2.2. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ:**

1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.
2. Система фізичного виховання.
3. Засоби фізичного виховання. Визначення поняття: „рух”, „рухова дія”, „фізичні вправи”.
4. Принципи навчання у фізичному вихованні. Класифікація принципів.
5. Методи навчання у фізичному вихованні. Визначення поняття: „метод”, „методичний прийом”, „методика”.
6. Фізичні якості. Основи методики виховання фізичних якостей.
7. Загальна характеристика фізичних якостей людини. Закономірності розвитку фізичних якостей.
8. Швидкість і методика її виховання. Контроль за розвитком швидкості у школярів.
9. Сила і методика її виховання. Контроль за розвитком сили у школярів.
10. Витривалість і методика її виховання. Контроль за розвитком витривалості у школярів.
11. Гнучкість і методика її виховання. Контроль за розвитком гнучкості у школярів.
12. Спритність і методика її виховання. Вікова динаміка та контроль.
13. Формування рухових умінь та навичок, як основний зміст освітніх завдань фізичного виховання.
14. Характерні риси умінь і навичок. Перенос навичок. Механізми формування рухових дій.

15. Етап початкового розучування – мета, завдання, методи, причини помилок і методики їх виправлення. Методи контролю на етапі.
16. Етап поглибленого розучування – мета, завдання, методи. Методи контролю на етапі.
17. Етап закріплення і вдосконалення – мета, завдання, методи. Методи контролю на етапі.
18. Завдання фізичного виховання школярів.
19. Форми організації занять.
20. Реалізація традицій української народної культури в формуванні здорового способу життя школярів.
21. Проблема матеріальної бази фізичної культури в сучасній школі.
22. Зростання вимог до особистостей і професійної підготовленості вчителя.
23. Періодизація шкільного віку: значення обліку вікових періодів для підвищення ефективності фізичного виховання.
24. Індивідуалізація та спортизація фізичного виховання школярів.
25. Форми організації фізичного виховання в школі: уроки з предмету «фізична культура», форми активного відпочинку в режимі шкільного дня, позакласні форми роботи.
26. Форми організації фізичного виховання в позашкільних установах.
27. Форми фізичного виховання в сім'ї: заходи в режимі дня, самостійні заняття фізичними вправами, ігри, прогулянки, змагання сімей у дні відпочинку.
28. Шкільні програми з фізичного виховання. Структура програми, її обґрунтування. Зміст розділів програми для початкових, середніх і старших класів. Відображення в змісті спрямованості на підготовку молоді до трудової й оборонної діяльності.
29. Програма з фізичної культури як документ, що відображає завдання і зміст фізичного виховання школярів.
30. Реалізація змісту програми відповідно до національних і клімато-географічних особливостей регіонів України.
31. Урок фізичної культури в школі: ознаки; поняття про зміст уроку (склад фізичних вправ, зміст діяльності вчителя й учнів, реакція учнів).
32. Поняття про структуру уроку (сутність структури, трьохчастний розподіл уроку).
33. Класифікація уроків за: спрямованістю фізичного виховання, предметному змісту, перевазі однієї зі сторін фізичного виховання, завданням, що переважно вирішуються на уроці; вимоги до методики проведення уроку.
34. Місце уроку фізичної культури серед інших форм фізичного виховання в школі.
35. Загальні вимоги до уроку (виховний вплив, система уроків, організація самостійної навчальної діяльності учнів, боротьба з шаблоном оптимальна рухова діяльність, система контролю, умови проведення уроку).
36. Зміст уроку (фізичні вправи, гігієнічні навички, діяльність учнів, діяльність вчителя, результат уроку).
37. Визначення задач уроку: освітніх, оздоровчих, виховних.



38. Характеристика освітніх задач уроку, їх постановка та формулювання. Планування освітніх задач в одному або серії уроків.
39. Характеристика оздоровчих задач уроку, їх постановка та формулювання. Планування оздоровчих задач в одному або серії уроків.
40. Характеристика виховних задач уроку, їх постановка та формулювання. Планування виховних задач в одному або серії уроків.
41. Фронтальний метод, прийоми його застосування (одночасний, поточний, поперемінний, індивідуальний).
42. Груповий метод, прийоми його застосування (одночасний, почерговий, поперемінний, індивідуальний).
43. Метод організації індивідуальної роботи, прийоми його застосування (одночасний за завданням вчителя, одночасний за вибором учня, індивідуально за завданням вчителя).
44. Метод колового тренування, прийоми його застосування (варіювання інтенсивності виконання окремих вправ і тривалості відпочинку між станціями, зміни умов виконання вправ і тривалості відпочинку між станціями, зміни умов виконання, чергування направленості вправ і інші).
45. Підготовка вчителя до уроку: суть етапу попередньої підготовки; основні види робіт та їх суть при безпосередній підготовці до уроку
46. Сюжетні уроки: їх значення та особливості організації.
47. Дозування навантаження на уроках: об'єм та інтенсивність, зовнішній і внутрішній прояви навантаження; величини навантаження і втома, її ознаки, прийоми регулювання навантаження і його тенденція; щільність уроку, педагогічне)
48. Оправдані і недоцільні дії на уроці, хронометрування уроку і його пульсометрія.
49. Оцінка діяльності учнів на уроках: її форми, критерії;
50. Різновиди шкільних уроків.
51. Сутність і значення планування навчальної роботи. Форми планування.
52. Етапи планування навчальної роботи. Методика розробки задач на навчальний рік, чверть, урок.
53. Вимоги до складання планів. Основні документи планування навчальної роботи.
54. Облік успішності. Контроль навчального процесу як обов'язкова умова його ефективності.
55. Педагогічний контроль: вивчення вихідного рівня можливостей і готовності учнів до реалізації поставлених задач.
56. Система обліку успішності: попередній, поточний і підсумковий облік.
57. Форми фізичного виховання протягом навчального дня.
58. Позаурочні форми занять фізичними вправами.
59. Педагогічне керівництво позакласною роботою
60. Функція позаурочних форм занять, їх задачі, характерні риси.
61. Планування і облік позакласної роботи:
62. Фізичне виховання школярів з відхиленнями в стані здоров'я.
63. Характеристика програми для учнів спеціальних медичних груп.

64. Особливості змісту і методики проведення уроків фізичного виховання в підготовчій і спеціальній медичних групах.
65. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей: відношення сім'ї до фізичного виховання.
66. Фізичне виховання у січових школах; спортивно-просвітницькі товариства "Січ", "Сокіл", "Луг", "Орлик" та ін.
67. Роль "Союзу українок" у фізичному вихованні дітей.
68. Фізичне виховання дітей дошкільного віку.
69. Зміст і методика фізкультуро-оздоровчих занять з дітьми переддошкільного віку.
70. Зміст і методика фізкультуро-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
71. Основні поняття адаптивного фізичного виховання.
72. Мета і завдання адаптивного фізичного виховання. Основні принципи адаптивного фізичного виховання.
73. Засоби адаптивного фізичного виховання. Методи адаптивного фізичного виховання.
74. Медично-педагогічний контроль в адаптивному фізичному вихованні.
75. Форми адаптивного фізичного виховання.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Підручники:**

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник [для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту]: в 2-х т. / [под ред. Т.Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література. – Т. I. – 2012. – 392 с. ISBN 978-966-8708-62-6
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник [для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту]: в 2-х т. / [под ред. Т.Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література. – Т.2. - 2003. – 392 с. ISBN 966-7133-59-1

#### **Навчальні посібники:**

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Навч. посібник. - Х.: ОВС, 2004. - 176 с.
2. Товт В.А. Основи теорії і методики фізичного виховання / В.А. Товт, О.А. Дуло, М.Ю. Щерба: Навч. посібник. - Ужгород, 2010.
3. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. 2-е вид. - Харків: «ОВС», 2008. - 406 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2012. - 304 с.

**Конспекти лекцій:** на освітньому сайті КНУБА [org2.knuba.edu.ua](http://org2.knuba.edu.ua)

#### **Методичні роботи:**

#### **Нормативно-правові документи:**

1. Закон України Про фізичну культура і спорт. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page>

2. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npras/249793397>
3. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. – К., 2001.
4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» (Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016). – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/print1465286153060829>
5. Постанова Кабінету Міністрів України від 13.12.2004 N 1641 (1641-2004-п) "Про затвердження заходів з реалізації Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту у 2005 році"
6. Указ Президента України від 28.09.2004 N 1148 (1148/2004) "Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту".

**Конспекти лекцій:** на освітньому сайті [org2.knuba.edu.ua](http://org2.knuba.edu.ua)

**Інформаційні ресурси:**

1. Internet-ресурс <http://meduniver.com/Medical/Book>
2. Internet-ресурс <http://meduniver.com/Medical/Vide>

### **2.3. ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ (обраний вид спорту):**

1. Спорт як результат діяльності людини та сукупність цінностей.
2. Чинники середовища, що впливають на роботу тренера.
3. Характеристика окремих видів діяльності в Олімпійському і Професійному спорті.
4. Аналіз правових документів, що регламентують діяльність Олімпійського і Професійного спорту.
5. Структура підготовленості тренера.
6. Функції тренера.
7. Рівні професійної майстерності тренера.
8. Види професійно-педагогічних здібностей тренера.
9. Дидактичні здібності тренера.
10. Стили керівництва групою.
11. Зміст педагогічної діяльності тренера.
12. Знання світоглядного, мотиваційного, спортивно-етичного характеру.
13. Знання системи підготовки та спортивно-прикладні знання.
14. Специфіка дидактичних принципів в спорті.
15. Вплив занять спортом на особистість.
16. Можливий негативний вплив спорту на особистість.
17. Структура та зміст щоденника на самоконтролю спортсмена.
18. Методи візуального контролю технічної і тактичної підготовленості.
19. Характеристика змагальної діяльності в обраному виді спорту.
20. Основні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі.

21. Вимоги до мови тренера.
22. Допоміжні засоби і методи передачі інформації.
23. Спеціальні пристрої термінової інформації.
24. Характеристика і правила діяльності практичного психолога в спорті.
25. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі.
26. Побудова мега-, макро-, мезо- та мікроструктур підготовки спортсменів.
27. Проблема форсованої підготовки на першій стадії багаторічного вдосконалення.
28. Емоційність тренувальних занять як засіб мотивації.
29. Ставлення до навантаження як чинник успішності процесу підготовки.
30. Ставлення до відновлення як чинник успішності процесу підготовки.
31. Становлення до перенапруження як чинник успішності процесу підготовки.
32. Становлення до спортивного режиму як чинник успішності процесу підготовки.
33. Поняття про психотехніку та психотехнічне тренування.
34. Удосконалення прогнозування, моделювання, контролю, відбору у спортивній підготовці.
35. Географічні та кліматичні умови місць проведення змагань.
36. Професійна діяльність фахівців фізичної культури та спорту.
37. Аналіз підготовки майбутнього тренера-викладача у ЗВО України до професійної діяльності.
38. Особливості підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності у ЗВО.
39. Удосконалення відбору спортсменів та орієнтації їх підготовки.
40. Спортивна працездатність. Фактори, що лімітують спортивну працездатність.
41. Втома: фізіологічна характеристика, ознаки та її причини.
42. Методи діагностики втоми.
43. Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності.
44. Втома та відновлення при навантаженнях різної величини.
45. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості.
46. Втома і відновлення в залежності від кваліфікації і тренуваності спортсменів.
47. Класифікація засобів відновлення у спорті.
48. Ергогенні та ерголітичні засоби стимуляції фізичної працездатності та відновлення в спорті.
49. Класифікація дозволених засобів стимуляції працездатності та відновлення в спортивній діяльності.
50. Класифікація заборонених речовин, віднесених до допінгів.
51. Особливості використання допінгів у різних видах спорту.
52. Антидопінговий контроль у спорті.
53. Види, регламентація і способи проведення спортивних змагань. Визначення результату в змаганнях.
54. Стратегія і тактика змагальної діяльності.

55. Техніка змагальної діяльності.
56. Структура змагальної діяльності.
57. Управління змагальною діяльністю.
58. Моделі змагальної діяльності.
59. Моделі підготовленості спортсменів.
60. Морфофункціональні моделі спортсменів.
61. Роль спеціалізованих сприйнятів у спорті вищих досягнень.
62. Заходи попередження спортивного травматизму під час тренувань та у змагальній діяльності.
63. Розповсюдженість травм у різних видах спорту.
64. Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів.
65. Побудова підготовки у 4-річних олімпійських циклах.
66. Основні напрями інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Підручники:**

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт.кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів /Келлер В.С., Платонов В. М. – Львів: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Кузьмінський А.І. Педагогіка: підруч. / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омельченко. — К. : ЗнанняПрес, 2014. — 445 с.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч.посіб. для фізкультурних вузів] / Линець М.М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9.
5. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів: ЛДУФК, 2013. – 311 с. – ISBN 978-966-2328-59-2.Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник/ В.М. Платонов. К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.
6. Педагогічна майстерність / за заг. ред. І. А.Зязюна. – Київ : Вища школа, 1997. – 349 с., іл.
7. Педагогічна майстерність: Підручник / І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін. – 2-ге вид. допов. і переробл. – К.: Вища пік., 2004. – 422 с.

#### **Навчальні посібники:**

8. Бондарчук А.П. Періодизація спортивного тренування/ А.П.Бондарчук,- К.: Аграрна наука, 2000.- 568 с.
9. Воронова В. І. Психологія спорту: навчальний посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 271 с.
- 10.Кайдалова Л. Г .Педагогічнамайстерністьвикладача : навч. посіб. /Л. Г. Кайдалова, Н. Б., Щокіна, Т. Ю. Вахрушева. — Х. :НФаУ, 2009. — 140с.

11. Каунсилмен Дж. Наука о плавании / Дж. Каунсилмен ; пер. с англ. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 208., ил.
12. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
13. Мудрик Ж.С., Добринський В. С., Деделюк Н.А. Теорія спорту: Методичні рекомендації. – Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2018. – 90 с.
14. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
15. Петровська Т.В. Майстерність спортивного педагога: навч. посіб. / Т.В. Петровська. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. – 184 с.
16. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту / [Бубка С. Н., Булатова М. М., Гуніна Л. М., Павленко Ю. О. та ін.; під ред. С. Н. Бубки, В. М. Платонова]. – К.: Перша друкарня, 2018. – 624 с.
17. Основи педагогічної майстерності: навчально-методичний посібник / Е.І. Федорчук, Т.І. Конькова, В.О. Заремба., Заг. ред. Е.І. Федорчук. – Кам'янець-Подільський: видавець Зволейко Д.Г. 2008. – 272 с.
18. Якса Н.В. Основи педагогічних знань: навч. посіб. / Н. В. Якса — К.: Знання, 2017. — 358 с.

#### **Наукові статті:**

19. Гринь О. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту / О. Гринь, В. Воронова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 29–34.
20. Деревінська В. В. Систематизація методів регуляції емоційних станів спортсмена до умов змагальної діяльності / В. В. Деревінська // Педагогіка, психологія та медико біологічні проблеми фізичного виховання і спорту [зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова]. – Х., 2007. – № 2. – С. 32–35
21. Мулик Вячеслав. Сучасні вимоги до рівня підготовленості тренера // Теорія і методика фізичного виховання і спорту / Вячеслав Мулик. – 2002 – №4 – С. 11-15.
22. Тимчишена Н. Сучасний тренер у педагогічній системі / Н. Тимчишена // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1 – С. 252–254.
23. Данилко М. Сучасні уявлення про сутність і структуру діяльності тренера / М. Данилко, В. Толкач // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 22–26.
24. Данилко М., Толкач В., Данилко В. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – №. 3 (11). –

С. 12-16.

**Методичні роботи:**

25.Професійно-педагогічне удосконалення в обраному виді спорту: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня бакалавр. //Уклад.: О.А. Озерова. Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 41 с.

26.Ергогенні засоби в спорті: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього рівня «магістр». //Уклад.: О.А. Озерова. – К.: КНУБА, Талком, 2023. – 29 с.

**Конспекти лекцій:** на освітньому сайті [org2.knuba.edu.ua](http://org2.knuba.edu.ua)

**Інформаційні ресурси:**

Міністерство молоді та спорту України. Сайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua>

Концепція підготовки спортсменів України до Ігор XXXII Олімпіади 2020 р. в м. Токіо (Японія) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.dsmsu.gov.ua/media/2017/03/29/42/Koncepciya\\_Tokio.pdf](http://www.dsmsu.gov.ua/media/2017/03/29/42/Koncepciya_Tokio.pdf)

Наука в олімпійському спорті [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://sportnauka.org.ua>.

Репозитарій Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>.

## **2.4. СПОРТИВНА МЕДИЦИНА З ОСНОВАМИ ДОЛІКАРСЬКОЇ ДОПОМОГИ У НЕВІДКЛАДНИХ СТАНАХ:**

1. Визначення терміну «Спортивна медицина». Цілі спортивної медицини. Система лікарсько-фізкультурної служби-організації, що забезпечують спеціалізовану лікарсько-фізкультурну службу.
2. Види медичного обстеження спортсменів.
3. Методи медичного обстеження в практиці спортивної медицини: клінічні і параклінічні (інструментальні).
4. Визначення терміну «фізичний розвиток». Два головних фактори, що впливають на фізичний розвиток. Методи дослідження фізичного розвитку, їх визначення. Метод соматоскопії. Визначення поняття статура, конституція.
5. Чотири методи оцінки фізичного розвитку. Масово-ростовий індекс Кетле, норма для чоловіків, жінок. Коефіцієнт пропорційності, середні показники (%). Силовий індекс м'язів кисті, норма для чоловіків - спортсменів, жінок-спортсменів. Функціональні проби для характеристики фізичного розвитку. Морфологічні показники фізичного розвитку.
6. Які існують конституціональні типи за М.В. Черноруцьким? Яке їх значення в практиці спортивної підготовки?
7. Особливості лікарсько-педагогічний контроль за юними спортсменами. Охарактеризувати біологічний і паспортний вік підлітків. Анатомо-

- фізіологічні особливості організму дітей і підлітків. Сформуйте поняття про акселерацію й ретардацію.
8. Методи дослідження фізичного розвитку підлітків. Масово-ростовий індекс Кетле, коефіцієнт пропорційності, його оцінка. Вікова періодизація. Пубертатний стрибок росту довжини тіла підлітків. Функціональні особливості серця підлітків.
  9. Охарактеризуйте сенситивні періоди розвитку фізичних якостей спортсменів (хлопчики, дівчата). Періоди найбільшого приросту фізичних якостей. Загальна фізична працездатність дітей і підлітків.
  10. Сформувати поняття про здоров'я і хворобу, етіологія, патогенез. Пояснити причини та умови виникнення захворювання. Види захворювань залежно від тривалості. Періоди хвороби. Варіанти завершення хвороби.
  11. Охарактеризуйте типові патологічні процеси, їх визначення. Типові порушення кровообігу. Поняття про гіперемію, ішемію, інфаркт, стаз, тромбоз, емболію.
  12. Типові патологічні процеси Порушення обміну речовин у тканинах. Дистрофія, некроз, гіпертрофія, атрофія. Причини некрозу, атрофії. Опишіть процес гіпертрофії на прикладах із практики спорту. Чим відрізняється гіпертрофія від гіперплазії.
  13. Запалення- типовий патологічний процес. Клінічні ознаки запалення.
  14. Три ознаки фізіологічного спортивного серця. Методи дослідження структурних і функціональних характеристик серця спортсменів високої кваліфікації.
  15. Спортивне серце, його структурні і функціональні характеристики. Дилатація порожнини серця, причини, функціональне значення.
  16. Спортивне серце, його структурні і функціональні характеристики. Гіпертрофія міокарду, його морфофункціональна характеристика.
  17. Спортивне серце, його структурні і функціональні характеристики. Брадикардія, фізіологічні механізми її розвитку, функціональне значення.
  18. Функціональна перевага фізіологічного спортивного серця. Особливості спортивного серця у спортсменів-стаєрів і спринтерів.
  19. Патологічне спортивне серце, його морфофункціональна характеристика Профілактика розвитку патологічного спортивного серця у спортсменів.
  20. Види реактивності організму. Поняття про резистентність.
  21. Система імунітету, її структура і функції.
  22. Загальні поняття про клітинні й імунні реакції організму спортсмена при фізичних навантаженнях.
  23. Поняття про імунодефіциті стани та алергію.



24. Охарактеризуйте основні методи обстеження центральної нервової системи. Визначення функціональної лабільності нервових процесів (теппінг-тест). Статична координація : проба Ромберга (проста, складна). Вміти оцінити пробу. Динамічна координація рухів: пальце-носова проба, п'ятково -колінна проба.
25. Функції вегетативного відділу нервової системи. Методи обстеження вегетативної нервової системи: серцево-судинний рефлекс, шкірно-вегетативний рефлекс, вегетативні проби (ортостатична, кліноостатична проба).
26. Обстеження опорно-рухового апарату. Постава. Ознаки правильної постави. Порушення постави в сагітальній і фронтальній площині. Форми грудної клітини. Форми нижніх кінцівок. Визначення сили скелетних м'язів: кистьова, станова динамометрія. Міотонометрія-визначення тону м'язів, характеристика.
27. Анемічний синдром у спортсменів-клінічні прояви. Залізодефіцитна анемія. Пояснити чому обмежуються функціональні можливості спортсмена при залізодефіцитній анемії. Норма гемоглобіну, еритроцитів, ферітину у чоловіків, жінок.
28. Охарактеризуйте основні поняття загальної і спеціальної працездатності. Основні методи визначення загальної працездатності: проба РВС (170), Гарвардський степ-тест, проба Летунова. Проаналізуйте результати тестування. Чому в тесті РВС (170) виявляють потужність навантаження при ЧСС 170 уд. в хв.?
29. Функціональні проби, що характеризують типи реакцій серцево-судинної системи на навантаження (проба Летунова). ЧСС для нормотонічного типу, дистонічного типу, гіпотонічного типу.
30. Визначення статевої належності жінок-спортсменок. Принцип методу. Фізіологічна характеристика стану організму жінок у різні фази менструального циклу. Загальна і спеціальна працездатність, прояви фізичних якостей у різні фази менструального циклу.
31. Охарактеризуйте стан втоми, його роль у організмі. Чи потрібно навантаження в тренувальному процесі доводити до стану втоми? Обґрунтуйте відповідь. У чому особливість стану перевтоми. Чому його відносять до перехідного стану. Яка профілактика перевтоми.
32. Що обумовлює стан перетренованості? Пояснить, чому перетренованість-патологічний стан. У чому полягає специфіка перетренованості I і II типу. Характерні для них симптоми.
33. Пояснить причини виникнення печінкового больового синдрому у спортсменів. Способи його усунення. У чому проявляється фізичне перенапруження систем виділення.
34. Поняття «раптова смерть у спорті». Причини раптової смерті у спорті й у загальній популяції населення. Захворювання й патологічні стани як

- причина раптової смерті. Профілактика випадків раптової смерті в спорті.
35. Причини розвитку хронічного фізичного перенапруження опорно-рухового апарату в спорті. Заходи профілактики. Хронічне фізичне перенапруження скелетних м'язів. Міалгія, гострий м'язовий спазм-перша медична допомога. Міогелоз. Міофіброз.
  36. Хронічне фізичне перенапруження сухожилків. Причини, симптоми, профілактика. Перша медична допомога (на прикладі ахіллового сухожилля).
  37. Що таке «лікоть тенісиста»? Етіологія. Патогенез. Профілактика. Перша медична допомога.
  38. Причини розвитку артрити у спортсменів. Симптоми. Профілактика. Причини розвитку артрозу. Симптоми. Профілактика.
  39. Хронічне фізичне перенапруження кісткової тканини. Причини порушення кісткової тканини при повзучому переломі. Симптоми. Профілактика.
  40. Фази процесу відновлення. Основні засоби відновлення. Медичні засоби відновлення. Гігієнічні, фізичні засоби відновлення.
  41. Харчування спортсменів. Формула збалансованого харчування спортсменів. Обмін білків, жирів, вуглеводів. Споживання вуглеводів перед фізичним навантаженням, під час і після фізичного навантаження.
  42. Вітаміни, мінеральні речовини і мікроелементи при збалансованому харчуванні.
  43. Водний баланс організму при фізичних навантаженнях. Механізми його регуляції.
  44. Дозволені види фармакологічної підтримки в спорті, їх види, значення.
  45. Допінг визначення. Назвати п'ять груп препаратів, які заборонені завжди. Кров'яний допінг, пояснити механізм дії. Етапи допінг контролю. Пояснити поняття «WADA».
  46. Пояснити з якою метою використовують анаболічні стероїди спортсмени. Побічні ефекти від використання анаболічних стероїдів у чоловіків, жінок, дітей. Гормони, які мають анаболічною дію і призначення яких в спорті є допінгом. Пояснити з якою метою вживаються діуретики, бета-2 агоністи, еритропоетин.
  47. Основні причини невідкладних станів. Види медичної допомоги. Ознаки клінічної смерті. Тривалість клінічної смерті. Ознаки біологічної смерті. Етапи первинного реанімаційного комплексу. Етапи спеціалізованого реанімаційного комплексу.
  48. Анафілактичний шок. Види анафілактичного шоку. Невідкладна допомога.

49. Ступені тяжкості переохолодження. Невідкладна допомога. Ступені тяжкості теплового удару. Профілактика теплового удару під час спортивної діяльності. Невідкладна допомога.
50. Гіпоглікемія. Причини розвитку. Невідкладна допомога. Причини виникнення непритомності. Невідкладна допомога.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Підручники:**

1. Валецька Р. О. Основи медичних знань: Підручник для студ. ВНЗ, які навчаються за педагогічними спеціальностями / Р. О. Валецька. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 385 с.
2. Спортивна медицина. Підручник для студентів закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту / за ред Л.Я.-Г. Шахліної. – К.: Олимпийская литература, 2019. – 424 с.
3. Фізична реабілітація, спортивна медицина: Підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В.В. Абрамов, В.В. Клапчук, О.Б. Неханевич та ін.; за ред. В.В. Абрамова та О.Л. Смирнової – Дніпропетровськ,: Журфонд, 2014. – 456 с.

#### **Навчальні посібники:**

4. Миллер Л. Спортивная медицина. Учебное пособие. – Киев: Человек, 2015. – 184 с.
5. Спортивна медицина і фізична реабілітація / В.А.Шаповалова, В.М.Коршак, В.М.Халтагарова та ін.- К.: Медицина, 2008. – 248 с.
6. Теоретичні і практичні аспекти спортивної медицини: Навчально-методичний посібник / Качан В.В., Сарафинюк Л.А., Лежньова О.В. – Вінниця: ВНМУ ім. М.І. Пирогова, 2011. – 115 с
7. Заболевания и повреждения при занятиях спортом. / Под ред. А.Г. Дембо. 3-е изд., перераб. и доп. - Л.: Медицина, 1991 - 336 с.
8. Плахтій П. Д. Основи медичних знань: навчально-методичний посібник / П. Д. Плахтій, Л. С. Соколенко, Н. В. Гутарева. — Кам'янець-Подільський: ТОВ "Друкарня Рута", 2013. – 268 с.
9. European Physical and Rehabilitation Medicine Bodies Alliance. White Book on Physical and Rehabilitation Medicine in Europe. Eur J Phys Rehabil Med 2018. - Vol.54(2). – P.125-321.

**Конспекти лекцій:** на освітньому сайті [org2.knuba.edu.ua](http://org2.knuba.edu.ua)

#### **Інформаційні ресурси**

- 10.Бібліотека Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uni-sport.edu.ua/>
- 11.<https://www.studmed.ru/fizicheskaya-kultura-i-sport/>
- 12.<http://www.mon.gov.ua> Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.
- 13.<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
- 14.<http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1060-12> Закон України «Про освіту».

15. <http://www.nbuiv.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.
16. <http://library.gov.ua/> – Національна наукова медична бібліотека України.
17. <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.
18. <http://metodportal.com/taxonomy/term/35> – Методичний портал «Фізичне виховання». – <http://www.tmfv.com.ua/> – журнал «Теорія та методика фізичного виховання».

## **2.5. МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ У ФВіС:**

1. Організація медико-педагогічного контролю у фізичній культурі.
2. Принципи розподілу на медичні групи осіб, які займаються фізичною культурою.
3. Режими рухової активності у процесі занять фізичною культурою.
4. Визначення понять: фізичний розвиток, соматотип, соматоскопія, антропометрія.
5. Параметри оцінки при зовнішньому огляді.
6. Характеристика форм спини.
7. Основні види порушення постави.
8. Способи визначення плоскостопості.
9. Дослідження охоптів тіла для характеристики фізичного розвитку.
10. Вимірювання складок для розрахунку маси жиру тіла.
11. Індeksi для характеристики маси тіла людини.
12. Показники, що характеризують функціональний стан серцево-судинної системи.
13. Визначення величин артеріального тиску.
14. Індeksi, що характеризують функціонування серцево-судинної системи.
15. Характеристика способу визначення та оцінки адаптаційного потенціалу за Р.М. Баєвським.
16. Проби для оцінки дихальної функції організму.
17. Проби для оцінки функціонального стану вегетативної нервової системи.
18. Характеристика способу визначення біологічного віку за Войтенком.
19. Типи реакції організму на дозоване фізичне навантаження.
20. Тести для визначення фізичної працездатності.
21. Система визначення рівня соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенко.
22. Поняття про "безпечний" рівень здоров'я.
23. Поняття про лікарсько-педагогічні спостереження (ЛПС).
24. Поняття про хронометраж, загальну та моторну щільність заняття.
25. Зовнішні ознаки стомлення.
26. Визначення рівня фізичної підготовленості за К. Купером.
27. Розвиток гострих станів при неадекватних фізичних навантаженнях.
28. Причини розвитку травм при заняттях фізичною культурою.
29. Вимоги до освітлення місць проведення занять фізичною культурою.
30. Вимоги до вентиляції та опалювання у приміщеннях, де проходять

заняття фізичною культурою.

### Рекомендовані інформаційні джерела

#### Підручники:

1. Абрамов В. В., Клапчук В. В., Неханевич О. Б. [та ін.] Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів; за ред. В. В. Абрамова, О. Л. Смирнової. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. - 456 с.
2. Дегтяренко Т.В., Долгієр Є.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. –Одеса: Атлант ВОИ СОІУ, 2018. – 282 с. ISBN 978-617-7253-86-9
3. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ.: Міленіум, 2004. - 265 с.
4. Лкуовська О.Л. Методи клінічних і функціональних досліджень в фізичній культурі та спорті: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту – Дніпро: Журфонд, 2016. – 310 с.
5. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах: навч. посіб. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 272 с.

#### Навчальні посібники:

**Конспекти лекцій:** на освітньому сайті [org2.knuba.edu.ua](http://org2.knuba.edu.ua)

#### Методичні роботи:

6. Киселевська С.М. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні і спорті: Методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 29 с.
7. Киселевська С.М. Здоров'я та біологічний вік: Методичні вказівки для студентів спеціальної медичної групи – К.: КНУБА, 2017. – 27 с.

## 3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ ТА УМІНЬ ЗДОБУВАЧА

### 3.1. Розподіл балів

(форма контролю екзамен)

Атестаційний екзамен			Всього за екзамен
Питання			
1	2	3	
35	35	30	100

### **3.2. Нормативи оцінювання відповіді на 1 та 2 запитання:**

#### **«27-35»:**

- за глибоке засвоєння програмного матеріалу;
- за повні відповіді на питання;
- вміння розв'язувати конкретні практичні завдання.

#### **«18-26»:**

- за повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому;
- змістовні відповіді на запитання;
- усвідомлене застосування знань для розв'язання практичних завдань;
- охайне оформлення роботи, у відповіді можуть бути окремі неточності.

#### **«9-17»:**

- за часткове, неповне висвітлення змісту питань комплексного завдання;
- недостатнє вміння застосовувати теорію для розв'язання практичних задач;
- неточність при формуванні записів;
- завдання, в основному, виконане, мета досягнута, є розуміння основних положень матеріалу.

#### **«0-8»:**

- за неопанування значної частини програмного матеріалу;
- за невиконане завдання;
- нерозкриття змісту питань, незнання теорії основних питань і термінів.

### **3.3. Нормативи оцінювання відповіді на 3 запитання:**

#### **«24-30»:**

- за глибоке засвоєння програмного матеріалу;
- за повні відповіді на питання;
- вміння розв'язувати конкретні практичні завдання.

#### **«17-23»:**

- за повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому;
- змістовні відповіді на запитання;
- усвідомлене застосування знань для розв'язання практичних завдань;
- охайне оформлення роботи, у відповіді можуть бути окремі неточності.

#### **«10-16»:**

- за часткове, неповне висвітлення змісту питань комплексного завдання;
- недостатнє вміння застосовувати теорію для розв'язання практичних задач;
- неточність при формуванні записів;
- завдання, в основному, виконане, мета досягнута, є розуміння основних положень матеріалу.

#### **«0-9»:**

- за неопанування значної частини програмного матеріалу;
- за невиконане завдання;

- нерозкриття змісту питань, незнання теорії основних питань і термінів.

### 3.4. Шкала оцінювання: національна та ECTS

за національною шкалою	за 100-бальною шкалою/бали	ECTS	Критерії оцінювання
<i>відмінно</i>	90 – 100	A	відмінне виконання з незначними неточностями
<i>добре</i>	82 – 89	B	вище середніх стандартів, але з деякими недоліками
<i>добре</i>	74 – 81	C	в цілому змістовна робота з недоліками
<i>задовільно</i>	64 – 73	D	достатній рівень, але зі значними недоліками
<i>задовільно</i>	60 – 63	E	виконання відповідає мінімальним критеріям
<i>незадовільно</i>	менше 60	FX	не відповідає вимогам рівня атестації

#### Критерії оцінювання за шкалою ECTS

A – відмінно 90-100	Студент має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного курсу, може чітко сформулювати дефініції, використовуючи спеціальну термінологію, володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми у галузі фізичної культури і спорту. Вміє творчо застосувати здобуті практичні вміння і навички при аналізі основних питань курсу та використовує їх під час відповіді.
B – добре 82-89	Студент має глибокі міцні ґрунтовні знання, використовує практичні навички, але може допустити неточності в формулюванні, незначні помилки в наведених прикладах.
C – добре 74-81	Студент знає програмний матеріал у повному обсязі, але не вміє поєднувати теоретичні і практичні аспекти фізичної культури і 13 спорту. Відповідь його повна, логічна, але з деякими неточностями.
D – задовільно 64-73	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння необхідності поєднання теорії і практики у фізичній культурі, але допускає неточності в термінології, відповіді неповні, серед яких є значна кількість суттєвих
E – задовільно 60-63	Студент має базовий рівень знань, володіє необхідними вміннями та практичними навичками для вирішення стандартних завдань спортивної діяльності; виявляє розуміння лише основних положень навчального матеріалу; здатний, з помилками та з додатковими питаннями, сформулювати визначення понять та категорій.

FX– незадовільно менше 60	Студент мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності; слабо орієнтується в поняттях, визначеннях, не пов'язує теорію і практику фізичної культури і спорту в єдину структуру.
---------------------------------	---

### **Методичне забезпечення дисципліни**

#### **Методичні роботи:**

1. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні і спорті: Методичні вказівки / уклад.: С.М. Киселевська – Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 29 с.
2. Методичні рекомендації до проведення практик для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня бакалавр / уклад.: А.О. Ляшенко. – Київ: КНУБА, Талком, 2021. – 44 с.
3. Теорія і методика спортивної підготовки: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня бакалавр. Уклад.: О.А. Озерова. Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 31 с.
4. Професійно-педагогічне удосконалення в обраному виді спорту: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 “Фізична



культура і спорт" освітнього рівня бакалавр. Уклад.: О.А. Озерова. Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 41 с.

#### **Нормативні акти:**

5. Державна національна програма „Освіта” (2016)
6. Кодекс законів про працю України, – К., 2002. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ столітті Проект концепції розвитку освіти до 2025 року (2014)
7. Типові правила внутрішнього трудового розпорядку працівників державних навчально-виховних закладів України: Наказ №455. МОН України від 20.12.93 р.//інноваційний збірник МОН України. 1994. – №21.

#### **Інформаційні ресурси:**

8. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
9. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
10. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
11. Стандарт вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» (бакалавр), наказ № 567, від 24.04.2019р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/07/28/017-Fizkultura.sport-bakalavr.28.07.pdf>
12. Концепція розвитку педагогічної освіти в Україні, від 16 липня 2018 р., №776 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-koncepciyi-rozvitku-pedagogichnoyi-osviti>
13. Постанова Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1341 «Про затвердження Національної рамки кваліфікацій» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-p>
14. Постанова Кабінету Міністрів від 29 квітня 2015 р. № 266 «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/266-2015-p>
15. ОПП «Фізичне виховання і спорт» для студентів освітнього рівня бакалавр: [35798.pdf](#)
16. <http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.
17. <https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.

18. <http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3.
19. Репозитарій Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>.