**Міністерство освіти і науки України**

**ВСП «Класичний фаховий коледж СумДУ»**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Директор ВСП «КФК СумДУ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Гребеник

\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ р.

**ПРОГРАМА**

**атестаційного кваліфікаційного іспиту**

за освітнім ступенем **«молодший бакалавр»**

зі спеціальності **017 «Фізична культура і спорт»**

(освітньо-професійна програма **«Фізична культура і спорт»**)

Розглянуто і схвалено на засіданні циклової комісії фізичного виховання

Протокол № \_\_ від \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ р.

Голова циклової комісії \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Є. Сабаніна

 (підпис)

ПОГОДЖЕНО:

Керівник робочої проектної групи

зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.І. Гончаренко (підпис)

**1 Загальні положення**

Атестація здобувачів освіти початкового рівня (короткого циклу) вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт за освітнім ступенем «молодший бакалавр» здійснюється у формі атестаційного кваліфікаційного іспиту, метою якого є визначення рівня знань випускників освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт».

Атестаційний кваліфікаційний іспит здійснюється шляхом оцінювання результатів навчання та рівня сформованості спеціальних (фахових) компетентностей, передбачених Тимчасовим стандартом вищої освіти «Фізична культура і спорт» для початкового рівня (короткого циклу) вищої освіти (затверджений Вченою радою Сумського державного університету протоколом № \_\_\_ від \_\_\_\_202\_ р.).

На іспит з атестації виносяться наступні дисципліни:

1. Теорія і методика фізичного виховання;
2. Педагогіка (зі змістовим модулем «Психологія»);
3. Спортивні та рухливі ігри з методикою викладання;
4. Біохімія та гігієна спорту.

Атестаційний кваліфікаційний іспит складається з тестової перевірки знань з дисциплін, що формують спеціальні (фахові) компетентності фахівців спеціальності «Фізична культура і спорт»;

Іспит проводиться в письмовій формі на аркушах, які надає екзаменаційна комісія.

Обсяг часу, відведений на виконання завдань – 3 академічні години.

**2. Анотації та ключові питання з дисциплін, що виносяться на АТЕСТАЦІЙНИЙ КВАЛІФІКАЦІЙНИЙ ІСПИТ**

**2.1 Дисципліна «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»**

Метою вивчення навчальної дисципліни є отримання здобувачами освіти системи знань про загальні закономірності, принципи, засоби, методи та форми організації фізичного виховання, зміст методики фізичного виховання, набуття вмінь і навичок самостійної роботи.

Програмні результати, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання»:

* знати та розуміти спортивну термінологію сучасного розвитку фізичної культури і спорту;
* здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
* знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини;
* показувати навички самостійної роботи;
* визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

 **Типові питання, що виносяться на атестаційний кваліфікаційний іспит:**

1. Функції фізичної культури.
2. Елементи змісту фізичної культури.
3. Підтипи спорту.
4. Основи системи фізичного виховання.
5. Основні напрямки системи фізичного виховання.
6. Назвіть задачі системи фізичного виховання.
7. Принципи системи фізичного виховання.
8. Що не відноситься до засобів фізичної культури.
9. Фактори, які впливають на виконання фізичних вправ.
10. Що не відноситься до педагогічних критеріїв оцінки техніки фізичних вправ.
11. Класифікації фізичних вправ.
12. Групи методів навчання.
13. Що не відноситься до ознак змагального методу.
14. Основні ознаки ігрового методу.
15. Що не відноситься до функції методів слова?
16. Групи принципів навчання.
17. Напрямки реалізації принципу свідомості і активності.
18. Назвіть з якими сторонами виховання особистості не пов’язане фізичне
виховання:
19. Яка частина заняття фізичними вправами є зайвою?
20. Певні способи педагогічного впливу на тих, хто займається фізичною культурою і спортом з метою формування і розвитку у них якостей, необхідних для успішного виконання соціальних ролей і досягнення особистісно значущих цілей, мають назву.

21. Яке поняття визначає вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями і формування усвідомленої потреби у фізкультурних заняттях?

22. Вкажіть, яке поняття визначає виховання здорових, гармонійно розвинутих людей, всебічно підготовлених до високопродуктивної праці та захисту держави?

23. Які показники характеризують фізичний розвиток людини?

24. Вкажіть, як визначається поняття "фізична культура"?

25. Як визначається поняття "фізичне виховання"?

26. Вкажіть, як визначається поняття "фізичний розвиток"?

27. Вкажіть мету системи фізичного виховання?

28. Як визначається поняття «рухові здібності»?

29. Яке з понять належить до педагогічного процесу, який спрямований на виховання фізичних якостей та навчання руховим діям?

30. Яке поняття визначає історично-обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який являє собою сукупність соціально-економічних, програмно-нормативних, науково-методичних та організаційних основ?

31. Який нормативний документ визначає норми та вимоги для отримання спортивних звань і розрядів?

32. Основний специфічний засіб фізичного виховання.

33. Що таке фізичні вправи?

34. Що розуміють під технікою фізичних вправ?

35. Що належить до додаткових засобів фізичного виховання?

36. Які засоби використовують у фізичному вихованні?

37. Чим визначається, перш за все, ефект фізичних вправ?

38. Що розуміють під технікою фізичних вправ?

39. Які принципи належать до загальних принципів системи фізичного виховання?

40. Який принцип орієнтує на відповідність завдань, засобів та методів фізичного виховання можливостям учнів?

41. Який принцип спрямований на формування стійкого інтересу і свідомого ставлення до фізичного виховання?

42. Навчання руховій дії починається з.

43. Сукупність вправ, прийомів і методів, спрямованих на навчання руховим діям називається.

44. Які методи відносять до методів фізичного виховання?

45. Що є загальною характеристикою поняття "метод"?

46. Яку кількість етапів включає процес навчання будь-якій руховій дії?

47. Яку назву має другий етап навчання руховим діям?

48. Яка мета навчання на етапі початкового розучування техніки рухової дії?

сформувати в учня основи техніки руху, що вивчається, і добитися його виконання у загальних рисах.

49. Що є основною відмінною ознакою рухової навички?

50. Під технікою фізичних вправ розуміють?

**2.2 Дисципліна «ПЕДАГОГІКА (ЗІ ЗМІСТОВИМ МОДУЛЕМ «ПСИХОЛОГІЯ»)»**

Метою навчальної дисципліни є формування здатності вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів педагогічної науки; забезпечення можливості майбутньому фахівцеві стати суб’єктом навчальної діяльності; розширення межі педагогічної творчості; забезпечення варіативності змісту, завдань і технологій навчання; озброєння студентів ґрунтовними знанням теоретичних основ сучасної педагогіки.

Програмні результати, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна «Педагогіка (зі змістовим модулем «Психологія»)»:

- спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;

- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини;

- використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

**Типові питання, що виносяться на атестаційний кваліфікаційний іспит:**

1. Поступове входження дитини до суспільних, економічних, виробничих, правових, професійних та інших сфер життя.

2. Розділ педагогіки, який досліджує філософські засади педагогіки, характеристику систем освіти.

3. Вид педагогіки, яка вивчає проблеми і розробляє методи виховання, навчання та освіти дітей з різними фізичними або психічними вадами.

4. Наука, яка досліджує проблеми попередження відхилень у поведінці дітей та підлітків.

5. Вид педагогічного спостереження, що не передбачає безпосередньої участі дослідника у процесі, який вивчають.

6. Короткочасна бесіда, мета якої полягає в отриманні інформації про конкретну проблему, процес, явище, реакцію респондента на задану дію.

7. Педагогічне дослідження, яке вивчає міжособистісні взаємини у малих групах кількісними методами, зосереджуючись на внутрішньогруповихсимпатіях і антипатіях.

8. Педагогічне дослідження, яке реалізується шляхом класифікації даних у певній послідовності (спадання чи зростання показників), визначення місця в цьому ряду (наприклад, складання списку учнів залежно від рівня успішності тощо).

9. Засвоєння людиною норм, правил поведінки, поглядів, стереотипів, що відбувається без визначення мети і механізмів їх засвоєння.

10. Психічний процес створення образів предметів, ситуацій, обставин через використання наявних у людини знань в новій комбінації.

11. Теорія, яка характеризує одну з гіпотез щодо виникнення явища акселерації: вплив на розвиток дитини міжнаціональних шлюбів, що призводить до значних змін, і як наслідок — акселерація.

12. Індивідуально-типологічна характеристика людини, яка виражається в силі, напруженості, швидкості та врівноваженості перебігу її психічних процесів.

13. До якої форми навчання відносяться вечірня та заочна форми?

14. Документ, що визначає набір навчальних предметів, які вивчають у закладі освіти, їх розподіл, тижневу й річну кількість годин, відведених на кожний навчальний предмет, структуру навчального року.

15. Мислительна діяльність людини для встановлення віддалених зв'язків між поняттями, реченнями, в процесі якої вони організуються в певну систему.

16. Метод навчання, який полягає у тому, що викладач дає завдання, у процесі виконання якого учні здобувають уміння застосовувати знання за зразком.

17. Діалогічний метод навчання, за якого педагог із допомогою вдало поставлених питань спонукає учнів відтворювати раніше набуті знання, робити самостійні висновки-узагальнення на основі засвоєного фактичного матеріалу.

18. Цілеспрямоване, багаторазове повторення учнями певних дій та операцій (розумових, практичних) для формування навичок і вмінь.

19. Метод стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності, який сприяє створенню емоційно-піднесеної атмосфери, засвоєнню матеріалу за допомогою емоційно насиченої форми його відтворення.

20. Бесіда, в якій беруть участь 5-6 учнів, котрі обмінюються думками як між собою, так і з аудиторією (рештою класу).

21. Принцип освітнього процесу, який передбачає дозування навчального матеріалу для учнів з урахуванням їх загального розвитку, намаганням кожного індивідуума розвивати свої здібності на основі відповідних умов у закладах освіти.

22. Вид педагогічного контролю, який покликаний після вивчення розділів навчальної програми перевірити, оцінити і скоригувати засвоєння певної системи знань, навичок і вмінь.

23. Здатність брати на себе відповідальність, брати участь у спільному прийнятті рішень, врегулюванні конфліктів ненасильницьким шляхом, у функціонуванні та розвиткові демократичних інститутів суспільства.

24. Педагогічний вплив на свідомість учнів з метою спонукати їх до позитивної діяльності або гальмування негативних дій і вчинків.

25. Вид педагогічної вимоги, яку найчастіше використовують щодо учнів, які мають певні успіхи; при застосування якові важливим є відчуття міри, ігнорування чого може негативно позначитися на самооцінці учня, його стосунках і навіть на атмосфері в учнівському колективі.

26. Спрямування виховного процесу, під час якого дитині не нав'язують чужих моральних норм, стандартів, етичних правил, вимог, а вона час від часу сама їх активно творить.

27. Пошуки оптимальних педагогічних систем, методів і форм навчання, нових педагогічних технологій, проблемне, програмоване навчання, комп'ютеризація навчання.

28. Форма навчання, суть якої полягає в тому, що учнів, залежно від їх здібностей та успішності, розподіляли по класах на слабких, середніх і сильних; відбір здійснювався на основі спостережень, результатів психометричних обстежень, характеристик учителів та екзаменів.

29. Залежно від дидактичної мети які уроки бувають?

30. Яка частина структури уроку містить повідомлення теми, мети та завдань уроку?

31. Вимоги до уроку, які висувають на передній план чіткість навчальних завдань, освітню і виховну мету, оптимальний зміст, раціональні методи, дотримання принципів навчання.

32. Обговорення класним колективом підготовлених учнями доповідей, рефератів, повідомлень, головних питань з основного розділу (чи кількох розділів).

33. Спосіб взаємодії викладача й учнів на основі створення інформаційно-пізнавальної суперечності між раніше засвоєними знаннями та новими фактами, законами, правилами і положеннями з метою пояснення учням суті нових понять і формування уявлення про логіку вирішення наукової проблеми.

34. Система виховання, в якій було розпочато формування концепції гармонійно розвиненої людини.

35. Створена народом сукупність ідеалів, поглядів, переконань, традицій, звичаїв, інших форм соціальної практики, спрямованих на організацію життєдіяльності підростаючого покоління, у процесі якої воно засвоює духовну і матеріальну культуру нації, виробляє національну свідомість.

36. Глибоке громадянське почуття, змістом якого є любов до свого народу, Батьківщини, усвідомлення своєї причетності до історії, традицій, культури свого народу, вболівання за його майбутнє.

37. Система ідей, принципів, законів, норм і правил поведінки та діяльності, які регулюють гуманні стосунки між людьми.

38. Надання особистості допомоги щодо найоптимальніших для неї напрямів професійного самовизначення на основі вивчення її професійно значущих властивостей і якостей.

39. До яких методів навчально-виховної діяльності відносяться гра, змагання, заохочення, покарання?

40. Тип спілкування педагога, якому характерно завоювання ініціативи, встановлення емоційного і ділового контакту.

41. Для цієї форми заняття з учнями характерні чіткість мети, компетентність, науковий підхід до проблеми, повага до аргументів опонента, послідовна критика міркувань учасників обговорення.

42. Метод виховного впливу, за допомогою якого вихователь звертається до свідомості, почуттів, життєвого досвіду дітей з метою формування свідомого ставлення до дійсності і норм поведінки.

43. Єдність типологічного і набутого за життя досвіду людини.

44. Тип характеру особистостей, які надмірно захоплюються, вихваляють те, що на це не заслуговує, легко збуджуються в радощах або сумують аж до розпачу, їхні реакції на вчинки свої або інших людей є загострено емоційними, афективними.

45. Відповідно до класифікації типів вищої нервової діяльності до такого типу нервових процесів відноситься холерик?

46. В якому документі окреслюються права та обов'язки педагогів, учнів, працівників закладу освіти?

47. Орган самоврядування, який аналізує та обирає найоптимальніші варіанти змісту освіти, форм і методів навчально-виховного процесу, способів їх реалізації, організовує роботу з підвищення кваліфікації педпрацівників, вивчення, узагальнення і поширення передового досвіду.

48. Вивчення режиму роботи закладу освіти, раціонального використання часу в процесі уроку, виховного заходу, з'ясування причин перевантаження педагогів і учнів, визначення обсягу домашніх завдань.

49. Наукова педагогічна школа, яка висунула ідею самонавчання і самовиховання, за якої дітей треба виховувати цілеспрямовано, надавати можливість поступово виховуватися й розвивати свої здібності самостійно.

50. Спілкування, за якого педагог постійно наголошує на своїй перевазі над учнями, виявляє до нього зневажливе ставлення.

**2.3 Дисципліна «СПОРТИВНІ ТА РУХЛИВІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ»**

Метою викладання навчальної дисципліни є активне формування особистості майбутнього фахівця фізичної культури і спорту засобами спортивних та рухливих ігор, яке будується на пріоритеті професійно-педагогічної підготовки.

Програмні результати, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна «Основи підприємництва»:

- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;

- використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;

- визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

**Типові питання, що виносяться на атестаційний кваліфікаційний іспит:**

1. Чим відрізняються рухливі ігри від спортивних?
2. Імітаційні ігри - це?
3. Як групуються рухливі ігри за характером їх рухливості?
4. В яку частину тренування необхідно включити рухливу гру?

5. Для чого необхідно застосовувати рухливі ігри при відборі дітей у спортивні секції?
6. Вкажіть країну, яку вважають батьківщиною футболу.
7. Вкажіть місто, в якому відбувся перший футбольний матч в Україні.
8. Коли футбол було включено до програми Олімпійських ігор?
9. Коли футбол почав поширюватися в Україні?
10. Як називався важливий футбольний документ, який було ухвалено у 1846 р.?
11. Які прийоми відноситься до техніки гри польового гравця у футболі?
12. Які прийоми відноситься до техніки гри воротаря у футболі?
13. З чого слід починати навчання техніки гри польових гравців у футболі?

14. Що відноситься до попередньої біомеханічної фази техніки удару по м’ячу зовнішньою частиною підйому?
15. Що відноситься до робочої біомеханічної фази техніки удару по м’ячу зовнішньою частиною підйому?
16. Що відноситься до підготовчої біомеханічної фази техніки зупинки м’яча грудьми?
17. Що відноситься до робочої біомеханічної фази техніки зупинки м’яча грудьми?
18. Які з перелічених вправ є доцільними під час тренування удару по м’ячу головою в опорному положенні на початковому етапі?
19. Які розміри має футбольне поле, згідно з рекомендацією ФІФА?
20. Розміри футбольних воріт.
21. Офіційна батьківщина футболу.

22. Група прийомів, що включає в себе техніка володіння м’ячем польового гравця.

23. Фази рухів при ударі по м’ячу ногою.

24. Тактика при грі в атаці та обороні.

25. Основні види змагань у спортивних іграх.

26. Основні групи прийомів зупинок м’яча.

27. ”Відкривання”, “відволікання суперника”, “створення переважної більшості” на окремих ділянках поля відноситься до яких тактичних дій?

28. Основні групи техніки володіння м’ячем польовими гравцями.

29. Різновиди ударів по м’ячу ногою.

30. Які завдання вирішуються у процесі навчання та тренування футболістів?

31. Методи у процесі навчання та тренування.

32. До чого відносяться дії “перехоплення”, “закривання”, “відбір”?

33. Що слід розуміти під тактикою гри?

34. Що відноситься до техніки гри в баскетбол?

35. Прийоми техніки гри в захисті у баскетболі.

36. Техніка переміщення у баскетболі.

37. Тактичні дії вибіру способу та час виконання кидка м’яча у кошик.

38. Дії гравця при виконання штрафного кидка у баскетболі.

39. Якою рукою потрібно вести м’яч, коли біля вас знаходиться захисник?

40. Гру у баскетболі виграє команда, яка наприкінці ігрового часу набрала більшу кількість чого?

41. Розміри ігрового майданчика в баскетболі?

42. Дві баскетбольні команди з’явились на розминці в формі однакового кольору. Яка з команд повинна змінити форму на інший колір?

43. Кількість гравців команди у волейболі?

44. Які дії відносяться техніки гри у волейболі?

45. Які дії з м'ячем відносяться техніки гри у волейболі?

46. Прямий нападаючий удар.

47. Блокування двома гравцями атакуючих ударів суперника.

48. Максимальна кількість гравців, які беруть участь у блокуванні атакуючих ударів суперника.

49. Максимальна кількість дотиків при розігруванні м’яча?

50. Країна, в якій виник волейбол.

**2.4 Дисципліна «БІОХІМІЯ ТА ГІГІЄНА СПОРТУ»**

Метою навчальної дисципліни є отримання студентами теоретичних основ з біологічної хімії та біохімічних змін в організмі людини при занятті різними видами спорту, а також формування знань з гігієни в системі фізичного виховання, тренувальної та змагальної діяльності.

Програмні результати, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна «Біохімія та гігієна спорту»:

- уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.;

- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;

- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

**Типові питання, що виносяться на атестаційний кваліфікаційний іспит:**

1. Біологічна роль жирних кислот.

2. Арахідонова кислота, ейкозаноїди. Основні джерела цієї жирної кислоти.

3. Найактивнішими стимуляторами секреції інсуліну.

4. Аліментарна гіперглікемія.

5. Лактоза, її гідролізу.

6. Ферменти.

7. Функції ферментів.

8. Структура молекули ДНК стабілізується хімічними зв’язками. Між якими азотистими основами молекули ДНК виникають водневі зв’язки?

9. Сполуки амінокислот.

10. Будова гемоглобіну відносять до складних білків. Представником яких білків є гемоглобін?

11. У спортсмена після пробігу марафонської дистанції в м’язах утворився надлишок молочної кислоти, що далі?

12. Жовчні кислоти

13. Функції холестерину в організмі.

14. Які фактори впливають на рівень холестерину в крові?

15. Чиїм продуктом обміну є жовчні кислоти?

16. Які гормони посилюють мобілізаціюрезервних жирів?

17. Периферичні залози внутрішньої секреції.

18. Які гормони мають білкову природу?

19. Який гормон є похідним амінокислоти?

20. Який гормон продукує гіпофіз.

21. Виявлено дистрофію скелетної мускулатури. Нестача якого вітаміну може до цього призвести ?

22. При надмірному вживанні якого вітаміну може виникати гіпервітаміноз?

23. Який вітамін містить сірку?

24. При якій дієті підвищується потреба у вітаміні Н?

25. Яка добова потреба організму у вітаміні С?

26. Основоположник гігієни як самостійної науки.

27. Основна мета гігієни.

28. Основні види профілактики.

29. Фактори навколишнього середовища, що впливають на здоров'я людини.

30. Як називається величина добової рухової активності, що відповідає віку дитини?

31. Медико-біологічні засоби відновлення.

32. Психологічні засоби відновлення.

33. Педагогічних засоби відновлення.

34. Основний обмін.

35. Одиниці виміру енергетичних витрат організму.

36. Метод обчислювання енергетичних витрат людини.

37. Група водорозчинних вітамінів.

38. Група жиророзчинних вітамінів.

39. Скільки разів на тиждень у підготовчому періоді при заняттях із спортсменами нижчих розрядів рекомендують проводити тренування і яка їх тривалість?

40. У які години найкраще проводити тренувальні заняття в умовах спортивного збору?

41. За скільки часу до сну повинно завершуватись тренування?

42. Які мікрокліматичні вимоги повинні бути у гімнастичних залах?

43. Якою повинна бути добова калорійність раціону легкоатлетів?

44. Яка повинна бути освітленість у залах боксу, боротьби при наявності люмінесцентних ламп?

45. Яка температура вважається найоптимальнішою для тренувань у лижному спорті?

46.Що є показником відповідності одягу гігієнічним вимогам?

47. Яка температура є оптимальною у взуттєвому просторі?

48. Що відбувається у першій фазі відновного періоду після тренування?

49. Який вид втоми найчастіше виникає у слабо тренованих спортсменів?

50. Який вид втоми найчастіше виникає у кваліфікованих спортсменів?

**3. СТРУКТУРА ЗАВДАНЬ АТЕСТАЦІЙНОГО КВАЛІФІКАЦІЙНОГО ІСПИТУ**

Завдання атестаційного кваліфікаційного іспиту складається теоретичного блоку.

**Блок** містить 100 тестових завдань, по 25 завдань з чотирьох дисциплін навчального плану («Теорія і методика фізичного виховання», «Педагогіка (зі змістовим модулем «Психологія»)», «Спортивні та рухливі ігри з методикою викладання», «Біохімія та гігієна спорту»). Кожне завдання містить чотири варіанти відповідей, серед яких лише **одна правильна**. Необхідно обрати правильну відповідь та позначити її в аркуші відповіді. Бажано уникати виправлень, оскільки кількість виправлень впливає на загальну оцінку роботи.

Зразок завдання атестаційного кваліфікаційного іспиту наведений у додатку А**.** Аркуш відповіді на завдання атестаційного кваліфікаційного іспиту наведений у додатку Б.

**4.** **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ**

Оцінювання атестаційного кваліфікаційного іспиту здійснюється за 100-бальною системою.

**Блок – тестові завдання** (максимальна кількість балів - 100).

Вірна відповідь на кожний тест оцінюється у 1,0 бали (0 - невірна відповідь). За кожне виправлення знімається 0,5 бали.

Оцінювання атестаційного кваліфікаційного іспиту проводиться за наступною шкалою:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сума балів за шкалою коледжу** | **Оцінка ЄКТС** | **Оцінка за національною** **4-бальною шкалою** | **Визначення** |
| 90–100 | A | 5 (відмінно) | Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок |
| 82–89 | B | 4 (добре) | Вище середнього рівня з кількома помилками |
| 74–81 | C | В загальному правильна робота з певною кількістю помилок |
| 64–73 | D | 3 (задовільно) | Непогано, але зі значною кількістю недоліків |
| 60–63 | E | Виконання задовольняє мінімальні критерії |
| 35–59 | FX | 2 (незадовільно) | Можливе повторне складання |
| 0–34 | F | Необхідний повторний курс  |

**5. Список РЕКОМЕНДОВАНОЇ літератури**

**Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання»**

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. В 2-х томах. К.: Олімпійська література, 2017. 760 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. К.: КНТ. 2019.159 с.
3. Кошура В.А. Теорія і методика спортивних тренувань. Чернівці: Нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. 2021. 120 с.
4. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Навч. посібник. 2-е вид., випр. Харків: «ОВС», 2008. 406 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частини І-ІІ. Тернопіль: Навчальна книга. 2008. 520 с.

**Дисципліна «Педагогіка (зі змістовим модулем «Психологія»)»**

1. Бондар В. Дидактика : підручник. Київ : Либідь. 2005. 264 с.

2. Волкова Н. П. Педагогіка : навч. посіб. К. : Академвидав. 2012. 616 с.

3. Кузьмінський А. І. Педагогіка : підручник. К. : Знання, 2007. 447 с.

4. Левківський М.В.Історія педагогіки : навч. посіб. Київ : ЦУЛ, 2011. 188 с.

**Дисципліна «Спортивні та рухливі ігри з методикою викладання»**

1. Бурла О.М., Гончаренко В.І., Кравченко І.М. Загальна теорія підготовки спортсменів: курс лекцій і практикум: навч.-метод. посіб. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 184 с.
2. Костюкевич В.М. Спортивні ігри: курс лекцій: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Вінниця: Ландо ЛТД, 2012. 240 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика викладання спортивних ігор (курс лекцій): Навчальний посібник. Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2004.    117 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. К.: «Освіта України», 2009. 279 с.
5. Костюкевич В.М., Вознюк Т.В., Драчук А.І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця: Планер, 2012. 228 с.

**Дисципліна «Біохімія та гігієна спорту»**

1. Бардов В. Г., Омельчук С. Т., Мережкіна Н. В. та ін. Гігієна та екологія: підручник для ст. закл. вищої мед. осв. Вінниця : Нова книга, 2020. 472 с.

 2. Свистун Ю.Д., Гурінович Х.Є. Гігієна фізичного виховання і спорту: посіб. для вищ. навч. закл. ІІІ-ІV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту Львів : НВФ «Українські технології», 2010. 342 с.

3. Свистун Ю. Д., Лаптєв О. П., Полієвський С. О. та ін. Гігієна спорту : посіб. для студ. ВНЗ ІІІ-ІV р.акр. у галузі фіз. вих. і спорту. Львів : НФВ «Українські технології», 2012. 214 с.

ДОДАТОК А

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ**

**«КЛАСИЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ**

**СУМСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Директор ВСП «КФК СумДУ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Гребеник

\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ р.

**ЗАВДАННЯ**

**атестаційного кваліфікаційного іспиту**

**за освітнім ступенем «молодший бакалавр»**

**зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**

**(освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»)**

**Варіант №1**

**Розв’яжіть тести (100 х 1,0 бали = 100 балів)**

# *«Теорія і методика фізичного виховання»*

**1. Назвіть функції фізичної культури:**
а) природна, біологічна
б) біологічна, природна
в) природна, естетична, біологічна
г) біологічна, естетична, комунікативна
**2. Назвіть елементи змісту фізичної культури:**
а) фізичне виховання, спорт, фізична рекреація
б) фізична культура, культура суспільства, фізкультурне виховання
в) спорт
г) фізичне виховання, фізична культура
**3. Назвіть підтипи спорту:**
а) адаптивний спорт, масовий спорт
б) адаптивний спорт, масовий спорт, спорт вищих досягнень, професійний

в) професійний, адаптивний спорт
г) адаптивний спорт
**4. Назвіть основи системи фізичного виховання:**
а) науково-методичні, загальні, програмно-нормативні

б) програмно-нормативні, загальні
в) соціально-економічні, програмно-нормативні
г) загальні, програмно-нормативні
**5. Назвіть основні напрямки системи фізичного виховання:**
а) фізичне виховання загального напрямку

б) фізичне виховання соціального напрямку
в) фізичне виховання базового, професійно-прикладного і спортивного напрямку

г) фізичне виховання реабілітаційного лікувально-профілактичного напрямку
**6. Назвіть задачі системи фізичного виховання:**а) оздоровчі, виховні, практичні
б) виховні
в) практичні
г) освітні, виховні
**7. Назвіть принципи системи фізичного виховання:**а) рекреаційного спрямування, всебічного розвитку особистості
б) оздоровчого спрямування, зв’язку фізичного виховання з трудовою та військовою практикою, всебічного розвитку особистості
в) рекреаційного спрямування, оздоровчого спрямування

г) рекреаційного спрямування, оздоровчого спрямування
**8. Що не відноситься до засобів фізичної культури:**а) гігієнічні фактори
б) оздоровчі сили природи
в) фізичні вправи

г) соціально-педагогічні умови виконання фізичних вправ
**9. Назвіть фактори, які впливають на виконання фізичних вправ:**а) методичні, санітарно-гігієнічні, метеорологічні

б) методичні, прогностичні
в) прогностичні, метеорологічні
г) прогностичні
**10. Що не відноситься до педагогічних критеріїв оцінки техніки фізичних вправ:**а) всі відповіді вірні
б) порівняння виконаної техніки з нормативом, з кращою технікою іншого учня

в) порівняння виконаної техніки зі стандартною
г) порівняння виконаної техніки з розрядним нормативом
**11. Назвіть класифікації фізичних вправ:**а) за фізіологічними ознаками

б) за історично складеними системами фізичного виховання
в) за біомеханічними ознаками
г) всі відповіді правильні
**12. Назвіть групи методів навчання:**а) свідомості наочні
б) свідомості, словесні
в) практичні, словесні, наочні
г) наочності, свідомості, словесні
**13. Що не відноситься до ознак змагального методу:**а) підвищення рівня фізичної підготовки

б) максимальний прояв фізичних та психологічних сил
в) обмежені можливості в керуванні учнями
г) обмежені можливості в регулюванні навантаження
**14. Назвіть основні ознаки ігрового методу:**а) суперництво
б) всі відповіді правильні
в) прояв творчої ініціативи
г) наявність ініціативи
**15. Що не відноситься до функції методів слова?**
а) повідомлення теоретичних знань
б) постановка педагогічних завдань
в) показ фізичної вправи у різних ракурсах
г) активізація і закріплення сприйняття
**16. Назвіть групи принципів навчання:**а) міцності і прогресування, свідомості і активності, доступності і індивідуалізації
б) свідомості і активності, навчання і виховання
в) доступності і індивідуалізації, навчання і виховання
г) навчання і виховання, міцності і прогресування
**17. Напрямки реалізації принципу свідомості і активності:**а) формування інтересу до рухової дії
б) формування творчого ставлення до виконання фізичних вправ
в) самоаналіз рухової дії
г) всі відповіді вірні
**18. Назвіть з якими сторонами виховання особистості не пов’язане фізичне**виховання:
а) розумовим
б) фізичним вихованням
в) трудовим
г) естетичним
**19. Яка частина заняття фізичними вправами є зайвою?**а) технічна
б) основна
в) підготовча
г) заключна

**20. Певні способи педагогічного впливу на тих, хто займається фізичною культурою і спортом з метою формування і розвитку у них якостей, необхідних для успішного виконання соціальних ролей і досягнення особистісно значущих цілей, мають назву:**

а) методи виховання

б) засоби виховання

в) прийоми виховання

г) правила виховання

**21. Яке поняття визначає вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями і формування усвідомленої потреби у фізкультурних заняттях?**

а) фізичною культурою

б) фізичним вихованням

в) фізичною підготовкою

г) фізичною освітою

**22. Вкажіть, яке поняття визначає виховання здорових, гармонійно розвинутих людей, всебічно підготовлених до високопродуктивної праці та захисту держави?**

а) основні завдання системи фізичного виховання

б) головну мету системи фізичного виховання

в) принципи системи фізичного виховання

г) методи системи фізичного виховання

**23. Які показники характеризують фізичний розвиток людини?**

а) показники будови тіла, здоров'я і розвитку фізичних якостей

б) показники рівня фізичної підготовленості і спортивних результатів

в) рівень і якість сформованих життєво важливих рухових умінь і навичок

г) рівень і якість сформованих спортивних рухових умінь і навичок

**24. Вкажіть, як визначається поняття "фізична культура"?**

а) складова частина загальної культури, яка становить сукупність духовних і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини

б) процес становлення та зміни морфо-функціональних можливостей організму протягом особистого життя

в) педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь та навичок

г) специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень

**25. Як визначається поняття "фізичне виховання"?**

а) складова частина загальної культури, яка становить сукупність духовних та моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людей

б) процес становлення та змінювання морфо-функціональних можливостей людини

в) специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень

г) педагогічний процес, спрямований на морфо-функціональне вдосконалення людини, розвиток її фізичних якостей та формування спеціальних знань, умінь та навичок

# *«Педагогіка (зі змістовим модулем «Психологія»)»*

**1. Спрямування виховного процесу, під час якого дитині не нав'язують чужих моральних норм, стандартів, етичних правил, вимог, а вона час від часу сама їх активно творить:**

а) «хороший інший»

б) «ефект генерації»

в) «ефект присутності»

г) «ефект регенерації»

**2. Пошуки оптимальних педагогічних систем, методів і форм навчання, нових педагогічних технологій, проблемне, програмоване навчання, комп'ютеризація навчання:**

а) педагогічна профілактика

б) педагогічна діагностика

в) педагогічна терапія

г) виховний вплив

**3. Форма навчання, суть якої полягає в тому, що учнів, залежно від їх здібностей та успішності, розподіляли по класах на слабких, середніх і сильних; відбір здійснювався на основі спостережень, результатів психометричних обстежень, характеристик учителів та екзаменів:**

а) Белл-ланкастерська система взаємного навчання

б) Мангеймська форма вибіркового навчання

в) Дальтон-план

г) План Трампа

**4. Залежно від дидактичної мети уроки бувають:**

а) урок-лекція, кіноурок, урок-бесіда, урок-практичне заняття, урок-екскурсія, урок самостійної роботи учнів у класі, урок лабораторної роботи

б) спеціалізовані та комбіновані

в) урок удосконалення знань, умінь і навичок; урок контролю та корекції знань, умінь і навичок

г) урок застосування знань, умінь та навичок; урок узагальнення та систематизації знань

**5. Яка частина структури уроку містить повідомлення теми, мети та завдань уроку?**

а) стимулювання навчальної діяльності

б) організаційна частина

в) актуалізація опорних знань

г) мотивація навчальної діяльності

**6. Вимоги до уроку, які висувають на передній план чіткість навчальних завдань, освітню і виховну мету, оптимальний зміст, раціональні методи, дотримання принципів навчання:**

а) психологічні вимоги до уроку

б) організаційні вимоги до уроку

в) дидактичні вимоги до уроку

г) етичні вимоги до уроку

**7. Обговорення класним колективом підготовлених учнями доповідей, рефератів, повідомлень, головних питань з основного розділу (чи кількох розділів):**

а) семінарські заняття

б) практикум

в) факультатив

г) лекція

**8. Спосіб взаємодії викладача й учнів на основі створення інформаційно-пізнавальної суперечності між раніше засвоєними знаннями та новими фактами, законами, правилами і положеннями з метою пояснення учням суті нових понять і формування уявлення про логіку вирішення наукової проблеми:**

а) евристичний метод викладання

б) діалогічний метод викладання

в) показовий методвикладання

г) дослідницький метод викладання

**9. Система виховання, в якій було розпочато формування концепції гармонійно розвиненої людини:**

а) візантійська система виховання

б) римська система виховання

в) афінська система виховання

г) грецька система виховання

**10. Створена народом сукупність ідеалів, поглядів, переконань, традицій, звичаїв, інших форм соціальної практики, спрямованих на організацію життєдіяльності підростаючого покоління, у процесі якої воно засвоює духовну і матеріальну культуру нації, виробляє національну свідомість:**

а) національне виховання

б) патріотичне виховання

в) громадянське виховання

г) демократизація освіти

**11. Глибоке громадянське почуття, змістом якого є любов до свого народу, Батьківщини, усвідомлення своєї причетності до історії, традицій, культури свого народу, вболівання за його майбутнє:**

а) громадянськість

б) патріотизм

в) політична культура

г) вихованість

**12. Система ідей, принципів, законів, норм і правил поведінки та діяльності, які регулюють гуманні стосунки між людьми:**

а) гуманність

б) совість

в) культура

г) мораль

**13. Надання особистості допомоги щодо найоптимальніших для неї напрямів професійного самовизначення на основі вивчення її професійно значущих властивостей і якостей:**

а) професійний відбір

б) професійна діагностика

в) професійна консультація

г) професійна адаптація

**14. До яких методів навчально-виховної діяльності відносяться гра, змагання, заохочення, покарання?**

а) методи формування свідомості особистості

б) методи стимулювання діяльності

в) методи організації діяльності, спілкування, формування позитивного досвіду суспільної поведінки

 г) методи самовиховання

**15. Тип спілкування педагога, якому характерно завоювання ініціативи, встановлення емоційного і ділового контакту:**

а) «комунікативна атака»

б) моделювання педагогом майбутнього спілкування

в) керування спілкуванням

г) аналіз спілкування

**16. Для цієї форми заняття з учнями характерні чіткість мети, компетентність, науковий підхід до проблеми, повага до аргументів опонента, послідовна критика міркувань учасників обговорення:**

а) переконання

б) диспут

в) лекція

г) дискусія

**17. Метод виховного впливу, за допомогою якого вихователь звертається до свідомості, почуттів, життєвого досвіду дітей з метою формування свідомого ставлення до дійсності і норм поведінки:**

а) полеміка

б) переконання

в) софістика

г) евристика

**18. Єдність типологічного і набутого за життя досвіду людини:**

а) емоційне забарвлення

б) темперамент

в) характер

г) воля

**19. Тип характеру особистостей, які надмірно захоплюються, вихваляють те, що на це не заслуговує, легко збуджуються в радощах або сумують аж до розпачу, їхні реакції на вчинки свої або інших людей є загострено емоційними, афективними:**

а) демонстративний

б) екзальтований

в) тривожний

г) інтравертний

**20. Відповідно до класифікації типів вищої нервової діяльності холерик відноситься до такого типу нервових процесів:**

а) слабкий

б) інертний

в) неврівноважений

г) рухливий

**21. В якому документі окреслюються права та обов'язки педагогів, учнів, працівників закладу освіти?**

а) штатний розпис

б) положення про заклад освіти

в) правила внутрішнього трудового розпорядку

г) колективний договір

**22. Орган самоврядування, який аналізує та обирає найоптимальніші варіанти змісту освіти, форм і методів навчально-виховного процесу, способів їх реалізації, організовує роботу з підвищення кваліфікації педпрацівників, вивчення, узагальнення і поширення передового досвіду:**

а) профспілковий комітет

б) учнівський комітет

в) методична рада

г) педагогічна рада

**23. Вивчення режиму роботи закладу освіти, раціонального використання часу в процесі уроку, виховного заходу, з'ясування причин перевантаження педагогів і учнів, визначення обсягу домашніх завдань:**

а) спостереження

б) хронометрування

в) опитування

г) ретроспективний розбір

**24. Наукова педагогічна школа, яка висунула ідею самонавчання і самовиховання, за якої дітей треба виховувати цілеспрямовано, надавати можливість поступово виховуватися й розвивати свої здібності самостійно:**

а) Педагогіка вільного виховання

б) Теорія «громадянського виховання»

в) Педагогіка прагматизму

г) Авторська школа

**25. Спілкування, за якого педагог постійно наголошує на своїй перевазі над учнями, виявляє до нього зневажливе ставлення:**

 а) «Локатор»

 б) «Монблан»

 в) «Китайська стіна»

 г) «Тетерук»

# *«Спортивні та рухливі ігри з методикою виконання»*

**1. Які прийоми відноситься до техніки гри польового гравця у футболі?**а) правильна відповідь відсутня
б) всі відповіді вірні
в) введення м’яча в гру рукою

г) удари внутрішньою частиною підйому, зовнішньою стороною ступні

**2. Які прийоми відноситься до техніки гри воротаря у футболі?**а) зупинка м’яча головою
б) всі відповіді вірні
в) введення м’яча у гру рукою, відбивання м’яча ногами

г) правильна відповідь відсутня
**3. Навчання техніки гри польових гравців у футболі слід починати з:**

а) зупинки і пересування
б) зупинок м’яча
в) ударів по м’ячу

 г) правильна відповідь відсутня

**4. Що з переліченого відноситься до попередньої біомеханічної фази техніки удару по м’ячу зовнішньою частиною підйому?**а) кут розбігу
б) постановка опорної ноги
в) швидкість розбігу

г) правильна відповідь відсутня

**5. Що з переліченого відноситься до робочої біомеханічної фази техніки удару по м’ячу зовнішньою частиною підйому?**а) ударний рух
б) замах ударної ноги
в) проводка м’яча

г) правильна відповідь відсутня

**6. Що з переліченого відноситься до підготовчої біомеханічної фази техніки зупинки м’яча грудьми?**а) відведення грудей вперед
б) контроль м’яча ногами
в) зустріч грудей з м’ячем

г) правильна відповідь відсутня

**7. Що з переліченого відноситься до робочої біомеханічної фази техніки зупинки м’яча грудьми?**а) одночасна зустріч грудей і м’яча
б) контроль м’яча ногами
в) амортизація м’яча грудьми

г) правильна відповідь відсутня

**8. Які з перелічених вправ є доцільними під час тренування удару по м’ячу головою в опорному положенні на початковому етапі?**а) правильна відповідь відсутня
б) всі відповіді вірні
в) удар головою по м’ячу в падінні

г) імітація удару по м’ячу головою в опорному положенні та по м’ячу, який підвішений

**9. Футбольне поле, згідно з рекомендацією ФІФА, має розміри:**а) 68 х 105
б) 75 x 105
в) 45 x 90

г) 61 х 91 **10. Футбольні ворота мають розміри:**а) 8 х 2,5 х 11
б) 7,42 х 2,42 х 12
в) 7,32 х 2,40 х 10

г) 7,32 х 2,44 х 10

**11. Офіційною батьківщиною футболу є:**

а) Німеччина

б) Англія

в) Бразилія

г) Аргентина

**12. Техніка володіння м’ячем польового гравця включає в себе групу прийомів:**

а) удари, зупинки, ведення, фінти

б) удари, зупинки, ведення, фінти, відбір та вкидання м’яча руками із-за бокової лінії

в) удари, зупинки, ведення, фінти, відбір

г) удари, зупинки, ведення

**13.** **При ударі по м’ячу ногою виділяють наступні фази рухів:**

а) підготовча, робоча, завершальна

б) підготовча, завершальна

в) попередня, робоча, завершальна

г) попередня, підготовча, робоча, завершальна

**14.** **При грі в атаці та обороні застосовується тактика:**

а) індивідуальна, групова, командна

б) індивідуальна, групова

в) групова

г) групова

**15. До основних видів змагань у спортивних іграх відносять:**

а) змагання на кубок

б) першість, чемпіонат, змагання на кубок, відбіркові змагання

в) відбіркові змагання

г) першість та чемпіонат

**16. До основних груп прийомів зупинок м’яча відносяться:**

а) зупинки ногою та головою

б) зупинки ногою та тулубом

в) зупинки ногою, тулубом, головою

г) правильна відповідь відсутня

**17. ”Відкривання”, “відволікання суперника”, “створення переважної більшості” на окремих ділянках поля відноситься до тактичних дій:**

а) до індивідуальних і групових дій в атаці

б) до індивідуальних дій в атаці

в) до командних дій в атаці

г) правильна відповідь відсутня

**18. До основних груп техніки володіння м’ячем польовими гравцями відносяться:**

а) ведення і фінти

б) все вище перераховане

в) відбір

г) удари і зупинки

**19. Відрізняють такі різновиди ударів по м’ячу ногою:**

а) прямий і різаний

б) різаний

в) прямий

г) кручений

**20. У процесі навчання та тренування футболістів вирішуються завдання:**

а) розширення функціональних можливостей організму, розширення знань в області спорту, набуття навичок гігієни і самоконтролю, виховання працелюбства, дисциплінованості, активності

б) розширення функціональних можливостей організму та збереження і підвищення працездатності спортсмена

в) усі вище перераховані завдання

г) удосконалення рухових навичок та вольових якостей

**21. У процесі навчання та тренування застосовуються методи:**

а) мовні, наочні, практичні

б) метод багаторазового повторення, перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний

в) цілісний та розчленований

г) правильна відповідь відсутня

**22. “Перехоплення”, “закривання”, “відбір” відносяться:**

а) до групових дій у захисті

б) до індивідуальних дій у захисті

в) до індивідуальних і групових дій у захисті

г) до вправ з елементами гімнастики

**23. Під тактикою гри слід розуміти:**

а) правильна відповідь відсутня

б) це прийоми та дії, які часто повторюються під час матчу

в) процес планування, побудови і спрямування особливостей підготовки та дій команди протягом усього спортивного сезону

г) організацію індивідуальних та колективних дій гравців, які спрямовані на досягнення перемоги над суперником

**24. До техніки гри в баскетбол відноситься:**

а) правильна відповідь відсутня

б) прийом і передача м'яча

в) нападаючий удар

г) ловіння і передача м’яча

**25. Який прийом відноситься до техніки гри в захисті у баскетболі:**

а) перехват м'яча

б) кидок м'яча в кошик

в) передача м'яча двома руками від грудей

г) правильна відповідь відсутня

# *«Біохімія та гігієна спорту»*

1. Яка біологічна роль жирних кислот?

а) пластична

б) енергетична

в) усі відповіді вірні

г) структурна

**2. Арахідонова кислота є речовиною, яка необхідна в організмі людини для синтезу ряду важливих біологічно активних сполук – ейкозаноїдів. Основним джерелом цієї жирної кислоти є:**

а) їжа

б) біосинтез жирних кислот

в) розпад холестерину

г) мікросомальне окиснення

**3. Найактивнішими стимуляторами секреції інсуліну є:**

а) фруктоза

б) амінокислоти

в) глюкоза

г) вільні жирні кислоти

**4. Що таке аліментарна гіперглікемія?**

а) підвищений вміст глюкози в крові, зумовлений розпадом глікогену в печінці та м’язах

б) високий рівень глюкози в крові (6,1 ммоль/л), зумовлений вживанням великої кількості вуглеводів

в) високий вміст глюкози в крові (6,1 ммоль/л), зумовлений недостатнім синтезом глікогену в печінці та м’язах

г) виділення глюкози із сечею

**5. Лактоза – це молочний цукор. На які сполуки вона розкладається під час гідролізу?**

а) два залишки глюкози

б) галактозу і глюкозу

в) два залишки галактози

г) глюкозу і фруктозу

**6. Що таке ферменти?**

а) неорганічні каталізатори

б) біокаталізатори білкової природи

в) структурні компоненти біомембран

г) мікроелементи, що підвищують швидкість хімічних реакцій

**7. Функції ферментів пов’язані з:**

а) сповільненням хімічних реакцій

б) зміщенням рівноваги хімічних реакцій

в) пониженням температурного оптимуму хімічних реакцій

г) прискоренням хімічних реакцій

**8. Структура молекули ДНК стабілізується хімічними зв’язками. Між якими азотистими основами молекули ДНК виникають водневі зв’язки?**

а) Г-А

б) А-Т

в) Ц-Т

г) У-А

**9. Які із зазначених сполук є амінокислотами?**

а) серин, гліцин

б) креатин, серин

в) карнозин, лізин

г) ансерин, гістидин

**10. За будовою гемоглобін відносять до складних білків. Представником яких білків є гемоглобін?**

а) протеїноїдів

б) глобулінів

в) хромопротеїнів

г) металопротеїнів

**11. У спортсмена після пробігу марафонської дистанції в м’язах утворився надлишок молочної кислоти, яка далі:**

а) використовується для синтезу глюкози у м’язовій тканині

б) потрапляє в мітохондрії і окиснюється до пірувату

в) потрапляє у кров і захоплюється печінкою, де перетворюється у глюкозу

г) виводиться із сечею

12. Яка з нижче перелічених кислот належить до жовчних?

а) арахідонова

б) холева

в) олеїнова

г) лінолева

13. Назвіть ім'я основоположника гігієни як самостійної науки:

а) Доброславін О.П.

б) Мінх О.О.

в) Петенкофер М.

г) Мечніков І.І.

14. Назвіть основну мету гігієни:

а) обґрунтування гігієнічних нормативів та критерій здоров'я людини

б) вивчення етіології та патогенезу захворювань

в) збереження та зміцнення здоров'я людини

г) прогнозування санітарної ситуації на перспективу

15. Перерахуйте основні види профілактики:

а) загальна, індивідуальна

б) первинна, вторинна, третинна

в) функціональна, інструментальна

г) законодавча, адміністративна, самостійна

16. Назвіть фактори навколишнього середовища, що впливають на здоров'я людини:

а) фізичні, хімічні, біологічні, психологічні

б) колективні, індивідуальні, особистісні

в) генетичні, фенотипічні

г) глобальні, популяційні, індивідуальні.

**17. Як називається величина добової рухової активності, що відповідає віку дитини?**

а) оптимальною

б) віковою

в) гігієнічною

г) необхідною

**18. Назвіть медико-біологічні засоби відновлення:**

а) повноцінна розминка, раціональна побудова тренувального заняття, раціональний режим життя, мануальна терапія

б) повноцінна розминка, раціональна побудова тренувального заняття, раціональний режим життя, харчування, гелі, мазі

в) харчування, м’язова релаксація, гіпноз, масаж, гідротерапія, фармакологічні засоби

г) харчування, гідротерапія, бальнеотерапія, масаж, голкотерапія, мазі, гелі, фармакологічні засоби, мануальна терапія

**19. Що відносять до психологічних засобів відновлення?**

а) м’язова релаксація, гіпноз, сон, спеціальні дихальні вправи

б) повноцінна розминка, раціональна побудова тренувального заняття, раціональний режим життя, харчування, гелі, мазі

в) харчування, м’язова релаксація, гіпноз, масаж, гідротерапія, фармакологічні засоби

г) раціональний режим життя, харчування, гелі, мазі

**20. Що відносять до педагогічних засобів відновлення?**

а) повноцінна розминка, харчування, відновлювальні вправи

б) харчування, м’язова релаксація, гіпноз, масаж, гідротерапія, фармакологічні засоби

в) харчування, гідротерапія, бальнеотерапія, масаж, голкотерапія, мазі, гелі, фармакологічні засоби, спеціальні вправи на розтягування, мануальна терапія

г) повноцінна розминка, раціональна побудова тренувального заняття, раціональний режим життя, відновлювальні вправи

**21 Що таке основний обмін?**

а) мінімальний рівень енерговитрат організму

б) мінімальний рівень енерговитрат для забезпечення повноцінності харчування

в) мінімальний рівень енерговитрат, необхідний для підтримання життєво-важливих функцій організму

г) мінімальний рівень енерговитрат для засвоєння білків, жирів, вуглеводів

**22. В яких одиницях вимірюються енергетичні витрати організму?**

 а) Дж

 б) ккал

 в) кмДж

 г) лДж

 **23. Яким методом обчислюють енергетичні витрати людини?**

 а) таблично-хронометричним

 б) таблично-статистичним

 в) таблично-часовим

 г) таблично-хвилинним

**24. Обрати, які вітаміни належать до групи водорозчинних?**

а) В1, В12, В6, С, РР

б ) В12, В6, Е, С,В1,РР

в) В1, В2, А, С, В6,В12, РР

г ) В2, В6, С, D, РР

**25. Обрати, які вітаміни належать до групи жиророзчинних?**

а) А, С, Е, К

б) В1, Е, В2, К

в) А, D, Е, К

г) А, В12, С, К

Викладачі: Володимир ГОНЧАРЕНКО

 Тетяна ВОЛОСЮК

 Роман БУЙВОЛ

Голова циклової комісії \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Є. Сабаніна

ДОДАТОК Б

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ**

**«КЛАСИЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ СУМСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»**

Шифр \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Аркуш відповіді**

**з атестаційного кваліфікаційного іспиту**

**за освітнім ступенем «молодший бакалавр»**

**зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**

**(освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»)**

**Варіант № Тести**

| **№ питання** | **A** | **B** | **C** | **D** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | □ | □ | □ | □ |
| **2** | □ | □ | □ | □ |
| **3** | □ | □ | □ | □ |
| **4** | □ | □ | □ | □ |
| **5** | □ | □ | □ | □ |
| **6** | □ | □ | □ | □ |
| **7** | □ | □ | □ | □ |
| **8** | □ | □ | □ | □ |
| **9** | □ | □ | □ | □ |
| **10** | □ | □ | □ | □ |
| **11** | □ | □ | □ | □ |
| **12** | □ | □ | □ | □ |
| **13** | □ | □ | □ | □ |
| **14** | □ | □ | □ | □ |
| **15** | □ | □ | □ | □ |
| **16** | □ | □ | □ | □ |
| **17** | □ | □ | □ | □ |
| **18** | □ | □ | □ | □ |
| **19** | □ | □ | □ | □ |
| **20** | □ | □ | □ | □ |
| **21** | □ | □ | □ | □ |
| **22** | □ | □ | □ | □ |
| **23** | □ | □ | □ | □ |
| **24** | □ | □ | □ | □ |
| **25** | □ | □ | □ | □ |
| **26** | □ | □ | □ | □ |
| **27** | □ | □ | □ | □ |
| **28** | □ | □ | □ | □ |
| **29** | □ | □ | □ | □ |
| **30** | □ | □ | □ | □ |
| **31** | □ | □ | □ | □ |
| **32** | □ | □ | □ | □ |
| **33** | □ | □ | □ | □ |
| **34** | □ | □ | □ | □ |
| **35** | □ | □ | □ | □ |
| **36** | □ | □ | □ | □ |
| **37** | □ | □ | □ | □ |
| **38** | □ | □ | □ | □ |
| **39** | □ | □ | □ | □ |
| **40** | □ | □ | □ | □ |
| **41** | □ | □ | □ | □ |
| **42** | □ | □ | □ | □ |
| **43** | □ | □ | □ | □ |
| **44** | □ | □ | □ | □ |
| **45** | □ | □ | □ | □ |
| **46** | □ | □ | □ | □ |
| **47** | □ | □ | □ | □ |
| **48** | □ | □ | □ | □ |
| **49** | □ | □ | □ | □ |
| **50** | □ | □ | □ | □ |
| **51** | □ | □ | □ | □ |
| **52** | □ | □ | □ | □ |
| **53** | □ | □ | □ | □ |
| **54** | □ | □ | □ | □ |
| **55** | □ | □ | □ | □ |
| **56** | □ | □ | □ | □ |
| **57** | □ | □ | □ | □ |
| **58** | □ | □ | □ | □ |
| **59** | □ | □ | □ | □ |
| **60** | □ | □ | □ | □ |
| **61** | □ | □ | □ | □ |
| **62** | □ | □ | □ | □ |
| **63** | □ | □ | □ | □ |
| **64** | □ | □ | □ | □ |
| **65** | □ | □ | □ | □ |
| **66** | □ | □ | □ | □ |
| **67** | □ | □ | □ | □ |
| **68** | □ | □ | □ | □ |
| **69** | □ | □ | □ | □ |
| **70** | □ | □ | □ | □ |
| **71** | □ | □ | □ | □ |
| **72** | □ | □ | □ | □ |
| **73** | □ | □ | □ | □ |
| **74** | □ | □ | □ | □ |
| **75** | □ | □ | □ | □ |
| **76** | □ | □ | □ | □ |
| **77** | □ | □ | □ | □ |
| **78** | □ | □ | □ | □ |
| **79** | □ | □ | □ | □ |
| **80** | □ | □ | □ | □ |
| **81** | □ | □ | □ | □ |
| **82** | □ | □ | □ | □ |
| **83** | □ | □ | □ | □ |
| **84** | □ | □ | □ | □ |
| **85** | □ | □ | □ | □ |
| **86** | □ | □ | □ | □ |
| **87** | □ | □ | □ | □ |
| **88** | □ | □ | □ | □ |
| **89** | □ | □ | □ | □ |
| **90** | □ | □ | □ | □ |
| **91** | □ | □ | □ | □ |
| **92** | □ | □ | □ | □ |
| **93** | □ | □ | □ | □ |
| **94** | □ | □ | □ | □ |
| **95** | □ | □ | □ | □ |
| **96** | □ | □ | □ | □ |
| **97** | □ | □ | □ | □ |
| **98** | □ | □ | □ | □ |
| **99** | □ | □ | □ | □ |
| **100** | □ | □ | □ | □ |



**Всього балів,**

**з урахуванням знятих -** \_\_\_\_\_\_\_\_\_; **Оцінка** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (за шкалою ESTC та національною (числом та прописом))

Голова комісії

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени комісії

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)