

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В.Г.КОРОЛЕНКА

Факультет фізичного виховання та спорту

Кафедра теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової  
фізичної культури



ЗАТВЕРДЖУЮ  
Директор Полтавського національного  
педагогічного університету  
імені В.Г. Короленка  
Марина ГРИНЬОВА

ПРОГРАМА ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО АТЕСТАЦІЙНОГО  
ЕКЗАМЕНУ

з професійно-предметної підготовки  
за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура)  
на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)»

Полтава  
2024

**Укладачі:**

Бондаренко В.В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури;

Зайцева Ю.В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін.

Узгоджено на засіданні кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури

Протокол № 22 від 17 грудня 2024 року

Завідувачка кафедри \_\_\_\_\_ (Оксана КОРНОСЕНКО)

Узгоджено на засіданні кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін.

Протокол № 24 від 19 грудня 2024 року

Завідувачка кафедри \_\_\_\_\_ (Олена МОМОТ)

Узгоджено на засіданні кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання

Протокол № 8 від 17 грудня 2024 року

Завідувачка кафедри \_\_\_\_\_ (Тамара ДЕНИСОВЕЦЬ)

Відповідає освітньо-професійній програмі «Середня освіта (Фізична культура)», затвердженій вченою радою ПНПУ імені В.Г.Короленка

Протокол № 13 від 17 червня 2021 року

Гарант освітньо-професійної програми  
«Середня освіта (Фізична культура)»

\_\_\_\_\_ (Оксана ДАНИСКО)

*Затверджено вченою радою факультету фізичного виховання та спорту  
Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г.Короленка  
Протокол № 5 від 20 грудня 2024 року*

## ЗМІСТ

1. Програма Атестаційного Екзамену.....	4
2. Критерії оцінювання результатів складання Атестаційного Екзамену..	6
3. Форма Атестаційного Екзамену.....	7
4. Структура Атестаційного Екзамену .....	8
5. Порядок оцінювання результатів Атестаційного Екзамену.....	9
6. Джерела інформації, інструменти та обладнання, дозволені для використання в процесі складання Атестаційного Екзамену.....	10
7. Програмовий зміст Атестаційного Екзамену.....	10
8. Методичні рекомендації з підготовки і складання Атестаційного Екзамену.....	15
8.1 Блок «Теорія і методика фізичного виховання» .....	15
8.2 Блок «Біохімія» .....	25
8.3 Блок «Вікова фізіологія» .....	25
8.4 Блок «Біомеханіка» .....	26
8.5 Блок «Гігієна шкільна та фізичного виховання» .....	27
8.6 Блок «Анатомія людини з основами спортивної морфології» ...	27
8.7 Блок «Фізіологічні основи фізичного виховання» .....	28
8.8 Блок «Теорія і методика викладання гімнастики» .....	32
8.9 Блок «Теорія і методика викладання спортивних ігор» .....	33
8.10 Блок «Теорія і методика викладання легкої атлетики» .....	34
8.11 Блок «Теорія і методика викладання плавання» .....	35
8.12 Блок «Управління у фізичній культурі та спорті» .....	35
8.13 Блок «Організація і методика масової фізичної культури».....	37
9. Джерела інформації з підготовки до Атестаційного Екзамену.....	38

## 1. Програма Атестаційного Екзамену

Програмний результат навчання освітньої програми	Компоненти освітньої програми (дисципліни), спрямовані на формування результату навчання	Засоби діагностики рівня досягнення результату навчання
<p><b>ПРН 1.</b> Знати і розуміти витоки і еволюцію формування теорії фізичного виховання, медико-біологічні та психологічні основи і технології розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту.</p>	<p>«Теорія і методика фізичного виховання»                      «Біохімія»                      «Вікова фізіологія»                      «Біомеханіка»                      «Гігієна шкільна та фізичного виховання»                      «Анатомія людини з основами спортивної морфології»                      «Фізіологічні основи фізичного виховання»                      «Теорія і методика викладання гімнастики»                      «Теорія і методика викладання спортивних ігор»                      «Теорія і методика викладання легкої атлетики»                      «Теорія і методика викладання плавання»</p>	<p>Блок «Теорія і методика фізичного виховання»: 1,2,3,4,6,7,9,11,12                      Блок «Біохімія»: 31,32,33                      Блок «Вікова фізіологія»: 34,35,36                      Блок «Біомеханіка»: 37,38,39                      Блок «Гігієна шкільна та фізичного виховання»: 40,41,42                      Блок «Анатомія людини з основами спортивної морфології»: 43,44,45                      Блок «Фізіологічні основи фізичного виховання»: 46,47,48,49,50                      Блок «Теорія і методика викладання гімнастики»: 61,62,63                      Блок «Теорія і методика викладання спортивних ігор»: 64,65,66,67,68                      Блок «Теорія і методика викладання легкої атлетики»: 74,75,76,77                      Блок «Теорія і методика викладання плавання»: 78,79,80</p>
<p><b>ПРН 2.</b> Знати та вміти застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіти засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.</p>	<p>«Теорія і методика фізичного виховання»                      «Біохімія»                      «Вікова фізіологія»                      «Біомеханіка»                      «Гігієна шкільна та фізичного виховання»                      «Фізіологічні основи фізичного виховання»                      «Теорія і методика викладання гімнастики»                      «Теорія і методика викладання легкої атлетики»                      «Організація і методика масової фізичної культури»</p>	<p>Блок «Теорія і методика фізичного виховання»: 1, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 19                      Блок «Біохімія»: 31,32,33                      Блок «Вікова фізіологія»: 34,35,36                      Блок «Біомеханіка»: 37,38,39                      Блок «Гігієна шкільна та фізичного виховання»: 40,41,42                      Блок «Фізіологічні основи фізичного виховання»: 46,47,48,49,50,51,52,53, 54,55                      Блок «Теорія і методика викладання гімнастики»: 61,62,63                      Блок «Теорія і методика викладання легкої атлетики»: 74,75,76,77                      Блок «Організація і методика масової фізичної культури»: 86,87,88,90</p>
<p><b>ПРН 3.</b> Володіти руховими уміннями і навичками в обраному виді спорту, вдосконалювати руховий</p>	<p>«Теорія і методика викладання спортивних ігор»                      «Теорія і методика</p>	<p>Блок «Теорія і методика викладання спортивних ігор»: 64,65,66,67,68                      Блок «Теорія і методика викладання легкої атлетики»: 74,75,76,77</p>

арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.	викладання легкої атлетики» «Теорія і методика викладання плавання»	Блок «Теорія і методика викладання плавання»: 78,79,80
<b>ПРН 4.</b> Знати та критично осмислювати основні теоретичні положення в галузі фізичної культури, вміти застосовувати їх на практиці, володіти фаховою термінологією.	«Теорія і методика фізичного виховання» «Біохімія» «Біомеханіка» «Гігієна шкільна та фізичного виховання» «Фізіологічні основи фізичного виховання» «Теорія і методика викладання гімнастики» «Теорія і методика викладання спортивних ігор» «Теорія і методика викладання легкої атлетики» «Теорія і методика викладання плавання» «Організація і методика масової фізичної культури»	Блок «Теорія і методика фізичного виховання»: 4,6,7,9,11,12,13, 14, 20, 23, 24,26 Блок «Біохімія»: 31,32,33 Блок «Біомеханіка»: 37,38,39 Блок «Гігієна шкільна та фізичного виховання»: 40,41,42 Блок «Фізіологічні основи фізичного виховання»: 46,47,48,49,50,56,57,58, 59, 60 Блок «Теорія і методика викладання гімнастики»: 61,62,63 Блок «Теорія і методика викладання спортивних ігор»: 64,65,66,67,68 Блок «Теорія і методика викладання легкої атлетики»: 74,75,76,77 Блок «Теорія і методика викладання плавання»: 78,79,80 Блок «Організація і методика масової фізичної культури»: 86,87,88,90
<b>ПРН 5.</b> Визначати цілі і завдання, розробляти необхідну документацію для проведення різних форм занять з фізичної культури на основі положень педагогіки, теорії і методики фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних наук.	«Теорія і методика фізичного виховання» «Управління у фізичній культурі та спорті» «Організація і методика масової фізичної культури»	Блок «Теорія і методика фізичного виховання»: 4,6,7,9,11,12,13, 14, 20, 23, 24,26 «Управління у фізичній культурі та спорті»: 81,82,83,84,85 Блок «Організація і методика масової фізичної культури»: 86,87,88,90
<b>ПРН 6.</b> Організувати та проводити навчальні заняття з фізично культури, позакласну спортивно-масову роботу масові фізкультурні заходи, спортивні змагання.	«Теорія і методика фізичного виховання» «Теорія і методика викладання спортивних ігор» «Теорія і методика викладання легкої атлетики» «Управління у фізичній культурі та спорті» «Організація і методика масової фізичної культури»	Блок «Теорія і методика фізичного виховання»: 4,6,7,9,11,12,13, 14, 20, 23, 24,26,27,28,29,30 Блок «Теорія і методика викладання спортивних ігор»: 64,65,66,67,68 Блок «Теорія і методика викладання легкої атлетики»: 74,75,76,77 Блок: «Управління у фізичній культурі та спорті»: 81,82,83,84,85 Блок «Організація і методика масової фізичної культури»: 86,87,88,90
<b>ПРН 7.</b> Виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість,	«Теорія і методика викладання спортивних ігор» «Теорія і методика	Блок «Теорія і методика викладання спортивних ігор»: 64,65,66,67,68,69, 71,72,73,70 Блок «Теорія і методика викладання

<p>відповідальність, комунікативність; будувати міжособистісні співвідношення в колективі на основі взаєморозуміння, взаємоповаги та пошуку оптимальних шляхів досягнення мети.</p>	<p>викладання легкої атлетики» «Управління у фізичній культурі та спорті»</p>	<p>легкої атлетики»: 74,75,76,77 Блок: «Управління у фізичній культурі та спорті»: 81,82,83,84,85</p>
<p><b>ПРН 8.</b> Розвивати педагогічну думку, актуальні дидактичні та оздоровчі технології, ставити цілі, мотивувати діяльність учнів, планувати, організувати і контролювати їх роботу з прийняттям на себе відповідальності за якість освітнього процесу в галузі освіти (фізична культура).</p>	<p>«Теорія і методика фізичного виховання» «Гігієна шкільна та фізичного виховання» «Теорія і методика викладання спортивних ігор» «Теорія і методика викладання легкої атлетики» «Управління у фізичній культурі та спорті»</p>	<p>Блок «Теорія і методика фізичного виховання»: 1,2,3,4,10,11,12,13,14, 20, 23, 24,26 Блок «Гігієна шкільна та фізичного виховання»: 40,41,42 Блок «Теорія і методика викладання спортивних ігор»: 64,65,66,67,68,69, 71,72,73,70 Блок «Теорія і методика викладання легкої атлетики»: 74,75,76,77 Блок: «Управління у фізичній культурі та спорті»: 81,82,83,84,85</p>
<p><b>ПРН 9.</b> Застосовувати актуальні технології педагогічного контролю і корекції, засоби і методи управління станом людини, організувати процес фізичного виховання школярів з особливими освітніми потребами.</p>	<p>«Теорія і методика фізичного виховання» «Біомеханіка» «Гігієна шкільна та фізичного виховання» «Фізіологічні основи фізичного виховання» «Управління у фізичній культурі та спорті»</p>	<p>Блок «Теорія і методика фізичного виховання»: 1,2,3,4,6,7,9,11,12 Блок «Біомеханіка»: 37,38,39 Блок «Гігієна шкільна та фізичного виховання»: 40,41,42 Блок «Фізіологічні основи фізичного виховання»: 46,47,48,49,50,56,57,58, 59, 60 Блок: «Управління у фізичній культурі та спорті»: 81,82,83,84,85</p>
<p><b>ПРН 10.</b> Проводити дослідження на відповідному рівні, здійснювати збір з різних джерел, інтерпретацію та використання даних у сфері середньої освіти (фізичної культури), організувати освітній процес із використанням цифрових технологій, застосовувати наукові та практичні знання для здійснення компетентної роботи вчителя.</p>	<p>«Управління у фізичній культурі та спорті»</p>	<p>Блок: «Управління у фізичній культурі та спорті»: 81,82,83,84,85</p>
<p><b>ПРН 11.</b> Знати медико-біологічні та психологічні основи і технології фізичного виховання представників різних вікових груп, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури.</p>	<p>«Теорія і методика фізичного виховання» «Біохімія» «Вікова фізіологія» «Біомеханіка» «Гігієна шкільна та фізичного виховання» «Анатомія людини з основами спортивної</p>	<p>Блок «Теорія і методика фізичного виховання»: 1,2,3,4,6,7,9,11,12 Блок «Біохімія»: 31,32,33 Блок «Вікова фізіологія»: 34,35,36 Блок «Біомеханіка»: 37,38,39 Блок «Гігієна шкільна та фізичного виховання»: 40,41,42 Блок «Анатомія людини з основами спортивної морфології»: 43,44,45</p>

	морфології» «Фізіологічні основи фізичного виховання» «Теорія і методика викладання гімнастики» «Організація і методика масової фізичної культури»	Блок «Фізіологічні основи фізичного виховання»: 46,47,48,49,50,52,54,56,58 Блок «Теорія і методика викладання гімнастики»: 61,62,63 Блок «Організація і методика масової фізичної культури»: 86,87,88,90
<b>ПРН 12.</b> Створювати рівноправне, справедливе освітнє середовище, що сприяє навчанню всіх учнів, незалежно від їх соціально-культурно-економічних особливостей.	«Теорія і методика фізичного виховання» «Гігієна шкільна та фізичного виховання» «Організація і методика масової фізичної культури»	Блок «Теорія і методика фізичного виховання»: 7,9,11,12,13, 14, 20, 23, 24,26,27,28,29,30 Блок «Гігієна шкільна та фізичного виховання»: 40,41,42 Блок «Організація і методика масової фізичної культури»: 86,87,88,90
<b>ПРН 13.</b> Організувати співпрацю учнів і вихованців та ефективно працювати в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).	«Теорія і методика викладання спортивних ігор» «Теорія і методика викладання легкої атлетики»	Блок «Теорія і методика викладання спортивних ігор»: 64,65,66,67,68,69, 71,72,73,70 Блок «Теорія і методика викладання легкої атлетики»: 74,75,76,77
<b>ПРН 14.</b> Знати та розуміти новітні методичні і педагогічні ідеї, підходи до освітнього процесу в сучасних особистісно-зорієнтованих, розвивальних, креативних технологіях.	«Теорія і методика фізичного виховання» «Теорія і методика викладання легкої атлетики» «Теорія і методика викладання плавання»	Блок «Теорія і методика фізичного виховання»: 1,2,3,4,6,7,9,11,12 Блок «Теорія і методика викладання легкої атлетики»: 74,75,76,77 Блок «Теорія і методика викладання плавання»: 78,79,80
<b>ПРН 15.</b> Знати правила та вміння приймати рішення із значним ступенем автономії щодо профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; застосовувати знання законодавчих актів з безпекознавства, організувати роботу відповідно до нормативних вимог.	«Гігієна шкільна та фізичного виховання» «Теорія і методика викладання плавання» «Управління у фізичній культурі та спорті»	Блок «Гігієна шкільна та фізичного виховання»: 40,41,42 Блок «Теорія і методика викладання плавання»: 78,79,80 Блок: «Управління у фізичній культурі та спорті»: 81,82,83,84,85
<b>ПРН 16.</b> Складати планувальну і звітну документацію, організувати та здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді, літніх дитячих оздоровчих таборах.	«Теорія і методика фізичного виховання» «Теорія і методика викладання легкої атлетики» «Теорія і методика викладання плавання» «Управління у фізичній культурі та спорті»	Блок «Теорія і методика фізичного виховання»: 1,2,3,4,6,7,9,11,12,22,23,24,25,26,27 Блок «Теорія і методика викладання легкої атлетики»: 74,75,76,77 Блок «Теорія і методика викладання плавання»: 78,79,80 Блок: «Управління у фізичній культурі та спорті»: 81,82,83,84,85 Блок «Організація і методика масової



	«Організація і методика масової фізичної культури»	фізичної культури»: 86,87,88,90
<b>ПРН 17.</b> Знати закони і принципи розучування рухових умінь і навичок та закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності, володіти методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.	«Біохімія» «Вікова фізіологія» «Біомеханіка» «Анатомія людини з основами спортивної морфології» «Фізіологічні основи фізичного виховання» «Теорія і методика викладання гімнастики» «Теорія і методика викладання спортивних ігор» «Теорія і методика викладання легкої атлетики» «Теорія і методика викладання плавання»	Блок «Біохімія»: 31,32,33 Блок «Вікова фізіологія»: 34,35,36 Блок «Біомеханіка»: 37,38,39 Блок «Анатомія людини з основами спортивної морфології»: 43,44,45 Блок «Фізіологічні основи фізичного виховання»: 46,47,48,49,50,56,57,58,59,60 Блок «Теорія і методика викладання гімнастики»: 61,62,63 Блок «Теорія і методика викладання спортивних ігор»: 64,65,66,67,68 Блок «Теорія і методика викладання легкої атлетики»: 74,75,76,77 Блок «Теорія і методика викладання плавання»: 78,79,80
<b>ПРН 18.</b> Організувати продуктивний комунікативний простір на основі вільного володіння державною та іноземними мовами, на рівні, необхідному для роботи з навчальною і методичною літературою, ведення навчальної документації, реалізації комунікаційних стратегій з колегами, соціальними партнерами, учнями й вихованцями та їхніми батьками з дотриманням етичних норм.	«Фізіологічні основи фізичного виховання» «Теорія і методика викладання легкої атлетики» «Теорія і методика викладання плавання» «Організація і методика масової фізичної культури»	Блок «Фізіологічні основи фізичного виховання»: 46,47,48,49,50,56,57,58,59,60 Блок «Теорія і методика викладання легкої атлетики»: 74,75,76,77 Блок «Теорія і методика викладання плавання»: 78,79,80 Блок «Організація і методика масової фізичної культури»: 86,87,88,90
<b>ПРН 19.</b> Зберігати і розвивати культурні традиції, історичну та культурну спадщину, передавати ці знання наступним поколінням, толерантно сприймати соціальні та культурні відмінності.	«Управління у фізичній культурі та спорті»	Блок: «Управління у фізичній культурі та спорті»: 81,82,83,84,85



<p><b>ПРН 20.</b> Підвищувати власну професійну майстерність в галузі освіти (фізична культура) в процесі саморозвитку та самовдосконалення.</p>	<p>«Теорія і методика фізичного виховання»          «Біохімія»          «Біомеханіка»          «Гігієна шкільна та фізичного виховання»          «Анатомія людини з основами спортивної морфології»          «Фізіологічні основи фізичного виховання»          «Теорія і методика викладання спортивних ігор»          «Теорія і методика викладання легкої атлетики»          «Теорія і методика викладання плавання»          «Управління у фізичній культурі та спорті»          «Організація і методика масової фізичної культури»</p>	<p>Блок «Теорія і методика фізичного виховання»: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, 11,12, 13, 14,15,16,17, 18,19,20,21,22,23,24          Блок «Біохімія»: 31,32,33          Блок «Біомеханіка»: 37,38,39          Блок «Гігієна шкільна та фізичного виховання»: 40,41,42          Блок «Анатомія людини з основами спортивної морфології»: 43,44,45          Блок «Фізіологічні основи фізичного виховання»: 46,47,48,49,50          Блок «Теорія і методика викладання спортивних ігор»: 64,65,66,67,68          Блок «Теорія і методика викладання легкої атлетики»: 74,75,76,77          Блок «Теорія і методика викладання плавання»: 78,79,80          Блок: «Управління у фізичній культурі та спорті»: 81,82,83,84,85          Блок «Організація і методика масової фізичної культури»: 86,87,88,90</p>
--	---	---

## 2. Критерії оцінювання результатів складання Атестаційного Екзамену

Сума отриманих балів за результатами складання Атестаційного Екзамену	Значення оцінки	Рівень досягнення студентом програмних результатів навчання за освітню програмою «Фізична культура і спорт»
<b>90-100</b>	<b>відмінно</b>	<p>Студент демонструє високий рівень досягнення програмних результатів навчання, що засвідчує його безумовну готовність до подальшого навчання та професійної діяльності за фахом; у повному обсязі розкриває питання на основі глибоких систематизованих знань; ґрунтовно та розгорнуто аргументує кожне твердження та умовивід; демонструє творчий особистісно зорієнтований підхід до розв'язання проблем у професійній діяльності; глибоко обізнаний з основною та додатковою науково-методичною педагогічною літературою; підтверджує теоретичні положення прикладами з навчальних та виробничих педагогічних практик; відповідь грамотна, логічна й послідовна; чітко і логічно відповідає на поставлені екзаменаторами запитання, демонструє високий рівень розвитку аналітичного мислення; виявляє</p>

		високий ступінь сформованості професійно-особистісної культури.
<b>75-89</b>	<b>добре</b>	Студент виявляє достатній рівень досягнення програмних результатів навчання, готовий до подальшого навчання та професійної діяльності за фахом; в цілому розкрив питання на основі частково систематизованих знань; аргументує окремі твердження та умовиводи; демонструє здатність до розв'язання проблем фахової діяльності; обізнаний з основною науково-методичною педагогічною літературою; підтверджує теоретичні положення одиничними прикладами з навчальних та виробничих педагогічних практик; відповідь грамотна й послідовна; відповідає на поставлені екзаменаторами запитання з незначними помилками, демонструє достатній рівень розвитку аналітичного мислення; виявляє належний ступінь сформованості професійно-особистісної культури.
<b>60-74</b>	<b>задовільно</b>	Студент виявляє мінімально достатній для подальшого навчання та професійної діяльності за фахом рівень досягнення програмних результатів навчання; розкриває питання на репродуктивному рівні; виявляє утруднення відносно аргументації власних стверджень та умовиводів; демонструє обмежену здатність до розв'язання проблем у професійній діяльності; частково обізнаний з основною науково-методичною педагогічною літературою; підтверджує теоретичні положення єдиним прикладом із навчальних та виробничих педагогічних практик; відповідь частково структурована; невпевнено відповідає на поставлені екзаменаторами запитання з помилками, не демонструє здатності до аналітичного мислення; виявляє посередній ступінь сформованості професійно-особистісної культури.
<b>35-59</b>	<b>незадовільно</b>	Рівень досягнення студентом програмних результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та професійної діяльності за фахом; фрагментарно розкрив питання на основі окремих положень, не аргументує власні твердження, відсутні умовиводи; не демонструє початкових умінь щодо розв'язання проблем у професійній діяльності; не обізнаний з основною науково-методичною педагогічною літературою; не підтверджує теоретичні положення прикладами з навчальних та виробничих педагогічних практик; відповідь неструктурована; неправильно відповідає на поставлені екзаменаторами запитання, не демонструє здатності до аналітичного мислення; не володіє професійно-особистісною культурою.
<b>0-34</b>		Результати навчання відсутні.

### **3. Форма Атестаційного Екзамену**

Атестаційний екзамен з професійно-предметної підготовки випускників Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка факультету фізичного виховання та спорту на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)» є підсумковою формою комплексної перевірки результатів навчання випускників і проводиться в усній формі. Для проведення Атестаційного екзамену створюється екзаменаційна комісія у складі голови та членів комісії.

### **4. Структура Атестаційного Екзамену**

Програму Атестаційного екзамену з «Професійно-предметної підготовки за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти» укладено на основі освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» (2021 рік) та освітніх компонентів: «Теорія і методика фізичного виховання», «Організація і методика масової фізичної культури», «Управління у фізичній культурі та спорті», «Вікова фізіологія», «Біомеханіка», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Гігієна шкільна та фізичного виховання», «Біохімія», «Фізіологічні основи фізичного виховання», «Теорія і методика викладання спортивних ігор», «Теорія і методика викладання плавання», «Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Теорія і методика викладання гімнастики».

До пакета Атестаційного екзамену з професійно-предметної підготовки входять:

- програма та методичні рекомендації до Атестаційного екзамену з професійно-предметної підготовки на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)»;
- витяг із протоколу засідання кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури про затвердження 30 білетів до Атестаційного екзамену, які включають 90 питань (30 питань з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», 4 питання з дисципліни «Організація і методика масової фізичної культури», 4 питання з дисципліни «Управління у фізичній культурі та спорті», 3 питання з дисципліни «Вікова фізіологія», 3 питання з дисципліни «Біомеханіка», 3 питання з дисципліни «Анатомія людини з основами спортивної морфології», 3 питання з дисципліни «Гігієна шкільна та фізичного виховання», 3 питання з дисципліни «Біохімія», 15 питань з дисципліни «Фізіологічні основи фізичного виховання», 10 питань з дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор», 3 питання з дисципліни «Теорія і методика викладання плавання», 4 питання з дисципліни «Теорія і методика

викладання легкої атлетики», 3 питання з дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики».

– комплекти атестаційних екзаменаційних білетів у двох примірниках по 30 білетів у кожному.

У білетах містяться три питання з дисциплін циклу професійної підготовки: **перше** питання з «Теорії й методики фізичного виховання», **друге** з питань дисциплін медико-біологічного циклу («Вікова фізіологія», «Біомеханіка», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Гігієна шкільна та фізичного виховання», «Біохімія», «Фізіологічні основи фізичного виховання»); **третє** питання теорії і методики викладання спортивних дисциплін «Теорія і методика викладання спортивних ігор», «Теорія і методика викладання плавання», «Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Теорія і методика викладання гімнастики» та дисциплін «Організації і методики масової фізичної культури», «Управління у фізичній культурі та спорті».

Атестаційний екзамен спрямовано на перевірку теоретичних знань та практичних умінь, набутих студентами упродовж навчання на першому (бакалаврському) освітньому рівні вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)», що дозволяє скласти достатньо повне уявлення про їх готовність до професійної діяльності за фахом.

Кожен студент отримує індивідуальний екзаменаційний білет і відповідає на запитання в усній формі, попередньо занотовуючи основні положення відповіді письмово. Максимальна сума балів, які студент може отримати на екзамені, складає 100. Оцінка, виставляється екзаменаційною комісією, оголошується прилюдно.

## 5. Порядок оцінювання результатів Атестаційного Екзамену

*Критерії оцінювання знань, умінь і навичок студентів при складанні атестаційного екзамену*

Зміст оцінки	Оцінка відповіді на питання (виконання завдання) за 100 бальною шкалою			Оцінка за чотирибальною шкалою
	1 питання	2 питання	3 питання	
	Б1	Б2	Б3	
Високий рівень компетентності з незначними недоліками, які не мають принципового значення	33	33	34	відмінно
Високий рівень компетентності з деякими	29	29	31	добре

недоліками				
Добрий рівень компетентності	25	25	25	
Посередній рівень компетентності з недоліками, достатній для професійної діяльності	24	24	26	задовільно
Достатньо-мінімальний рівень компетентності, допустимий для професійної діяльності	20	20	20	
Наявні окремі елементи правильної відповіді. Низький рівень компетентності, недопустимий для професійної діяльності	20	20	19	незадовільно
Відсутні елементи правильної відповіді. Низький рівень компетентності, недопустимий для професійної діяльності	11	11	12	

### **Методика підрахунку підсумкового балу (ПБ) за відповідь студента на атестаційному екзамені:**

Підсумковий бал (ПБ) за відповідь студента на атестаційному екзамені є сумою балів, одержаних за відповідь на кожне окреме питання чи виконане завдання:

- якщо екзаменаційний білет містить 3 питання (завдання), то  
**ПБ = Б1 + Б2 + Б3;**
- якщо екзаменаційний білет містить 4 питання (завдання), то  
**ПБ = Б1 + Б2 + Б3 + Б4.**

Підсумковий бал переводиться у чотирибальну шкалу.

### **6. Джерела інформації, інструменти та обладнання, дозволені для використання в процесі складання Атестаційного Екзамену**

1. Програма Атестаційного екзамену з професійно-предметної підготовки за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. / Укл. Бондаренко В.В., Зайцева Ю.В. Полтава, 2024. 46 с.

2. Програми навчальних дисциплін, питання з яких виносяться на Атестаційний Екзамен.

3. Чинні освітні й нормативні державні документи.

## 7. Програмовий зміст Атестаційного Екзамену

### *Блок «Теорія і методика фізичного виховання»*

1. Визначити предмет теорії і методики фізичного виховання й охарактеризувати джерела та етапи розвитку теорії та методики фізичного виховання як навчальної та наукової дисципліни.
2. Визначити вихідні поняття дисципліни теорія та методика фізичного виховання (фізична культура, фізичне виховання, фізична освіта, фізичний розвиток, спорт).
3. Визначити мету та охарактеризувати основи національної системи фізичного виховання
4. Розкрити сутність освітніх, виховних та оздоровчих завдань фізичної культури.
5. Фізкультурна освіта як результат навчання руховим діям.
6. Визначити та охарактеризувати засоби фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ.
7. Визначити основні компоненти техніки фізичних вправ і їх вплив на формування стандартної та індивідуальної техніки. Помилки у техніці фізичних вправ та причини їх виникнення.
8. Визначити та охарактеризувати основні ознаки, що супроводжують етап формування рухового вміння, рухової навички.
9. Визначити та охарактеризувати основні ознаки, що супроводжують етап формування рухового вміння вищого порядку. Особливості навчання на етапі.
10. Визначити основні етапи у навчанні руховим діям. Мета і завдання етапів навчання руховим діям та особливості навчання .
11. Охарактеризувати особливості навчання техніці рухових дій на першому і другому етапах формування техніки.
12. Розкрити зміст процесу поступового та нерівномірного формування рухової навички та особливості взаємодії (перенесення) рухових навичок та їх урахування у навчальному процесі
13. Визначити основні методичні принципи та шляхи їх реалізації у процесі фізичного виховання школярів (на прикладі конкретного методичного принципу).
14. Охарактеризувати методи навчання у фізичному вихованні та визначити можливості, які розкриває застосування методичних прийомів навчання у системі фізичного виховання.
15. Охарактеризувати групу практичних методів та визначити особливості їх застосування на уроках фізичної культури. Позитивні і негативні риси.
16. Охарактеризувати методи вдосконалення фізичних якостей (методи тренування).
17. Обґрунтувати засоби, методи і методичні особливості розвитку витривалості та силових здібностей у дітей шкільного віку.

18. Обґрунтувати засоби, методи і методичні особливості розвитку спритності, гнучкості та швидкості. Вікова динаміка природного розвитку фізичних якостей.

19. Класифікувати форми фізкультурної роботи у закладах загальної середньої освіти.

20. Визначити характерні риси урочної форми організації занять з фізичного виховання та охарактеризувати основні напрями діяльності учнів та учителя як компоненти змісту уроку фізичної культури.

21. Охарактеризувати зміст першого, другого та третього етапів побудови уроку фізичної культури.

22. Розкрити особливості підготовки учителя фізичної культури до проведення уроку та охарактеризувати способи та методи організації діяльності учнів на уроці фізичного виховання.

23. Розкрити особливості проведення частин уроку фізичної культури. Визначити часові рамки, завдання та засоби частин уроку фізичної культури.

24. Визначити зміст основних етапів планування навчальної роботи у фізичному вихованні. Технологія складання документів планування з фізичної культури у ЗЗСО.

25. Охарактеризувати процес проведення контролю та оцінювання у фізичному вихованні.

26. Особливості змісту і методики проведення уроків з дітьми молодшого шкільного віку.

27. Особливості організації та методика проведення уроків фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку.

28. Проаналізувати зміст реформування системи початкової та базової освіти у контексті фізичної культури.

29. Проаналізувати модельну навчальну програму «Фізична культура. 5-6 клас» та визначити особливості викладання фізичної культури у 5-6 класах НУШ.

30. Особливості організації безпечного освітнього середовища при викладанні фізичної культури у ЗЗСО.

### **Блок дисциплін медико-біологічного циклу**

#### *Блок «Біохімія»*

31. Загальні закономірності обміну речовин. Обмін енергії в організмі.

32. Вітаміни. Роль вітамінів в процесі життєдіяльності організму.

33. Хімічна будова м'язів. Хімізм м'язового скорочення.

#### *Блок «Вікова фізіологія»*

34. Роль центральної нервової системи у регуляції рухової діяльності організму в онтогенезі.



- 35. Фізіологічні механізми діяльності серцево-судинної системи
- 36. Фізіологія сенсорних систем. Діяльність аналізаторів.

*Блок «Біомеханіка»*

- 37. Біомеханіка та її зміст. Об'єкт і предмет вивчення біомеханіки. Методи дослідження в біомеханіці. Основні наукові напрямки біомеханіки.
- 38. Поняття про біомеханічні характеристики тіла людини та її рухів. Кінематичні біомеханічні характеристики.
- 39. Поняття про біомеханічні характеристики рухової діяльності людини. Динамічні біомеханічні характеристики.

*Блок «Гігієна шкільна та фізичного виховання»*

- 40. Гігієна як наука. Предмет, об'єкт, методи та завдання гігієни. Основні розділи гігієни.
- 41. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд відкритого та закритого типу.
- 42. Гігієнічне нормування фізичних навантажень при заняттях фізичною культурою і спортом.

*Блок «Анатомія з основами спортивної морфології»*

- 43. Охарактеризувати анатомію та спортивну морфологію серцево-судинної системи. Розкрити поняття «Спортивне серце».
- 44. Охарактеризувати анатомію та спортивну морфологію дихальної системи. Пояснити вплив спортивної спеціалізації на морфологію та функціональні показники дихальної системи.
- 45. Охарактеризувати м'язову систему людини. Розповісти про будову скелетного м'язу. Розкрити зв'язок потенціалу у спорті з типами м'язових волокон.

*Блок «Фізіологічні основи фізичного виховання»*

- 46. Дати визначення фізіології рухової активності, як науки про м'язи та рухову діяльність. Розкрити предмет, об'єкт, мету, методи та завдання фізіології рухової активності.
- 47. Охарактеризувати стан рухової активності в умовах сучасного життя. Рівні рухової активності.
- 48. Пояснити фізіологічні основи формування довільних рухів.
- 49. Розкрити будову нервово-м'язового апарату.
- 50. Пояснити механізм і енергетику м'язового скорочення.
- 51. Розкрити способи утворення енергії для м'язової діяльності.
- 52. Дати характеристику формам і типам м'язового скорочення.

53. Розкрити поняття про повільно- та швидкоскоротні м'язові волокна.
54. Охарактеризувати повільні і швидкі рухові одиниці.
55. Обґрунтувати взаємозв'язок «тип волокна - фізичне навантаження - спортивні досягнення».
56. Розкрити роль центральної нервової системи у регуляції рухів. Роль спинного мозку в регуляції рухових функцій.
57. Розкрити роль заднього, середнього та проміжного мозку в регуляції рухових функцій.
58. Дати характеристику нервово-м'язової адаптації до силової підготовки.
59. Охарактеризувати фізіологічні механізми адаптації організму людини до м'язової діяльності.
60. Охарактеризувати адаптаційні реакції серцево-судинної та дихальної систем до фізичних навантажень.

### **Блок теорії і методики викладання спортивних дисциплін**

#### *Блок «Теорія і методика викладання гімнастики»*

61. Визначити методичні особливості складання комплексів загально розвивальних вправ (ЗРВ).
62. Визначити основні заходи попередження травматизму на заняттях з гімнастики.
63. Визначте правила скорочень в гімнастичній термінології, зважаючи на вимоги щодо стислості описування гімнастичних рухів.

#### *Блок «Теорія і методика викладання спортивних ігор»*

64. Скласти послідовну схему процесу навчання техніці гри у волейбол.
65. Описати техніку виконання верхньої прямої подачі у волейболі.
66. Описати техніку виконання прийому м'яча двома руками знизу у волейболі.
67. Описати помилки, які зустрічаються при виконанні передачі м'яча двома руками зверху у волейболі, способи їх попередження та виправлення.
68. Класифікувати прийоми техніки гри у баскетболі.
69. Методика навчання прийомів техніки нападу у баскетболі.
70. Методика навчання прийомів техніки захисту у баскетболі
71. Проаналізувати техніку виконання ведення м'яча у футболі та методику навчання.
72. Проаналізувати техніку виконання удару по м'ячу головою у футболі та методику навчання.
73. Проаналізувати техніку виконання зупинок м'яча у футболі та методику навчання.

*Блок «Теорія і методика викладання легкої атлетики»*

74. Проаналізувати класифікацію легкоатлетичних вправ.
75. Розкрити методичні особливості навчання техніці стрибка у висоту способом «переступання».
76. Розкрити особливості розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики у дітей середнього шкільного віку.
77. Розкрити методичні особливості навчання техніці бігу на короткі дистанції.

*Блок «Теорія і методика викладання плавання»*

78. Назвати та охарактеризувати види плавання.
79. Дати характеристику заходам безпеки під час занять плаванням.
80. Назвати та охарактеризувати основні завдання та етапи навчання плавання.

*Блок «Управління у фізичній культурі та спорті»*

81. Визначити сучасні концепції теорії управління.
82. Визначити суб'єкти сфери фізичної культури і спорту.
83. Розкрити і охарактеризувати систему державних і громадських органів управління фізичною культурою і спортом.
84. Розкрити і охарактеризувати особливості регламентування діяльності фізкультурно-спортивної організації організацій.
85. Охарактеризувати внутрішнє та зовнішнє середовище фізкультурно-спортивної організації.

*Блок «Організація і методика масової фізичної культури»*

86. Охарактеризувати основні суб'єкти організації масової фізичної культури.
87. Розкрити і охарактеризувати організаційні форми та зміст самодіяльного фізкультурного руху.
88. Розкрити і охарактеризувати методичні особливості організації масової фізкультури в системі освіти.
89. Розкрити і охарактеризувати методичні особливості організації масової фізичної культури в сфері дозвілля.
90. Розкрийте термінологічну складову проблематики організації масової фізкультури.

**8. Методичні рекомендації з підготовки до Атестаційного Екзамену**

**1. Визначити предмет теорії і методики фізичного виховання й охарактеризувати джерела та етапи розвитку теорії та методики фізичного виховання як навчальної та наукової дисципліни.**

ТМФВ як наукова і навчальна дисципліна. Предмет і об'єкт вивчення теорії фізичного виховання. Предмет і об'єкт вивчення методики фізичного виховання.

Джерела ТМФВ (практика суспільного життя та фізичного виховання прогресивні ідеї, постанови урядів, результати пошуків). Етапи розвитку ТМФВ (емпіричний, перших методик, накопичення теоретичних знань, виділення ФВ у самостійну навчальну дисципліну, сучасний етап). Пов'язати між собою джерела та етапи виникнення й розвитку теорії фізичного виховання та співставити їх з періодами розвитку людського суспільства.

**2. Визначити вихідні поняття дисципліни теорія та методика фізичного виховання (фізична культура, фізичне виховання, фізична освіта, фізичний розвиток, спорт).**

Суттєві ознаки основних понять навчальної дисципліни, що утворюють систему наукових знань про фізичне виховання. Фізична культура як соціальне явище. Фізичне виховання як головний напрямок впровадження фізичної культури та педагогічний процес вирішення певних освітньо-виховних завдань. Фізична освіта як процес спеціального навчання систем раціональних способів керування рухами. Фізичний розвиток як процес зміни форм і функцій та як сукупність ознак фізичного стану організму. Спорт як процес уніфікованого порівняння досягнень людини у певних видах фізичних вправ. Розкрити взаємозв'язок основних понять.

**3. Визначити мету та охарактеризувати основи національної системи фізичного виховання**

Мета як очікуваний результат діяльності. Потреба як реакція окремої людини, групи людей та суспільства на умови життя. Усвідомлення потреб та забезпечення належних умов для їх задоволення шлях для формування та реалізації мети. Біологічні потреби. Потреби у всебічному гармонійному розвитку особистості. Потреба пов'язана зі здоров'ям. Підготовка членів суспільства до високопродуктивної праці та оборони своєї Батьківщини. Потреба навчатися раціонально організованому дозвіллю. Прагнення до спілкування та згуртування.

Поняття «система фізичного виховання». Складові змісту системи фізичного виховання. Телеологія основи системи фізичного виховання (принцип природо відповідності, демократизму, природовідповідності). Зміст науково-методичних основ. Правові, програмні та нормативні основи системи фізичного виховання. Організаційні основи.

**4. Розкрити сутність освітніх, виховних та оздоровчих завдань фізичної культури.**

Мета фізичного виховання. Завдання як кроки до реалізації мети. Групування завдань фізичного виховання. Освітні завдання фізичного

виховання. Виховні завдання. Оздоровчі завдання. Конкретизація завдань у часовому аспекті.

### **5. Фізкультурна освіта як результат навчання руховим діям.**

Навчання у фізичному вихованні та його результат. Суб'єкти навчання. Групування фізкультурно-спортивних знань та приклади їх формулювання (знання, що сприяють організації учнів у процесі фізичного виховання; знання медико-біологічного спрямування; знання, необхідні для практичного засвоєння вправи; знання з організації і методики проведення занять фізичними вправами).

### **6. Визначити та охарактеризувати засоби фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ.**

Розкрити сутність понять «рух», «рухова дія», «рухова діяльність», «фізична вправа». Охарактеризувати функції фізичних вправ та визначити фактори, що впливають на ефективність застосування фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ за відповідними ознаками (історичною складеністю систем; освітньою спрямованістю, розвитком фізичних якостей, за переважним впливом на розвиток окремих м'язових груп тощо); поняття про техніку фізичних вправ (ті способи виконання рухових дій, з допомогою яких рухове завдання розв'язується доцільно, найбільш ефективно) та її характеристика.

Сили природи та гігієнічний фактор як допоміжні засоби фізичного виховання. Напрямки використання сил природи у процесі фізичного виховання (заняття в умовах природного середовища, спеціальні процедури загартовуючого та оздоровчого характеру). Групування засобів гігієнічної спрямованості та їх урахування у системі фізичного виховання (засоби, що забезпечують життєдіяльність людини поза процесом фізичного виховання; засоби, що безпосередньо входять у процес фізичного виховання).

### **7. Визначити основні компоненти техніки фізичних вправ і їх вплив на формування стандартної та індивідуальної техніки. Помилки у техніці фізичних вправ та причини їх виникнення.**

Поняття «техніка фізичних вправ», як спосіб раціонального відтворення рухової дії. Значення основа техніки як структурного компонента фізичної вправи. Особливості визначальної ланки техніки, як структурного компонента. Вплив деталей техніки на формування індивідуального способу виконання фізичної вправи. Стандартна та індивідуальна техніка фізичних вправ.

Визначення поняття «помилка у техніці». Типи помилок та їх ознаки (локальні, комплексні, неавтоматизовані і автоматизовані істотні (грубі) і незначні (дрібні), типові і нетипові, загальні й індивідуальні). Причини виникнення помилок, методи їх виправлення та попередження.

### **8. Визначити та охарактеризувати основні ознаки, що супроводжують етап формування рухового вміння, рухової навички.**

Послідовність етапів формування техніки фізичної вправи. Ознаки рухової дії, характерні для етапу формування рухового вміння. Багаторазове повторення як запорука просування у вдосконаленні техніки фізичних вправ.

Фактори від яких залежить перехід від уміння до навички. Ознаки рухової навички. Закономірності формування рухової навички (позитивне перенесення навички, негативне перенесення навички, затримка у розвитку («плато»), згасання).

**9. Визначити та охарактеризувати основні ознаки, що супроводжують етап формування рухового вміння вищого порядку. Особливості навчання на етапі.**

Послідовність етапів формування техніки фізичної вправи. Ознаки рухової дії, характерні для етапу формування рухового уміння вищого порядку. Багаторазове повторення як запорука просування у вдосконаленні техніки фізичних вправ. Фактори від яких залежить перехід від навички до уміння вищого порядку.

Мета і завдання навчання на етапі формування уміння вищого порядку. Пріоритетність методів навчання.

**10. Визначити основні етапи у навчанні руховим діям. Мета і завдання етапів навчання руховим діям та особливості навчання .**

Алгоритм процесу навчання техніці фізичних вправ (ознайомлення, розучування, вдосконалення). Мета і завдання навчання на етапі ознайомлення з технікою фізичних вправ (підкріпити прикладом з конкретної фізичної вправи). Пріоритетність методів наочного сприймання та словесної групи на етапах ознайомлення і початкового навчання. Послідовність кроків учителя на етапах ознайомлення, розучування, вдосконалення з технікою фізичних вправ.

**11. Охарактеризувати особливості навчання техніці рухових дій на першому і другому етапах формування техніки.**

Механізм вивчення фізичних вправ (знання та руховий досвід, фізичні та психічні якості, техніка, використання в життєдіяльності). Навчання у фізичному вихованні як організований процес передачі і засвоєння спеціальної системи знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне удосконалення людини. Послідовність навчання техніці фізичних вправ у структурі навчання. Послідовність кроків учителя на етапі ознайомлення з технікою фізичних вправ (багаторазове виконання у звичайних умовах з поступовим усуненням середніх і дрібних помилок; багаторазове виконання з поступовим ускладненням умов).

Пріоритетність методів практичної групи (уцілому, ігровий, змагальний) на етапі вдосконалення. Мета, завдання та особливості навчання на етапі ознайомлення та розучування техніки фізичних вправ.

**12. Розкрити зміст процесу поступового та нерівномірного формування рухової навички та особливості взаємодії (перенесення) рухових навичок та їх урахування у навчальному процесі**

Фазність формування рухової навички (ірадіація, концентрація, стабілізація динамічного стереотипу). Якісні зміни у становленні техніки фізичної вправи. Різновиди нерівномірного формування рухової навички (з «негативним прискоренням», «з позитивним прискоренням», уповільнення у розвитку, затримка у розвитку («плато») та причини, які їх спонукають.

Вплив рухового досвіду на процес засвоєння нових рухів. Різновиди взаємодії (перенесення) рухових навичок (позитивне, негативне). Приклади позитивної і негативної взаємодії навичок у процесі навчання.

### **13. Визначити основні методичні принципи та шляхи їх реалізації у процесі фізичного виховання школярів (на прикладі конкретного методичного принципу).**

Визначення поняття «принцип». Класифікація загально методичних принципів, якими вирішують комплекс освітніх, виховних і оздоровчих завдань у фізичному вихованні. Закономірність, що лежить в основі принципу (свідомості та активності, наочності, систематичності поступовості, доступності та індивідуалізації тощо).

Закономірність, що лежить в основі принципу свідомості й активності. Формування стійкого інтересу до мети і завдань фізичного виховання за допомогою мотивації навчальної діяльності. Мотивування і стимулювання як головні засоби мотиваційної навчальної роботи. Шляхи реалізації принципу свідомості й активності.

Закономірність, що лежить в основі принципу наочності та шляхи його реалізації. Пряма і опосередкована (непряма) наочність. Етапи застосування принципу наочності.

Закономірності, що лежить в основі принципу систематичності (систематизація навчального матеріалу регулярність занять, раціональне чергування навантаження і відпочинку).

Закономірність, що лежать в основі принципу поступовості. Форми поступового підвищення навантаження (прямолінійно-підвищена, сходинкова, хвилеподібна).

Закономірність, що лежить в основі принципу доступності та індивідуалізації. Залежність доступності від можливостей тих, хто займається фізичними вправами і об'єктивних труднощів, що виникають при виконанні завдань. Реалізація принципу шляхом диференційованого навчання. Розвиваюче навчання. Оптимальна міра доступного в навантаженні.

### **14. Охарактеризувати методи навчання у фізичному вихованні та визначити можливості, які розкриває застосування методичних прийомів навчання у системі фізичного виховання.**

Визначення поняття «метод навчання». Класифікація методів навчання (розподіл на відповідні групи). Методи, що наповнюють практичну групу методів. Методи, що наповнюють групу використання слова. Методи, що наповнюють групу наочного сприймання (показ, демонстрація, звукові і світлові сигнали). Форми наочного сприймання (показ поз і рухів (пряма наочність), демонстрація ілюстративних матеріалів). Вимоги до показу. Вимоги до демонстрації. Прийоми передачі інформації.

Методи, що наповнюють групу наочного сприймання. Етапи навчання для застосування методу показу. Рекомендаційні вимоги до застосування методу показу (учень за поясненням не може виконати, створення цілісної уяви про вправу, акцент на певних елементах та зупинки у певних місця



вправи, створення асоціацій з відомими образами тощо). Перерахувати випадки, в яких можна доручати показ фізичних вправ учням.

Визначити поняття «методичний прийом» та особливості його застосування у системі навчання. Зміст та можливості застосування методичного прийому «вправляння в обидва боки». Зміст та можливості застосування методичного прийому «з фізичною допомогою». Зміст та можливості застосування методичного прийому «вправляння в уяві». Зміст та можливості застосування методичного прийому «за допомогою імітації рухів».

### **15. Охарактеризувати групу практичних методів та визначити особливості їх застосування на уроках фізичної культури. Позитивні і негативні риси.**

Визначення поняття «метод навчання». Методи, що наповнюють практичну групу. Поділ практичної групи методів на підгрупи.

Методи навчання техніці фізичних вправ (загалом (уцілому), по частинах). Методи закріплення та удосконалення техніки фізичних вправ (ігровий, змагальний). Вибір методів навчання у залежності від структури фізичної вправи, рівня фізичної підготовленості учня та етапу навчання. Формування умовно-рефлекторних зв'язків методом цілісного навчання. Усунення недоліків у застосуванні методу вивчення вправ загалом за допомогою імітаційних вправ. Застосування методу навчання вправ по частинах для зосередження уваги на окремих її частинах. Своєчасний перехід до об'єднання окремих частин фізичної вправи як спосіб усунення негативної риси у розучуванні техніки.

Риси та особливості навчання техніці ігровим методом (на прикладі конкретної фізичної вправи). Риси та особливості навчання техніці фізичних вправ змагальним методом (на прикладі конкретної фізичної вправи). Сюжет як відмінність ігрового методу. Приклади умов полегшення та ускладнення реалізації ігрового та змагального методів.

### **16. Охарактеризувати методи вдосконалення фізичних якостей (методи тренування).**

Підгрупа практичної групи методів для удосконалення фізичних якостей та покращення фізичної підготовленості учнів. Закономірність яка є основою методів вдосконалення (тренування) фізичних якостей та ознаки розподілу методів за структурою та змістом. Зміст методів безперервної вправи. Зміст методів інтервальної (повторної) вправи. Зміст методів комбінованої вправи.

### **17. Обґрунтувати засоби, методи і методичні особливості розвитку витривалості та силових здібностей у дітей шкільного віку.**

Визначення поняття «витривалість»; різновиди витривалісних здібностей; чутливі і критичні періоди розвитку; методика розвитку витривалості та її особливості в залежності від віку школярів (засоби, методи, режими виконання вправ, дозування навантаження).

Визначення поняття «силові здібності»; різновиди силових здібностей; оцінка силових здібностей; чутливі і критичні періоди розвитку; методика

вдосконалення силових здібностей та її особливості в залежності від віку школярів (засоби, методи, режими виконання вправ, дозування навантаження).

### **18. Обґрунтувати засоби, методи і методичні особливості розвитку спритності, гнучкості та швидкості. Вікова динаміка природного розвитку фізичних якостей.**

Визначення поняття «спритність»; різновиди здібностей; сенситивні і критичні періоди розвитку спритності; методика розвитку спритності (засоби, методи, режими виконання вправ, дозування навантаження) в залежності від віку школярів.

Визначення поняття «гнучкість»; різновиди здібностей; сенситивні і критичні періоди розвитку гнучкості; методика розвитку гнучкості (засоби, методи, режими виконання вправ, дозування навантаження) в залежності від віку школярів.

Визначення поняття «швидкісні здібності»; різновиди швидкісних здібностей; складові швидкості (швидкість окремого руху, час рухової реакції (простої та складної), частота рухів, ритм як комплексний прояв швидкості); сенситивні і критичні періоди розвитку швидкості; методика вдосконалення кожного з компонентів швидкісних здібностей (засоби, методи, режими виконання вправ, дозування навантаження) в залежності від віку школярів.

### **19. Класифікувати форми фізкультурної роботи у закладах загальної середньої освіти.**

Форма занять, як відносно стійкий спосіб об'єднання елементів його змісту: тривалість, структура (складові частини та елементи), спосіб керування, порядок використання засобів фізичного виховання тощо і т.д. Урок як основна форма та характерні риси урочної форми проведення фізкультурних занять. Організуюча роль керівника-спеціаліста, як одна з основних рис урочної форми. Вимоги до проведення уроку.

Урок фізичної культури як основна форма. Класифікація уроків за цільовою спрямованістю. Класифікація уроків за програмним змістом. Класифікація уроків за основними сторонами фізичного виховання (освітньої, виховної, оздоровчої спрямованості, комбіновані)

Мета та завдання позаурочних (позакласні та позашкільні) форм фізкультурної роботи. Допоміжна роль позаурочних форм (ранкова гімнастика, ввільна гімнастика, фізкультурні паузи та «хвилинки» тощо). Позашкільні фізкультурні форми та їх спрямованість.

### **20. Визначити характерні риси урочної форми організації занять з фізичного виховання та охарактеризувати основні напрями діяльності учнів та учителя як компоненти змісту уроку фізичної культури.**

Урок як основна форма фізичного виховання. Риси уроку які створюють сприятливі умови для досягнення мети фізичного виховання (підготовка учнів до самостійного життя, формування у них потреби до регулярних занять, зміцнення здоров'я, підтримання належного рівня

фізичної підготовленості). Вплив уроків на інші форми фізкультурної діяльності.

Діяльність учителя фізичної культури у визначенні напрямів розв'язання завдань певного уроку і створення умов для виконання.

Інтелектуальні, рухові та контрольні-оцінюючі дії учнів від яких залежатиме кінцевий результат уроку фізичної культури.

### **21. Охарактеризувати зміст першого, другого та третього етапів побудови уроку фізичної культури.**

Проектування елементів змісту уроку фізичної культури. Біологічні закономірності структурування уроку фізичної культури. Вплив зон працездатності на логіку розгортання навчально-виховного процесу. Підбір фізичних вправ з урахуванням завдань, що вирішують у кожній частині уроку. Визначення завдань діяльності вчителя і учнів на уроці фізичної культури.

### **22. Розкрити особливості підготовки учителя фізичної культури до проведення уроку та охарактеризувати способи та методи організації діяльності учнів на уроці фізичного виховання.**

Етапи підготовки учителя до проведення уроку фізичної культури. Мета та зміст етапу попередньої підготовки. Технологія безпосередньої підготовки до уроку (конкретизація завдань уроку, добирання засобів, здійснення організаційно-методичного забезпечення і рухової підготовки, забезпечує теоретичну і мовну підготовку).

Елементарні способи управління діяльністю учнів на уроці (шикування, перешикування, перехід до місць заняття тощо) та їх спрямованість. Способи виконання вправ (почерговий, поточний, поперемінний, позмінний) та їх характеристика. Методи організації учнівської діяльності ( фронтальний, груповий, індивідуальний).

### **23. Розкрити особливості проведення частин уроку фізичної культури. Визначити часові рамки, завдання та засоби частин уроку фізичної культури.**

Структура уроку фізичної культури. Вимоги до проведення підготовчої частини уроку. Форми та методи проведення. Зміст розминки (загальні та спеціальні засоби). Часові рамки.

Вимоги до проведення основної частини уроку. Форми та методи проведення. Засоби навчання та виховання фізичних якостей. Прийоми регулювання фізичного навантаження та емоційного стану учнів. Часові рамки.

Заклучна частина як зв'язок між досягнутим і наступною роботою. Структура уроку фізичної культури. Мета та завдання заключної частини уроку. Форми, методи та засоби проведення.

Вплив біологічних закономірностей функціонування організму людини на структурування уроку фізичної культури та логіку розгортання процесу навчання. Побудова змісту підготовчої (ввідної), основної та заключної частин уроку фізичної культури.

## **24.Визначити зміст основних етапів планування навчальної роботи у фізичному вихованні. Технологія складання документів планування з фізичної культури у ЗЗСО.**

Функції педагогічного планування. Держані документи планування (програма з фізичної культури) та документи планування які створює вчитель фізичної культури. Вимоги до складання документів планування (можливість внесення оперативних коректив у плани; спиратися на методичні принципи фізичного виховання; цілеспрямованість, перспективність, реальність та конкретність). Зв'язок документів планування.

Функції річного плану-графіку. Зв'язок документів планування. Попередній етап (передбачення результатів, аналіз навчального матеріалу, розрахунок часу, врахування кліматичних умов, матеріально технічного забезпечення та особливостей формування техніки фізичних вправ). Способи планування (послідовний, паралельний та змішаний).

Функції робочого (календарного, поурочного, семестрового) плану. Зв'язок документів планування. Часові рамки. Розподіл програмного матеріалу (теоретичні відомості, навчання техніці, виховання фізичних якостей, домашнє завдання) з урахуванням етапів формування техніки.

Конспект уроку фізичної культури як результат безпосередньої підготовки учителя до його проведення. Урахування завдань уроку у змісті конспекту уроку. Наповнення графі зміст уроку, дозування та організаційно-методичні вказівки.

## **25.Охарактеризувати процес проведення контролю та оцінювання у фізичному вихованні.**

Педагогічний контроль як процес управління навчанням фізичним вправам. Функції контролю (перевірити правильність та рівень засвоєння знань, умінь і навичок; визначити ефективність засвоєння шляхом порівняння показаного результату з нормою, рекордом, зразком, із запланованим результатом; перевірити адекватність фізичного навантаження завданням уроку та спроможностям учнів). Способи та види контролю.

Оцінювання як спосіб проведення контролю. Види діяльності, що підлягають оцінюванню навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури (засвоєння техніки виконання фізичної вправи, виконання навчального нормативу), виконання навчальних завдань під час проведення уроку, засвоєння теоретичних знань). Вимоги до проведення оцінювання. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів «Фізична культура».

## **26.Особливості змісту і методики проведення уроків з дітьми молодшого шкільного віку.**

Мета фізичного виховання у початковій школі. Направленість освітніх, виховних і оздоровчих завдання початкової школи. Зміст навчальної програми з фізичної культури учнів 1-4 класів (типові освітні програми з фізичної культури для учнів/учениць початкової школи за Савченко О.Я./Шияном Р.Б.). Реалізація мети і завдань через змістові лінії («Рухова діяльність», «Ігрова та змагальна діяльність»). Вимоги до проведення уроку фізичної культури у початковій школі (тривалість уроку в 1кл., 2-4 кл).

Особливості проведення поточного оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи (грунтується на врахуванні рівня досягнень учня/учениці, конфіденційність оцінювання, вербальне оцінювання).

### **27. Особливості організації та методика проведення уроків фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку.**

Вікова періодизація. Зміст освітніх, виховних і оздоровчих завдань з фізичного виховання учнів 5-9 класів. Особливості реалізації програми з фізичної культури. Урахування фізіологічних особливостей розвитку дітей середнього шкільного віку у фізичному вихованні. Методичні особливості організації уроків фізичної культури.

### **28. Проаналізувати зміст реформування системи початкової та базової освіти у контексті фізичної культури.**

Передумови реформування шкільної освіти в Україні. Концепції «Нова українська школа» (зміст середньої освіти, педагогіка середньої освіти, система управління середньою освітою, структура середньої освіти тощо). Принципи на яких ґрунтується Державний стандарт початкової загальної освіти (визнання того, що кожна дитина талановита; цінність дитинства; радість пізнання; розвиток вільної особистості; здоров'я; безпека). Ціннісні орієнтири Державного стандарту базової середньої освіти (повага до особистості учня та визнання пріоритету його інтересів; забезпечення рівного доступу кожного учня до освіти без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу; дотримання принципів академічної доброчесності у взаємодії учасників освітнього процесу та організації всіх видів навчальної діяльності; становлення вільної особистості учня, підтримка його самостійності, підприємливості та ініціативності, розвиток критичного мислення та впевненості в собі; формування культури здорового способу життя учня, створення умов для забезпечення його гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту; створення освітнього середовища, в якому забезпечено атмосферу довіри, без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу; утвердження людської гідності, чесності, милосердя, доброти, справедливості, співпереживання, взаємоповаги і взаємодопомоги тощо; формування в учнів активної громадянської позиції, патріотизму, поваги до культурних цінностей українського народу, його історико-культурного надбання і традицій, державної мови; плекання в учнів любові до рідного краю, відповідального ставлення до довкілля). Мета освітньої галузі фізичної культури.

### **29. Проаналізувати модельну навчальну програму «Фізична культура. 5-6 клас» та визначити особливості викладання фізичної культури у 5-6 класах НУШ.**

Комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, робота за якою повинна забезпечити наступність між початковою і базовою освітою. Компетентнісний потенціал освітньої галузі фізична культура та базові знання. Вимоги до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізична культура. Структура та зміст модельної програми. Кількість варіативних модулів у річному плануванні та особливості їх обрання.

### **30. Особливості організації безпечного освітнього середовища при викладанні фізичної культури у ЗЗСО.**

Форми організації (очно, дистанційно, змішано). Залежність форми організації освітнього процесу від безпекової ситуації у населеному пункті. Дистанційні уроки фізичної культури та особливості їх організації. Інноваційні форми фізичної активності. «Онлайн-уроки з Junior» та учнів/учиниць. Методична та практичної допомога вчителю фізичної культури в організації занять (сторінка на сайті Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» «Освітня галузь “Фізична культура”»; Telegram канал з оперативною інформацією про освітні та інші події для вчителів; Telegram бот Комітету фізичної культури і спорту України; YouTube канал UA\_active з відео всеукраїнських семінарів та вебінарів марафону освітніх практик для вчителів і фахівців фізичної культури тощо).

## **Блок дисциплін медико-біологічного циклу**

### *Блок «Біохімія»*

### **31. Загальні закономірності обміну речовин. Обмін енергії в організмі.**

Обмін речовин необхідна умова існування живого організму. Катаболічні і анаболічні реакції - дві сторони обміну речовин. Швидкість і збалансованість анаболічних процесів. Порушення процесів анаболізму і катаболізму. Види обміну речовин. Обмін речовин з навколишнього середовища. Проміжний обмін. Пластичний обмін. Функціональний. Енергетичний. Етапи розпаду поживних речовин і вивільнення енергії в клітинах. Регуляція обміну речовин (внутрішньоклітинна, гормональна, нервова).

Джерела енергії для роботи м'язів. Високоенергетичні сполуки організму. АТФ - універсальне джерело енергії в організмі: хімічна будова, гідроліз, вміст у тканинах. Біологічне окислення - основний шлях енерготворення в клітинах організму. Взаємозв'язок процесів біологічного окислення і утворення АТФ. Ферменти і коферменти реакцій біологічного окислення, їх участь в метаболізмі клітин. Мітохондрії - "енергетичні станції" клітини. Цикл лимонної кислоти - центральний шлях аеробного окислення поживних речовин. Дихальний ланцюг. Окисне фосфорилування - основний механізм синтезу АТФ. Регуляція обміну АТФ.

### **32. Вітаміни. Роль вітамінів в процесі життєдіяльності організму.**

Вітаміни. Виникнення вітамінології. Авітамінози, гіповітамінози, гіпервітамінози. Класифікація вітамінів. Номенклатура. Жиророзчинні вітаміни. Хімічна будова, гіповітамінози і авітамінози, участь у метаболізмі, джерело вітамінів А (ретинол), Д (кальциферол), Е (токоферол).

Водорозчинні вітаміни. Хімічна будова, гіповітамінози і авітамінози, участь у метаболізмі, потреба, джерело вітамінів: В<sub>1</sub> (тіамін), В<sub>2</sub>

(рибофлавін), В<sub>3</sub> (пантотенова кислота), В<sub>5</sub> (нікотинамід, нікотинова кислота), В<sub>6</sub> (піридоксин), С (аскорбінова кислота). Вітаміни в складі біокатализаторів.

### **33.Хімічна будова м'язів. Хімізм м'язового скорочення.**

Структурна організація м'язового волокна. Хімічний склад м'язової тканини. Основні білки м'язів. Саркоплазматичні білки. Міофібрилярні білки. Білки м'язової стромы. Небілкові компоненти м'язів. Мінеральні речовини.

Структурні і біохімічні зміни в м'язах при скороченні і розслабленні. Біохімічні процеси, що забезпечують скорочення м'язів. Молекулярний механізм м'язового скорочення. Розслаблення м'язів.

## *Блок «Вікова фізіологія»*

### **34.Роль центральної нервової системи у регуляції рухової діяльності організму**

Фізіологічні властивості нервової тканини. Будова і функції нейрону та синапсу. Механізм виникнення та розповсюдження нервового імпульсу. Нервові центри. Рефлекс, рефлексорна дуга. Види гальмування ЦНС. Функції спинного мозку і його роль в регуляції рухової діяльності. Роль заднього мозку в регуляції рухових функцій. Статичні та статокінетичні рефлекси, вестибулярно-кінетичні рефлекси. Роль середнього мозку в регуляції рухових функцій. Функції червоного ядра, чорної субстанції, чотиригорбкового тіла. Роль проміжного мозку в регуляції рухових функцій. Функції таламуса та гіпоталамуса. Функції ретикулярної формації та її роль у регуляції рухової діяльності. Специфічні та неспецифічні впливи ретикулярної формації. Роль мозочка в регуляції рухових функцій. Роль переднього мозку в регуляції рухових функцій. Функції підкоркових ядер (блідої кулі і смугастого тіла).

### **35.Фізіологічні механізми діяльності серцево-судинної системи**

Загальна характеристика системи кровообігу. Властивості серцевого м'яза (збудливість, провідність, автоматія, скоротливість), фази серцевого м'яза. Показники роботи серця. Загальні закони геодинаміки. Лінійна та об'ємна швидкості руху крові в різних відділах судинного русла. Час повного круговороту крові. Кров'яний тиск, його види: артеріальний (систоличний, діастолічний, пульсовий, середній), капілярний, венозний. Нервова та гуморальна регуляція діяльності серця та судин.

### **36.Фізіологія сенсорних систем. Діяльність аналізаторів.**

Вчення І.П. Павлова про аналізатори. Аналізатор як єдина система, що забезпечує аналіз подразнень. Рецептори і їх класифікація.

Провідниковий і центральний відділи аналізатора. Загальні властивості аналізаторів. Оптична система ока. Побудова зображення. Заломлююча сила ока. Акомодация, її механізм. Рефракція ока, її порушення: короткозорість, далекозорість, астигматизм. Механізм фоторецепції. Функції паличок і колбочок. Кольоровий зір. Гострота зору. Сприйняття простору і відстані.



Слуховий аналізатор. Функції зовнішнього, середнього і внутрішнього вуха. Фізіологія вестибулярного аналізатора. Руховий аналізатор. Рецепторний апарат м'язів і сухожиль. М'язове веретено, як рецептор розтягування рухового аналізатора. Вплив фізичних вправ на розвиток пропріорецептивної чутливості.

#### *Блок «Біомеханіка»*

### **37. Біомеханіка та її зміст. Об'єкт і предмет вивчення біомеханіки. Методи дослідження в біомеханіці. Основні наукові напрямки біомеханіки.**

Біомеханіка – наука про закони механічного руху в живих системах. Поняття «живі системи» в біомеханіці. Принципи біомеханіки (структурності, цілісності, цілеспрямованості). Поняття про рухову діяльність, рухову дію та рухове завдання. Методи дослідження в біомеханіці. Основні наукові напрямки (розділи) біомеханіки. Завдання педагогічної кінезіології.

### **38. Поняття про біомеханічні характеристики тіла людини та її рухів. Кінематичні біомеханічні характеристики.**

Поняття про біомеханічні характеристики рухової діяльності людини. Кінематичні біомеханічні характеристики. Просторові біомеханічні характеристики: положення, переміщення, траєкторія, шлях матеріальної точки, тіла чи снаряду. Просторово-часові біомеханічні характеристики. Просторово-часові біомеханічні характеристики поступального руху: лінійна швидкість, миттєва швидкість, лінійне прискорення, миттєве прискорення. Просторово-часові характеристики обертового руху: кутова швидкість, кутове прискорення. Часові біомеханічні характеристики: момент часу, тривалість руху, темп руху, ритм руху.

### **39. Поняття про біомеханічні характеристики рухової діяльності людини. Динамічні біомеханічні характеристики.**

Поняття про біомеханічні характеристики рухової діяльності людини. Динамічні біомеханічні характеристики поступального руху: маса, сила, імпульс сили, кількість руху. Динамічні біомеханічні характеристики обертового руху: момент інерції, момент сили, імпульс, кінетичний момент. Енергетичні характеристики: робота, потенціальна енергія, кінетична енергія, повна механічна енергія, потужність, коефіцієнт механічної ефективності.

#### *Блок «Гігієна шкільна та фізичного виховання»*

### **40. Гігієна як наука. Предмет, об'єкт, методи та завдання гігієни. Основні розділи гігієни.**

Гігієна, як наука про збереження здоров'я. Об'єкт, предмет, мета гігієни. Методи дослідження: експериментальні, статистичні. Розділи (напрямки) гігієни: загальна, соціальна, комунальна, харчова та гігієна праці. Шкільна гігієна, її основні завдання та проблеми. Взаємозв'язок шкільної

гігієни з іншими науками. Мета та основні завдання гігієни фізичного виховання і спорту.

**41. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд відкритого та закритого типу.**

Загальні гігієнічні вимоги до спортивних споруд. Місце розташування, орієнтація і планування спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до будівельних матеріалів. Гігієнічні вимоги до освітлення: природнього та штучного. Гігієнічні вимоги до опалення та вентиляції.

**42. Гігієнічне нормування фізичних навантажень при заняттях фізичною культурою і спортом.**

Поняття про оптимальну величину фізичного навантаження. Ступені втоми школярів та їх ознаки. Гігієнічна характеристика структури уроку фізичного виховання: вступна, основна, заключна частини. Поняття «моторна щільність уроку» та «загальна щільність уроку».

*Блок «Анатомія з основами спортивної морфології»*

**43. Охарактеризувати анатомію та спортивну морфологію серцево-судинної системи. Розкрити поняття «Спортивне серце».**

Значення та функції крові. Форменні елементи крові (еритроцити, лейкоцити, тромбоцити). Будова серця. Велике та мале кола кровообігу. Ознаки спортивного серця: дилатація (розширення порожнин серця, особливо лівого шлуночка) та гіпертрофія (потовщення м'язової оболонки серця – міокарду).

**44. Охарактеризувати анатомію та спортивну морфологію дихальної системи. Пояснити вплив спортивної спеціалізації на морфологію та функціональні показники дихальної системи.**

Значення дихання. Етапи процесу дихання. Будова органів дихання. Механіка дихання, дихальні м'язи. Типи дихання. Морфологічні та функціональні зміни дихальної системи під впливом фізичних навантажень.

**45. Охарактеризувати м'язову систему людини. Розповісти про будову скелетного м'язу. Розкрити зв'язок потенціалу у спорті з типами м'язових волокон.**

М'язова система людини як активна частина опорно-рухового апарату. Функції м'язів. Типи м'язів: скелетні, гладкі, серцевий м'яз. Будова скелетного м'язу: м'язове волокно, міофібрили. Червоні та білі м'язові волокна, співвідношення їх в організмі та вплив їх на спортивну спеціалізацію.

*Блок «Фізіологічні основи фізичного виховання»*

**46. Дати визначення фізіології рухової активності, як науки про м'язи та рухову діяльність. Розкрити предмет, об'єкт, мету, методи та завдання фізіології рухової активності.**

Фізіологія рухової активності – це один із розділів прикладної фізіології, що вивчає механізми адаптації фізіологічних функцій під час виконання термінових і довготривалих навантажень.

Предметом дисципліни є вивчення механізмів адаптації фізіологічних функцій під час виконання термінових і довготривалих фізичних навантажень. Об'єкт – рухова діяльність людини. Мета – вивчення фізіологічних основ та механізмів здійснення довільних рухів та їх основні характеристики.

Завданнями фізіології рухової активності: вивчення фізіологічних механізмів рухової активності людини, встановлення загальних закономірностей вдосконалення та оптимізації рухової функції людини, вивчення рухової діяльності людини та її вплив на соматичні функції організму.

Методи дослідження: крокометрію, непрямую калориметрію, сумачію пульсу.

#### **47. Охарактеризувати стан рухової активності в умовах сучасного життя. Рівні рухової активності.**

Потреба у рухах – одна із загально біологічних особливостей організму людини, яка відіграє важливу роль у його життєздатності. Природна біологічна потреба людини у рухах називається – кінезифілія.

Умови комфорту і зниження рухової активності порушують стійкість систем організму до барометричних, гравітаційних, гіпоксичних змін навколишнього середовища і спричиняють цілий ряд захворювань – гіпертонію, серцеву недостатність, остеохондроз, артрит та інші.

У житті людини генетично запрограмовано оптимум рухової активності й тільки у разі її щоденної реалізації організм може нормально розвиватися.

Рівні рухової активності: гіпокінезія, гіподинамія, оптимальна, гіперкінезія.

#### **48. Пояснити фізіологічні основи формування довільних рухів.**

Рух – це результат скорочення скелетних м'язів, які забезпечують переміщення окремих частин і всього тіла у просторі і часі.

Усі рухи, які виконуються людиною, поділяють на довільні і мимовільні.

Довільні рухи, до яких відносяться усі види спортивної діяльності, контролюються безперервно діяльністю мозку. Довільні рухи мають природну рефлекторну основу. До числа успадкованих рухових рефлексів відносять рефлекси пози, рівноваги, обертання, ліфтні, статокінетичні та інші. Управління мимовільними рухами здійснюється на рівні підсвідомості. До мимовільних форм рухів відносяться вроджені рухові рефлекси: згинальний, відштовхування і ритмічний.

#### **49. Розкрити будову нервово-м'язового апарату.**

Рухи здійснюються за допомогою рухового апарату, який являє собою сукупність тканин і органів, що забезпечують переміщення людини у просторі та її активні дії, спрямовані на предмети зовнішнього світу.

Функціонально до складу рухового апарату входять нервові клітини головного і спинного мозку (мотонейрони та їхні аксони), а також кістково-м'язова система. Скелетний м'яз складається з м'язових волокон, яке кожне м'язове волокно покрите тонкою еластичною мембраною – сарколемою, що відіграє важливу роль у виникненні та проведенні збудження. Під сарколемою знаходиться внутрішній вміст м'язового волокна – саркоплазма. У м'язовому волокні міститься до 1000 і більше міофібрил – це скоротливі елементи скелетного м'яза, які представлені пучком паралельно лежачих ниток (міофіламентів) двох типів: товстих (утворених скоротливим білком міозином) і тонких (з білків актинута тропоміозину і тропоніну, останні грають регуляторну роль у процесах скорочення і розслаблення м'яза).

#### **50. Пояснити механізм і енергетику м'язового скорочення.**

При відсутності імпульсації мотонейрони, що іннервують м'язові волокна знаходяться в стані спокою. М'язове волокно скорочується внаслідок скорочення послідовно з'єднаних саркомерів. Процес м'язового скорочення починається внаслідок збудження рухового нерва. Нервовий імпульс надходить до нервових закінчень аксонів, які знаходяться поблизу сарколеми. При надходженні імпульсу ці закінчення виділяють нейромедіатор – ацетилхолін, який відкриває іонні канали у мембрані м'язового волокна і тим самим забезпечує надходження натрію у м'язове волокно – виникає деполяризація. При достатній деполяризації клітини виникає потенціал дії і відбувається м'язове скорочення.

#### **51. Розкрити способи утворення енергії для м'язової діяльності.**

Ресинтез аденозин-трифосфорної кислоти (АТФ) у м'язі може відбуватися двома основними шляхами – анаеробним (без участі кисню) і аеробним (при участі кисню). Для утворення і використання АТФ як безпосереднього джерела енергії в м'язі, що скорочується, можуть діяти три енергетичні системи, які використовують для енерго продукції різні речовини (енергетичні субстрати): фосфогенна, гліколітична та окисна. Вони відрізняються по енергетичній ємності, тобто максимальній кількості утвореної енергії, чи максимальній кількості АТФ, що може ресинтезуватися за рахунок енергії цих систем. Різна й енергетична потужність цих систем, тобто максимальна кількість енергії, що виділяється за одиницю часу.

#### **52. Дати характеристику формам і типам м'язового скорочення.**

Характер скорочення м'яза залежить від частоти імпульсації рухових нейронів. У відповідь на поодинокий імпульс відбувається швидке скорочення, за яким спостерігається також швидке розслаблення – це процес поодинокого скорочення. Тетанічне скорочення м'яза (тетанус) – це тривале сумарне скорочення, яке виникає тоді, коли до м'яза надходить не поодинокі подразнення, а їх серія.

Напруга, що розвивається м'язами при скороченні, реалізується по-різному, що визначає різні форми і типи м'язових скорочень: концентричний, ізотонічний та ексцентричний типи. Розрізняють динамічну і статичну форми скорочення.

### **53.Розкрити поняття про повільно- та швидко скоротні м'язові волокна.**

Окремий скелетний м'яз включає два основних типи волокон: повільно скоротні і швидко скоротні. Відмінності у фізіологічних характеристиках повільно скоротних і швидко скоротних м'язових волокон полягають у їхній силі, швидкості скорочень і витривалості та визначаються їхніми морфологічними і біохімічними особливостями.

Швидкі м'язові волокна більш товсті, мають більшу кількість міофібрил і тому розвивають більшу силу, ніж повільні волокна.

Повільні волокна мають добре розвинену капілярну сітку, що забезпечує краще кровопостачання, газообмін та підвищений вміст міоглобіну, що полегшує його транспорт кисню. Тому вони більш пристосовані для забезпечення несильних, але тривалих м'язових скорочень, характерних для тривалої роботи на витривалість.

### **54.Охарактеризувати повільні і швидкі рухові одиниці.**

Рухова одиниця – це окремих мотонейрон та м'язові волокна, які він іннервує. У різних м'язах людини навіть у межах одного м'яза складові його рухові одиниці можуть значно відрізнятися по своїй будові і за функціональними особливостями. З морфологічної точки зору рухові одиниці відрізняються одна від одної: розміром тіла мотонейрона, товщиною його аксона і числом м'язових волокон, що входять до її складу.

Мала рухова одиниця представлена відносно малим мотонейроном з тонким аксоном, що має невелике число кінцевих гілочок і відповідно іннервує невелике число м'язових волокон(не більше 10-12 волокон). Малі рухові одиниці входять до складу всіх дрібних м'язів обличчя, пальців рук і ніг, кисті і частково – до складу більш великих м'язів тулуба і кінцівок.

Велика рухова одиниця включає великий мотонейрон з відносно товстим аксоном, що утворює велике число кінцевих гілочок у м'язі і відповідно іннервує велике число (до декількох тисяч) м'язових волокон. Великі рухові одиниці входять переважно до складу великих м'язів тулуба і кінцівок.

### **55.Обґрунтувати взаємозв'язок «тип волокна - фізичне навантаження - спортивні досягнення».**

Різні типи волокон мають різні функції під час фізичної діяльності.

Для повільно скоротливих волокон характерним є високий рівень аеробної активності, тобто АТФ утворюється на основі окиснення вуглеводів та жирів. Завдяки цьому вони більш пристосовані до виконання тривалої роботи невисокої інтенсивності, наприклад марафонського бігу, плавання.

Швидко скоротливі волокна характеризуються відносно низькою аеробною витривалістю і пристосовані до анаеробної діяльності. Ці волокна не здатні до великої витривалості і більш пристосовані для потужних (швидких і сильних), але короточасних скорочень м'язів. Активність волокон цього типу має особливе значення для виконання короточасних робіт великої потужності (наприклад, біг на короткі і середні дистанції).

**56. Розкрити роль центральної нервової системи у регуляції рухів.  
Роль спинного мозку в регуляції рухових функцій.**

Значення спинного мозку полягає в тому, що тільки через нього головний мозок може керувати позою і рухами. Через нього надходять до головного мозку імпульси від рецепторів м'язів і шкіри. Функції спинного мозку поділяються на дві групи: рефлекторну та провідникову. Рефлекторні реакції поділяють на тонічні та фазні. Тонічні рефлекси – забезпечують перерозподіл тону м'язів при зміні положення частин тіла або тіла в цілому (наприклад, міотатичні, шийні, рефлекс опори та ін.) Фазні рефлекси спинного мозку зумовлюють короткочасне скорочення м'язів. До них належать: сухожильні (колінний, ахіловий, ліктьовий та ін.); шкірні (черевний, підошовний та ін.); розгинальні перехресні – згинання однієї кінцівки супроводжується скороченням м'язів-розгиначів протилежного боку; ритмічні (рухи кінцівок під час ходьби чи бігу).

**57. Розкрити роль заднього, середнього та проміжного мозку в регуляції рухових функцій.**

Основні функції заднього мозку: аналіз сенсорної інформації та еферентна іннервація, регуляція тону м'язів при зміні положення тіла – статичні рефлекси, регуляція рухових дій – статокінетичні рефлекси. Ці рефлекси спрямовані на збереження положення тіла під час прискорення або сповільнення руху (наприклад, шкірні рефлекси, ністагм очей).

Через середній мозок проходять висхідні та низхідні шляхи, які проводять імпульси до вище розташованих відділів та від них.

Роль проміжного мозку в регуляції рухових функцій полягає у передачі аферентної інформації до моторної зони кори великого мозку.

**58. Дати характеристику нервово-м'язової адаптації до силової підготовки.**

Фізіологічними механізмами адаптації є повторюваність і збільшення рівня фізичних навантажень, які за рахунок зворотних біологічних зв'язків постійно підвищують рівень відновлювальних процесів, на основі яких здійснюється розвиток фізіологічних функцій, накопичення енергетичних ресурсів. На основі цих механізмів людина легше і швидше пристосовується до фізичних навантажень, які постійно підвищуються, а також удосконалює свої фізичні якості, психічний і функціональний стан.

**59. Охарактеризувати фізіологічні механізми адаптації організму людини до м'язової діяльності.**

Однією з характерних ознак впливу фізичних навантажень на м'язову систему є зміна співвідношення різних типів волокон.

Підвищення рівня адаптованості м'язів до фізичних навантажень здійснюється за рахунок гіпертрофії. Суттєвим моментом адаптації м'язових волокон до фізичних навантажень є значне збільшення кількості капілярів. Значно вагомніше збільшення їх спостерігається у повільно скоротливих волокнах. Це прискорює процес доставки кисню і харчових речовин працюючим м'язам і виводу з них продуктів метаболізму.

**60. Охарактеризувати адаптаційні реакції серцево-судинної та дихальної систем до фізичних навантажень.**

Серцево-судинна система першою реагує на фізичні навантаження і найбільш повно віддзеркалює функціональний стан спортсменів в умовах тренувальної і змагальної діяльності.

Найбільш об'єктивним показником адаптації серцево-судинної системи є частота серцевих скорочень, об'єм серця, систолічний об'єм крові. Під час тренувальної і змагальної рухової активності система дихання перебуває у стані надмірного напруження. Основне навантаження припадає на такі функції як зовнішнє дихання, транспорт газів кров'ю, тканинне дихання. Спортивне тренування сприяє розвитку показників зовнішнього дихання і формує фізіологічно раціональний тип дихання. Глибокий вдих і форсований видих підвищують легеневу вентиляцію і сприяють підвищенню дифузної спроможності легенів. Довільна легенева вентиляція підвищується з ростом тренуваності.

**Блок теорії і методики викладання спортивних дисциплін**

*Блок «Теорія і методика викладання гімнастики»*

**61. Визначити методичні особливості складання комплексів загально розвивальних вправ (ЗРВ).**

Особливості складання і запису загально розвивальних вправ. Кількість вправ у комплексі в залежності від його призначення. Послідовність вправ у комплексі. Команди за якими виконуються загально розвивальні вправи (для початку, виконання і закінчення). Методи навчання вправ (частинами, в цілому).

**62. Визначити основні заходи попередження травматизму на заняттях з гімнастики.**

Організація місць занять гімнастикою. Підтримка дисципліни на занятті. Справність спортивного інвентарю і обладнання. Правильна техніка виконання вправ. Відповідна фізична підготовка спортсмена. Застосування прийомів страховки і самостраховки при виконанні вправ гімнастичного багатоборства.

**63. Визначте правила скорочень в гімнастичній термінології, зважаючи на вимоги щодо стислості описування гімнастичних рухів.**

Вимоги до гімнастичної термінології. Правила скорочення. Правила уточнення вправ. Форми запису гімнастичних вправ. Правила запису ЗРВ, на приладах, вільних вправ.

*Блок «Теорія і методика викладання спортивних ігор»*

**64. Скласти послідовну схему процесу навчання техніці гри у волейбол.**

Основи техніки гри у волейбол. Техніка нападу (переміщення, подачі, передачі, нападаючі удари). Техніка захисту (переміщення, прийом м'яча з подачі і від нападаючого удару, блокування). Техніка переміщення і техніка дії з м'ячем.

**65.Описати техніку виконання верхньої прямої подачі у волейболі.**

Застосування верхньої прямої подачі у грі. Вихідне положення. Підкидання м'яча. Положення руки, що б'є по м'ячу. Замах. Удар. Помилки. Методика навчання техніці прямої подачі.

**66.Описати техніку виконання прийому м'яча двома руками знизу у волейболі.**

Застосування прийому у грі. Вихідне положення. Положення корпусу, рук. Способи передачі. Різновиди прийому за напрямком польоту м'яча, за довжиною, за траєкторією польоту м'яча. Послідовність навчання. Характерні помилки.

**67.Описати помилки, які зустрічаються при виконанні передачі м'яча двома руками зверху у волейболі, способи їх попередження та виправлення.**

Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху. Способи передачі. Різновиди передач за напрямком польоту м'яча. Різновиди передач за довжиною. Різновиди передач за траєкторією польоту м'яча. Послідовність навчання передачам. Характерні помилки.

**68.Класифікувати прийоми техніки гри у баскетболі.**

Визначення поняття «техніка». Групування технічних прийомів у баскетболі. Приклади схеми класифікації техніки гри (розділ техніки ; група техніки ; прийом ; спосіб виконання; різновид; умови виконання).

**69.Методика навчання прийомів техніки нападу у баскетболі.**

Визначити прийоми нападу у баскетболі. Послідовність формування техніки прийомів нападу. Особливості навчання техніки прийомів нападу на початковому етапі. Послідовність навчання техніці володіння м'ячем. Вправи для навчання техніці ведення м'яча.

**70.Методика навчання прийомів техніки захисту у баскетболі**

Послідовність навчання прийомам захисту, що відповідає змісту, структурним особливостям і самій логіці гри в баскетбол. Засоби навчання: вибивання; вибивання; перехоплення; накривання й відбивання м'яча та опанування м'ячем, що відскочив від щита.

**71.Проаналізувати техніку виконання ведення м'яча у футболі та методику навчання.**

Групування способів ведення м'яча у футболі. Основні фази рухів, котрі є спільними для багатьох способів. Послідовність у навчанні техніці ведення м'яча. Орієнтовні вправи для навчання техніці ведення м'яча (за вибором способу). Типові помилки.

**72.Проаналізувати техніку виконання удару по м'ячу головою у футболі та методику навчання.**

Групування способів ударів по м'ячу у футболі. Різновиди ударів по м'ячу головою за способом виконання. Основні фази рухів, котрі є спільними



для багатьох способів. Послідовність у навчанні техніці ударів по м'ячу головою. Орієнтовні вправи для навчання удару головою (за вибором способу). Типові помилки.

**73. Проаналізувати техніку виконання зупинок м'яча у футболі та методику навчання.**

Класифікувати способи зупинок м'яча у футболі. Підготовча і робоча фаза виконання способів зупинок м'яча. Послідовність у навчанні техніці зупинок м'яча. Орієнтовні вправи для навчання техніці зупинок м'яча (за вибором способу). Типові помилки.

*Блок «Теорія і методика викладання легкої атлетики»*

**74. Проаналізувати класифікацію легкоатлетичних вправ.**

Зміст, класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Циклічні та ациклічні види легкої атлетики. Структура легкоатлетичного багатоборства. Основні і допоміжні засоби, які використовуються під час тренування багатоборців.

**75. Розкрити методичні особливості навчання техніці стрибка у висоту способом «переступання».**

Способи стрибків у висоту. Загальна характеристика техніки стрибка у висоту способом «переступання». Опис техніки фази стрибка у висоту (за вибором). Послідовність навчання техніці стрибка у висоту способом «переступання». Методика навчання техніки фази стрибка у висоту способом «переступання» (за вибором). Типові помилки.

**76. Розкрити особливості розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики у дітей середнього шкільного віку.**

Різновиди фізичної підготовки. Класифікація фізичних якостей та їх визначення. Сенситивні періоди для розвитку фізичних якостей. Засоби та методи розвитку фізичної якості (за вибором) на уроках фізичної культури учнів 5-9 класів.

**77. Розкрити методичні особливості навчання техніці бігу на короткі дистанції.**

Загальна характеристика техніки бігу на короткі дистанції (види дистанцій, фази, різновиди стартових положень та фінішування). Опис техніки фази (за вибором) бігу на короткі дистанції. Послідовність навчання техніці бігу на короткі дистанції. Методика навчання техніки фази (за вибором) бігу на короткі дистанції. Типові помилки.

*Блок «Теорія і методика викладання плавання»*

**78. Назвати та охарактеризувати види плавання.**

Види плавання: спортивне, рекреативне, оздоровче, лікувально-оздоровче (реабілітаційне), кондиційне, адаптивне. Методичні особливості навчання способами плавання.

**79. Охарактеризувати заходи безпеки під час занять плаванням.**

Суворе виконання правил безпеки запобігає травмам та трагічним випадкам. Обов'язкові вимоги під час плавання у природних водойма. Основні заходи безпеки на заняттях в басейні.

### **80. Назвати та охарактеризувати основні завдання та етапи навчання плавання.**

Завдання: зміцнення здоров'я, удосконалення фізичних якостей, виховання моральних якостей. Виокремлюють чотири етапи навчання плаванню: етап освоєння з водою; етап вивчення окремих плавальних рухів, узгодження цих рухів між собою і з'єднання їх у цілісну дію; етап усунення зайвих рухів, непотрібного м'язового напруження, закріплення навички плавання; етап подальшого удосконалення навичок у плаванні, уточнення індивідуального стилю плавця, удосконалення техніки плавання.

### *Блок «Управління у фізичній культурі та спорті»*

### **81. Визначити сучасні концепції теорії управління.**

Інтегровані підходи до управління (процесний, системний, ситуаційний). Процесний підхід як процес управління суб'єктами у галузі фізичної культури. Ситуаційний підхід як теорія управління. Типи умов: відносно стабільні умови; умови, що змінюють лише частину характеристик середовища і організації; умови невизначеності.

### **82. Визначити суб'єкти сфери фізичної культури і спорту.**

Спортивні клуби як заклади, що забезпечують розвиток визначених напрямів фізичної культури і спорту, видів спорту, здійснюють фізкультурно-оздоровчу та/або спортивну діяльність. Дитячо-юнацькі спортивні школи як позашкільні навчальні заклади спортивного профілю. Спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю. Школи вищої спортивної майстерності як заклади підготовки спортсменів резервного спорту та спорту вищих досягнень. Центри олімпійської підготовки як заклади, що здійснюють підготовку спортсменів національних збірних команд з олімпійських видів спорту.

### **83. Розкрити і охарактеризувати систему державних і громадських органів управління фізичною культурою і спортом.**

Державне управління фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю здійснюється у формі: а) регулювання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, яке поділяється на: нормативно-правове; фінансово-економічне; б) нагляду й контролю за фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю. Державні органи управління, до компетенції яких входить фізична культура, умовно поділяється на три групи: органи загальної (депутатська комісія в справах молоді, спорту і туризму у Верховній Раді України та Ради народних депутатів обласного, міського та районного рівнів), відомчої (міністерства, відомства та їх органи на місцях: МОН, МОЗ, МВС) та спеціальної (Міністерство молоді та спорту України) компетенції. Добровільні спортивні товариства є масовими громадськими об'єднаннями. В Україні створено добровільні спортивні товариства

«Україна», «Колос», «Динамо», які діють відповідно до статутів і положень про них. Розвитку фізичної культури, спорту та туризму сприяють також національні спортивні федерації, Національний олімпійський комітет України та Спортивний комітет України.

#### **84. Розкрити і охарактеризувати особливості регламентування діяльності фізкультурно-спортивної організації організації.**

Регламентування – визначення меж та діапазонів діяльності, прав, повноважень та обов'язків організації в цілому, її підрозділів та співробітників. Основою регламентування діяльності організації є різноманітні правові та нормативні документи, інструкції, розпорядження, у яких відображено ті чи інші сторони діяльності організації. Сучасна управлінська практика розрізняє такі основні види регламентування діяльності: організаційне, правове, адміністративне і економічне.

#### **85. Охарактеризувати внутрішнє та зовнішнє середовище фізкультурно-спортивної організації.**

Внутрішнє середовище складають такі компоненти: ціль діяльності, структура, завдання, технологія і люди. *Ціллю* діяльності організації, є конкретні, кінцеві результати, яких передбачається досягти у визначеному майбутньому. *Структура організації* - це логічне взаємовідношення рівнів управління та функціональних областей, побудоване у такій формі, що дозволяє найбільш ефективно досягати цілей організації. *Завдання* – це робота, серія робіт, або частина роботи, яка повинна виконуватись заздалегідь визначеним способом, у заздалегідь обумовлений термін. *Технологія* - це засіб здійснення бажаних перетворень в матеріалах, інформації, людях. *Люди* - є також одним із компонентів організації, існує три основних аспекти людського компоненту у ситуаційному підході до управління: поведінка окремих людей, поведінка груп, характер поведінки керівника та його вплив на поведінку окремих людей і груп.

Зовнішнє середовище поділяється на *середовище прямого впливу* (найближче середовище: глядачі, орендатори, будівельні та ремонтні організації, що її обслуговують, керівні фізкультурні організації, яким вона підпорядковується) та *середовище опосередкованого впливу* (віддалене середовище: технологія, стан економіки, соціокультурні та політичні фактори, взаємовідносини з місцевими організаціями і населенням).

*Блок «Організація і методика масової фізичної культури»*

#### **86. Охарактеризувати основні суб'єкти організації масової фізичної культури**

Задоволення реалізації інтересу людини до рухової активності як головна функція організаторів масової фізкультури. Поняття фізкультурно-оздоровчої послуги. Спортивні клуби (фітнес-центри, SPA-центри, комплекси, школи, студії тощо), центри фізичного здоров'я населення, фізкультурно-спортивні товариства, спортивні федерації (асоціації, спілки тощо). Керівники спортивних споруд, рекреаційних парків, баз відпочинку,

освітніх закладів як опосередковані суб'єкти масової фізкультури. Медичні установи та засоби масової інформації як стейкхолдери масової фізкультури. Підприємства та організації спортивної індустрії, що забезпечують виробництво та реалізацію обладнання та інвентарю. Органи державного управління та місцевого самоврядування як агенти взаємодії у сфері фізичної культури і спорту. Спортивні федерації та товариства як модератори розвитку окремих видів спорту. Спортивні, рекреаційні та фітнес-програми. Фахівці з фізичної культури та спорту як агенти змін.

#### **87.Розкрити і охарактеризувати організаційні форми та зміст самодіяльного фізкультурного руху.**

Спортивна федерація як громадська організація, що створюється для розвитку окремого виду спорту. Функції федерації з виду спорту. Захист творчих, соціальних, економічних інтересів та залучення різних груп населення. Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів. Фізкультурно-спортивні товариства. Колектив фізичної культури. Профспілки. Статут колективу. Установчі збори. План роботи. Рада колективу. Спортивний клуб як заклад, що надає фізкультурні послуги. Джерела фінансування самодіяльного фізкультурного руху.

#### **88.Розкрити і охарактеризувати методичні особливості організації масової фізкультури в системі освіти.**

Сфера освіти як базис розвитку рухових вмінь та формування фізичних якостей. Особливості організації масової фізичної культури в сфері освіти. Проблемні аспекти організації масової фізкультури в закладах загальної середньої освіти. Фізкультурно-оздоровчі технології в системі позадержавної освіти. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня, гімнастика до початку занять, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, рухливі ігри та фізичні вправи на перервах. Дитячі спортивні організації. Навчально-тренувальні заняття, спортивно-масові заходи (фестивалі, ігри, спартакіади, олімпіади). Основи фізкультурно-оздоровчої діяльності (літні табори). Пропаганда здорового способу життя в сфері освіти.

#### **89.Розкрийте методичні особливості організації масової фізичної культури в сфері дозвілля.**

Вільний час, відпочинок, дозвілля, рекреація – як зона автономної поведінки людини. Сутність фізкультурно-оздоровчої роботи з фізичного виховання і спорту за місцем проживання й в місцях відпочинку населення. Організація вільного часу та загальнокультурні інтереси людей різного віку. Базові засоби для організації масової фізичної культури в сфері дозвілля. Реалізація фітнес-програм у місцях масового відпочинку населення. Фізкультурно-оздоровча робота у спортивно-оздоровчих таборах та рекреаційних зонах. Методи професійної діяльності в клубах за місцем проживання. Засоби глобальної дії. Ходьба і біг як локомоторна діяльність. Атлетизм як спосіб народження культури тіла, душі й мислення. Стретчинг, рухливі ігри, туризм. Фізичні вправи з різних видів спорту і рухові дії прикладного характеру. Комплекси відновлювальних заходів. Методи анімації спортивно-фізкультурної діяльності в сфері дозвілля

## **90. Розкрийте термінологічну складову проблематики організації масової фізкультури.**

Масова фізична культура та здоров'я як стан фізичного та психологічного благополуччя населення. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» як дефінітивний базис проблематики. Організація масової фізкультури як процес та результат упорядкування та координації фізичної активності людей. Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань України. Масовий спорт як забезпечення рухової активності та зміцнення здоров'я людей під час їх дозвілля. Організатор фізкультурно-оздоровчих або спортивних заходів як юридична або фізична особа, що ініціює та здійснює їх модерацію, методичне та педагогічне забезпечення.

## **9. Джерела інформації з підготовки до Атестаційного Екзамену**

### ***Блок «Біохімія»***

1. Боєчко Ф.Ф. Біологічна хімія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. К. : Вища школа, 1985. 536 с.
2. Явоненко О.О. Біохімія: підр. для студ. вищ. закл. освіти. Університетська книга, 2023. 380 с.
3. Квак О.В. Біохімія спорту: начальний посібник. Полтава, 2011 р. 76 с.

### ***Блок «Вікова фізіологія»***

1. Плахтій П.Д. Фізіологія людини : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Кам'янець-Подільський, 2000. 218 с.
2. Кучеров І.С. Фізіологія людини і тварин : підруч. для студ. вищ. навч. закл. К. : Вища школа, 1991. 327 с.
3. Чайченко Г. М. Цибенко В. О., Сокур В. Д. Фізіологія людини і тварин: підруч. для студ. вищ. навч. закл. К. : Вища школа, 2003. 463 с.

### ***Блок «Біомеханіка»***

1. Ахметов Р.Ф. Біомеханіка фізичних вправ: навч. посібн. Житомир: ЖДПУ імені Івана Франка, 2004. 124 с.
2. Біомеханіка : навчально-методичний посібник / уклад.: А. В. Заїкін, Н. І. Судак. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. 144 с.
3. Біомеханіка спорту: навч. посібн. / А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, О. А. Архипов та ін. / ред. А. М. Лапутін. К.: Олімпійська література, 2001. 320 с.
4. Вибрані лекції з біомеханіки / уклад.: О. Ю. Рибак, Л.І. Рибак. Львів: ЛДУФК ім. І. Боберського, 2017. 131 с.
5. Загальна біомеханіка з основами фізіології м'язової діяльності: навч. посібн. Полтава, 2009. 208 с.

### ***Блок «Гігієна шкільна та фізичного виховання»***

1. Марцінковський І.Б. Гігієна фізичного виховання і спорту (курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять): навч. посібн. Миколаїв: НУК, 2015. 327 с.: іл.
2. Основи спортивного харчування: навч.-метод. посібн./ укл.: П.І. Горюк, А.В. Гакман. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т., 2018. 74 с.
3. Пушкар М.П. Основи гігієни. К.: Олімпійська література, 2004. 92 с.
4. Свистун Ю.Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: посібн. для вищ. навч. закл. «Українські технології», 2010. 342 с.
5. Свистун Ю.Д. Гігієна та гігієна спорту: підручн. для вищ. навч. закл. / Свистун Ю. Д., Лаптев О.П., Полієвський С.О., Шавель Х. Є. Львів: НФВ «Українські технології», 2014. 302 с.

### ***Блок «Анатомія з основами спортивної морфології»***

1. Аносов І.П., Хоматов В.Х. Анатомія людини у схемах. К.: Вища школа, 2002. 191 с.
2. Коляденко Г.І. Анатомія людини: Підручник. 2-ге вид. К.: Либідь, 2004. 384 с.

### ***Блок «Фізіологічні основи фізичного виховання»***

1. Плахтій П.Д. Фізіологія людини : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Кам'янець-Подільський, 2000. 218 с.
2. Кучеров І.С. Фізіологія людини і тварин : підруч. для студ. вищ. навч. закл. К. : Вища школа, 1991. 327 с.
3. Чайченко Г. М. Цибенко В. О., Сокур В. Д. Фізіологія людини і тварин: підруч. для студ. вищ. навч. закл. К. : Вища школа, 2003. 463 с.

### **Блок теорії і методики викладання спортивних дисциплін**

#### ***Блок «Теорія і методика викладання гімнастики»***

1. Ареф'єв, В. Г., Шегімага В.Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник. Київ: Центр учб. літер, 2015. 330 с.
2. Проненко Л.С., Корносенко О. К. Теоретичні і методичні основи викладання гімнастики : навч.-метод. посіб. Полтава-Кам'янське : ККФВ; ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2018. 200с.
3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. Харків: ОВС, 2008. Т. 1. 408 с.
4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. Харків: ОВС, 2008. Т. 2. 464 с.
5. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.

## **Блок «Теорія і методика викладання спортивних ігор»**

1. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ: КНТ, 2017. 310 с.
2. URL: <http://surl.li/mpzuo>
3. Степаненко В. М. Теорія і методика викладання футболу: навч. посібник [для студ. вищ. пед. навч. закладів]. Переяслав-Хмельницький: СПД Кузьмичова Р. Ю., 2010. 210 с.
4. Збірник тестових завдань зі спортивних дисциплін. Частина 2 : навч.-метод. посіб. / уклад.: О.О. Момот, С.М. Новік, Ю.В. Зайцева, Є.Ю. Шостак та інші. Полтава. Сімон, 2022. 208 с.
5. URL: <https://bit.ly/3RsJ1VF>
6. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів зі спортивних дисциплін : метод. реком. для студ. факул. фіз. вих. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік, І. В. Тараненко та ін. Полтава : Сімон, 2021. 111 с.
7. URL: <http://surl.li/cyqcr>
8. Шостак Є. Ю., Момот О. О., Зайцева Ю. В., Новік С. М., Тараненко І. В., Кириленко Г. В., Кириленко О. І. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. Ч. 2. Полтава : Сімон, 2021. 197 с.
9. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/16472>
10. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. Вінниця, 2011. 154 с.
11. URL: <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/np/p2.pdf>
12. Тищенко В. О. Гандбол : навч. посіб. Запоріжжя : Акцент Інвест-трейд, 2014. 232 с.
13. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11141>
14. Фролова Л. С. Методика навчання гандболу студентів: навчально-методичний посібник. Черкаси, 2014. 119 с.
15. URL: <http://surl.li/prhnd>
16. Соловей О.М., Соловей Д.О. Основи навчання тактики гри в гандбол: навчально-методичний посібник. Дніпро, 2018. 112 с.
17. URL: <https://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-C3-18.pdf>
18. Бичков О.Ю. Методичні рекомендації «Спортивні ігри та методика викладання. Баскетбол». Миколаїв : МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2022. 114 с.
19. Баскетбол : правила, гра, навчання : навчальний посібник / Ж. Л. Козіна, Н. М. Кондак, С. Г. Защук, Т. В. Москалець. Харків : Точка, 2012. 318 с.

20. Варіативний модуль «Пляжний волейбол» : навч.-метод. посіб. / автори: Ю.В. Зайцева, І.В. Тараненко; за редакцією Ю.В. Зайцевої. Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2018. с.66.
21. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації / уклад. О. М. Письменний. Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. 40 с.
22. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2001. 196 с.

### ***Блок «Теорія і методика викладання легкої атлетики»***

1. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шаповал, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2019. 147 с. <https://bit.ly/3DasTDK>
2. Момот О. О., Шостак Є.Ю., Новік С.М. Теорія і методика викладання легкої атлетики : навч.-метод. посіб.; Полт. нац. пед.ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2020. 132 с. <https://bit.ly/3Qu5MXM>
3. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік, І. В. Тараненко, Г. В. Кириленко, О. І. Кириленко. Ч.2. Полтава : Сімон, 2021. 197 с. <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/16472>
4. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів зі спортивних дисциплін : метод. реком. для студ. факул. фіз. вих. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік, І. В. Тараненко, Г. В. Кириленко, О. І. Кириленко. Полтава : Сімон, 2021. 111 с. <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/17782/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4.%D1%80%D0%B5%D0%BA.%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82.%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%86.pdf>
5. Збірник тестових завдань зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад. : О. О. Момот, Ю. В. Зайцева, І. В. Тараненко, С. М. Новік, Є. Ю. Шостак та ін. Ч. 2. Полтава : Сімон, 2022. 208 с. <https://bit.ly/3RsJ1VF>

### ***Блок «Теорія і методика викладання плавання»***

1. Глазирін І. Д. Плавання. Навчальний посібник. К.: Кондор, 2006
2. Лашко В. П., Астахов В. А., Астахова В. В. Плавання теорія та методика. Дніпро: «ПФ Стандарт – Сервіс», 2018. 231 с.



3. Шульга Л. М. Оздоровче плавання: навчальний посібник. К.: Олімп. л-ра, 2008. 232 с.
4. Збірник тестових завдань зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад. : О. О. Момот, Ю. В. Зайцева, І. В. Тараненко, С. М. Новік, Є. Ю. Шостак та ін. Ч. 2. Полтава : Сімон, 2022. 208 с.  
<https://bit.ly/3RsJ1VF>

### ***Блок «Управління у фізичній культурі та спорті»***

1. Городинська І.В. Управління фізичною культурою і спортом: навч. Посібник для студентів факультету фізичного виховання та спорту. Херсон: Видавництво ХДУ, 2018. – 112 с.
2. Жданова О. М., Чеховська Л.Я. Управління сферою фізичного виховання і спорту [Текст] : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів: Коло, 2009. 224 с.
3. ЗАКОН УКРАЇНИ Про фізичну культуру і спорт – <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
4. Національний Олімпійський Комітет України (Офіційний сайт) – <https://noc-ukr.org>
5. Олійник М.О. Організаційно-управлінська діяльність у системі управлінь і комітетів з питань фізичної культури: [ навчальний посібник]. Харків, 2000. 80 с.
6. Олійник М.О., Скрипник А.П. Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні / Видавництво З-є, перероблене і доповнене. Харків: ХаДІФК, 2000. 292 с.
7. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text>

### ***Блок «Організація і методика масової фізичної культури»***

1. Гакман А. В. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи : навч.-метод. посіб. Чернівці : Чернівецький національний університет, 2018. 216 с.
2. Дудчак М. В. Спорт для всіх в Україні : Теорія та практика. К.: Олімпійська література, 2019. 279 с.
3. Качан О.А., Пристинський В.М. Концепція «Спорт заради розвитку» у фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій роботі закладів загальної середньої освіти. Монографія. Слов'янськ : вид-во Б.І. Маторіна, 2022. 164 с.
4. Литвиненко О. М., Твеліна А. О. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навчально-методичний посібник. Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2016. 130 с.
5. Сергієнко В. М., Полтавцева Т. І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізична культура». 2-е вид., перероб. і доп. Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2008. 164 с.