

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ЗАТВЕРДЖЕНО

Приймальною комісією

Протокол №

від 03.06.2019р

Голова Приймальної комісії

В.О. Огнев'юк

ПРОГРАМА

додаткового вступного іспиту до аспірантури

Освітньо-науковий рівень: доктор філософії

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

На основі: освітнього ступеня магістр, освітньо-кваліфікаційного рівня спеціаліст

ПОГОДЖЕНО

Проректор з наукової роботи

Н.М. Віннікова

РОЗГЛЯНУТО І ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні вченої ради

Факультету здоров'я, фізичного
виховання і спорту

Протокол №9 від 28.05.2019

Голова вченої ради

Г.О. Лопатенко

Укладачі:

к.н.ф.в.с., доц. Білецька В.В.

к.н.ф.в.с., доц. Ясько Л.В.

к.н.ф.в.с., доц. Лопатенко Г.О.

Рецензенти:

Виноградов В.Є. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, провідний науковий співробітник кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка

Сушко Р.О. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

Програма додаткового вступного випробування в аспірантуру зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт / Укл. В.В.Білецька, Л.В. Ясько, Г.О. Лопатенко Г.О. – К.: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2019. – 16 с.

У змісті програми вступного іспиту в аспірантуру зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт відображено вимоги, що ставляться до обсягу необхідних знань із курсу, а також надана рекомендована основна і додаткова література, необхідна для опрацювання під час підготовки до іспиту.

ЗМІСТ

Вступ	4
I. Зміст навчальної дисципліни.....	5
II. Рекомендована література.....	10
III. Питання для підготовки до додаткового вступного випробування в аспірантуру зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт.....	12
IV. Критерії оцінювання знань.....	15

ВСТУП

Програма складена колективом фахівців кафедри спорту та фітнесу та кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка з урахуванням вимог щодо обсягу професійних знань, які мають продемонструвати ті, хто бажають вступити в аспірантуру за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Мета іспиту – встановити глибину необхідних знань претендента зі спеціальності та рівень його підготовки до самостійної науково-дослідної роботи.

Під час вступного іспиту претендент має продемонструвати глибокі системні знання із теорії та методики фізичного виховання, загальної теорії підготовки спортсменів, основ фізичної рекреації.

Вступники повинні орієнтуватись в особливостях фізичного виховання дітей дошкільного та шкільного віку, знати особливості фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям, види фізичних вправ для занять з особами зрілого та літнього віку, надавати рекомендації щодо проведення рекреаційних занять у фізичному вихованні різних груп населення. Розуміти та аналізувати історичні передумови розвитку форм активного дозвілля людини, давати характеристику сфери фітнесу та рекреації у фізичній культурі, характеризувати поняття вільного часу, рекреації у фізичній культурі, «дозвілля сучасної людини». Визначати взаємозв'язок між стилем життя і здоров'ям людини, руховою активністю і здоров'ям людини, визначати рухову активність людини, надавати рекомендації щодо регуляції маси тіла. Аналізувати актуальні проблеми підготовки спортсменів в олімпійському спорті, визначати мету, завдання, засоби, методи й основні принципи спортивної підготовки, характеризувати олімпійську програму змагань, особливості підготовки спортсменів в екстремальних умовах.

I. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕМА 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Фізичне виховання дітей дошкільного віку

Соціально-педагогічне значення фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми переддошкільного та дошкільного віку. Завдання фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми переддошкільного віку. Основні форми фізичного виховання від народження до трьох років. Режим. Загартовування. Масаж. Гімнастика. Плавання. Основні форми фізичного виховання від трьох до шести років. Організація фізкультурних занять у дошкільних установах. Фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня. Лікарсько-педагогічний контроль на заняттях з дошкільниками.

Фізичне виховання дітей шкільного віку

Соціально-педагогічне значення фізичної культури дітей шкільного віку. Типові вікові особливості розвитку організму людини у період навчання в школі: анатомо-фізіологічні особливості учнів 1-4 класів; особливості розвитку організму учнів 5-9 класів; особливості розвитку організму учнів 10-11 класів. Завдання фізичного виховання в школі. Зміст та особливості викладання предмета фізична культура у школі. Програма з фізичної культури. Щільність уроку. Продуктивні (сенситивні) періоди виховання рухових здібностей у шкільному віці.

Фізичне виховання дітей з ослабленим здоров'ям

Оздоровча дія фізичних вправ на організм дитини: загальна, спеціальна, стимулююча, трофічна, компенсаторна, нормалізація порушених функцій, загартовування.

Особливості методики фізичного виховання при функціональних порушеннях систем організму: дихальної, серцево-судинної, нервової, травлення. Профілактика порушень постави та плоскостопості. Види порушень постави. Вправи для профілактики і виправлення порушень постави. Плоскостопість. Вправи для лікування і профілактики плоскостопості.

Види фізичних вправ для занять з особами зрілого та літнього віку

Найбільш ефективні види циклічних вправ оздоровлення людей зрілого та літнього віку. Вплив ходьби на функціональні системи організму людини. Дозування фізичного навантаження при ходьбі. Використання ходьби для оздоровчих тренувань. Вплив бігу на здоров'я людини. Дозування фізичного навантаження при заняттях бігом. Протипоказання до занять бігом. Дозування навантаження під час їзди на велосипеді. Найбільш популярні

види зимових фізичних вправ. Оздоровчий ефект плавання. Спортивні та сучасні танці як вид оздоровчо-рекреаційних занять. Спортивні ігри як засіб оздоровлення різних груп населення.

Рекреаційні заняття у фізичному вихованні різних груп населення

Класифікація фізкультурно-рекреаційних форм занять. Характерні особливості методики проведення рухливих ігор у різні вікові періоди. Організаційно-методичні вимоги до проведення туристичних походів. Форми фізкультурних занять у побуті студентів і під час канікул. Форми національного виховання використовують у молодіжних оздоровчих таборах.

ТЕМА 2. РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІ ТА ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ

Історичні передумови розвитку форм активного дозвілля людини

Відпочинок, вільний час і дозвілля у стародавньому світі. Активне дозвілля у середні віки (середина V–XIV ст.). Зміни в організації вільного часу в країнах Західної Європи у період переходу від Середньовіччя до Нового часу (XVII–XVIII ст.).

Характеристика сфери фітнесу та рекреації у фізичній культурі

Основні закономірності розвитку сфери рекреації і оздоровчої фізичної культури. Поняття рекреації. Ознаки фізичної рекреації. Значення фізичної рекреації. Поняття «рекреація» і «фізична рекреація», «фізична культура», «фізичне виховання», «фізичний розвиток», «фізичний стан», «фізична реабілітація», «рухова активність людини», «фітнес», «велнес». Результати фізичної рекреації.

Поняття вільного часу, рекреації у фізичній культурі

Поняття «дозвілля сучасної людини». Способи визначення вільного часу людини. Потреба у відпочинку та фактори, що її зумовлюють. Види відпочинку людини. Рекреаційний ефект. Культурно-дозвільна діяльність. Типи і види дозвілля. Фактори, які впливають на вибір занять на дозвіллі. Відмінність дозвілля молоді та людей у зрілому та літньому віці. Вплив соціального статусу на вибір діяльності на дозвіллі. Пасивна і активна рекреація. Елітарні і демократичні види фізичної рекреації. Напрямки фізкультурно-оздоровчої діяльності у соціально-побутовій сфері. Способи стимулювання до занять спеціально організованою руховою активністю дорослого населення. Поняття «Спорт для всіх». Найбільш популярні види рухової активності у населення різних країн.

Стиль життя і здоров'я людини

Поняття «здоров'я людини» і «здоров'я суспільства». Показники здоров'я. Характеристика поняття «стиль життя». Поняття «Здоровий спосіб

життя». Фактори, що впливають на становлення стилю життя і ведення здорового способу життя. Фактори здорового способу життя, що впливають на тривалість життя людини. Найбільш розповсюдженні фактори способу життя, які зумовлюють смертність населення у більшості країн світу. Крива життєздатності людини і її характеристика. Способи корекції процесу старіння.

Рухова активність і здоров'я людини

Поняття «рухова активність людини». Зміст термінів «кінезофілія», «гіпокінезія», «гіперкінезія». Види гіпокінезії та причини її виникнення. Норма рухової активності у дитячому віці. Характеристика «хвороб цивілізації». Негативний вплив дефіциту рухової активності на організм людини. Позитивний вплив рухової активності на організм людини. Нормативна величина у спеціально організованій рухової активності дорослих. Принципи використання спеціально організованої рухової активності у системі оздоровлення населення.

Наукові основи фізичної рекреації

Поняття «потреби», «мотиви», «інтереси» як психологічні якості особистості. Ієрархія потреб. Поняття «мотивація». Зовнішні фактори, які впливають на формування мотивації рухової активності людини. Вікові періоди у життєвому циклі людини. Вікову періодизація дітей залежно від умов життя, виховання і навчання. Характерні особливості фізичного розвитку дітей дошкільного і шкільного віку. Вікові періоди дорослих людей. Поняття «втома». Процеси відновлення в організмі. Явище суперкомпенсації. Види відпочинку. Феномен активного відпочинку. Зміст поняття «гомеостаз». Поняття «адаптація». Види адаптації. Властивості адаптації і їх використання для організації рухової активності людини. Зміст поняття «надійність організму». Поняття «функціональні резерви» і як вони витрачаються у повсякденному житті і під час фізичних вправ. «Енергетичне правило скелетних м'язів». Поняття «фізичне здоров'я» в аспекті функціонування резервів біоенергетики організму.

Методи визначення рухової активності людини

Методи опитування. Структура анкети. Види питань і їх роль у розробці анкет. На чому базуються методи рухової активності? Метод хронометражу. Розрахунок добових енерготрат. Показник MET. Метод крокометрії. Метод пульсометрії і його недоліки при визначенні добової рухової активності.

Регуляція маси тіла як основа мотивації до активного способу життя

Проблема маси тіла у дорослого населення. Наслідки ожиріння. Методика оцінки норми маси тіла. Методи оцінки жирової маси. Місця вимірювання складок на шкірі. Вплив надмірного вмісту жиру на стан

здоров'я людини. Добова норма споживання енергії. Роль рухової активності людини в нормалізації маси тіла. Рекомендації для зниження ваги. Рациональне харчування як фактор здорового способу життя. Принципи раціонального харчування. Раціональні співвідношення білків, жирів, вуглеводів у добовому раціоні харчування.

Тема 3. Основи теорії і методики підготовки спортсменів

Актуальні проблеми підготовки спортсменів в олімпійському спорті

Основні напрямки удосконалення системи спортивної підготовки. Зростання тренувальних і змагальних навантажень. Відповідність системи підготовки спортсменів високого класу вимогам обраного для спеціалізації виду спорту. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки і спроможності при виборі спеціалізації спортсмена і розробці стратегії його багаторічної підготовки. Розширення змагальної практики спортсменів. Підвищення збалансованості системи тренувальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимуляції працездатності і мобілізації функціональних резервів. Підготовка до головних змагань з обліком клімато-географічних умов місця їхній проведення. Розширення частки нетрадиційних засобів підготовки. Орієнтація системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності. Удосконалення системи керування тренувальним процесом на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності і підготовленості. Динамічність системи підготовки.

Мета, завдання, засоби, методи й основні принципи спортивної підготовки

Мета і завдання спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Загальна характеристика загальнопідготовчих, допоміжних, спеціально-підготовчих і змагальних вправ. Методи спортивної підготовки. Словесні методи. Наочні методи. Методи практичних вправ. Основні групи методів практичних вправ; методи переважно спрямовані на освоєння спортивної техніки і методи переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.

Специфічні принципи спортивної підготовки: спрямованість до вищих досягнень; поглиблена спеціалізація; безперервність тренувального процесу; єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень; хвилюподібність і варіативність навантажень; циклічність процесу підготовки; єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності і структури підготовленості.

Дидактичні принципи і їхнє використання в системі підготовки спортсменів. Принцип доцільності і практичності. Принцип готовності. Принцип керованості і підконтрольності. Принцип позитивної мотивації. Принцип систематичності. Принцип перцептивної «наочності». Принцип

планомірності і поступовості. Принцип методичного динамізму і програмування. Принцип функціональної обраності і надійності. Принцип тривкості і пластичності. Принцип доступності і стимулюючої труднощі. Принцип індивідуалізованого навчання в колективі. Принцип формально-евристичної єдності. Принцип науково-раціональної й інтуїтивної-емпіричної єдності.

Олімпійська програма змагань

Різні варіанти класифікації видів спорту: у залежності від тренувальної і змагальної діяльності; у залежності від специфіки рухів, а також структури тренувальної і змагальної діяльності; заснована на аналізі структури рухових дій; у залежності від особливостей взаємодії спортсменів; у залежності від міжнародного статусу і географічного поширення; у залежності від способу визначення результату змагань.

Олімпійська програма змагань. Тенденції зміни програми Ігор Олімпіади і причини цих тенденцій.

Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність спортсменів. Особливості місця проведення змагань. Поводження болільників. Устаткування місць проведення змагань і інвентар. Географічні і кліматичні умови. Характер суддівства. Поводження тренерів. Змагання як засіб підготовки спортсменів.

Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів

Організаційні і матеріально-технічні причини травматизму. Медико-біологічні і психологічні причини травматизму. Спортивно-педагогічні причини травматизму. Захворювання і травматизм в різних видах спорту. Основні напрямки профілактики травм у спортсменів.

Допінг у спорті. Допінгові засоби, допінгові методи, боротьба МОК із допінгом, діяльність WADA.

Визначте причини травматизму (організаційні і матеріально-технічні, медико-біологічні, психологічні, спортивно-педагогічні причини травматизму). Захворювання і травматизм в різних видах спорту.

Визначте основні напрямки профілактики травм у спортсменів.

Охарактеризуйте допінгові засоби, допінгові методи, напрями боротьби МОК із допінгом. Діяльність WADA.

II. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
2. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 2. – 752 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 1. – 384 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

Додаткова:

1. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112 с.
2. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. /Т.Ю.Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2011.- 224 с.
3. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 1999. – 231 с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – Изд. 2-е, доп. и перераб.. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., ВЛАДОС, 2003. – 240 с.
Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.
6. Ромашин О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека: уч. пособие. – М.: Советский спорт, 2009. – 100 с.
7. Основы валеологии: в трех томах / под ред. Петленко В.П. - Киев: Олимпийская литература, 1998.
8. Пафенбергер Р.С. Здоровый образ жизни. / Пафенбергер Р.С., Ольсен Э. – К: Олимпийская литература, 1999 – 319 с.
9. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности. / Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504с.

10. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2007. – 45 с.
11. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 208 с.
12. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
13. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для педвузов. / Жуков М. Н. - М.: Академия, 2000. – 254 с.
14. Булич Э.Г., Мурахов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимулировании. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 320 с.
15. Адирхаева Л.В., Адирхаев С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К.: КиМУ, 2011. – 160 с.
16. Арэф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. – Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2010. – 268 с.
17. Байковский Ю.В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях среднегорья и высокогорья: монография / Ю.В. Байковский, Т.В. Байковская. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 280 с.
18. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 527 с.
19. Бачинська Н.В. Фізичне виховання та сучасні тенденції розвитку олімпійського та професійного спорту в Україні: навчальний посібник / Н.В. Бачинська. – Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2011. – 192 с.
20. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
21. Волков В.Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія / В.Л. Волков. – К.: Освіта України, 2011. – 420 с.
22. Зінченко В.Б. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов, В.В. Білецька, В.П. Семененко. – К.: НАУ, 2014. – 220 с.
23. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
24. Іванова Л.І. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я : метод. посіб. / Л. І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.

25. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.
26. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований : [учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 03.21.00 «Физическая культура» и спец. 03.21.01 «Физическая культура и спорт»] / А. А. Красников. – Москва : Физическая культура, 2005. – 176 с.
27. Основы персональной тренировки /под. ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И.Андреев.- К.: Олимпийская литература, 2012. - 724с.
28. Пангелова Н, Горбенко М. Методично-організаційні і оздоровчовиховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста [метод. реком.]. Переяслав-Хмельницький; 2001. 72 с.
29. Развитие физических качеств: методичні рекомендації / уклад. Л.А. Фоменко; МОНМСУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці: Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича, 2013. – 44 с.
30. Старение и двигательная активность / С. Джесси Джоунс, Дебры Дж. Роуз. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 440 с.
31. Хоменко П.В. Методи діагностики функціонального стану організму у фізичній реабілітації, фізичній культурі та спорті: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів / П.В. Хоменко, А.В. Фастівець; МОНУ, Полтавський НПУ ім. В.Г. Короленка. – Полтава: ФОП Болотін, 2014. – 272 с.
32. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.
33. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС, 2007. – 406 с.
34. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Збруч, 2002. – Т. 1. – 252 с.; Т. 2. – 260 с.

III. ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ДОДАТКОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ В АСПІРАНТУРУ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

1. Розкрийте історичні передумови розвитку форм активного дозвілля людини
2. Визначте основні закономірності розвитку сфери рекреації і оздоровчої фізичної культури.
3. Дайте визначення поняттям «рекреація» і «фізична рекреація», «фізична культура», «фізичне виховання», «фізичний розвиток», «фізичний стан», «фізична реабілітація», «рухова активність людини», «фітнес», «велнес».

4. Охарактеризуйте види відпочинку людини. Назвіть фактори, які впливають на вибір занять на дозвіллі. Розкрийте відмінність дозвілля молоді та людей зрілого та літнього віку.
5. Надайте характеристики пасивній і активній рекреації. Визначте та охарактеризуйте елітарні і демократичні види фізичної рекреації.
6. Визначте способи стимулювання до занять спеціально організованою руховою активністю дорослого населення. Назвіть найбільш популярні види рухової активності у населення різних країн.
7. Розкрийте зміст поняття «здоровий спосіб життя». Визначте фактори здорового способу життя.
8. Визначте способи корекції процесу старіння. Охарактеризуйте фактори здорового способу життя, що впливають на тривалість життя людини.
9. Дайте визначення термінів «кінезофілія», «гіпокінезія», «гіперкінезія». Назвіть види гіпокінезії та причини її виникнення.
10. Дайте характеристику «хворобам цивілізації». Визначте негативний вплив дефіциту рухової активності на організм людини. Визначте позитивний вплив рухової активності на організм людини.
11. Розкрийте наукові основи фізичної рекреації. Охарактеризуйте вікові періоди у життєвому циклі людини, феномен активного відпочинку, види адаптації, функціональні резерви організму.
12. Охарактеризуйте методи визначення рухової активності людини.
13. Охарактеризуйте проблеми маси тіла у дорослого населення. Назвіть наслідки ожиріння. Опишіть методику оцінки норми маси тіла.
14. Визначте роль рухової активності людини в нормалізації маси тіла. Надайте рекомендації для зниження маси тіла.
15. Охарактеризуйте раціональне харчування як фактор здорового способу життя. Визначте принципи раціонального харчування.
16. Розкрийте соціально-педагогічне значення фізичного виховання дітей дошкільного віку.
17. Визначте зміст і методику фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми переддошкільного віку.
18. Визначте зміст і методику фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
19. Визначте соціально-педагогічне значення фізичної культури дітей шкільного віку.
20. Охарактеризуйте анатомо-фізіологічні особливості учнів 1-4 класів. Визначте зміст та особливості викладання предмета фізична культура для дітей молодшого шкільного віку.
21. Охарактеризуйте анатомо-фізіологічні особливості учнів 5-9 класів. Визначте зміст та особливості викладання предмета фізична культура для дітей середнього шкільного віку.
22. Охарактеризуйте анатомо-фізіологічні особливості учнів 9-11 класів. Визначте зміст та особливості викладання предмета фізична культура для дітей старшого шкільного віку.

23. Дайте визначення поняттю «сенситивні періоди». Охарактеризуйте сенситивні періоди виховання рухових здібностей у шкільному віці.
24. Розкрийте особливості методики фізичного виховання дітей при функціональних порушеннях систем організму: дихальної, серцево-судинної, нервової, травлення.
25. Охарактеризуйте напрями профілактики порушень постави та плоскостопості. Назвіть вправи для профілактики порушень постави і плоскостопості.
26. Визначте найбільш ефективні види циклічних аеробних вправ для оздоровлення людей зрілого та літнього віку.
27. Опишіть способи дозування фізичних навантажень при виконанні вправ аеробної спрямованості.
28. Визначте вплив ходьби та бігу на функціональні системи організму людини. Визначте особливості дозування фізичного навантаження при ходьбі та бігу.
29. Визначте характерні особливості методики проведення рухливих ігор у різні вікові періоди.
30. Охарактеризуйте форми фізкультурних занять у побуті студентів і під час канікул. Назвіть форми національного виховання, які використовують у молодіжних оздоровчих таборах.
31. Визначте актуальні проблеми підготовки спортсменів в олімпійському спорті.
32. Розкрийте основні напрямки удосконалення системи спортивної підготовки.
33. Визначте мету і завдання спортивної підготовки.
34. Охарактеризуйте засоби спортивної підготовки. Дайте характеристику загальнопідготовчим, допоміжним, спеціально-підготовчим і змагальним вправам.
35. Розкрийте методи спортивної підготовки (словесні, наочні, практичні).
36. Розкрийте основні групи методів практичних вправ; методи переважно спрямовані на освоєння спортивної техніки і методи переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.
37. Назвіть та охарактеризуйте спеціальні (специфічні) принципи і їхнє використання в системі підготовки спортсменів.
38. Назвіть та охарактеризуйте дидактичні принципи і їхнє використання в системі підготовки спортсменів.
39. Розкрийте класифікацію видів спорту.
40. Визначте види спорту в програмі літніх Олімпійських ігор.
41. Визначте види спорту в програмі зимових Олімпійських ігор.
42. Охарактеризуйте умови змагань, що впливають на змагальну діяльність спортсменів.
43. Визначте причини травматизму (організаційні і матеріально-технічні, медико-біологічні, психологічні, спортивно-педагогічні причини травматизму). Захворювання і травматизм в різних видах спорту.

44. Визначте основні напрямки профілактики травм у спортсменів.

45. Охарактеризуйте допінгові засоби, допінгові методи, напрями боротьби МОК із допінгом. Діяльність WADA.

IV. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ

Оцінка	Критерії
Склав	Ставиться вступнику, який виявив знання основного навчального матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання і майбутньої роботи за фахом, здатний виконувати завдання, передбаченні програмою, ознайомлений з основною рекомендованою літературою; при виконанні завдань припускається помилок, але демонструє спроможність їх усувати.
Не склав	Ставиться вступнику, який допускає принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не може продовжити навчання чи розпочати професійну діяльність без додаткових занять з відповідної дисципліни.