



**Методичні вказівки**  
**для підготовки до атестаційного екзамену з дисциплін:**  
«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», «Спортивні споруди та тренажерне обладнання», «Рекреація у ФКіС», «Організація і управління у сфері ФКіС»

здобувачам першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 "Фізична культура і спорт" галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

УДК 378.4/796

М54

Укладач: **Шамич Олександр Миколайович**, доктор психол. наук, проф., завідувач кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури;  
**Озерова Ольга Анатоліївна**, канд.наук з ФВіС, доцент кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури.

Рецензент: **Шамардін Валерій Миколайович**, директор Центру ліцензування тренерів Української асоціації футболу, доктор наук з ФВіС, професор.

*Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол № 5 від 17.01. 2024 року.*

В авторській редакції.

**М54**                   Методичні вказівки для підготовки до атестаційного екзамену з дисциплін: «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», «Спортивні споруди та тренажерне обладнання», «Рекреація у ФКіС», «Організація і управління у сфері ФКіС» здобувачам першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка // Уклад.: О.М. Шамич, О.А. Озерова. Київ: КНУБА, Талком, 2024. – 35 с.

© КНУБА, Талком 2024

## ЗМІСТ

1. Підготовка	до	атестаційного
екзамену.....		4
1.1. Вихідні положення Стандарту вищої освіти МОН України про атестаційний екзамен.....		4
1.2. Цілі і функції атестаційного екзамену.....		5
1.3. Загальні вимоги до організації атестаційного екзамену.....		8
1.4. Формування атестаційної екзаменаційної комісії.....		8
1.5. Розклад атестаційного екзамену та формування складу.....		9
1.6. Методика проведення консультацій (індивідуальних і групових).....		10
1.7. Методичні рекомендації з підготовки екзаменаційних питань.....		11
1.8. Підготовка та характер екзаменаційних білетів.....		11
2. Організація і проведення		атестаційного
екзамену.....		12
2.1. Вихідні умови Тимчасового положення атестаційного екзамену.....		12
2.2. Про форму проведення атестаційного екзамену.....		12
2.3. Єдині критерії екзаменаційних оцінок і методика оцінки результатів атестаційного екзамену.....		13
2.4. Оформлення результатів атестаційного екзамену.....		15
3. Підведення підсумків атестаційного екзамену		
3.1. Методика аналізу та оголошення результатів атестаційного екзамену.....		16
3.2. Звіт про результат атестаційного екзамену.....		16
3.3. Реалізація висновків і рекомендацій атестаційної екзаменаційної комісії.....		16
4. Перелік питань для підготовки здобувачів вищої освіти до здачі атестаційного екзамену з обов'язкових освітніх компонентів професійної підготовки.....		17
4.1. Теорія і методика спортивної підготовки.....		17
4.2. теорія і методика фізичного виховання.....		18
4.3. Професійно-педагогічне удосконалення (обраний вид спорту).....		21
4.4. Спортивна медицина з основами долікарської медичної допомоги у невідкладних станах.....		23
4.5. Спортивні споруди та тренажерне обладнання.....		27
4.6. Рекреація у ФКіС.....		29
4.7. Організація і управління у сфері ФКіС.....		30
Література.....		33

## 1. ПІДГОТОВКА ДО АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ

### 1.1. Вихідні положення Стандарту вищої освіти МОН України про атестаційний екзамен.

Як визначено в Законі України «Про вищу освіту» атестація – це встановлення відповідності засвоєних здобувачами вищої освіти рівня та обсягу знань, умінь, інших компетентностних вимог стандартів 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», «Спортивні споруди та тренажерне обладнання», «Рекреація у ФКіС», «Організація і управління у сфері ФКіС».

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.

## **1.2. Цілі і функції атестаційного екзамену.**

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.

Атестаційний екзамен (АЕ) повинен визначати рівень засвоєння студентами матеріалу освітніх компонентів та формування професійних компетентностей.

*АЕ* є важливим завершальним етапом у підготовці фахівця, що в повній мірі володіє програмними результатами навчання.

*Мета* АЕ полягає не лише у перевірці знань випускників, їх готовності до практичної діяльності за спеціальністю, але й у стимулюванні їх до подальшого саморозвитку й самовдосконалення.

Планомірна самостійна робота студентів, особливо під час підготовки до атестаційного екзамену, допомагає систематизувати, глибше зрозуміти і закріпити знання, отриманні в процесі вивчення дисциплін.

Цілі АЕ зумовлюють і його *функції*:

- 1) Контроль та оцінка рівня фахових знань, отриманих студентом протягом навчання.
- 2) Виявлення навичок вирішення практичних завдань, конкретного аналізу проблемних ситуацій.
- 3) Уміння студента самостійно, логічно й послідовно висловлювати свої професійні переконання, здійснювати самоконтроль та критично оцінювати власні знання і навички.

АЕ внаслідок всебічного аналізу його результатів, дозволяє найбільш вичерпно з'ясувати позитивний досвід та недоліки в організації, змісті й методиці викладання фахових дисциплін, а також самостійної роботи студентів. Все це дає можливість визначити конкретні заходи щодо удосконалення викладання, накреслити шляхи поліпшення взаємозв'язку та спадкоємності у їх викладанні.

*Програма* АЕ визначається загально-професійними і спеціалізовано-професійними компетентностями випускників, які підлягають оцінюванню відповідно стандарту освіти за спеціальністю і відповідно до спеціалізації.

### **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 02.** Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

**ЗК 03.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

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

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

**ЗК 07.** Здатність спілкуватися іноземною мовою.

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

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

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

**ЗК 12.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

### **Спеціальні компетентності**

**СК01.** Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

**СК02.** Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

**СК03.** Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

**СК04.** Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

**СК05.** Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

**СК06.** Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

**СК07.** Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

**СК08.** Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

**СК09.** Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

**СК10.** Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

**СК11.** Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

**СК12.** Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

**СК13.** Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

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

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

ПРН01. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

ПРН02. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРН03. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

ПРН04. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРН05. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН06. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.

ПРН07. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН08. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН09. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

ПРН12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

ПРН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПРН18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ПРН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

ПРН20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

### **1.3. Загальні вимоги до організації атестаційного екзамену**

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.

Формування, організацію та контроль за діяльністю АЕК здійснює ректор.

Атестації підлягає кожен студент після повного виконання ним навчального плану за відповідним освітнім рівнем.



#### **1.4. Формування атестаційної екзаменаційної комісії**

Атестаційна екзаменаційна комісія створюється щорічно для кожної спеціальності і діє протягом календарного року. Залежно від кількості випускників може створюватися декілька АЕК за спеціальністю (спеціалізацією).

Голови атестаційних екзаменаційних комісій з атестації бакалаврів розглядаються на засіданні Вченої ради Університету та затверджуються ректором.

Голови атестаційних комісій призначаються з числа провідних науково-педагогічних працівників університету, фахівців галузі або наукових установ. Також голови АЕК для атестації бакалаврів можуть призначатися з числа провідних професорів випускових кафедр університету.

Завданнями атестаційної екзаменаційної комісії є:

- комплексна перевірка й оцінка науково-теоретичної та практичної фахової підготовки студентів-випускників з метою встановлення відповідності їх кваліфікаційного рівня (бакалавр) вимогам стандартів освіти, навчальних планів і програм підготовки;
- прийняття рішення щодо присвоєння випускникам відповідного освітнього рівня та щодо видачі диплома (диплома з відзнакою з урахуванням встановлених вимог);
- вирішення питань про надання рекомендацій випускникам щодо впровадження та публікації результатів наукових досліджень;
- вирішення питань про надання випускникам за освітнім рівнем бакалавр рекомендацій до вступу в магістратуру;
- розробка пропозицій щодо подальшого поліпшення якості підготовки фахівців з відповідної спеціальності (спеціалізації).

#### **1.5. Розклад атестаційного екзамену та формування складу**

До приймання державного екзамену, не пізніше ніж за один день, випускова кафедра додатково надає атестаційній комісії:

- програму екзамену;
- технічні засоби, лабораторне обладнання, демонстраційні й довідкові матеріали, необхідні для використання студентами під час підготовки, та відповіді на питання державного екзамену.

Державний екзамен проводиться як перевірка знань студентів за білетами (контрольними завданнями), складеними у повній відповідності до програми атестації.

Програма державного екзамену, екзаменаційні білети, варіанти завдань, перелік приладів й матеріалів складаються викладачами профільних кафедр комісій і затверджуються за поданням випускових кафедр рішенням Вченої ради факультету. На кожному екзаменаційному білеті проставляється

номер протоколу Вченої ради і дата затвердження, білет скріплюється підписом Голови Вченої ради факультету.

Програми державних екзаменів оприлюднюються на сторінках факультетів на сайті університету не пізніше ніж за три місяці до початку роботи АЕК.

При складанні державного екзамену у письмовій формі допускається об'єднання в один потік не більше двох екзаменаційних груп, а при складанні частини екзамену у тестовій формі – допускається об'єднання в один потік не більше чотирьох екзаменаційних груп.

Інтервал між державними екзаменами у кожній екзаменаційній групі повинен складати не менше п'яти календарних днів.

Тривалість проведення державних екзаменів не повинна перевищувати шести годин на день. Тривалість усного державного екзамену з кожної дисципліни, як правило, не повинна перевищувати 15 хвилин на одного студента. При проведенні письмового державного екзамену за тестовим комплексним контрольним завданням на екзаменаційну групу виділяється не більше чотирьох годин.

## **1.6. Методика проведення консультацій (індивідуальних і групових)**

Під час підготовки до екзамену велику роль відіграють *консультації*. Зазвичай кожній групі дають одну передекзаменаційну консультацію.

*Консультація має установчий характер. Тому вона організується для потоку студентів на самому початку тритижневого терміну, виділеного для підготовки й складання екзамену.* На консультації пропонуються методичні рекомендації з організації самостійної роботи в період підготовки до екзамену. На консультації викладач розповідає студентам:

- про принципи групування питань в екзаменаційних білетах;
- про місце (аудиторії), час та порядок проведення екзамену;
- про режим роботи в дні підготовки до екзамену;
- про методичні вказівки до підготовки і проведення екзамену.

Консультація має на меті надати студентам допомогу у вивченні нових і найбільш складних питань фахових дисциплін.

Консультації проводяться відповідно до розкладу та закріплені у навантаженні викладачів для кожної окремої групи студентів.

Викладач рекомендує студентам заздалегідь сформулювати питання, на які вони бажають отримати додаткові пояснення. Це, зрозуміло, не виключає можливості для кожного студента задавати свої питання під час проведення консультації.

Доцільно також на консультації проаналізувати найбільш поширені помилки, які допускали студенти в попередніх атестаційних випробуваннях.

Консультацію можна проводити у формі «круглого столу» за участю викладачів, які входять до складу Державної екзаменаційної комісії.

### **1.7. Методичні рекомендації з підготовки екзаменаційних питань**

Підготовка і формування екзаменаційних білетів є одним з найбільш складних і відповідальних питань.

При їх формуванні можна користуватися двома різними підходами.

*Перший* підхід полягає у збереженні специфіки дисципліни. Це полегшує вирішення організаційних моментів: питання оглядових лекцій, проведення консультацій, підведення підсумків екзамену тощо. Але можливе дублювання окремих питань.

*Другий* підхід – комплексний, системний, являє собою синтез усіх наскрізних проблем фахової підготовки. У цьому випадку екзаменаційні питання повинні формуватися на засадах методологічного їх значення, актуальності з погляду на сучасні вимоги. Безумовно, за таким підходом частина питань може залишитися поза увагою укладачів екзаменаційних білетів. Тому доцільно включати їх в білети як самостійні питання.

### **1.8. Підготовка та характер екзаменаційних білетів**

Екзамен проводиться за білетами, складеними відповідно до програми атестаційного екзамену. Програма АЕ передбачає аналіз формування набутих компетентностей здобувачами з запропонованих освітніх компонент «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», «Спортивні споруди та тренажерне обладнання», «Рекреація у ФКіС», «Організація і управління у сфері ФКіС».

Кожний білет складається з 3 питань, що дає змогу перевірити комплексні знання здобувачів на АЕ.

Білети затверджуються завідувачем кафедри фізичного виховання і спорту, деканом факультету ГІСУТ та проректором з навчальної роботи.

## **2. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ**

### **2.1. Вихідні умови Тимчасового положення атестаційного екзамену**

До атестаційного екзамену допускаються студенти, які закінчили вивчення всіх освітніх компонент, склали всі форми контролю відповідно до навчального плану.

Атестаційний екзамен проводиться усно у формі відповідей на питання білета. Атестаційний екзамен проводиться на відкритому засіданні комісії за наявності не менше трьох її членів; на засіданні комісії можуть бути присутні представники ректорату, деканатів.

Тривалість атестаційного екзамену за фахом на одного студента – не більше 30 хвилин.

Тривалість засідання Екзаменаційної комісії не повинна перевищувати шести годин на день.

### **2.2. Про форму проведення атестаційного екзамену**

Перед початком екзамену до аудиторії, де відбувається засідання ЕК, відповідно до затвердженого розкладу груп, запрошуються здобувачі.

Голова комісії вітає студентів з початком атестаційного екзамену, знайомить їх зі складом ЕК і коротко пояснює порядок її роботи.

Враховуючи режим роботи комісії, до екзамену запрошуються одночасно не більше 14-ти студентів. Кожному з них для підготовки відповідей виділяють окремий стіл.

Необхідні записи студент робить на стандартних аркушах, що видаються комісією у наданий термін підготовки.

Кульмінаційна частина екзамену – заслуховування комісією відповідей студента. Якщо останній відхиляється у бік від сформульованих у білеті питань, голові комісії необхідно спрямувати відповідь студента у правильному напрямі.

Члени комісії, з дозволу голови ЕК, мають право задавати уточнюючі й додаткові питання. Методично доцільно задавати питання після відповідей студента на всі питання екзаменаційного білета.

Якщо студент допускає у відповіді помилки, його треба негайно виправляти. При необхідності можна супроводжувати свої зауваження короткими поясненнями, щоб запобігти можливим повторенням аналогічних помилок у наступних відповідях студента.

Додаткові питання члени комісії задають на атестаційному екзамені за

таких обставин:

- відповідь студента не достатньо повна, позбавлена логічності й визначеності;
- у відповіді допущені суттєві помилки;
- виникають сумніви в оцінці знань студента.

Уточнюючі й додаткові питання треба чітко сформулювати. Члени комісії повинні пам'ятати про необхідність підтримки на екзамені невимушеної, доброзичливої обстановки, яка сприятиме спокійній підготовці а відповіді здобувача.

Разом із тим важливо органічно поєднувати на атестаційному екзамені високу вимогливість і об'єктивність в оцінках, індивідуальний підхід до студентів у визначенні рівня їх теоретичних знань і практичних навичок.

### **2.3. Єдині критерії екзаменаційних оцінок і методика оцінки результатів атестаційного екзамену**

#### **Розподіл балів (форма контролю екзамен)**

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

#### **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.

### **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.

### **Шкала оцінювання: національна та ECTS**

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

### Критерії оцінювання за шкалою ECTS

А – 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.
В – добре 82-89	Студент має глибокі міцні ґрунтовні знання, використовує практичні навички, але може допустити неточності в формулюванні, незначні помилки в наведених прикладах.
С – 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.

#### 2.4. Оформлення результатів атестаційного екзамену

Рішення щодо оцінки знань студента приймається Екзаменаційною комісією на закритому засіданні відкритим голосуванням простою більшістю голосів членів комісії, які брали участь у засіданні. У випадку рівності кількості голосів вирішальним є голос голови.

Результати комплексного атестаційного іспиту за фахом визначаються оцінками «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно».

Студентам, які не склали комплексний атестаційний екзамен за фахом з повноважних причин (підтверджених документально), надається можливість ректором університету щодо складання іспиту під час підготовки до інших атестаційних екзаменів.

Протоколи засідання Екзаменаційної комісії, залікові книжки з проставленими в них оцінками підписуються головою і членами комісії.

### **3. ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ**

#### **3.1. Методика аналізу та оголошення результатів атестаційного екзамену**

Результати атестаційного екзамену за фахом оголошуються студентам у день його проведення після оформлення протоколів Екзаменаційної комісії. При цьому дається загальна оцінка здобувачів, визначаються найбільш яскраві з них, характеризується рівень фахової підготовки студентів.

#### **3.2. Звіт про результат атестаційного екзамену**

Після закінчення роботи атестаційної екзаменаційної комісії, її голова складає звіт.

Звіт про роботу АЕК упродовж десяти календарних днів, після обговорення на її заключному засіданні подається до навчального відділу та до відповідних деканатів.

Результати роботи, пропозиції і рекомендації атестаційних комісій обговорюються на засіданнях випускових кафедр, Вчених рад факультетів.

Зведені дані звітів про роботу АЕК декани факультетів передають до навчального відділу університету у двотижневий строк після останнього засідання АЕК факультету.

На засіданні Вченої ради КНУБА по завершенню навчального року, начальник навчального відділу, на основі зведених даних звітів факультетів, оголошує результати роботи АЕК в Університеті.

#### **3.3. Реалізація висновків і рекомендацій атестаційної екзаменаційної комісії**

Ректорат, Вчена рада факультету ГІСУТ, випускаюча кафедра фізичного виховання і спорту, гарант освітньої програми за підсумками атестаційного екзамену за фахом розробляють і здійснюють відповідні заходи, які спрямовані на подальше удосконалення викладання фахових дисциплін і підвищення якості підготовки фахівців в галузі фізичної культури і спорту.



## **4. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗДАЧІ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ З ОBOB'ЯЗКОВИХ ОСВІТНІХ КОМПОНЕНТІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**

### **4.1. «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 кожна.
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 чутливих 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.

## 4.2. «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. Форми організації занять.
19. Реалізація традицій української народної культури в формуванні здорового способу життя школярів.
20. Проблема матеріальної бази фізичної культури в сучасній школі.
21. Зростання вимог до особистостей і професійної підготовленості вчителя.
22. Періодизація шкільного віку: значення обліку вікових періодів для підвищення ефективності фізичного виховання.
23. Форми організації фізичного виховання в школі: уроки з предмету «фізична культура», форми активного відпочинку в режимі шкільного дня, позакласні форми роботи.
24. Форми організації фізичного виховання в позашкільних установах.

25. Форми фізичного виховання в сім'ї: заходи в режимі дня, самостійні заняття фізичними вправами, ігри, прогулянки, змагання сімей у дні відпочинку.
26. Шкільні програми з фізичного виховання. Структура програми і зміст. Відображення в змісті спрямованості на підготовку молоді до трудової й оборонної діяльності.
27. Програма з фізичної культури як документ, що відображає завдання і зміст фізичного виховання школярів.
28. Реалізація змісту програми відповідно до національних і клімато-географічних особливостей регіонів України.
29. Урок фізичної культури в школі: ознаки; поняття про зміст уроку (склад фізичних вправ, зміст діяльності вчителя й учнів, реакція учнів).
30. Поняття про структуру уроку (сутність структури, трьохчастний розподіл уроку).
31. 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.
32. Місце уроку фізичної культури серед інших форм фізичного виховання в школі.
33. Зміст уроку (фізичні вправи, гігієнічні навички, діяльність учнів, діяльність вчителя, результат уроку).
34. Визначення задач уроку: освітніх, оздоровчих, виховних.
35. Характеристика освітніх задач уроку, їх постановка та формулювання. Планування освітніх задач в одному або серії уроків.
36. Характеристика оздоровчих задач уроку, їх постановка та формулювання. Планування оздоровчих задач в одному або серії уроків.
37. Характеристика виховних задач уроку, їх постановка та формулювання. Планування виховних задач в одному або серії уроків.
38. Фронтальний метод, прийоми його застосування (одночасний, поточний, поперемінний, індивідуальний).
39. Груповий метод, прийоми його застосування (одночасний, почерговий, поперемінний, індивідуальний).
40. Метод організації індивідуальної роботи, прийоми його застосування (одночасний за завданням вчителя, одночасний за вибором учня, індивідуально за завданням вчителя).
41. 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).
42. Підготовка вчителя до уроку: суть етапу попередньої підготовки; основні види робіт та їх суть при безпосередній підготовці до уроку
43. 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)

44. Виправдані і недоцільні дії на уроці, хронометрування уроку і його пульсометрія.

45. Різновиди шкільних уроків.

46. Сутність і значення планування навчальної роботи. Форми планування.

47. Етапи планування навчальної роботи. Методика розробки задач на навчальний рік, чверть, урок.

48. Вимоги до складання планів. Основні документи планування навчальної роботи.

49. Облік успішності. Контроль навчального процесу як обов'язкова умова його ефективності.

50. Педагогічний контроль: вивчення вихідного рівня можливостей і готовності учнів до реалізації поставлених задач.

51. Система обліку успішності: попередній, поточний і підсумковий облік.

52. Форми фізичного виховання протягом навчального дня.

53. Позаурочні форми занять фізичними вправами.

54. Педагогічне керівництво позакласною роботою.

55. Функція позаурочних форм занять, їх задачі, характерні риси.

56. Планування і облік позакласної роботи.

57. Фізичне виховання школярів з відхиленнями в стані здоров'я.

58. Характеристика програми для учнів спеціальних медичних груп.

59. Особливості змісту і методики проведення уроків фізичного виховання в підготовчій і спеціальній медичних групах.

60. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей: відношення сім'ї до фізичного виховання.

### **4.3. «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. Стилі 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 сприйняття 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.

#### **4.4. «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. Черноручьким? 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, кліно статична 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 РWC (170), Гарвардський степ-тест, проба Летунова. Проаналізуйте результати тестування. Чому в тесті РWC (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? Поясніть, чому перетренованість-патологічний стан. У чому полягає специфіка перетренованості I і II типу. Характерні для них симптоми.
33. Поясніть 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.

#### **4.5. «СПОРТИВНІ СПОРУДИ ТА ТРЕНАЖЕРНЕ ОБЛАДНАННЯ»**

1. Які спеціальні споруди використовувались у доісторичну епоху для задоволення потреб у руховій активності та передачі рухового досвіду?
2. Які види людської діяльності задовольнялись завдяки першим стаціонарним спортивним спорудам (стадіони Стародавньої Греції)?
3. Як змінювались олімпійські стадіони з розширенням програми стародавніх Олімпійських ігор?
4. Охарактеризуйте олімпійські споруди Стародавньої Греції.
5. Яким чином відбувалась еволюція спортивних споруд від Стародавніх часів до Середньовіччя?
6. Дати порівняльну характеристику спортивних споруд Стародавньої Греції і Стародавнього Риму. Опрацювати питання історії розвитку фізкультурно-спортивних споруд.
7. Охарактеризувати спортивні споруди Нового і Новітнього часу.
8. Проаналізувати як з часом змінювалась інфраструктура Олімпійських ігор.
9. Охарактеризуйте підрозділи фізкультурно-спортивних споруд відповідно до планувальної структури населених місць.
10. Охарактеризуйте структуру спортивних споруд?
11. Назвіть та охарактеризуйте групи, на які поділяються спортивні споруди за характером використання і специфікою призначення?
12. Перерахуйте три групи на які поділяються спортивні споруди згідно єдиної класифікації. Які види споруд має кожна з груп?
13. Охарактеризуйте основні спортивні споруди.
14. Перерахуйте допоміжні споруди і приміщення, та обґрунтуйте їх призначення.
15. Паспорт спортивної споруди, з яких об'єктів він складається?
16. Охарактеризувати спортивні споруди навчальних закладів.
17. Порівняти універсальний спортивний зал зі спеціалізованим?

18. Обґрунтувати вимоги до шкільних спортивних залів?
19. Обґрунтувати вимоги до пришкільних спортивних майданчиків?
20. Охарактеризувати паркові фізкультурні комплекси.
21. За якими чинниками обирають місце для будівництва спортивних майданчиків?
22. Які вимоги пред'являються до верхнього шару майданчика?
23. Охарактеризуйте правила виконання розмітки майданчиків.
24. Охарактеризуйте волейбольний майданчик та його устаткування.
25. Охарактеризуйте баскетбольний майданчик та його устаткування.
26. Охарактеризуйте гандбольний майданчик та його устаткування.
27. Охарактеризуйте футбольне поле та його устаткування.
28. Охарактеризуйте майданчик для футзалу та його устаткування.
29. Охарактеризуйте майданчик для пляжного волейболу та його устаткування.
30. Охарактеризувати спортивне ядро та його будову.
31. Пояснити поняття «спортивна арена».
32. Охарактеризувати спортивну споруду стадіон?
33. Охарактеризувати обладнання місць для видів стрибків.
34. Охарактеризувати обладнання секторів для метань.
35. Охарактеризувати вимоги до гімнастичного залу.
36. Проаналізувати та обґрунтувати вимоги до розміщення гімнастичного обладнання. Охарактеризувати гімнастичні снаряди, що використовуються на змаганнях.
37. Охарактеризувати гімнастичні снаряди для тренувань.
38. Охарактеризувати устаткування лижних споруд і баз.
39. Проаналізувати обладнання санних трас.
40. Охарактеризувати устаткування споруд для біатлону.
41. Описати спорудження трампліну та його склад.
42. Охарактеризувати устаткування споруд для ковзанярського спорту.
43. Охарактеризувати устаткування спортивних споруд і обладнання для хокею.
44. Охарактеризувати устаткування спортивних споруд і обладнання для фігурного катання. Проаналізувати основні правила і вимоги до заливання ковзанок.
45. Які розрізняють типи басейнів?
46. За якими конструкціями розрізняють басейни на природних водоймищах?
47. Охарактеризуйте види штучних басейнів.
48. Охарактеризуйте обладнання штучних басейнів.
49. Дати характеристику критих спеціальних та універсальних басейнів.
50. Проаналізувати основні правила і вимоги до будівництва споруд для плавання на відкритих водоймах
51. Охарактеризуйте основи техніки безпеки під час експлуатації спортивних споруд.
52. Яким чином відбувається розслідування та облік нещасних випадків під час занять фізичними вправами?
53. Як здійснюється санітарний контроль за спортивними спорудами.

54. Охарактеризуйте особливості капітального та поточного ремонту спортивних споруд.
55. Які основи організації експлуатації спортивних споруд?

#### 4.6. «РЕКРЕАЦІЯ У ФКіС»

1. Дати визначення понять: рекреаційно-оздоровча діяльність, рекреаційний потенціал, рекреаційна галузь, рекреаційна індустрія.
2. Дати визначення понять рекреаційні ресурси, рекреаційна діяльність, рекреаційний процес, рекреаційний регіон, рекреанти.
3. Класифікація рекреаційних ресурсів.
4. Історія розвитку рекреаційної діяльності у зарубіжжі.
5. Загальна характеристика закладів рекреаційно-оздоровчої діяльності.
6. Нормативно-правова база рекреаційно-туристичної діяльності.
7. Теорії походження рекреації.
8. Загальна характеристика фізичної рекреації.
9. Основні характеристики рекреації: предмет, завдання, форми, засоби.
10. Класифікація рекреаційної діяльності. Її загальна характеристика.
11. Функції рекреації в суспільстві.
12. Стан та перспективи розвитку рекреаційно-оздоровчої роботи в Україні.
13. Фізичні вправи - основний засіб фізичної рекреації.
14. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.
15. Методи фізичної рекреації
16. Характеристики рекреації.
17. Форми та функції рекреації.
18. Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації.
19. Педагогіка вільного часу.
20. Визначення поняття “здоров`я” людини, його компоненти та передумови.
21. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування.
22. Раціональне харчування і здоров`я людини.
23. Туризм, як одна із форм рекреаційно-спортивної роботи.
24. Види туризму та їх класифікація. Форми рекреаційного туризму.
25. Рекреаційно-оздоровча діяльність у закладах відпочинку.
26. Характеристика лікувально-туристичних режимів.
27. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку.
28. Фактори, що сприяють оздоровленню в рекреаційно-оздоровчих установах.
29. Особливості використання природних факторів у лікувальному туризмі.
30. Характеристика видів гімнастики і танців, які популярні серед студентської молоді.
31. Фітнес. Види фітнесу. Мета і завдання фітнесу.

32. Аеробіка, як один із напрямків фітнесу.
33. Етнофітнес, як один із напрямків фітнесу.
34. Характеристика засобів занять аеробної спрямованості.
35. Степ-аеробіка як засіб оздоровлення.
36. Особливості проведення занять з аква-аеробіки.
37. Структура занять зі степ-аеробіки.
38. Аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури.
39. Заняття плаванням як засіб оздоровлення.
40. Футбол як різновид рекреаційних занять.
41. Бадмінтон як засіб оздоровлення.
42. Особливості проведення спортивної і оздоровчої аеробіки.
43. Силове багатоборство як засіб оздоровлення та рекреації.
44. Роуп- скіппінг – як засіб оздоровлення.
45. Стрітбол – як засіб рекреації.
46. Особливості використання тренажерної техніки у фітнес – програмах.
47. Характеристика спінбайк – аеробіки.
48. Характеристика слайд – аеробіки.
49. Особливості проведення змагань із спортивного фітнесу серед жінок.
50. Особливості проведення змагань із спортивного фітнесу серед чоловіків.
51. Оздоровчо-рекреаційні можливості паркових ландшафтів.
52. Функції міських парків культури і відпочинку.
53. Форми рекреаційно-оздоровчих занять у міських парках.
54. Історичний екскурс виникнення лазень як системи оздоровлення.

#### **4.7. «ОРГАНІЗАЦІЯ І УПРАВЛІННЯ У СФЕРІ ФКіС»**

1. Що вкладається у поняття організаційна структура управління фізичною культурою і спортом?
2. Охарактеризувати державні та не державні органи управління.
3. Хто є суб'єктом управління?
4. Хто є об'єктом управління?
5. Загальна характеристика структури управління.
6. Що вкладається в поняття «олімпійський і неолімпійський спорт»
7. Порядок фінансування державних та громадських установ.
8. Що являє собою єдина спортивна класифікація України?
9. Перелічити основні складові вимог до фізичного виховання.
10. Охарактеризувати основні напрямки використання засобів у фізичному вихованні.
11. Яку координаційну роботу виконує Кабінет Міністрів у реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту.
12. Охарактеризувати роль гілок влади в реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту.

13. Охарактеризувати роль Верховної Ради та президентів України у розбудові та покращенні функціонування фізичної культури і спорту в нашій державі.
14. На що спрямована діяльність Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту між державою та всіма учасниками спортивного руху?
15. Перерахувати громадські об'єднання фізкультурно-спортивного спрямування та зазначити їх роль в розвитку фізкультурно-спортивної роботи в державі.
16. Охарактеризувати зміст фізкультурно-спортивної роботи в заміських спортивно-оздоровчих таборах.
17. Які громадські організації фізкультурно-спортивного спрямування слід віднести до загальнонаціональних спортивних об'єднань.
18. Охарактеризувати роль добровільних фізкультурно-спортивних товариств в розвитку та удосконаленню фізкультурно-спортивної роботи в державі.
19. Охарактеризувати поняття «Спорт для всіх».
20. Охарактеризувати спрямування роботи в низових фізкультурно-спортивних об'єднаннях, якими є спортивні клуби та колективи фізичної культури.
21. Навести приклади зарубіжного досвіду організації і управління фізичною культурою і спортом на регіональному рівні.
22. Назвати та характеризувати напрямки використання засобів у фізичному вихованні і спорті.
23. Як називаються фізкультурно-оздоровчі заходи під час трудового процесу? 24. Що є реальним фактором підвищення продуктивності праці в колективах фізичної культури на виробництві?
25. Розкрити організацію і зміст роботи клубів за інтересами.
26. Розкрити алгоритм створення спеціалізованих класів з видів спорту в ЗОШ.
27. Яке основне завдання уроків фізичної культури у процесі навчального дня в загальноосвітніх школах?
28. Які кваліфікаційні вимоги висуваються до вчителя фізичної культури та його права?
29. Що потрібно враховувати при плануванні роботи у фізкультурно-спортивних організаціях?
30. Які дані діяльності у первинних фізкультурних осередках надаються при складанні звіту перед керівними органами?
31. Під чий керівництвом проводиться устаткування зон відпочинку для масових фізкультурних і спортивних занять?
32. Що складає юридичну базу фізичної культури і спорту?
33. Структура Закону України "Про фізичну культуру і спорт".
34. Яка мета "Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні"?
35. Які напрямки розвитку фізичної культури і спорту передбачає цільова програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні"?

36. Які напрямки діяльності Цільової комплексної програми "Фізичне виховання - здоров'я нації"?
37. У чому суть завдання Цільової комплексної програми "Фізичне виховання - здоров'я нації"?
38. Соціально -економічні проблеми розвитку фізичної культури та спорту.
39. Відмінності базових, регіональних та робочих програм?
40. Який орган державної влади здійснює законодавче регулювання відносин у сфері фізичної культури і спорту?
41. Яку роль відіграє Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту?
42. Розкрийте завдання Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту?
43. Яка роль держави у розвитку фізичної культури і спорту?
44. Які умови визначають концепцію вдосконалення системи будь-якої галузі державного управління?
45. Чому законодавство про фізичну культуру і спорт не може бути визнане таким, що відповідає сучасним вимогам?
46. Які існують на сьогоднішній день правові проблеми Вдосконалення законодавства про фізичну культуру і спорт?
47. Яке значення має вивчення досвіду законодавства зарубіжних країн?
48. Розкрийте зміст норми права у сфері спорту?
49. У чому полягає зміст відносин у сфері фізичної культури і спорту?
50. Які наслідки можуть наступити внаслідок порушення спортивної етики?



## ЛІТЕРАТУРА

### 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. Організація і управління в сфері фізичної культури і спорту: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – К.: КНУБА, Талком, 2023. – 28 с.
4. Організація спортивно-масової роботи: методичні вказівки/ уклад.: Канішевський С.М., Дубина Н.Р., Россипчук І.О. – Київ: КНУБА-Талком, 2023. – 30 с.
5. 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.
6. Спортивна медицина з основами долікарської допомоги у невідкладних станах.: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня бакалавр. Уклад.: В.В. Кульбака, О.В. Баканичев, . Київ: КНУБА, Талком, 2024. – 38 с.
7. Рекреація у фізичному вихованні і спорті: методичні вказівки до вивчення курсу для студентів спеціальності 017 “ Фізична культура і спорт ”, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка Уклад.: Калениченко Р.А., Клименко Т.А. К.: КНУБА, Талком 2023. – 25 с.
8. Спортивні споруди та тренажерне обладнання: методичні вказівки / уклад.: С.М. Киселевська, А.М. Головка, О.В. Баканичев – Київ: КНУБА, Талком, 2024. – 30 с.

9. 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.
10. Теорія і методика фізичного виховання: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня бакалавр. Уклад.: О.А. Войтенко, Є.О. Наумець, С.Ф. Гасанова. Київ: КНУБА, Талком, 2022. – 40 с.

#### **Нормативні акти:**

11. Державна національна програма „Освіта” (2016)
12. Кодекс законів про працю України, – К., 2002. Національна доктрина розвитку освіти України в XXI столітті Проект концепції розвитку освіти до 2025 року (2014)
13. 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:**

14. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
15. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
16. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
17. 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>
18. Концепція розвитку педагогічної освіти в Україні, від 16 липня 2018 р., №776 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-konceptiyi-rozvitku-pedagogichnoyi-osviti>
19. 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-п>
20. 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-п>
21. ОПП «Фізичне виховання і спорт» для студентів освітнього рівня бакалавр: [35798.pdf](#)
22. <http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.

23. <https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.
24. <http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3.
25. Репозитарій Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://reposit.unisport.edu.ua>.

## Навчально-методичне видання

### Методичні вказівки

#### для підготовки до атестаційного екзамену з дисциплін:

«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», «Спортивні споруди та тренажерне обладнання», «Рекреація у ФКіС», «Організація і управління у сфері ФКіС»

здобувачам першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю  
017 “Фізична культура і спорт”  
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

Укладачі

**ШАМИЧ Олександр Миколайович**  
**ОЗЕРОВА Ольга Анатоліївна**