

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Львівський національний університет ветеринарної медицини та  
біотехнологій імені С.З.Гжицького**

**Факультет громадського розвитку і здоров'я**

**Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я**



## **ПОЛОЖЕННЯ ПРО КОМПЛЕКСНИЙ КВАЛІФІКАЦІЙНИЙ ЕКЗАМЕН**

**Галузь знань:** 01Освіта / Педагогіка

**Спеціальність:** 017 Фізична культура і спорт

**Освітньо-кваліфікаційний рівень:** бакалавр

**Кваліфікація:** бакалавр фізичної культури і спорту, викладач з фізичного виховання, тренер з виду спорту

Львів – 2021

**РОЗРОБЛЕНО І СХВАЛЕНО**

Навчально-методичною комісією  
спеціальності 017 Фізична культура і  
спорт

Протокол № 1  
від 31 серпня 2021 р.

Голова НМК

  
\_\_\_\_\_ Богдан Семенів

**ГАРАНТ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ**

Завідувач кафедри фізичного  
виховання, спорту та здоров'я

  
\_\_\_\_\_ Богдан Семенів

**РЕКОМЕНДОВАНО**

Навчально-методичною радою  
факультету громадського розвитку та  
здоров'я

Протокол № 2  
від 01 вересня 2021 р.

Голова НМР

  
\_\_\_\_\_ Наталія Сливка

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Вченою радою факультету

Протокол № 5

від 01 вересня 2021 р.

Голова Вченої ради факультету

  
\_\_\_\_\_ Руслан Пеленьо

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Атестація здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/Педагогіка відбувається у формі комплексного кваліфікаційного екзамену, який дозволяє оцінити рівень професійних знань, умінь та навичок випускників, передбачених освітньо-професійною програмою.

Цей екзамен є кінцевим етапом підсумкової перевірки та оцінки набутих у закладі вищої освіти загальних та професійних компетентностей та становить особливу комплексну форму контролю, що у найбільш повному і чіткому вигляді характеризує досягнутий освітньо-кваліфікаційний рівень студента.

Комплексний кваліфікаційний екзамен відбувається відповідно до «Положення про атестацію здобувачів вищої освіти та екзаменаційну комісію ЛНУВМБ імені С.З Гжицького » за № 89 від 2015 р.

Відповідальними за організацію екзамену є декан факультету, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я та гарант ОП «Фізична культура і спорт», а за безпосереднє проведення екзамену і визначення індивідуальних оцінок – екзаменаційна комісія.

Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я бере участь в удосконаленні планових та облікових документів, підготовці посібників, методичних рекомендацій, проведенні консультацій, обговоренні педагогічних інновацій, прийнятті рішень з удосконалення системи контролю та оцінювання та підготовці пропозицій до Вченої ради факультету щодо атестації здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/Педагогіка.

До атестації допускаються студенти, які виконали всі вимоги освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» та навчального плану.

Програма комплексного кваліфікаційного екзамену включає чотири обов'язкові компоненти:

1. «Основи теорії і методики фізичного виховання»;
2. «Психологія»
3. «Теорії і методики викладання обраного виду спорту»;
4. «Долікарська медична допомога та спортивна медицина».

Така побудова програми дає можливість творчо підходити до компонування екзаменаційних білетів і охопити всі напрями педагогічної діяльності майбутнього спеціаліста з фізичної культури і спорту.

Усі зміни і доповнення до цього Положення проводяться за рішенням Вченої ради факультету не пізніше, як за місяць до проведення комплексного кваліфікаційного екзамену, з обов'язковим інформуванням студентів.

### Методика проведення підсумкової атестації

Опитування здобувачів проводиться на відкритому засіданні екзаменаційної комісії. У випадку спірної оцінки голова екзаменаційної комісії приймає рішення шляхом проведення відкритого голосування серед членів комісії.

Під час комплексного кваліфікаційного екзамену перевіряється теоретична підготовленість з навчальних дисциплін: «Основ теорії і методики фізичного виховання»; «Психологія»; «Теорії і методики викладання обраного виду спорту» та «Долікарська медична допомога та спортивна медицина». (Див. додаток 1). Оцінювання проводиться за результатами усної відповіді на білети, питання яких відповідають змісту навчальних програм наведених вище обов'язкових компонентів навчального плану та схвалені Вченою радою факультету.

Комплексний кваліфікаційний екзамен складається з 30 білетів. Всі екзаменаційні білети є рівнозначні за складністю. На підготовку студента до відповіді на білет відводиться 40 хвилин. Структура білетів містить три питання.

Оцінювання успішності проводиться за 100-бальною шкалою, національною шкалою та за шкалою ECTS у відповідності до національної та Болонської систем оцінювання (Табл. 1).

Таблиця 1.

#### Загальна шкала оцінювання

Національна шкала оцінювання	Методика визначення оцінки	100-бальна оцінка	Оцінка за шкалою ECTS
Відмінно	Визначається середнє арифметичне з оцінок за відповідь на кожне теоретичне питання і конвертується у 100 – бальну шкалу	90-100	A
Добре		82-89	B
		74-81	C
Задовільно		64-73	D
		60-63	E
Незадовільно		35-59	FX
	0-34	F	

Оцінювання відповідей на окреме теоретичне питання білету та допоміжні запитання проводиться відповідно за 100-бальною шкалою. Методика визначення оцінки міститься в таблиці 2.

Таблиця 2.

**Шкала оцінювання відповідей на окреме питання**

<b>Методика визначення оцінки</b>	<b>100 - бальна оцінка</b>
Відповідь по суті, правильна і повна	<b>90-100</b>
Відповідь по суті, правильна, але недостатньо повна	<b>82-89</b>
Відповідь по суті, загалом правильна, недостатньо повна	<b>74-81</b>
Відповідь по суті, з незначними помилками, неповна	<b>64-73</b>
Відповідь загалом по суті, з помилками, неповна	<b>60-63</b>
Відповідь наближена до правильної, зі значними помилками	<b>35-59</b>
Відповідь не по суті і неправильна	<b>0-34</b>

За результатами оцінювання студентів голова екзаменаційної комісії визначає кінцеву оцінку згідно оцінок кожного з членів екзаменаційної комісії та вносить оцінки у відомість оцінювання успішності.

Результати комплексного кваліфікаційного екзамену оголошуються студентам головою екзаменаційної комісії після узгодження з членами комісії після закінченню екзамену.

**Перелік питань, що виносяться на комплексний кваліфікаційний екзаме  
н для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-  
професійної програми «Фізична культура і спорт» спеціальності 017  
Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/Педагогіка**

**Питання з дисципліни «Основи теорії та методики фізичного виховання»**

1. ТіМФВ як наукова і навчальна дисципліна та її зв'язок з іншими дисциплінами.
2. Зміст поняття «фізична культура», її ціннісний, діяльнісний та результативний аспекти.
3. Поняття «фізичний розвиток людини». Показники, що характеризують фізичний розвиток.
4. Характеристика поняття «фізичне виховання». Взаємозв'язок фізичного виховання з іншими сторонами процесу виховання особистості.
5. Основи системи фізичного виховання в Україні (ідейні, організаційні, програмно-нормативні, науково-методичні).
6. Фізична вправа як основний засіб фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ.
7. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика.
8. Характеристика етапів навчання руховим діям. Завдання етапів. Методи навчання техніці.
9. Характеристика рухових дій як предмету навчання. Рухове вміння, рухова навичка.
10. Характеристика принципів фізичного виховання.
11. Поняття «метод», «методика» та «методичний прийом» у фізичному вихованні. Класифікація методів фізичного виховання.
12. Загальна характеристика сили як фізичної якості людини.
13. Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини.
14. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості людини.
15. Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини.
16. Загальна характеристика спритності як фізичної якості людини.
17. Характеристика методів організації діяльності та способів виконання фізичних вправ на заняттях.
18. Урок – основна форма занять у фізичному вихованні. Структура уроку фізичної культури (її науково-методичне обґрунтування, типові завдання частин уроку).
19. Реалізація освітніх, оздоровчих та виховних завдань під час уроку фізичної культури.
20. Дозування фізичного навантаження на уроках фізичної культури.
21. Види та стадії формування адаптаційних реакцій організму людини.
22. Характеристика неурочних форм занять у фізичному вихованні.
23. Планування процесу фізичного виховання. Характеристика основних документів планування процесу фізичного виховання.

24. Контроль за навчальним процесом з фізичного виховання. Самоконтроль у фізичному вихованні.
25. Зміст та методика проведення педагогічних спостережень на уроці фізичної культури.
26. Зміст та методика проведення хронометражу уроку на уроці фізичної культури.
27. Зміст та методика визначення фізіологічної кривої навантаження на уроці фізичної культури
28. Роль гри у процесі розвитку та виховання дітей. Різновиди рухливих ігор, класифікація українських народних ігор.
29. Характеристика законодавчих документів, що регламентують процес фізичного виховання школярів.
30. Характеристика програм для загальноосвітніх навчальних закладів (архітектоніка і зміст).
31. Характеристика анатоμο-фізіологічних особливостей дітей дошкільного віку.
32. Характеристика анатоμο-фізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку.
33. Характеристика анатоμο-фізіологічних особливостей дітей середнього шкільного віку.
34. Характеристика анатоμο-фізіологічних особливостей дітей старшого шкільного віку.
35. Організаційні форми фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу.
36. Організація та проведення занять з фізичної культури з дітьми дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу (зміст та основні риси).
37. Принципи та методи навчання руховим діям дітей дошкільного віку
38. Особливості методики навчання руховим діям дітей дошкільного віку.
39. Особливості методики розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку.
40. Технологія складання конспекту уроку з фізичного виховання.
41. Методика формування постави у фізичному вихованні дітей шкільного віку. 3
42. Особливості проведення та організації уроків з фізичного виховання з учнями молодшого шкільного віку
43. Особливості проведення та організації уроків з фізичного виховання з учнями середнього та старшого шкільного віку
44. Основи диференційованого фізичного виховання школярів.
45. Підготовка вчителя до уроку фізичної культури.
46. Дотримання правил безпеки в процесі фізичного виховання школярів. Вимоги до матеріально-технічного забезпечення фізичного виховання школярів.
47. Організація та зміст годин здоров'я, спортивної години в групах продовженого дня та «Дня здоров'я» в загальноосвітній школі.
48. Підготовка фізкультурного активу в загальноосвітній школі. Зміст та особливості проведення гурткових та секційних занять в позаурочний час з учнями середнього і старшого шкільного віку.
49. Педагогічні функції та вміння вчителя фізичної культури.

50. Педагогічна майстерність та педагогічна техніка вчителя фізичної культури.
51. Етапи фізичного розвитку людини. Мета, задачі та засоби фізичного виховання у різні періоди життя людини.
52. Характеристика анатомо-фізіологічних особливостей дорослих
53. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення та їх характеристика.
54. Організаційно-методичні особливості проведення занять фізичними вправами у фізкультурно-оздоровчих групах дорослого населення.
55. Кондиційне тренування, його зміст та значення. Структура кондиційного тренування.
56. Структура і зміст фітнес-програм. Характеристика основних видів фітнес-програм.
57. Цілі та стратегія управління процесом фізичного виховання дорослих.
58. Фізичне виховання осіб похилого та старшого віку. Контрольні якісні показники фізичної культури дорослих.
59. Особливості мотивації до рухової активності дорослих.
60. Контроль у фізичному вихованні дорослих.

### **Питання з дисципліни «Психологія»**

1. Психологія як наука про закономірності виникнення і функціонування психіки. Місце психології в системі наук про людину.
2. Основні напрями психологічної науки: психоаналіз, гуманістична психологія, біхевіоризм, когнітивна психологія, трансперсональна психологія та ін.
3. Основні методи психології: спостереження і експеримент. Допоміжні методи психології: опитування, тестування, вивчення продуктів діяльності. Проблема надійності результатів психологічного дослідження.
4. Форми відображення дійсності: фізична, біологічна, психічна. Психіка як функція високоорганізованої матерії. Взаємозв'язок психіки з нервовою системою.
5. Рефлекс як основна форма взаємодії організму із середовищем. Умовні і безумовні рефлекси.
6. Свідомість як вищий рівень розвитку психіки: зміст і умови виникнення. Відмінності між психікою тварин і свідомістю людини.
7. Неусвідомлювані психічні явища: передсвідоме, підсвідоме, надсвідоме. Форми прояву психіки: психічні процеси, психічні стани, психічні властивості особистості.
8. Поняття про особистість. Індивід, особистість, індивідуальність, суб'єкт як характеристики людини. Психологічна специфіка особистості: усталеність, цілісність, активність.
9. Структура особистості. Рушійні сили розвитку особистості: різні психологічні підходи.



10. Самосвідомість особистості: зміст і структура. “Я-концепція” особистості. “Я-образ” як сукупність уявлень особистості про себе.
11. Самооцінка і рівень домагань як центральні характеристики самосвідомості особистості.
12. Механізми та шляхи розвитку самосвідомості.
13. Увага і її характеристики. Види уваги. Можливості управління увагою.
14. Чуттєві форми пізнання дійсності: відчуття і сприйняття. Види і властивості відчуттів. Сприйняття і його характеристики. Спостереження як цілеспрямоване сприйняття.
15. Пам'ять і її види. Процеси пам'яті. Умови підвищення продуктивності пам'яті.
16. Логічні форми пізнання дійсності: мислення і уява. Властивості мислення. Операції і види мислення.
17. Уява і творчість. Емоційно-вольова сфера особистості. Емоції і почуття. Види почуттів.
18. Особливості поведінки особистості: темперамент і характер. Типи темпераменту. Темперамент і характер. Структура характеру. Риси характеру. Акцентуації характеру. Формування і самовиховання характеру.
19. Здібності як умова успішного здійснення діяльності. Природні передумови формування здібностей (задатки). Види здібностей. Рівні розвитку здібностей.
20. Обдарованість, талант, геніальність. Психологічні умови формування і розвитку здібностей. Діагностика темпераменту (за Айзенком) й акцентуацій характеру (за Леонгардом)
21. Діяльність як цілеспрямована і усвідомлена активність особистості. Структура діяльності: цілі, мотиви, дії. Дії і операції. Складові і засоби дій.
22. Уміння й навички. Компетентності сучасного фахівця. Види діяльності: праця, спілкування, гра.
23. Навчання та виховання як діяльності. Навчальний менеджмент і самоменеджмент.
24. Поняття про навчання та виховання, їх психологічні механізми.
25. Теорії навчання, його моделі. Психологічні основи змісту навчання. Управління процесом навчання. Психологічний аналіз заняття
26. Виховання як формування цілісної особистості. Психологія виховання. Виховання у руслі гуманістичної психології.
27. Психологічні механізми виховання. Результативність виховання
28. Організація педагогічної діяльності та управління нею. Загальна характеристика педагогічної діяльності. Структура педагогічних здібностей.
29. Характеристика основних функцій та педагогічних умінь. Стили педагогічної діяльності.
30. Передовий та новаторський педагогічний досвід. Результативність у педагогічній діяльності. Особистісна центрація педагога. Види педагогічного впливу.

**Питання з дисципліни «Теорії і методики викладання обраного виду спорту»****СПОРТИВНІ ВИДИ БОРОТЬБИ**

1. Історія виникнення боротьби.
2. Розвиток видів спортивної боротьби.
3. Боротьба в сучасному світі та Україні.
4. Теоретико-методичні основи навчання руховим діям у спортивних видах боротьби.
5. Методика навчання техніки основним технічним діям у стійці.
6. Методика навчання основним технічним діям у партері.
7. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у спортивних видах боротьби.
8. Принципи підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
9. Засоби спортивного тренування у спортивних видах боротьби.
10. Методи спортивного тренування у спортивних видах боротьби.
11. Методи використання різноманітних вправ в процесі навчання борців.
12. Етапи спортивної підготовки.
13. Зміст та завдання етапів спортивної підготовки.
14. Види, склад та характеристика, занять в спортивних видах боротьби.
15. Види та зміст педагогічного контролю.
16. Принципи складання планів конспектів тренувальних занять у спортивних видах боротьби.
17. Основи поточного контролю техніко-тактичного арсеналу борців під час змагань.
18. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніко-тактичних дій.
19. Зв'язок та комбінації у спортивних видах боротьби.
20. Методика визначення показників активності, ефективності та надійності ведення сутички.
21. Методика навчання виконання техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби.
22. Основні принципи навчання :систематичності, послідовності, доступності, наочності, науковості.
23. Задачі та характеристика тренувальних занять.
24. Стратегія та тактика змагальної діяльності у спортивних видах боротьби.
25. Аналіз тактичних рішень в спортивних видах боротьби.
26. Основи методики теоретичної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
27. Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба).
28. Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба).

29. Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба).
30. Розвиток основних фізичних якостей у спортивних видах боротьби.
31. Вибухова сила – провідна фізична якість.
32. Спеціальна витривалість одна з основних фізичних якостей борців.
33. Відновлення спеціальної фізичної працездатності в спортивних видах боротьби.
34. Фізіотерапевтичні процедури, як засіб відновлення спортсменів.
35. Використання фармакологічних засобів у підготовці спортсменів у спортивних видах боротьби.
36. Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
37. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.
38. Участь у змаганнях різного рівня у спортивних видах боротьби.
39. Правила змагань у спортивних видах боротьби (дозволяється, забороняється учасникам змагань).
40. Суддівство.
41. Функціональні обов'язки суддів у змагань різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби.
42. Методика організації та проведення змагань з видів спортивної боротьби різних вікових груп.
43. Методика організації і проведення змагань різного рівня.
44. Організатори проведення змагань різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби.

## **ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

1. Історія розвитку легкої атлетики.
2. Сучасний стан легкої атлетики в Україні і світі.
3. Класифікація і характеристика видів легкої атлетики.
4. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції.
5. Варіанти низького старту. Аналіз низького старту. Варіанти фінішування.
6. Особливості техніки бігу на різні спринтерські дистанції (100м; 200м; 400м)
7. Назвіть на які фази поділяється техніка бігу на короткі дистанції.
8. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
9. Аналіз техніки спортивної ходьби.
10. Дайте визначення що таке спортивна ходьба.
11. Назвіть типові помилки в спортивній ходьбі.
12. Перелічіть спеціальні та підвідні вправи в спортивній ходьбі. Засоби виправлення помилок в спортивній ходьбі.
13. Методика навчання техніки спортивної ходьби.
14. Характеристика стрибка в довжину з розбігу.

15. Способи стрибка в довжину з розбігу.
16. З яких частин складається стрибок в довжину з розбігу. Назвіть кращих стрибунів світу та України. Рекорди.
17. Аналіз техніки стрибка у довжину.
18. Методика навчання техніки стрибка у довжину.
19. Характеристика штовхання ядра.
20. Аналіз техніки штовхання ядра.
21. Назвіть спеціальні та підвідні вправи в штовханні ядра.
22. Методика навчання техніки штовхання ядра.
23. Аналіз техніки метання гранати.
24. Методика навчання техніки метання гранати.
25. Характеристика метання гранати (довжина, вага, ширина коридору метання, спосіб тримання гранати)
26. Характеристика метання спису (довжина снаряду, вага, сектор метання, кут вильоту)
27. Аналіз техніки метання списа.
28. Методика навчання техніки метання списа.
29. Аналіз техніки стрибка у висоту.
30. Назвіть способи стрибка у висоту.
31. З яких окремих частин складається техніка стрибка у висоту (спосіб переступання)
32. Методика навчання техніки стрибка у висоту (спосіб переступання).
33. Назвіть кращих стрибунів світу та України (рекорди).
34. Аналіз техніки бігу на середні дистанції.
35. Характеристика бігу на середні дистанції.
36. Спеціальні та підвідні вправи в бігу.
37. Основні терміни та поняття бігу (перелічіть 5-6).
38. Аналіз окремих частин бігу на середні дистанції.
39. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції.
40. Назвіть провідних бігунів світу та України в бігу на середні дистанції.
41. Характеристика метання диска (діаметр кола, вага, кут вильоту)
42. Назвіть фази з яких складається техніка метання диска.
43. Методика навчання техніки метання диска.
44. Світові рекорди та рекорди України в метанні диску (перелічити).
45. Характеристика потрійного стрибка.
46. Аналіз техніки потрійного стрибка.
47. Методика навчання техніки потрійного стрибка.
48. Тренування потрійного стрибка.
49. Світові рекорди та рекорди України в потрійному стрибку (перелічити).
50. Характеристика бар'єрного бігу.
51. Аналіз техніки бар'єрного бігу (фази).
52. Методика навчання техніки бар'єрного бігу.
53. Яка відстань до 1-го бар'єра, відстань між бар'єрами, кількість бар'єрів, відстань від останнього бар'єра до фінішу? (чоловіки, жінки)

54. Яка відстань до 1-го бар'єра, відстань між бар'єрами, кількість бар'єрів, відстань від останнього бар'єра до фінішу? (чоловіки 400м з/б, жінки 400м з/б)
55. Дайте визначення естафетного бігу. Вага та довжина естафетної палички.
56. Назвіть естафети, які входять в програму Олімпійських ігор. Назвіть варіативність естафет та місця їх проведення.
57. Особливості комплектування команди естафетного бігу 4\*100м. Варіанти передачі естафетної палички. Зона передачі естафетної палички.
58. Аналіз навчання техніки естафетного бігу.
59. Методика навчання техніки естафетного бігу.
60. Характеристика багатоборства.
61. Види багатоборства. (чоловіки, жінки).
62. Правила змагань у багатоборстві. (1 та 2 день).
63. Організація та суддівство змагань з бігу на стадіоні.
64. Організація та суддівство змагань з кросового бігу.
65. Організація та суддівство змагань з метання гранати та спису.
66. Організація та суддівство змагань зі стрибків у висоту.
67. Організація та суддівство змагань з потрійного стрибка.
68. Організація та суддівство змагань зі штовхання ядра.
69. Організація та суддівство змагань з метання диска.
70. Скільки часу дається спортсмену на виконання стрибка у довжину та потрійного стрибка.
71. Вкажіть моменти, при яких метальнику диску спроба не може бути зарахована.
72. Який час реакції спортсмена на старті вважається нормальним, скільки спроб дається на старт одному спортсмену?
73. Назвіть дві мети, які має концепція «Дитячої легкої атлетики IAAF». Вкажіть три вікові групи на які поділяється «Дитяча легка атлетика IAAF».
74. Особливості проведення занять легкою атлетикою з людьми похилого віку.

## ФУТБОЛ

1. Визначте вплив занять футболом на організм людини.
2. Опишіть техніку виконання та методику навчання зупинки м'яча стопою.
3. Визначте взаємозв'язок загальної та спеціальної підготовки як закономірний процес спортивного тренування.
4. Опишіть техніку виконання та методику навчання удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи.
5. Охарактеризуйте методи спортивного тренування у футболі.
6. Опишіть техніку виконання та методику навчання удару по м'ячу серединою стопи.
7. Охарактеризуйте структуру тренувальних занять з футболу.
8. Опишіть техніку виконання та методику навчання зупинки м'яча внутрішньою та зовнішньою сторонами стопи.
9. Охарактеризуйте завдання і спрямованість відновлювальних занять.

10. Опишіть техніку виконання та методику навчання удару по м'ячу з льоту.
11. Охарактеризуйте навантаження, які використовуються в спортивному тренуванні.
12. Опишіть техніку виконання та методику навчання удару по м'ячу головою з місця та в стрибку.
13. Охарактеризуйте завдання, зміст та форми теоретичної підготовки футболістів.
14. Розкрийте індивідуальні, групові і командні тактичні дії у футболі.
15. Розкрийте завдання загальної і спеціальної частини розминки під час тренування.
16. Розкрийте завдання основної частини тренувального заняття, їх характеристика.
17. Розкрийте завдання заключної частини тренувального заняття, їх характеристика.
18. Розкрийте значення тактики і її взаємозв'язок з технікою гри у футболі.
19. Охарактеризуйте використання колового методу тренування у процесі підготовки футболістів.
20. Розкрийте зміст, особливості і взаємозв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки футболістів.
21. Охарактеризуйте використання колового методу тренування у процесі підготовки футболістів.
22. Визначте завдання, засоби, форми і методи тактичної підготовки футболістів в захисті.
23. Охарактеризуйте навчання футболу в ДЮСШ у різних групах підготовки.
24. Охарактеризуйте техніку виконання та методику навчання зупинки м'яча стопою.
25. Розкрийте тенденції розвитку футболу в світі та на Україні.

## ГІМНАСТИКА

1. Види та різновиди гімнастики; олімпійські види гімнастики. Методика оцінювання гімнастичних вправ за кількісними та якісними показниками.
2. Техніка виконання вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи»; методика оцінювання.
3. Методика проведення стройових вправ, шикунь та перешикувань.
4. Методика проведення загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ)
5. Гімнастична термінологія, її значення та вимоги до неї.
6. Техніка виконання вправи «підтягування на поперечині»; методика оцінювання.
7. Техніка виконання вправи «Підньом тулуба в сід з положення лежачи» за 1 хв»; методика оцінювання.
8. Визначення термінів: «вис», «упор», «підйом», «розхитування».
9. Методика проведення загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ) на місці. Способи проведення загальнорозвиваючих вправ(ЗРВ).

10. Методика проведення заключної частини уроку з фізичної культури в школі.
11. Техніка виконання нормативної вправи на гнучкість «Нахил тулуба вперед з положення сід ноги нарізно»; методика оцінювання.
12. Гімнастичні вправи, що входять до програми з фізичної культури для учнів 1-11 класів, назви, вимоги до техніки виконання.
13. Техніка виконання вправи «Кут в упорі на брусах»; методика оцінювання.
14. Завдання, зміст та методика проведення підготовчої частини уроку з фізичної культури за темою: «Гімнастика».
15. Техніка виконання вправи «Гімнастичний міст»; методика оцінювання.
16. Техніка виконання вправи «Рівновага на лівій (правій) нозі; методика оцінювання.
17. Техніка виконання вправи «Стійка на лопатках» (Берізка); методика оцінювання.
18. Техніка виконання вправи «Перекид вперед»; методика оцінювання.
19. Завдання, зміст та методика проведення основної частини уроку фізичної культури за темою «Гімнастика».
20. Методика вивчення вправи «Підтягування на перекладині»; методика оцінювання.
21. Класифікація гімнастичних вправ; характеристика статичних та динамічних гімнастичних вправ.
22. Характеристика силових вправ, що входять до шкільної програми з фізичної культури.
23. Загальні правила аналізу техніки виконання гімнастичних вправ.
24. Перерахуйте методи вивчення гімнастичної вправи( 5 методів).
25. Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна. Зв'язок гімнастики з іншими дисциплінами. Завдання та методичні особливості гімнастики.
26. Класифікація видів гімнастики. Засоби гімнастики.
27. Характеристика окремих видів гімнастичних вправ.
28. Зміст і значення гімнастичної термінології. Правила користування гімнастичною термінологією.
29. Форми і правила запису вправ. Класифікація термінів основних засобів гімнастики.
30. Терміни загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ) і вільних вправ
31. Терміни вправ на гімнастичних приладах та терміни акробатичних вправ.
32. Терміни вправ художньої гімнастики.
33. Терміни прикладних вправ та терміни стройових вправ.
34. Види травм та перша невідкладна допомога при них.
35. Причини травматизму на заняттях з гімнастики та засоби запобігання травматизму.

36. Профілактика травматизму при різних видах вправ.
37. Страховка і допомога при навчанні. Особливості страховки і допомоги в окремих видах багатоборства.
38. Класифікація гімнастичних вправ.
39. Техніка гімнастичних вправ та закономірності, що полягають у її основі.
40. Техніка силових вправ та махових вправ.
41. Техніка відштовхувань і приземлень.
42. Техніка обертальних рухів. Загальні правила аналізу (пояснення) техніки виконання. Да
43. Мета, завдання та етапи навчання. Умови успішного оволодіння гімнастичними вправами.
44. Дидактичні принципи навчання. Методи навчання. Прийоми навчання вправам.
45. Логічна програма навчання складних рухових дій. Форма організації діяльності учнів при навчанні руховим діям.
46. Характерні особливості і завдання уроку гімнастики в школі.
47. Структура уроку. Методика проведення окремих частин уроку.
48. Підготовка вчителя до уроку. Педагогічний контроль та аналіз уроку.
49. Планування навчальної роботи з гімнастики у школі, його значення і завдання.
50. Основні документи планування: державна програма, графічний робочий план, конспект уроку, методика їх складання.
51. Облік навчальної роботи. Види обліку: попередній, поточний, підсумковий.
52. Планування позакласної спортивно-масової роботи у школі. Перелік обов'язкової документації у школі.
53. Мета та завдання спортивного тренування. Зміст спортивного тренування. Принципи спортивного тренування гімнастів. Етапи спортивного тренування.
54. Особливості організації і проведення занять різного типу.
55. Періодизація спортивного тренування та особливості його методики у різні періоди.
56. Особливості методики тренувальної роботи з юними гімнастами. Планування тренувального процесу з гімнастики.
57. Види змагань з гімнастики та їх особливості. Підготовка і проведення змагань.
58. Керівні документи змагань. Особливості проведення змагань з гімнастики.
59. Техніка суддівства. Характеристика правил змагань.
60. Дайте характеристику підготовчій частині уроку. Особливості проведення підготовчої частини уроку у дітей початкової, середньої та старшої школи.
61. Дайте характеристику основної частини уроку. Особливості проведення основної частини уроку у дітей початкової, середньої та старшої школи.



62. Дайте характеристику заключної частини уроку. Особливості проведення заключної частини уроку у дітей початкової, середньої та старшої школи.
63. Визначення загальної і моторної щільності уроку (заняття).
64. Особливості проведення уроку гімнастики з дітьми у початкових та середніх класах.
65. Особливості проведення уроку гімнастики з дітьми старших класів.
66. Яке місце в системі фізичного виховання посідає гімнастика. Види гімнастики, які викладаються в навчальних закладах.
67. Дайте характеристику засобам гімнастики.
68. Класифікація видів гімнастики залежності від головних завдань
69. Визначення загальної і моторної щільності уроку
70. Назвіть причини травматизму на заняттях з гімнастики
71. Застосування прийомів страхування, допомоги та самострахування на заняттях з гімнастики
72. Дайте характеристику засобам гімнастики
73. Класифікація видів гімнастики в залежності від головних завдань, що вирішуються фізичним вихованням
74. Назвіть та дайте характеристику оздоровчим і освітнім видам гімнастики
75. Зміст уроку гімнастики в школі. Фізіологічне навантаження та методи та методи його регулювання на уроці гімнастики

### **Питання з дисципліни «Долікарська медична допомога та спортивна медицина»**

1. Мета, завдання та зміст спортивної медицини.
2. Зміст і суть лікарсько-педагогічних спостережень.
3. Оперативний, поточний та етапний контроль при лікарсько-педагогічних спостереженнях.
4. Методи дослідження, які застосовуються при лікарсько-педагогічних спостереженнях.
5. Функціональні проби, які застосовують при лікарсько-педагогічних спостереженнях.
6. Поняття «спортивний анамнез», значення даного дослідження в оцінці стану здоров'я спортсменів.
7. Особливості фізичного розвитку та зміни форм тіла у представників різних видів спорту.
8. Методи оцінки фізичного розвитку.
9. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд
10. Медичне забезпечення змагань
11. Лікарський контроль у жіночому спорті
12. Медичне забезпечення інвалідного спорту.

13. Характеристика груп заборонених речовин та методів у спорті
14. Оздоровчі ефекти фізичних вправ.
15. Організація лікарського контролю в оздоровчих фізкультурних закладах
16. Особливості методики оздоровчого фізичного тренування.
17. Вікові анатомо-фізіологічні особливості організму юних спортсменів
18. Лікарський контроль за дітьми та підлітками, які займаються спортом
19. Особливості функціональної діагностики у дитячому віці .
20. Особливості патології у юних спортсменів.
21. Функціональні особливості серцево-судинної системи у спортсменів.
22. Гіпертрофія міокарду. Поняття про "спортивне серце".
23. Методи дослідження нервової системи у спортсменів, неврологічний анамнез.
24. Методика комбінованої функціональної проби Летунова.
25. Реакція пульсу та артеріального тиску на дозоване навантаження у спортсменів.
26. Зміни функції дихальної системи при фізичних навантаженнях.
27. Визначення статичної та динамічної координації у спортсменів.
28. Дослідження функціонального стану вегетативної нервової системи у спортсменів.
29. Захворювання периферичної нервової системи у спортсменів.
30. Ортостатичний шок.
31. Функціональні проби із зменшенням венозного повернення.
32. Характеристика тесту PWC 170.
33. Методика проведення та характеристика Гарвардського степ-тесту.
34. Поняття про МПК. Способи визначення МПК.
35. Застосування проб з присіданням для оцінки ефективності адаптації до фізичних вправ.
36. Типи реакцій серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження.
37. Захворювання суглобово-зв'язкового апарату у спортсменів.
38. Функціональні особливості серцево-судинної системи у юних спортсменів.
39. Медичні питання спортивної орієнтації та відбору.
40. Особливості лікарського контролю за особами середнього та похилого віку.
41. Самоконтроль в масовій фізичній культурі.
42. Принципи дозування навантажень в масовій фізичній культурі.
43. Класифікація засобів відновлення.
44. Гостре перенапруження. Причини виникнення, прояви, профілактика.
45. Причини, механізми і профілактика спортивних травм у спортсменів.
46. Класифікація спортивних травм. Травматизм в окремих видах спорту.
47. Пошкодження шкірних покривів у спортсменів.
48. Пошкодження суглобово-зв'язкового апарату у спортсменів.
49. Травми кісток у спортсменів. Долікарська допомога.
50. Механічні пошкодження м'яких тканин у спортсменів. Долікарська допомога.
51. Механізми розвитку сонячного та теплового ударів. Перша допомога.

- 52.Травматичний шок. Долікарська допомога.
- 53.Травми головного мозку. Долікарська допомога.
- 54.характеристика структури захворюваності у спортсменів.
- 55.Серцево-судинні захворювання у спортсменів. Етіологія, клініка та профілактика.
- 56.Захворювання і пошкодження органів дихання у спортсменів.
- 57.Утоплення і перша допомога при ньому.
- 58.Захворювання, які є абсолютними та відносними протипоказами до занять масовою фізичною культурою.
- 59.Надрив та розрив м'язів та сухожилів. Перша допомога.
- 60.Гравітаційний шок. Причини та механізм виникнення, профілактика.
- 61.Поняття про перетренованість. Основні причини та механізми виникнення фізичного перенапруження центральної нервової системи. Стадії та клінічні особливості перетренованості. Лікування та попередження перетренованості у спортсменів.
- 62.Причини і механізми втрати свідомості у спортсменів. Клініка і профілактика.
- 63.Гостре перенапруження міокарду.
- 64.Гіпоглікемічний стан. Причини, клінічні ознаки, перша допомога.
- 65.Гостра серцева недостатність у спортсменів. Перша допомога.
- 66.Травми внутрішніх органів у спортсменів. Перша допомога.
- 67.Травми спинного мозку у спортсменів. Перша допомога.
- 68.Принципи надання першої допомоги при спортивних травмах.
- 69.Динаміка розвитку перевтоми, гострого та хронічного фізичного перенапруження.
- 70.Невідкладні стани у спортсменів та їх корекція
- 71.Неврози й неврозоподібні стани, реактивні психози та судомний синдром у спортсменів.
- 72.Види та форми гострого та хронічного фізичного перенапруження системи кровообігу.
- 73.Дисциркуляторна форма хронічної фізичного перенапруження системи кровообігу. Причини, механізми, клінічні особливості, лікування та профілактика гіпотензивних та гіпертензивних станів у спортсменів.
- 74.Аритмічна форма хронічної фізичної перенапруги. Види порушення ритму серця у спортсменів. Основні підходи до лікування порушень ритму та провідності серця у спортсменів. Синдром ранньої реполяризації шлуночків. Синдром WPW. Синдром подовження Q-T інтервалу. Синдром слабості синусового вузла.
- 75.Причини та механізми розвитку метаболічної кардіоміопатії. Діагностика, лікування та реабілітація спортсменів з метаболічною кардіоміопатією.
- 76.Кардіалгічний синдром. Ішемічна хвороба серця. Інфаркт міокарду у спортсменів. Пропалс мітрального клапана (ПМК). Фактори ризику раптової кардіальної смерті. Додаткові хорди лівого шлуночка. Дилатація серця та різні види кардіоміопатій.

77. Захворювання дихальної системи. Гострі респіраторно-вірусні захворювання. Гострі та хронічні бронхіти та пневмонії. Бронхіальна астма внаслідок фізичного зусилля. Дихальна недостатність.
78. Лікування та попередження гострого та хронічного імунодефіциту у спортсменів. Засоби імунокорекції у спортсменів. Лікування гострих інфекційних станів у спортсменів.
79. Ведення синдрому гострої кровотечі та усунення гострого болювого синдрому. Попередження ускладнень гострої травми та травматичного шоку.
80. Пошкодження станового хребта та спинного мозку у спортсменів. Травматичні пошкодження периферичних нервів. Травматичні парези периферичних нервів.
81. Пошкодження грудної клітки, органів грудної порожнини. Спонтанний пневмоторакс. Закрита травма живота.
82. Клінічна та інструментальна діагностика черепно-мозкової травми (ЧМТ), оцінка ступеню та виду ЧМТ. Консервативна терапія. Допуск до тренувань та змагань. Профілактика ЧМТ. Комплексна медична реабілітація після ЧМТ.
83. Діагностика та невідкладна допомога при гострих порушеннях мозкового кровообігу.
84. Теплові ушкодження та ДВС-синдром у спортсменів. Синдром гострої дегідратації.
85. Загальне та локальне переохолодження у спортсменів. Тактика при утопленні, електротравма, опіках у спортсменів.
86. Механізми виникнення синкопальних станів у спортсменів. Гостра судинна недостатність
87. Діагностика та попередження гіпоглікемічних станів у спортсменів.
88. Гостра гіпоксія та гірська хвороба у спортсменів. Декомпресійна хвороба.
89. Захворюваність спортсменів та її структура. Залежність захворюваності від виду спорту, стажу та умов тренування і відпочинку спортсменів.
90. Причини виникнення захворювань у спортсменів.
91. Основні форми фізичного перенапруження у спортсменів.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання : навч. посіб. / Іванна Боднар. - Львів : ЛДУФК, 2017. - 197 с
2. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – Киев : Олимп.лит., 2004. – 220 с.
3. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В.І. Шандригось, В. В. Яременко, М. В. Латишев, Р. В. Первачук, В. Ю. Чікало. – Київ : АСБУ, – 2019. – 104 с.
4. Атлетизм з методикою викладання: навч.-метод. посібник / укл. Ю.Г. Циба, А.Д. Молдован. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. 180 с.
5. Боднар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання учнів у спеціальній медичній групі : навч. посіб. / І. Р. Боднар. – Л. ЛДУФК, 2013. – 170 с.
6. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч.посіб. – Суми: ВДТ «Універсальна книга», 2004. – 428 с.
7. Греко-римская борьба : учеб. для СДЮШОР, спортивных факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Шулика Ю. А. [и др.]. – Ростов на Дону : Феникс, 2004. – 800 с.
8. Закон України “Про вищу освіту”. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2014, № 37-38.
9. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” // Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14.
10. Єдина спортивна класифікація України (останнє видання).
11. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (останнє видання).
12. Положення про колектив фізичної культури в школі (останнє видання).
13. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посіб.] / А. І. Пістун. – Львів : Тріада плюс, 2008. – 862 с.
14. Вілігорський О.М., Жукотинський К.К., Гончарюк М.А. Спортивна боротьба : метод. рек. Чернівці : ЧНУ, 2002, укр.
15. Вільчаковський Е.С., Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів тури в дитячому садку /Е.С. Вільчаковський. К. : Райдуга, 1994. 61 с.
16. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. -Т.: Навчальна книга – Богдан, 2002. – Ч.2.– 248 с.

17. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
18. Волков Л.В. Спортивна підготовка дітей і підлітків. Київ : Вежа, 1998. 187 с.
19. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 291 с.
20. Воробьев А.Н. О структуре силовой подготовки. Пауэрлифтинг Украины. К. : 1992. No 1. 75 с.
21. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання / Л. П. Сергієнко. – Х. : ОВС, 2017. – 271 с.
22. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. М.: Терра-Спорт, 2003 208 с.
23. Доцюк Л.Г., Марценяк І.В. Основи фізіологічного забезпечення рухової активності. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2014. 228 с.
24. Оцінювання фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення : монографія / [Боднар І. Р., Виноградський Б. А., Павлова Ю. О., Ріпак М. О., Дух Т. І., Стефанишин М. В.]. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 132 с
25. Жичкин А.Е. Атлетическая подготовка в тренажерном зале. Харьков: Изд-во ХГПУ, 1996. 73 с.
26. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посібн. / Н. В. Москаленко, О. О. Власюк, І. В. Степанова, О. В. Шиян. – Д. : Інновація, 2011. – 238 с.
27. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів : Штабор, 1997. 207 с.
28. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев.: Олимпийская литература, 1999. 318 с.
29. Мосейчук Ю.Ю. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : метод. рекомендації. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2010. 60 с.
30. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посібник / авт. кол. : О.Д. Дубогай, Н.Н. Завидівська, О.В. Ханікянц та ін. ; за заг. ред. О. Д. Дубогай. – К. : УБС НБУ, 2012. – 271 с. ISBN978-966-484- 151-8. (Гриф МОНМС України).
31. Наконечний І. Ю. Теорія і методика спортивних тренувань : навч.-метод. посіб. Чернівці : Чернівецький національний університет, 2018. 196 с.
32. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2003. 413 с.

33. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010.– С.56–58.
34. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. Частина 1. 272 с.
35. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. Частина 2. 248 с.
36. Самостійні заняття студентів фізичною культурою у вищих навчальних закладах. Приставський Т.Г, Ковбан О.Л, Бабич А.М, Незгода С.М. Навчальний посібник. Львів.2018.С-156.
37. Легка атлетика у структурі фізичного виховання освітніх закладів. Приставський Т.Г, Ковбан О.Л, Бабич А.М, Сопіла Ю.М, Голубев М.Ю. Навчальний посібник. Львів.2020.С-174.
38. Легка атлетика-основа оздоровлення, навчання і виховання студентів вищих навчальних закладів. Приставський Т.Г, Лемешко В.Й, Дух Т.І. Навчальний посібник. Видання друге, доповнене. Рекомендовано Міністерством освіти і науки як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів(лист №1/11-17796 від 10 листопада 2014року)
39. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: підручник / І.О.Ячнюк, О.О.Воробйов, Л.В.Романів, Ю.Б.Ячнюк та ін. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2009. – 432 с.
40. Маліков М.В., Сватсьєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів – Запоріжжя: ЗДУ , 2006. – 227 с.
41. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина : [підручник] / [Клапчук В. В., Дзяк Г. В., Муравов І. В. та ін.1 : за ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка.-К.: Здоров'я, 1995.-312 с.
42. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: тестові завдання для контролю знань студентів медичного та стоматологічного факультетів вищих медичних навчальних закладів IV рівнів акредитації: навчальний посібник і Абрамов В. В., Клапчук В. В., Магльований А. В. [та ін.]; за ред. проф. В. В. Клапчука та проф. А. В. Магльованого-Дніпропетровськ: Мед академія, 2006. - 124 с.
43. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод, посібник / О.П. Романчук. - Одеса: Вид. Букаєв В., 2010. - 206 с.