

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ ПИТАННЯ
з дисципліни

«СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ У ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИЦІ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ»

для аспірантів денної/заочної форм навчання (II курс, III семестр)

галузь знань 01 «Освіта»

спеціальність 014 «Середня освіта» (фізична культура)

Львів - 2020

Екзаменаційні питання з дисципліни «Сучасні тенденції у теорії та методиці фізичної культури» для аспірантів денної/заочної форм навчання. Галузь знань 01 «Освіта», спеціальність 014 «Середня освіта» (фізична культура).

Розробник: **Боднар І. Р.**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури.

Затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури
Протокол від “ _____ ” _____ 20__ року № _____

(підпис)

Боднар І. Р.
(прізвище та ініціали)

III СЕМЕСТР- екзамен (екзаменаційні питання)

1. Організм як єдина біологічна система, здатна до саморозвитку і саморегуляції.
2. Анатомо-морфологічні особливості і фізіологічні функції організму.
3. Функціональні системи організму.
4. Зовнішнє середовище і його впливи на організм та життєдіяльність людини.
5. Взаємозв'язок фізичної і розумової діяльності.
6. Втома, відновлення. Біологічні ритми і працездатність.
7. Гіпокінезія, гіподинамія.
8. Засоби фізичної культури у самовдосконаленні організму. Фізіологічні показники тренуваності.
9. Обмін речовин і енергії. Зміни у системі кровообігу і дихання при м'язовій діяльності.
10. Органи травлення і виділення, сенсорні системи, залози внутрішньої секреції і вплив на них фізичних навантажень.
11. Нервова система и формування рухових навичок.
12. Адаптація і стійкість організму до різних умов середовища
13. Здоров'я, його складові, критерії. Фактори здоров'я.
14. Складові здорового способу життя. Здоров'я в ієрархії потреб і життєдіяльності.
15. Соціально-психологічний портрет студентської молоді. Психофізіологічна характеристика праці студентів.
16. Динаміка працездатності студентів в навчальному році і фактори, що її визначають.
17. Основні причини вимірювання психофізичного стану студентів в період екзаменаційної сесії, критерії втоми.
18. Особливості використання засобів фізичної культури для оптимізації працездатності, профілактики перевтоми, підвищення ефективності навчальної діяльності.
19. Програмно-нормативне забезпечення ФВ студентів ВНЗ III-IV рівнів акредитації.
20. Стан та актуальні проблеми реформування ФВ студентів ВНЗ III-IV рівня акредитації.
21. Формування мотивів до занять фізичною культурою. Форми, зміст та організація занять. Оптимальна рухова активність.
22. Визначення навантаження. Інтенсивність фізичних навантажень.
23. Гігієна занять. Профілактика травматизму.
24. Загальна фізична підготовка Спеціальна фізична підготовка (спортивна і ППФП).
25. Енерговитрати при фізичних навантаженнях різної інтенсивності.
26. Значення м'язової релаксації (розслаблення).

- 27.Корекція фізичного стану. Спеціальні форми занять фізичними вправами.
- 28.Структура оздоровчого тренування. Загальна і моторна щільність заняття.
- 29.Інноваційні педагогічні технології активізації навчання. Методи та форми активізації навчального процесу.
- 30.Організація проблемного навчання.
- 31.Дистанційна система освіти.
- 32.Діагностика стану організму. Лікарський контроль. Педагогічний контроль. Самоконтроль.
- 33.Корекція змісту занять на основі проведеного самоконтролю.
- 34.Підходи до визначення рівня рухової активності людини. Модель оцінювання рухової активності школярів.
- 35.Моделювання і прогнозування у фізичному вихованні.
- 36.Програмування та корекція програм занять в процесі фізичного виховання.
- 37.Історична довідка щодо використання фізичних вправ для підвищення продуктивності праці.
- 38.Особиста і соціально-економічна необхідність покращення фізичного здоров'я населення для підвищення продуктивності праці.
- 39.Ціль і завдання ППФП. Місце ППФП в системі фізичного виховання.
- 40.Основні та додаткові фактори ППФП. Засоби ППФП.
- 41.Організація і форми ППФП у вищих навчальних закладах. Контроль за ППФП.
- 42.Фактори, що визначають зміст ППФП студентів різних спеціальностей. Значення професіограм.
- 43.Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробного характеру.
- 44.Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.
- 45.Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.
- 46.Фітнес-програми, засновані на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості. Аквафітнес.
- 47.Виробнича фізична культура (ВФК), ціль, завдання. Методичні основи ВФК. Форми, методи, засоби ВФК. ВФК в робочий час. ВФК у вільний час.
- 48.Додаткові засоби підвищення працездатності. Профілактика професійних захворювань, травматизму.
- 49.Вплив індивідуальних особливостей, кліматичних умов на вибір засобів ВФК.
- 50.Роль керівника в організації колективних занять фізичними вправами у трудовому колективі.
- 51.Загальна характеристика фізичного навантаження. Внутрішня та зовнішня сторони фізичного навантаження. Регулювання фізичного навантаження.

52. Відпочинок, як чинник оптимізації тренувальних впливів.
53. Види формування адаптаційних реакцій організму людини.
54. Основні властивості адаптації, що лежать в основі управління фізичним вихованням. Стадії формування адаптаційних реакцій організму людини.
55. Характеристика явищ переадаптації та деадаптації.
56. Дидактичні основи педагогічного процесу.
57. Структура вищої освіти, рівні підготовки спеціалістів, система вищих навчальних закладів. Концепція підготовки кадрів.
58. Фізичне виховання дітей до 3 місяців та віком від 3 до 4 місяців.
59. Фізичне виховання дітей віком від 4 до 6 місяців та віком від 4 до 6 місяців.
60. Фізичне виховання дітей віком від 6 до 9 місяців та віком від 9 до 12 місяців.
61. Фізичне виховання дітей другого року життя.
62. Мета, цілі і завдання фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.
63. Мета, цілі і завдання фізичного виховання дітей середньогошкільного віку.
64. Мета, цілі і завдання фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.
65. Організації, діяльність яких спрямована на фізичне виховання дітей.
66. Формування знань у процесі фізичного виховання, виховання звички до занять фізичною культурою.
67. Соціальні і біологічні передумови ФВ дорослого населення. Цілі і стратегія управління процесом ФВ дорослих.
68. Мета і завдання ФВ дорослого населення. Основні напрями ФВ дорослого населення.
69. Формування мотивації фізичної активності та фізкультурних знань у дорослого населення.
70. Особливості методики фізичного виховання осіб I та II зрілого віку.
71. Особливості методики фізичного виховання осіб похилого та старшого віку. Педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослого населення.
72. Інноваційні педагогічні технології активізації навчання. Методи та форми активізації навчального процесу. Організація проблемного навчання.
73. Зумовленість і значення диференційованого фізичного виховання
74. Підходи до диференційованого фізичного виховання та критерії диференціації.
75. Особливості фізичного виховання дітей різної статі з урахуванням мофологічних відмінностей
76. Психофізичні відмінності школярів різних вікових груп і особливості фізичного виховання у різні вікові періоди. Вікова динаміка розвитку рухових якостей

77. Планування величин фізичного навантаження школярів різного віку і статі
78. Оцінювання рівня фізичної підготовленості школярів з урахуванням рівня фізичного розвитку
79. Відмінності фізичного виховання дітей різного біологічного віку. Динаміка розвитку фізичних якостей у школярів з різним рівнем біологічного віку
80. Особливості диференційованого фізичного виховання школярів залежно від соматичного типу конституції
81. Диференційоване фізичне виховання з урахуванням рівня фізичної підготовленості
82. Формування медичних груп. Особливості формування завдань, принципи ФВ школярів різних медичних груп
83. Порівняльна характеристика показників фізичного і психофізичного розвитку, рухової активності, ставлення до фізичного виховання представників різних медичних груп
84. Фізичне виховання школярів різних медичних груп під час інтегративних уроків фізичної культури
85. Особливості фізичного виховання при різних захворюваннях
86. Гендерна диференціація у фізичному вихованні дітей. Проблема гендеру у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді.
87. Поведінкові фактори здоров'я дітей і підлітків: гендерні відмінності.
88. Ставлення школярів до фізичного виховання з урахуванням гендерних особливостей
89. Диференційоване фізичне виховання з урахуванням психологічних особливостей
90. Критерії поділу на групи з урахуванням психологічних особливостей. Характеристика груп. Особливості ФВ з урахуванням темпераменту.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Закон України «Про вищу освіту». <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
2. Закон України «Про освіту». Проект. http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=57141.
3. Національна рамка кваліфікацій. Додаток до постанови Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1341. <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п>.
4. ESG – http://ihed.org.ua/images/pdf/standards-and-guidelines_for_qa_in_the_ehea_2015.pdf.
5. ISCED (МСКО) 2011 – <http://www.uis.unesco.org/education/documents/isced-2011-en.pdf>.

6. ISCED-F (МСКО-Г) 2013 – <http://www.uis.unesco.org/Education/Documents/isced-fields-of-education-training-2013.pdf>.
7. Національний класифікатор України: «Класифікатор професій» ДК 003:2010.– К. : Видавництво «Соцінформ», 2010.
8. Перелік галузей знань і спеціальностей – <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/266-2015-п>.
9. Напрацювання проекту TUNING (Education) <http://www.unideusto.org/tuningeu/publications/269-reference-points-for-the-design-and-delivery-of-degree-programmes-in-education.html>
10. Наказ МОН України від 01.06.2016 за №600 «Про затвердження та введення в дію Методичних рекомендацій щодо розроблення стандартів вищої освіти» - http://old.mon.gov.ua/files/normative/2016-06-01/5555/nmon_600.zip
11. Наказ МОН України від 31.05.2016 за №506 Про затвердження Переліку предметних спеціалізацій спеціальності 014 «Середня освіта (за предметними спеціалізаціями)», за якими здійснюється формування і розміщення державного замовлення та поєднання спеціальностей (предметних спеціалізацій) в системі підготовки педагогічних кадрів. - <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0798-16>
12. Порядок внесення інформації, яка повинна міститися в документах про вищу освіту державного зразка. Постанова Кабінету міністрів України від 5 травня 2016 р. № 325: <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=249014993/>
13. Боднар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання учнів у спеціальній медичній групі : навч. посіб. / І. Р. Боднар. – Л. ЛДУФК, 2013. – 170 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3751>
14. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп : моногр. / Іванна Боднар. - Л. : ЛДУФК, 2014. – 300 с. - ISBN:978-966-2328-74-5 <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3763>
15. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання : навч. посіб. / Іванна Боднар. - Львів : ЛДУФК, 2017. - 197 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/15661>
16. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язберезувального навчання студентів : монографія / Наталія Назарівна Завидівська. – Київ : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
17. Завидівська Н. Н. Основи фізичного виховання у системі здоров'язбереження студентської молоді : [навч. посіб. з фіз. виховання для студ. ВНЗ] / Н. Н. Завидівська, О. В. Ханіянц. – Львів : Укр. технології, 2010. – 216 с.
18. Теория и методика физического воспитания : учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта: В 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич. - Киев : Олимпийская литература, 2003 .Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. - К. : [б.и.], 2003. - 424 с.

19. Теория и методика физического воспитания : учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта: В 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич. - Киев : Олимпийская литература, 2003 .Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения. - К. : [б.и.], 2003. - 392 с.
20. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 304 с.
21. 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.

Допоміжна:

1. Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі. Збірник наукових праць за матеріалами I науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). – Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. – 123 с.
2. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Вид-во «Нова Ідеологія», Дніпро, 2017. – 206 с.
3. Виноградов, П. А. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи / П. А. Виноградов, В. П. Моченый. – М., 2002. – 125 с.
4. Гордійчук С. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. – Л. : ЛДІФК, 2001. – Вип. 5. – Т. 1. – С. 45– 47.
5. Гриньків М. Я. Анатомічні особливості дітей і підлітків : лекція з дисципліни "Спортивна морфологія" / Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів, 2020. – 7 с.
6. Гриньків М. Я. Анатомічні особливості осіб літнього віку : лекція з дисципліни "Спортивна морфологія" / Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів, 2020. – 5 с.
7. Гутник А. В. Нетрадиційні види спорту і фізичних вправ у фізичному самовдосконаленні студентів / А. В. Гутник, Н. Є. Ангелова // Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів і студентів України : матеріали IV Всеукр. наук. студ. конф. – С. 15-19.
8. Данилевич М. Подготовка будущих фитнес-тренеров в учреждениях высшего образования Украины / Мирослава Данилевич, Ирина Свистельник, Ирина Грибовская // Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice: materialele conf. stiințifice internaționale. – Chișinău : USEFS, 2019. – Ed. 5. – P. 56–59.
9. Завидівська Н. Н. Аксіологічні аспекти формування культури здоров'я студентської молоді у процесі фізичного виховання // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту – Л., 2009. – Вип. 13, т. 2. – С. 47-53.

10. Завидівська Н. Н. Фізична культура, дозвілля, якість життя – взаємозв’язок та співвідношення понять // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. / за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Л. : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – С. 236-237.
11. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. з фіз. виховання для студ. вищих навч. закладів. – Л. : Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2009. – 120 с.
12. Завидівська Н. Н. Формування психофізичного здоров’я студентів вищих навчальних закладів / Завидівська Н. Н. // Навчально-методичний посібник. - Львів: ЛБІ НБУ, 2005. – 135 с.
13. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб. / Зоряна Коритко. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 223 с.
14. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. для самостійної роботи / Куцериб Т., Гриньків М., Музика Ф. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 86 с.
15. 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 <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/19444>
16. Приступа Є. Методика кількісних вимірів параметрів рухової активності людини / Євген Приступа // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. – Київ, 2000. – С. 537.
17. Приступа Є. Методологічні аспекти формування критеріїв оцінки фізичної підготовленості людини / Євген Приступа // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 2. – С. 283–287.
18. Томенко О. А. Зміст та особливості фізкультурної освіти учнівської молоді різних вікових груп / О. А. Томенко, А. Ю. Старченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 2. – С. 86-91.
19. Томенко О. А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія: [монографія] / О. А. Томенко. – Суми : Вид-во «МакДен», 2012. – 276 с.
20. Фізична рекреація : [навч. посіб. для студ. ВНЗ] / За заг. редакцією Є. Н. Приступи. – Дрогобич : «Колос», 2010. – 447 с.
21. Шевців У. Зміни показників гнучкості у дітей молодшого шкільного віку під впливом занять стретчингом / Уляна Шевців, Яна Заєць, Ірина Свістельник // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). – Львів, 2020. – С. 60–63.
22. Шкретій Ю. М. Перспективи удосконалення діючої в Україні системи фізичної культури і спорту / Ю. М. Шкретій // Теорія і методика фізичного виховання. – № 2. – 2004. – С. 54–61.

23. Zavydivska N., Zavydivska O. Features of implementation of socially-oriented elements in the system of health preserving studying of future economists. *Financial and Credit Activity: Problems of Theory and Practice*. 2015. 1(18), pp. 321–327. DOI: <http://dx.doi.org/10.18371/fcaptp.v1i18.46570>.
24. Zavydivska N., Rymar O., Malanchuk H. Innovative mechanisms of improvement of student's physical education system on the basis of interdisciplinary connections. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2015. 15(4), Art 116, pp. 758–764. DOI: <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2015.04116>.
25. Zavydivska O., Zavydivska N., Khanikiants O. Self-management as a condition for creating a health culture among students. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2016. 16 Supplement Issue (1), Art 93, pp. 592–597. DOI: <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2016.s1093>.
26. Zavydivska N., Hribovska I., Ivanochko V., Svystelnyk I., Ripak M. Efficiency of using the teaching technology while developing healthy lifestyle skills in arts students. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2016. 16 Supplement Issue (1), Art 94, pp. 598–603. DOI: <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2016.s1093>.
27. Zavydivska O., Zavydivska N., Khanikiants O., Rymar O. The paradigm of health maintenance at Higher Education Institutions as an Important Component of Human Development in Terms of Modernity. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2017. Vol. 17 Supplement Issue 1, Art 9, pp. 60–65. DOI: <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2017.s1009>.
28. Zavydivska O., Zavydivska N., Kovalchuk V., Khanikiants O. Features of professional training of hr-managers: the ability to create a health-oriented environment in the organization. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2018. 18 Supplement issue (2), Art 160, pp. 1072–1078. DOI: <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2018.s2160>.
29. Zavydivska N., Zavydivska O., Khanikiants O. Organizational and pedagogical aspects in the system of professional training of future managers: innovative forms, methods and tools of health-preserving study. *Education Excellence and Innovation Management: A 2025 Vision to Sustain Economic Development during Global Challenges: Proceedings of the 35th International Business Information Management Association Conference, 1–2 April 2020, Seville (Spain) : IBIMA, 2020. P. 10577–10585.*

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2018. 283 с. – Режим доступу: <http://hdafk.kharkov.ua/ua/naukova-robita/naukovo-teoretichnividannya/aktualni-problemi-fizichnogo-vikhovannya-riznikh-verstv-naselennya>
2. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>

3. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>