

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я  
ЛЮДИНИ

ПРОГРАМА АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ

**«Тренерсько – викладацька діяльність та  
медико-біологічні основи фізичної культури»**  
*(назва атестаційного екзамену)*

освітній ступінь бакалавр  
*(назва освітнього ступеня)*

галузь знань 01Освіта / Педагогіка  
*(шифр і назва галузі знань)*

спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
*(код і назва спеціальності (предметної спеціальності або спеціалізації))*

освітня програма Фізична культура і спорт: тренерсько-викладацька  
діяльність  
*(назва освітньої програми)*

**ПОГОДЖЕНО:**

Гарант освітньо-професійної програми



к.б.н., доц. Баштовенко О.А.  
*(підпис, ініціали, прізвище)*

**РЕКОМЕНДОВАНО:**

кафедрою фізичного виховання,  
спорту та здоров'я людини  
протокол № 7 від «12» березня 2024 року  
Завідувач кафедри



доц. Баштовенко О.А.  
*(підпис, ініціали, прізвище)*

**ПОГОДЖЕНО:**

Голова ради якості вищої освіти  
педагогічного факультету



к.п.н., викл. Сич Ю.І.  
*(підпис, ініціали, прізвище)*

**Розробник програми:**

Максимчук Ірина Анатоліївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

**Рецензент програми:**

Житомирський Леонід Олександрович – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Максимчук Борис Анатольович – доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

# 1. МЕТА І ЗАВДАННЯ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ

**Метою** атестаційного екзамєну є: формування у студентів цілісного уявлення про призначення, форми, методи, технології, принципи спортивного тренування та медико-біологічних основ фізичної культури, що дає можливість кращої орієнтації фахівців в проблемах навчального процесу в спортивних секціях ДЮСШ, формування у учнів здорового способу життя.

**Завданнями** атестаційного екзамєну є: виявити сформовані у студентів знання з предмету «Тренерсько – викладацька діяльність та медико-біологічні основи фізичної культури» з використанням інноваційних технологій, широкого світогляду, вміння орієнтуватися у великому обсязі професійної інформації та застосувати її у практичній професійній діяльності.

## 2. ЕТАПИ ТА ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ

2.1. *Етапи проведення:*

один етап

2.2. *Форми проведення* - усна

## 3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ ЗАВДАНЬ

3.1. *Структура екзаменаційного завдання*

Назва екзаменаційного завдання	Компетентності, що перевіряються	Результати навчання, що перевіряються
<b>Завдання для перевірки фахових компетентностей зі спеціальності</b>		
<i>Завдання 1. Теоретичне питання з методики тренерсько-викладацької діяльності</i>	ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. ФК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. ФК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми відповідно до концепції Нової української школи. ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом. ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне	ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПРН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості. ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом. ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. ПРН 16. Надавати долікарську

	обладнання та інвентар	медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини. ПРН 19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.
<i>Завдання 2. Теоретичне питання з медико-біологічних основ фізичної культури</i>	ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. ФК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту. ФК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.	ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем з урахуванням вимог Нової української школи. ПРН 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією. ПРН 4. Використовувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення. ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно - оздоровчі заходи. ПРН 11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно - спортивної реабілітації та адаптивного спорту. ПРН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості. ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. ПРН 16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.
<i>Завдання 3. Практичне завдання:  Складання комплексів спеціальних вправ, опис методики тренування, розвиток фізичних якостей та положень про проведення змагань.</i>	ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. ФК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. ФК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини. ФК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів. ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію	ПРН 3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій. ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПРН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини з урахуванням концепції Нової української школи.

	людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми відповідно до концепції Нової української школи. ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.	ПРН 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом. ПРН 19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства. ПРН 20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність
--	---	--

### 3.2. Зміст екзаменаційних завдань:

#### 3.2.1. Орієнтований перелік макротем з методики тренерсько-викладацької діяльності

1. Загальна та спеціальна фізична підготовка.
2. Технічна та тактична підготовка.
3. Методи навчання та тренування.
4. Структура тренувального процесу.
5. Групи підготовки.
6. Методика навчання.
7. Методика організації та проведення видів спортивної діяльності.

#### 3.2.2. Орієнтований перелік макротем з медико - біологічних основ фізичної культури

1. Гігієнічне забезпечення волейболу.
2. Оздоровчий та лікувальний ефект фізичної культури та фізичних вправ.
3. Види фізичних навантажень та їх інтенсивність.
4. Раціональне харчування спортсменів.
5. Загальна характеристика стомлення при фізичному навантаженні.
6. Здоровий спосіб життя як шлях формування та зміцнення здоров'я сучасної людини.
7. Лікувальна фізична культура в системі фізичного виховання та відновлення.

#### 3.2.3. Практичне завдання

##### Приклади:

Правила з волейболу.

Методика організації та проведення змагань.

Структура тренувального заняття.

Методика організації і проведення літніх спортивних таборів,  
методика тренування у літніх оздоровчих таборах.

**Написання конспекту тренувального заняття з заданої теми.**

## 4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ ЗАВДАНЬ

### 4.1. Шкала та схема формування підсумкової оцінки

Підсумкова оцінка визначається як середньоарифметичне усіх оцінок отриманих за виконання всіх екзаменаційних завдань.

#### **Схема формування підсумкової оцінки**

<i>Оцінка за 1 завдання</i>	<i>Оцінка за 2 завдання</i>	<i>Оцінка за 3 завдання</i>	<i>Оцінка за додаткове питання</i>	<i>Середньозважений бал</i>	<i>Бали (за таблицею, дивись додаток1)</i>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4,75</b>	<b>93</b>

*Приклад:*

$$(5+5+4+5) : 4 = 4,75 = 93$$

$$(4+5+4+5) : 4 = 4,5 = 88$$

Середньозважений бал переводиться за 100-бальною шкалою (дивись додаток 1).

Бали переводяться в оцінку за традиційною шкалою (дивись додаток 2).

Результат фіксується у протоколі засідання екзаменаційної комісії.

#### *4.2. Критерії оцінювання екзаменаційних завдань.*

<b>Оцінка</b>	<b>Критерії оцінення теоретичних завдань</b>
<b>5</b>	У відповіді відображено глибоке розуміння та усвідомлення матеріалу, творчий підхід до поставлених задач. Під час аналізу-інтерпретації зроблені самостійні висновки, аргументація, висловлене власне ставлення до проблеми. Студент має глибокі міцні й системні знання: може чітко сформулювати дефініції, використовуючи соціально-педагогічну термінологію, вільно володіє принципами побудови соціально-педагогічних знань, знає основні методологічні проблеми сучасної соціально-педагогічної науки; вміє аналізувати основні теорії та підходи з позиції методології науки, логічно та системно викладати матеріал, наводити приклади теоретичних та емпіричних досліджень за проблемою, вказуючи імена дослідників. У відповіді надано чіткі визначення соціально-педагогічних понять за різними підходами, виокремлено основні напрями дослідження даного питання, наведено прізвища дослідників та зазначено їх внесок в розробку даної теми, простежується зв'язок даної теми з іншими проблемами, наведено узагальнення у формі висновків, показано взаємозв'язок теоретичних положень з проблемами соціально-педагогічної практики.
<b>4</b>	Оцінка добре виставляється при наявності незначних недоліків у наданій відповіді, а саме: відображає глибокий пошук при дослідженні та застосування навичок мислення високого рівня; показує явне поглиблення та розуміння теми; притягує увагу аудиторії. Студент має міцні ґрунтовні знання, але може припуститися неточностей у формулюванні, спостерігаються незначні мовленнєві помилки в наведених прикладах. Студент демонструє сформовані вміння критично оцінювати різні методологічні позиції, що склалися в сучасній науці, застосовувати знання методології під аналізу соціально-педагогічної теорії. У відповіді надано чіткі визначення соціально-педагогічних понять різних підходів, виокремлено основні напрями дослідження даного питання, наведено прізвища дослідників та зазначено їх внесок в розробку даної теми, простежується зв'язок даної теми з іншими проблемами, наведено узагальнення у формі висновків. Відповідь може мати певні неточності, або студент не пояснює певні положення, не визначає взаємозв'язок теоретичних положень з проблемами соціально-педагогічної практики.

3	Відповідь має чіткі цілі до відповідної теми. Включена інформація добута із різноманітних джерел. Студент знає програмний матеріал повністю, може продемонструвати навички узагальнення, систематизації, пояснення складних проблемних питань, але не вміє самостійно, знаходити зв'язок між методологією, соціально-педагогічною теорією та практикою. У відповіді надано чіткі визначення соціально-педагогічних понять, виокремлено основні напрями дослідження даного питання, наведено прізвища дослідників та визначено їх внесок в розробку даної теми, наведено узагальнення в формі висновків. Відповідь може мати певні неточності, можуть бути відсутніми пояснення певних положень, наводиться дані лише про один напрям дослідження даної проблеми. У відповіді простежується певна фрагментарність, але без порушень логіки викладення матеріалу, наводиться уся необхідна інформація, але без детального аналізу, без порівняння положень різних напрямів, без визначення методологічних основ теоретичного та практичного дослідження проблеми.
2	Відповідь представляє інформацію структуровано у формі опорного конспекту, зрозуміло для аудиторії. Зроблений акцент на важливих питаннях. Студент знає основні положення, але його знання мають загальний характер, іноді не підкріплені прикладами. Замість чіткого термінологічного визначення пояснює теоретичний матеріал на окремих прикладах, не узагальнюючи зміст, не визначаючи основних закономірностей. Студент має прогалини в теоретичному курсі та практичних вміннях. Відповідь має фрагментарний характер, але простежується певна логіка викладання матеріалу; інформація надається в неповному обсязі; не наводиться достатня кількість прикладів теоретичних та емпіричних досліджень, не визначаються методологічні основи дослідження проблематики. Відповідь не містить порівняльного аналізу різних підходів до проблеми, не простежується історичний аспект вивчення питання. Відповідь містить неточності щодо формулювання соціально-педагогічних дефініцій, у визначенні основних теоретичних положень та закономірностей, в узагальненні наданої інформації.
1	Відповідь сфокусована на темі, але не висвітлює її. Наявна певна організаційна структура, але вона не явна з показу. Можуть бути фактичні помилки чи незрозумілості, але вони не значні. Студент має фрагментарні знання; не володіє термінологією, оскільки поняттєвий апарат не сформовано на відповідному рівні; не вміє наводити аргументи, послідовно доводити свою думку, але орієнтується в загальній проблематиці за цим питанням, може навести ілюстративні приклади, визначення соціально-педагогічних понять, певні теоретичні положення за визначеною проблемою. Відповідь носить фрагментарний характер, відсутніми є узагальнення матеріалу в формі висновків, визначення необхідних теоретичних положень та закономірностей, пояснення їх на прикладах. У відповіді спостерігаються помилки у визначенні основних положень теорії, соціально-педагогічних термінів, закономірностей.
0	Відповідь здається випадковою, чи незакінченою. Наявні значні фактичні помилки, незрозумілості та нерозуміння теми. Студент має фрагментарні знання; не володіє термінологією, оскільки поняттєвий апарат не сформовано; не вміє логічно та послідовно викласти матеріал з визначеної проблеми. Мовлення невиразне, обмежене, бідне, словниковий запас не дає змогу вербально оформити ідею. Студент надає відповідь в неповному обсязі, відсутніми є визначення основних понять та викладення основних положень, узагальнень наданої інформації та прикладів. Наведена інформація містить суттєві помилки, неточності.

Оцінка	Критерії оцінення практичного завдання
5	Студент має глибокі міцні й системні знання: може чітко сформулювати дефініції, використовуючи соціально-педагогічну термінологію, вільно володіє принципами побудови соціально-педагогічних знань, знає основні методологічні проблеми сучасної соціально-педагогічної науки; вміє аналізувати основні теорії та підходи з позиції методології науки, логічно та системно викладати матеріал, наводити приклади теоретичних та емпіричних досліджень за проблемою, вказуючи імена дослідників. У відповіді надано чіткі визначення соціально-педагогічних понять за різними підходами, виокремлено основні напрями дослідження даного питання, наведено прізвища дослідників та зазначено їх внесок в розробку даної теми, простежується зв'язок даної теми з іншими проблемами, наведено узагальнення у формі висновків, показано взаємозв'язок теоретичних положень з проблемами соціально-педагогічної практики.
4	Студент має міцні ґрунтовні знання, але може припуститися неточностей у формулюванні,

	спостерігаються незначні мовленнєві помилки в наведених прикладах. Студент демонструє сформовані вміння критично оцінювати різні методологічні позиції, що склалися в сучасній науці, застосовувати знання методології під аналізу соціально-педагогічної теорії. У відповіді надано чіткі визначення соціально-педагогічних понять різних підходів, виокремлено основні напрями дослідження даного питання, наведено прізвища дослідників та зазначено їх внесок в розробку даної теми, простежується зв'язок даної теми з іншими проблемами, наведено узагальнення у формі висновків. Відповідь може мати певні неточності, або студент не пояснює певні положення, не визначає взаємозв'язок теоретичних положень з проблемами соціально-педагогічної практики.
3	Студент знає програмний матеріал повністю, може продемонструвати навички узагальнення, систематизації, пояснення складних проблемних питань, але не вмє самостійно, знаходити зв'язок між методологією, соціально-педагогічною теорією та практикою. У відповіді надано чіткі визначення соціально-педагогічних понять, виокремлено основні напрями дослідження даного питання, наведено прізвища дослідників та визначено їх внесок в розробку даної теми, наведено узагальнення в формі висновків. Відповідь може мати певні неточності, можуть бути відсутніми пояснення певних положень, наводиться дані лише про один напрям дослідження даної проблеми. У відповіді простежується певна фрагментарність, але без порушень логіки викладення матеріалу, наводиться уся необхідна інформація, але без детального аналізу, без порівняння положень різних напрямів, без визначення методологічних основ теоретичного та практичного дослідження проблеми.
2	Студент знає основні положення, але його знання мають загальний характер, іноді не підкріплені прикладами. Замість чіткого термінологічного визначення пояснює теоретичний матеріал на окремих прикладах, не узагальнюючи зміст, не визначаючи основних закономірностей. Студент має прогалини в теоретичному курсі та практичних вміннях. Відповідь має фрагментарний характер, але простежується певна логіка викладання матеріалу; інформація надається в неповному обсязі; не наводиться достатня кількість прикладів теоретичних та емпіричних досліджень, не визначаються методологічні основи дослідження проблематики. Відповідь не містить порівняльного аналізу різних підходів до проблеми, не простежується історичний аспект вивчення питання. Відповідь містить неточності щодо формулювання соціально-педагогічних дефініцій, у визначенні основних теоретичних положень та закономірностей, в узагальненні наданої інформації.
1	Студент має фрагментарні знання; не володіє термінологією, оскільки поняттєвий апарат не сформовано на відповідному рівні; не вмє наводити аргументи, послідовно доводити свою думку, але орієнтується в загальній проблематиці за цим питанням, може навести ілюстративні приклади, визначення соціально-педагогічних понять, певні теоретичні положення за визначеною проблемою. Відповідь носить фрагментарний характер, відсутніми є узагальнення матеріалу в формі висновків, визначення необхідних теоретичних положень та закономірностей, пояснення їх на прикладах. У відповіді спостерігаються помилки у визначенні основних положень теорії, соціально-педагогічних термінів, закономірностей.
0	Студент має фрагментарні знання; не володіє термінологією, оскільки поняттєвий апарат не сформовано; не вмє логічно та послідовно викласти матеріал з визначеної проблеми. Мовлення невиразне, обмежене, бідне, словниковий запас не дає змогу вербально оформити ідею. Студент надає відповідь в неповному обсязі, відсутніми є визначення основних понять та викладення основних положень, узагальнень наданої інформації та прикладів. Наведена інформація містить суттєві помилки, неточності.

## **5. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДЛЯ ВИКОНАННЯ ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ ЗАВДАНЬ**

не передбачено

## **6. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

*Рекомендована література до першого завдання:*

*Основна:*



1. Бекас, Ольга О. Judo. 2014. Фізична підготовка юних спортсменів : навч.-метод. посіб. М-во освіти і науки України, Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. Вінниця: Т. П. Барановська. 151 с.
2. Вейнберг, Роберт С. 2014. Психологія спорту : підручник. Київ: Олімп. літ. 334 с.
3. В. І. Кемкіна, О. С. Сокирко, В. О. Понаморьов, В. В. Кемкін. 2014. Теорія та методика підготовки спортсменів: навч. посіб. М-во освіти і науки України, Запоріж. нац. техн. ун-т. Запоріжжя : ЗНТУ. 148 с.
4. Архипов О. А. 2004. Особливості впровадження модульно – рейтингової системи у фізичне виховання студентства. У наук.–метод. журналі "Теорія і практика фізичного виховання" (зб. статей), № 2. Донецьк: ДонНУ. С. 5-14.
5. Архипов О. А. 2004. Робоча навчальна програма з дисципліни "Фізичне виховання"(за кредитно – модульною технологією) для студентів 1-4 курсів. Київ. 53с.
6. Єршоміна О.Л., Котова Л.І. 2005. Лікувальна фізкультура: навч.-метод. посіб. для практичних занять студентів медичного факультету. Полтава. Ч. 1. 88 с.
7. Круцевич Т.Ю. 2005. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та юнаків: навч. посібник для студ. вищ. навч. завідомо суперечною інтересам. Фіз.вих. і спорту. Київ. 195 с.
8. Кучеренко І.О. 2004. Фізична культура і спорт: Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. Київ. 1184 с.
9. Матійків І. М. 2021. Тренерська майстерність: теорія і практика. Практикум для тренерів: метод. посіб. Львів : СПОЛОМ. 224 с.
10. Матійків І. М. 2021. Тренерська майстерність: теорія і практика. Технологія проведення тренінгів: метод. посіб. Львів : СПОЛОМ. 280 с.
11. Москаленко Н.В., Кожедуб Т.Г. 2015. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні: навчальний посібник. Дніпропетровськ. 107 с.
12. Нікітушкін В.Г. 2009. Сучасна підготовка юних спортсменів. Метод.посібник. Київ: Спорт. 112 с.
13. Платонов В.М. 2013. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія і її практичне застосування. Київ: Олімпійська література. 624 с.
14. Теорія і методика фізичного виховання. 2008. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. Під ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: НУФВСУ «Олімпійська література». Т. 2. С. 155–319.
15. Христова Т.Є. Суханова Г.П. 2015. Основи лікувальної фізичної культури. Мелітополь.<http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/1946/1/%D0%9B%D0%A4%D0%9A.pdf>

***Рекомендована література до другого завдання :***

1. Адаптивне фізичне виховання. 2014. Навч. посібник. уклад.: Осадченко Т.М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. Умань: ВПЦ «Візаві». 210 с.
2. Антропова Т.О. 2006. Обстеження та визначення стану здоров'я. Т.О. Антропова, А.А. Пісарев, О.І. Колісніченко. Київ: Медицина. 352 с.
3. Горячов Т., Усанова А., Шепелева О. 2016. Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины. Учебное пособие: Феникс. 256 с.

4. Капилевич Л.В., Дьякова Е.Ю., Кошельская Е.В., Андреев В.И. 2011. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии Учебное пособие. Томск: ТПУ, 2011. 152 с.
5. Круцевич Т.Ю. 2008. Теорія і методика фізичного виховання. В 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ: Олімпійська література. 424 с.
6. Маруненко І.М., Тимчик О.В. 2017. Медико-соціальні основи здоров'я: навчальний посібник для проведення практичних робіт студентів вищих навчальних закладів. Київ: КУ імені Бориса Грінченка. 364 с.
7. Мойсак О.Д. 2008. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 5-е видання, виправлене та доповнене. Київ, Арістей.
8. Мохан Р., Глессон М., Гринхафф П.Л. 2001. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки Киев: Олимпийская література. 295 с.
9. Мухін В. М. 2009. Фізична реабілітація: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. 3-тє вид., переоб. та доп. Київ: Олімп. література. 488 с.
10. Психологія здоров'я: навчальний посібник. 2014. Уклад.: Гончар Г.І., Ткаченко В.Т., Пензай С.А. Умань: ВПЦ «Візаві» 2014. 518 с.
11. Соколовський В.С. 2005. Лікувальна фізична культура: Підручник В. С. Соколовський, Н. О. Романова, О. Г. Юшковська. Одеса: Одес. держ. мед. ун-т. 234 с.
12. Тарасюк В.С., Матвійчук М.В., Паламар В.В., Азарський І.М., Кучанська Г.Б. 2010. Медицина невідкладних станів ВСВ Медицина, 2010. 528 с.
13. Тимчик О.В., Мойсак О.Д. 2018. Основи медичних знань: навчальний посібник для проведення практичних робіт студентів вищих навчальних закладів. Київ: КУ імені Бориса Грінченка. 64 с.
14. Тимчик О.В., Мойсак О.Д. 2018. Основи медичних знань: навчальний посібник для проведення практичних робіт студентів вищих навчальних закладів. К.: КУ імені Бориса Грінченка, 2018. 64 с.
15. Філімонов В.І. 2010. Фізіологія людини: Підручник. Київ: ВСВ «Медицина». 776 с.
16. Шиян О. І. 2010. Освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя молоді: монографія. 296 с.

#### *Допоміжна література:*

1. А. С. Ровний, В. М. Ільїн, В. С. Лізогуб, О. О. Ровна 2015. Фізіологія спортивної діяльності: підручник для студентів навч. закл. фіз. виховання і спорту; М-во освіти і науки України, Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків : ХНАДУ.
2. Архипов О. А. 2004. Особливості впровадження модульно– рейтингової системи у фізичне виховання студентства / О. А. Архипов. – У наук.–метод. журналі "Теорія і практика фізичного виховання" (зб. статей), № 2. – Донецьк : ДонНУ, 2004, С. 5-14.

3. В. І. Кемкіна, О. С. Сокирко, В. О. Понаморьов, В. В. Кемкін. 2014. Теорія та методика підготовки спортсменів : навч. посіб.; М-во освіти і науки України, Запоріж. нац. техн. ун-т. Запоріжжя : ЗНТУ. 148 с.
4. Верблюдов І.Б. 2010. Організація і методика оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів фізичної культури. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка. 244 с.
5. Долженко О. В. 2000. Сорбонська і Болонська декларації: Інформація до роздумів. Вісник вищої школи. № 6.
6. Концепція фізичного виховання в системі освіти України. Міністерство освіти України 23. 04. 97 р. № 7/6 – 18.
7. Лапутін А. Н. 2005. Біомеханіка спорту (навч. посібник). А. Н. Лапутін, В. О. Гамалій, О. А. Архипов. Київ : Олімпійська література, 2005. 320 с.
8. Мурза В. П. 2004. Фізична реабілітація (навч. посібник). В. П. Мурза. Київ: МНТУ. 556 с.
9. Хорошуха, Михайло Федорович 2014. Основи здоров'я юних спортсменів. М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ : НУБіП України. 721 с.
10. Шиян Б. М. 2001. Теорія і методика фізичного виховання школярів (1 частина) / Б. М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан. 272 с.
11. Шиян Б. М. 2001. Теорія і методика фізичного виховання школярів (2 частина) / Б. М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан. 248 с.
12. Яковлів, Володимир Леонтійович. 2016. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. Вінниця : Нілан-ЛТД. 271 с.
13. Ялович, Володимир Трохимович. 2010. Медико-біологічні й педагогічні засоби відновлення та підвищення працездатності спортсменів : метод. розробка. Волин. нац. ун-т ім. Л. України, Ін-т фіз. культури та здоров'я, Каф. теорії та методики фіз. виховання. Луцьк : РВВ Волин. нац. ун-т ім. Л. України, 182 с.

### **Інформаційні ресурси:**

1. Акімова В.О. 2011. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу: навчальний посібник / В.О. Акімова, І.І. Вржесневський. Київ: НАУ.118 с. *Режим доступу:*  
[http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/21509/1/O\\_Kozhanova\\_V\\_Biletska\\_L\\_Yasko\\_TM\\_FV\\_FZ\\_FVS.pdf](http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/21509/1/O_Kozhanova_V_Biletska_L_Yasko_TM_FV_FZ_FVS.pdf)
2. Арефь в В.Г. 2001. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч.посіб. В.Г. Арефь в; М-во освіти і науки України, КНПУ ім.. М.П.Драгоманова. 2-ге вид.,перероб. і допов. Кам'янець – Подільський: Абетка – НОВА, 2001. 383 с. *Режим доступу:*  
[http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/5181/1/3%20%20%2846%29%2014\\_seria15.pdf](http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/5181/1/3%20%20%2846%29%2014_seria15.pdf)
3. Афанасьев С.Н. 2012. Методы клинических и функциональных исследований в физической культуре и спорте. Днепропетровск. 209 с. *Режим доступу:*  
<http://www.infiz.dp.ua/joomla/index.php/component/content/article/22-kafedra/fr/43-kafedra-fiziologii-ta-sportivnoji-meditsini>
4. Вілмор Дж.Х. 2003. Фізіологія спорту. Київ: Олімпійська література. 656 с. *Режим доступу:* <https://www.twirpx.com/file/38371/>

5. Мітова О.О. 2015. Методи наукових досліджень у баскетболі. Дніпропетровськ.: вид. «Інновація». 216 с. *Режим доступу:* <https://uni-sport.edu.ua/content/sushko-ruslana-oleksandrivna>
6. Олексієнко Я.І. 2013. Оптимізація навчально-тренувального процесу студентів ВНЗ: методичні рекомендації. Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького. 104 с. *Режим доступу:* <http://eprints.cdu.edu.ua/494/1/jleks.pdf>
7. Шамардіна Г.М. 2007. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ: Дріан. 486 с. *Режим доступу:* [http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/svp\\_2012\\_1\\_7.pdf](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/svp_2012_1_7.pdf)
8. <http://www.mon.gov> . – Офіційний сайт Міністерства освіти та науки України
9. <http://www.osvita.com> - Єдине освітнє інформаційне вікно України
10. <http://www.eu-edu.org> - Європейський освітній портал
11. <http://www.osvita.org.ua> - Освітній портал
12. <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws> - Законодавство про освіту
13. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page3> - Закон України “Про фізичну культуру і спорт”

Додаток 1.

**Таблиця переведення середньозваженого балу  
за 100-бальною шкалою**

<i>100-бальна</i>	<i>сер. бал</i>	<i>100-бальна</i>	<i>сер. бал</i>	<i>100-бальна</i>	<i>сер. бал</i>	<i>100-бальна</i>	<i>сер. бал</i>	<i>100-бальна</i>	<i>сер. бал</i>
<b>100</b>	4,97–5,00	<b>80</b>	4,10–4,14	<b>60</b>	3,10–3,14	<b>40</b>	2,25–2,29	<b>20</b>	1,15–1,20
<b>99</b>	4,94–4,96	<b>79</b>	4,05–4,09	<b>59</b>	3,05–3,09	<b>39</b>	2,20–2,24	<b>19</b>	1,09–1,14
<b>98</b>	4,91–4,93	<b>78</b>	4,00–4,04	<b>58</b>	3,00–3,04	<b>38</b>	2,15–2,19	<b>18</b>	1,03–1,08
<b>97</b>	4,87–4,90	<b>77</b>	3,95–3,99	<b>57</b>	2,96–2,99	<b>37</b>	2,10–2,14	<b>17</b>	0,97–1,02
<b>96</b>	4,84–4,86	<b>76</b>	3,90–3,94	<b>56</b>	2,93–2,95	<b>36</b>	2,05–2,09	<b>16</b>	0,91–0,96
<b>95</b>	4,80–4,83	<b>75</b>	3,85–3,89	<b>55</b>	2,90–2,92	<b>35</b>	2,00–2,04	<b>15</b>	0,85–0,90
<b>94</b>	4,76–4,79	<b>74</b>	3,80–3,84	<b>54</b>	2,87–2,89	<b>34</b>	1,95–1,99	<b>14</b>	0,79–0,84
<b>93</b>	4,72–4,75	<b>73</b>	3,75–3,79	<b>53</b>	2,84–2,86	<b>33</b>	1,90–1,94	<b>13</b>	0,73–0,78
<b>92</b>	4,68–4,71	<b>72</b>	3,70–3,74	<b>52</b>	2,81–2,83	<b>32</b>	1,85–1,89	<b>12</b>	0,67–0,72
<b>91</b>	4,64–4,67	<b>71</b>	3,65–3,70	<b>51</b>	2,78–2,80	<b>31</b>	1,80–1,84	<b>11</b>	0,61–0,66
<b>90</b>	4,60–4,63	<b>70</b>	3,60–3,64	<b>50</b>	2,75–2,77	<b>30</b>	1,75–1,79	<b>10</b>	0,55–0,60
<b>89</b>	4,55–4,59	<b>69</b>	3,55–3,59	<b>49</b>	2,70–2,74	<b>29</b>	1,69–1,74	<b>9</b>	0,49–0,54
<b>88</b>	4,50–4,54	<b>68</b>	3,50–3,54	<b>48</b>	2,65–2,69	<b>28</b>	1,63–1,68	<b>8</b>	0,43–0,48
<b>87</b>	4,45–4,49	<b>67</b>	3,45–3,49	<b>47</b>	2,60–2,64	<b>27</b>	1,57–1,62	<b>7</b>	0,37–0,42
<b>86</b>	4,40–4,44	<b>66</b>	3,40–3,44	<b>46</b>	2,55–2,59	<b>26</b>	1,51–1,56	<b>6</b>	0,31–0,36
<b>85</b>	4,35–4,39	<b>65</b>	3,35–3,39	<b>45</b>	2,50–2,54	<b>25</b>	1,45–1,50	<b>5</b>	0,25–0,30
<b>84</b>	4,30–4,34	<b>64</b>	3,30–3,34	<b>44</b>	2,45–2,49	<b>24</b>	1,39–1,44	<b>4</b>	0,19–0,24
<b>83</b>	4,25–4,29	<b>63</b>	3,25–3,29	<b>43</b>	2,40–2,44	<b>23</b>	1,33–1,38	<b>3</b>	0,13–0,18
<b>82</b>	4,20–4,24	<b>62</b>	3,20–3,24	<b>42</b>	2,35–2,39	<b>22</b>	1,27–1,32	<b>2</b>	0,07–0,12

81	4,15–4,19	61	3,15–3,19	41	2,30–2,34	21	1,21–1,26	1	0,01–0,06
----	-----------	----	-----------	----	-----------	----	-----------	---	-----------

Додаток 2.

**Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою**

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
	екзамен
90-100	відмінно
89-70	добре
51-69	задовільно
1-50	незадовільно

Додаток 3

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
(повне найменування вищого навчального закладу)

**ЕКЗАМЕНАЦІЙНЕ ЗАВДАННЯ №  
атестаційного екзамену з «Тренерсько – викладацька діяльність та  
медико-біологічні основи фізичної культури»**

для здобувачів вищої освіти ступеня \_\_\_\_\_ «бакалавр»  
галузь знань \_\_\_\_\_ 01 Освіта/Педагогіка  
спеціальність \_\_\_\_\_ 017 Фізична культура і спорт  
спеціалізація \_\_\_\_\_ Тренерсько-викладацька діяльність  
освітня програма \_\_\_\_\_ Фізична культура і спорт: тренерсько-викладацька діяльність

*Варіант №*

*Завдання 1.*

Етапи планування тренувального процесу за видами спорту.

*Завдання 2.*

Основи лікувальної фізичної культури дітей з вадами.

*Практичне завдання 3.*

Розробити комплекс з 8-10 вправ, спрямованих на розвиток гнучкості.

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання,  
спорту та здоров'я, людини ІДГУ

Протокол №    від «    »    2024 року

**Голова екзаменаційної комісії**

\_\_\_\_\_

(підпис)

Максимчук Б.А.

(прізвище та ініціали)

**Завідувач випускової кафедри**

\_\_\_\_\_

(підпис)

Баштовенко О.А.

(прізвище та ініціали)

**Екзаменатор**

\_\_\_\_\_

(підпис)

Максимчук І.А.

(прізвище та ініціали)