

Хмельницький національний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан
гуманітарно-педагогічного факультету
Л.Л. Станіславова





30 " 09 2019 р

**ПРОГРАМА
АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ**


Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність	017 фізична культура і спорт
Рівень вищої освіти	Перший бакалаврський
Освітньо-професійна програма	Фізична культура і спорт
Шифр дисципліни	ОПП. 17
Мова навчання	Українська
Факультет:	Гуманітарно-педагогічний
Кафедра:	Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Програма атестаційного екзамену складена на основі освітньо-професійної програми та стандарту вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» першого бакалаврського рівня.

Програма складена:  к.фіз.вих., доцент Солтик О.О.;
 д.п.н., доцент Павлюк Є.О.;

Схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Протокол № 1 від "30" серпня 2019 р.

Зав. кафедрою
теорії і методики фізичного виховання і спорту  Солтик О.О.

Програма атестаційного екзамену розглянута та схвалена вченою радою
гуманітарно-педагогічного факультету
Голова вченої ради факультету  Станіславова Л.Л.

Хмельницький 2019

ВСТУП

Підготовка бакалавра з фізичної культури і спорту базується на принципах гуманізму, демократизму, особистої відповідальності та пріоритетності загальнолюдських цінностей. Головною метою навчання є підготовка фахівців, здатних розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, під час професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання.

Бакалавр з фізичної культури і спорту має бути розвиненою, освіченою та інтелігентною людиною, яка може кваліфіковано здійснювати навчально-тренувальну, фізкультурно-оздоровчу, виховну та рекреаційну роботу з різним контингентом населення, а також сприяти гармонійному розвитку особистості, формуванню життєво-необхідних навичок, розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підготовці до активної трудової діяльності та служби в Збройних силах України, підготовці кваліфікованих спортсменів та команд.

Атестаційний екзамен спрямований на перевірку та оцінку рівня досягнень результатів навчання, визначених Стандартом вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт першого бакалаврського рівня та освітньою програмою «Фізична культура і спорт».

Атестаційний екзамен проводиться у тестовій формі публічно перед екзаменаційною комісією. Програма атестаційного екзамену містить завдання з перевірки знань з дисциплін фахового напрямку. Атестаційний екзамен проводиться як комплексна перевірка результатів навчання студентів в обсязі навчальних програм цих дисциплін.

До складу екзамену увійшли завдання з дисциплін, поділених за спрямуваннями: медико-біологічне (фізіологія людини, анатомія людини, спортивна морфологія, біомеханіка, фізіологія рухової активності); теоретико-

методичне (історія фізичної культури, психологія фізичного виховання і спорту, теорія і методика дитячого та юнацького спорту, професійна майстерність (за професійним спрямуванням); спортивно-педагогічне спрямування (легка атлетика з методикою викладання, гімнастика з методикою викладання, спортивні ігри з методикою викладання, спортивні споруди і обладнання, олімпійський і професійний спорт).

ЗМІСТ ПРОГРАМИ:

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ СПРЯМУВАННЯ

Фізіологія людини.

Принципи життєдіяльності організму людини. Механізми функціонування окремих систем (нервова, кровообіг, дихання, травлення, обмін речовин, та енергії, терморегуляція, залози внутрішньої секреції, вища нервова діяльність, руховий апарат). Фізіологічні методи дослідження людини.

Анатомія людини.

Розвиток організму. Кістки та їх з'єднання. М'язи. Серце і судини. Органи дихання. Система травлення. Сечостатева система. Нервова система. Сенсорні системи. Органи внутрішньої секреції. Основи вікової морфології. Морфологічне забезпечення масової фізичної культури та спорту.

Спортивна морфологія

Структурні зміни систем організму спортсмена; специфічність морфологічної адаптації, особливості будови тіла; талонні моделі; соматологічний тип; біологічний вік і рухові можливості; вплив генотипу і спортивна працездатність; морфологічні критерії відбору.

Біомеханіка

Поняття про рухові дії людини. Будова та функції рухового апарату, біомеханічні характеристики рухів. Методи аналізу біомеханічних характеристик. Закономірності управління руховими діями. Види рухових дій та особливості моторики. Основи теорії побудови фізичних вправ, закономірності моделювання та основи дидактики рухових дій.

Фізіологія рухової активності

Фізіологічні механізми адаптації; класифікація спортивних вправ; резервні можливості організму; механізми розвитку рухових якостей; фізіологія втоми та відновлення; фізіологічні стани; принципи тренування; тренувальний

ефект; функціональна підготовленість; фізіологічний контроль; індивідуальні вікові особливості, вплив середовища; екологія та спорт.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ СПРЯМУВАННЯ

Історія фізичної культури

Фізична культура як складова частина світової культури. Фізична культура у стародавньому світі. Фізична культура у середні віки. Фізична культура нового часу. Фізична культура новітнього часу. Міжнародний спортивний рух та його роль у зміцненні міжнародних культурних зв'язків. Фізична культура в Україні.

Психологія фізичного виховання і спорту

Психологічні основи професійної діяльності вчителя фізичної культури. Психологічні теоретичні знання і практичні навички, необхідні для науково-обґрунтованого планування, проведення і аналізу уроків фізичної культури та позакласної, позашкільної роботи з фізичного виховання і спорту. Загальноосвітнє і виховне значення курсу психології фізичного виховання і спорту.

Теорія і методика фізичного виховання

Фізичне виховання як педагогічний процес. Мета, завдання, засоби та методи фізичного виховання. Основи навчання руховим діям, розвиток рухових якостей. Методика побудови занять із фізичними вправами. Формування знань, умінь та навичок, необхідних для найбільш ефективного вирішення педагогічних завдань. Використання оздоровчого впливу фізичних вправ на стан здоров'я учнів при різних формах організації фізичного процесу.

Теорія і методика дитячого та юнацького спорту

Мета, завдання, засоби та методи фізичного виховання дітей та юнаків. Особливості психо-біологічного розвитку дитини - основа методики оволодіння руховими діями та розвитку рухових якостей. Особливості методики

формування знань, вмінь, навичок та звичок до занять фізичними вправами, розвитку рухових якостей. Використання оздоровчого та виховного впливу фізичних вправ під час проведення різних форм занять.

Професійна майстерність (за професійним спрямуванням)

Основні поняття педагогічної майстерності, складники професійної майстерності та структура діяльності тренера, особливості вербальних і невербальних форм викладання в тренувальному процесі, тренерський таланти, компетентність тренера-викладача, особистісні відносини тренера зі спортсменами, конфлікти у спортивній діяльності.

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ СПРЯМУВАННЯ

Легка атлетика з методикою викладання

Легка атлетика в системі фізичного виховання. Основи техніки ходьби та бігу. Легкоатлетичні стрибки через горизонтальні та вертикальні перешкоди. Основи метань в легкій атлетиці. Методика навчання та техніка штовхання ядра. Основні методи та засоби тренування в легкій атлетиці. Легка атлетика в системі фізичного виховання школярів. Організація змагань в легкій атлетиці. Вплив занять легкою атлетикою на системи організму. Організація і проведення практичних занять з легкої атлетики.

Гімнастика з методикою викладання

Загальнорозвиваючі вправи, організація та проведення занять з гімнастики, техніка гімнастичних вправ, формування правильної постави, розвиток рухливих, психічних і особистісних якостей, термінологія у гімнастиці, основні методи та засоби у гімнастиці.

Спортивні ігри з методикою викладання (футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс, гандбол)

Історія і сучасний стан розвитку волейболу, гандболу, регбі, настільного тенісу, футболу, баскетболу. Основи техніко-тактичної підготовки гравців з

регбі, тенісу, гандболу, волейболу, футболу, баскетболу. Правила гри та особливості роботи суддів з різних видів спорту. Засоби вище вказаних видів спорту у професійно-прикладній фізичній культурі.

Спортивні споруди і обладнання

Сучасні уявлення про матеріальну базу, класифікація фізкультурно-спортивних споруд; особливості побудови та облаштування; організаційно-методичні основи експлуатації фізкультурно-спортивних споруд; функціональні основи розміщення обладнання та інвентарю в фізкультурно-спортивних спорудах та комплексах.

Олімпійський та професійний спорт

Основні поняття олімпійського та професійного спорту, організація олімпійських ігор, структура професійного спорту; система підготовки спортсменів.

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗДАЧІ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ

Для забезпечення точності вимірювання досягнень студентів тестове поле атестаційного екзамену складає понад 400 тестів. Загалом усі подані тести рівномірно розкривають основний зміст фахових дисциплін, винесених для оцінювання рівня професійної підготовленості. На основі тестового поля індивідуально для кожного студента формуються білети, які містять 50 тестів зібраних у випадковому порядку. У кожному тесті з поданих варіантів відповідей лише одна є вірною. Загалом за кожен правильну відповідь студенту нараховується 0,1 бала.

Відповідно до шкали ЄКТС підсумкова оцінка визначається за сумою правильних відповідей, які студент отримав під час тестування. Оцінювання результатів атестаційного екзамену здійснюється за національною чотирибальною шкалою (“відмінно”, “добре”, “задовільно”, “незадовільно”) та одночасно визначається оцінка за шкалою ЄКТС.

Оцінка за національною шкалою	Інтервальна шкала	Оцінка за шкалою ЄКТС	Сума набраних балів під час тестування.
Відмінно	4,75–5,00	A	4,8 – 5,0
Добре	4,25–4,74	B	4,3 – 4,7
Добре	3,75–4,24	C	3,8 – 4,2
Задовільно	3,25–3,74	D	3,3 – 3,7
Задовільно	3,00–3,24	E	3,0 – 3,2
Незадовільно	2,00–2,99	FX	2,0 – 2,9
Незадовільно	0,00–1,99	F	0 – 1,9

ПРИКЛАД ТЕСТІВ ВИНЕСЕНИХ НА АТЕСТАЦІЙНИЙ ЕКЗАМЕН

1. Що таке гомеостаз?

- а) це процес, що зберігає стійкий стан цілого організму до мінливих умов навколишнього середовища;
- б) властивість організму відповідати змінами активності на зовнішній вплив;
- в) це процес, що полягає у пристосованості організму до навколишнього середовища;
- г) зміна повздовжніх і поперечних розмірів тіла людини.

2. Що розуміють під реактивністю організму?

- а) це процес, що зберігає стійкий стан цілого організму до мінливих умов навколишнього середовища;
- б) властивість організму відповідати змінами активності на зовнішній вплив;
- в) це процес, що полягає у пристосованості організму до навколишнього середовища;
- г) зміна повздовжніх і поперечних розмірів тіла людини.

3. Що називають адаптацією?

- а) це процес, що зберігає стійкий стан цілого організму до мінливих умов навколишнього середовища;
- б) властивість організму відповідати змінами активності на зовнішній вплив;
- в) це процес, що полягає у пристосованості організму до навколишнього середовища;
- г) зміна повздовжніх і поперечних розмірів тіла людини.

4. Які дві основні групи пристосувань виділяють в адаптації?

- а) первинні і вторинні; б) основні і другорядні;
- в) часткові і системні; г) фенотипічні і генотипічні.

5. В чому полягає суть функціональної адаптації?

- а) пристосування організму людини до мінливих умов навколишнього середовища;
- б) пристосування організму при якому відбуваються збільшення функціональних можливостей органів і систем;
- в) пристосування організму при якому відбувається перебудова органів і систем;
- г) виконання максимального і субмаксимального функціонального навантаження.

6. В чому полягає суть морфо функціональної адаптації?

- а) пристосування організму людини до мінливих умов навколишнього середовища;
- б) пристосування організму при якому відбуваються збільшення функціональних можливостей органів і систем;
- в) пристосування організму при якому відбувається перебудова органів і систем;

г) виконання максимального і субмаксимального функціонального навантаження.

7. Вкажіть види компенсаторно-приспосувальних процесів під впливом фізичних навантажень:

- а) сприйняття і відчуття; б) зміна ЧСС і тиску;
в) відчуття болю; г) атрофія і гіпертрофія.

8. Що називають гіпертрофією?

- а) процес, що характеризується зменшенням обсягу і розмірів органів,
б) процес, що характеризується збільшення функціональних можливостей органу;
в) процес, що характеризується зменшенням функціональних можливостей органу;
г) процес, що характеризується збільшенням маси функціональних одиниць органу.

9. Що називають атрофією?

- а) процес, що характеризується зменшенням обсягу і розмірів органів;
б) процес, що характеризується збільшення функціональних можливостей органу;
в) процес, що характеризується зменшенням функціональних можливостей органу;
г) процес, що характеризується збільшенням маси функціональних одиниць органу.

10. Назвіть основний подразник у спорті і фізичному вихованні:

- а) звуковий сигнал (свисток); б) психічне навантаження;
в) фізичне навантаження; г) команди викладача.