

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший проректор з науково-
педагогічної роботи

_____доц. Гусєв С.О.
«_____» _____ 2020 року

ПРОГРАМА

екзамену з теорії і методики фізичного виховання

атестації здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра

галузі знань 01 Освіта /Педагогіка

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

факультету фізичного виховання і спорту

Програма екзамену з теорії і методики фізичного виховання для атестації здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра галузі знань 01 Освіта /Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Розробники:

Дмитренко С.М., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання.

Асаулюк І.О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання.

Програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання (Протокол від 19 лютого 2020 р. № 13)

Завідувач кафедри _____ доц. Дмитренко С.М.

Програма розглянута і схвалена на засіданні навчально-методичної комісії факультету фізичного виховання і спорту (Протокол від _____ 2020 р. №__)

Голова _____ доц. Асаулюк І.О.

« ____ » _____ 2020 р.

ВСТУП

Програма екзамену з теорії і методики фізичного виховання укладена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра галузі знань 01 Освіта /Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

До змісту програми включено матеріал навчальних дисциплін: теорія і методика фізичного виховання, методи дослідження у фізичному вихованні і спорті та організація і методика оздоровчої фізичної культури.

1. Мета та завдання екзамену:

1.1. Метою екзамену з теорії і методики фізичного виховання є перевірка готовності бакалавра до роботи в галузі фізичної культури і спорту.

1.2. Завдання екзамену:

- забезпечити широку теоретичну і практичну підготовку студентів до майбутньої професійної діяльності;
- перевірку міцності засвоєння студентами основних теоретичних положень, які відображають закономірності фізичного виховання як педагогічного процесу;
- сприяти вихованню у студентів педагогічного мислення і формуванню системи спеціальних знань і умінь, що дозволить майбутньому спеціалісту використовувати фізичне виховання для оздоровлення людей різного віку, узагальнювати досвід передової педагогічної практики, самостійно розробляти нові педагогічні технології.
- сформувати у майбутнього вчителя фізичної культури чіткі уявлення про мету і завдання фізичного виховання людей різного віку, виховувати почуття професійного обов'язку і розуміння соціальної значимості майбутньої роботи;
- ознайомити з передовим досвідом роботи з фізичного виховання.

1.3. Компетентності

1.3.1. Загальні компетентності:

1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки і соціального життя, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності.
2. Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.
3. Здатність відповідати за результати фахової діяльності, планувати та здійснювати професійний розвиток.
4. Здатність провадити практичну діяльність відповідно до потреб здоров'я та культурних цінностей населення України, навчати здоровому способу життя.

1.3.2. Фахові компетентності:

1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.
2. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біохімічних основ фізичного виховання, біомеханіки.
3. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.
4. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах.

1.4. Програмні результати навчання:

1. Здатність і вміння використовувати отримані
2. поглиблені знання, та сформовані загальнокультурні і професійні компетентності .
3. Розробляти стратегії, тактики і техніки взаємодії з людьми, організації спільної діяльності для досягнення суспільно значимих цілей.
4. Уміти вирішувати та прогнозувати результати складних спеціалізованих задач та практичних проблем у сфері фізичної культури, що пов'язані із застосуванням відповідних підходів, теорій, методів та технологій.
5. Уміти інтерпретувати і використовувати дані, отримані в результаті досліджень.

2. Програма навчальних дисциплін, які виносяться на екзамен «Теорія і методика фізичного виховання»

2.1. Програма навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»

Розділ 1. Основи теорії фізичного виховання.

Тема 1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.

Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна. Поняття „предмет теорії фізичного виховання”, „предмет методики фізичного виховання”. Джерела та етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання. Основні поняття: „фізична культура”, „фізичне виховання”, „фізичний розвиток”, „фізична досконалість”, „спорт”.

Тема 2. Система фізичного виховання.

Визначення поняття – „система фізичного виховання”. Основи української національної системи фізичного виховання. Основи системи фізичного виховання: науково-методичні, правові, соціально-економічні, програмно-нормативні, організаційні. Умови функціонування системи фізичного

виховання. Мета системи фізичного виховання в Україні. Основні завдання фізичного виховання: освітні, оздоровчі, виховні. Зв'язок фізичного виховання з іншими напрямками виховання – моральним, розумовим, естетичним, трудовим. Основні напрямки системи фізичного виховання – базовий, професійно-прикладний, спортивний.

Тема 3. Засоби фізичного виховання.

Визначення поняття: „рух”, „рухова дія”, „фізичні вправи”. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів. Зміст і форма фізичних вправ. Техніка фізичних вправ, структура техніки, характеристики рухів: просторові, часові, динамічні, ритмічні. Педагогічні критерії ефективності техніки. Класифікація фізичних вправ. Природні сили як засіб фізичного виховання. Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання.

Розділ 2. Принципи та методи навчання у фізичному вихованні.

Тема 4. Принципи навчання у фізичному вихованні.

Класифікація принципів. Принцип свідомості й активності учнів; принцип наочності; принцип доступності й індивідуалізації; принцип систематичності; принцип міцності і прогресування.

Тема 5. Методи навчання у фізичному вихованні.

Визначення поняття: „метод”, „методичний прийом”, „методика”. Практичні методи: методи навчання рухових дій; методи вдосконалення і закріплення рухових дій; методи вдосконалення фізичних якостей. Методи використання слова. Методи демонстрації. Загальні вимоги до вибору методів навчання.

Розділ 3. Виховання фізичних якостей.

Тема 6. Фізичні якості.

Основи методики виховання фізичних якостей:

Загальна характеристика фізичних якостей людини. Закономірності розвитку фізичних якостей. Принципи виховання фізичних якостей.

Швидкість і методика її виховання:

Фактори, що зумовлюють прояв швидкості. Засоби розвитку швидкості. Методи розвитку швидкості. Вікові особливості природного розвитку швидкості. Контроль за розвитком швидкості учнів.

Сила і методика її виховання:

Класифікація силових здібностей. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. Засоби розвитку силових здібностей. Методи розвитку силових здібностей. Вікова динаміка природного розвитку сили. Контроль за розвитком силових можливостей учнів.

Витривалість і методика її виховання:

Види прояву витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість людини. Засоби розвитку витривалості. Методи розвитку витривалості. Вікова динаміка природного розвитку витривалості. Контроль за розвитком витривалості в учнів.

Гнучкість і методика її виховання:

Визначення поняття. Види прояву гнучкості. Фактори, від яких залежить прояв гнучкості. Засоби розвитку гнучкості. Методи розвитку гнучкості.

Вікова динаміка природного розвитку гнучкості. Контроль за розвитком гнучкості у учнів.

Спритність і методика її виховання:

Визначення поняття. Фактори, що визначають спритність. Засоби розвитку спритності. Методи розвитку спритності. Вікова динаміка та контроль розвитку спритності.

Розділ 4. Структура процесу навчання.

Тема 7. Основи навчання рухових дій.

Загальні основи навчання рухових дій:

Особливості навчання у фізичному вихованні. Формування рухових умінь та навичок, як основний зміст освітніх завдань фізичного виховання. Характерні риси умінь і навичок. Перенос навичок. Механізми формування рухових дій.

Структура процесу навчання:

Характеристика етапів навчання. Етап початкового розучування – мета, завдання, методи, причини помилок і методики їх виправлення. Методи контролю на етапі. Етап поглибленого розучування – мета, завдання, методи. Методи контролю на етапі. Етап закріплення і вдосконалення – мета, завдання, методи. Методи контролю на етапі. Мотивація як компонент структури навчальної діяльності. Організація навчальної діяльності.

Розділ 5. Фізичне виховання школярів.

Тема 8. Завдання фізичного виховання школярів. Форми організації занять.

Фізична культура — вирішальна умова фізичного і морального здоров'я дітей. Соціально-педагогічне значення цілеспрямованості і задач фізичного виховання в шкільному віці. Стан фізичної культури і проблеми програмно-нормативної основи фізичного виховання в сучасній школі. Реалізація традицій української народної культури в формуванні здорового способу життя школярів. Утвердження ідеалів і цінностей олімпізму, скаутського руху в фізичному вихованні учнів загальноосвітньої школи. Проблема матеріальної бази фізичної культури в сучасній школі. Зростання вимог до особистостей і професійної підготовленості вчителя.

Періодизація шкільного віку: значення обліку вікових періодів для підвищення ефективності фізичного виховання; сучасна періодизація шкільного віку.

Завдання: конкретизація оздоровчих і освітніх задач фізичного виховання й особливості їхньої реалізації в молодшому, середньому і старшому шкільному віці; сприяння моральному, розумовому, трудовому і естетичному вихованню в процесі фізичного виховання.

Індивідуалізація та спортизація фізичного виховання школярів.

Значення різноманіття форм організації занять.

Форми організації фізичного виховання в школі: уроки з предмету «фізична культура», форми активного відпочинку в режимі шкільного дня, позакласні форми роботи.

Форми організації фізичного виховання в позашкільних установах: дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивні секції Палаців, Будинків

дітей та юнацтва і ДФТ, трудові, туристські, спортивні і військово-спортивні та оздоровчі табори, дитячі сектори парків культури і відпочинку, спортивні секції при домоуправліннях.

Форми фізичного виховання в сім'ї: заходи в режимі дня, самостійні заняття фізичними вправами, ігри, прогулянки, змагання сімей у дні відпочинку.

Тема 9. Шкільні програми з фізичного виховання.

Програма з фізичної культури як документ, що відображає завдання і зміст фізичного виховання школярів.

Характеристики діючих програм: спрямованість програм загальноосвітньої школи, зв'язок програм з Державними тестами оцінки рівня фізичної підготовленості населення України.

Структура програми, її обґрунтування.

Зміст розділів програми для початкових, середніх і старших класів. Відображення в змісті спрямованості на підготовку молоді до трудової й оборонної діяльності. Реалізація змісту програми відповідно до національних і клімато-географічних особливостей регіонів України.

Тема 10. Урок фізичної культури в школі.

Урок як основна форма організації занять: ознаки; поняття про зміст уроку (склад фізичних вправ, зміст діяльності вчителя й учнів, реакція учнів); поняття про структуру уроку (сутність структури, трьохчастний розподіл уроку); класифікація уроків за: спрямованістю фізичного виховання, предметному змісту, перевазі однієї зі сторін фізичного виховання, завданням, що переважно вирішуються на уроці; вимоги до методики проведення уроку. Місце уроку фізичної культури серед інших форм фізичного виховання. Характерні риси уроку як основної форми занять.

Загальні вимоги до уроку (виховний вплив, система уроків, організація самостійної навчальної діяльності учнів, боротьба з шаблоном оптимальна рухова діяльність, система контролю, умови проведення уроку).

Зміст уроку (фізичні вправи, гігієнічні навички, діяльність учнів, діяльність вчителя, результат уроку).

Побудова уроку (визначення його частин і задач, підбір фізичних вправ, визначення взаємодії вчителя і учнів).

Визначення задач уроку: освітніх, оздоровчих, виховних. Характеристика освітніх задач уроку, їх постановка та формулювання. Планування освітніх задач в одному або серії уроків.

Характеристика оздоровчих задач уроку, їх постановка та формулювання. Планування оздоровчих задач в одному або серії уроків.

Характеристика виховних задач уроку, їх постановка та формулювання. Планування виховних задач в одному або серії уроків. Виховне значення змісту традиційних форм організації уроку. Роль особистого прикладу вчителя.

Донесення задач уроку до свідомості учнів.

Методичні прийоми управління і підтримання їх робочого настрою. Організація навчальної діяльності учнів на уроці.

Фронтальний метод, прийоми його застосування (одночасний, поточний,

поперемінний, індивідуальний.

Груповий метод, прийоми його застосування (одночасний, почерговий, поперемінний, індивідуальний). Метод організації індивідуальної роботи, прийоми його застосування (одночасний за завданням вчителя, одночасний за вибором учня, індивідуально за завданням вчителя).

Метод колового тренування, прийоми його застосування (варіювання інтенсивності виконання окремих вправ і тривалості відпочинку між станціями, зміни умов виконання вправ і тривалості відпочинку між станціями, зміни умов виконання, чергування направленості вправ і інші).

Підготовка вчителя до уроку: суть етапу попередньої підготовки; основні види робіт та їх суть при безпосередній підготовці до уроку (конкретизація задач, уточнення засобів, організаційно-методичне забезпечення, рухова підготовка, теоретична і мовна підготовка, матеріальне забезпечення, зовнішній вигляд і психологічний стан вчителя).

Проведення уроку. Підготовча частина уроку: її задачі, мотивація занять, організація уваги і емоційно-психологічного стану учнів; типові засоби і методи проведення підготовчої частини; розміщення та прийоми управління учнями.

Основна частина уроку: задачі, обстановка для розвитку творчості учнів; рівень навантаження; освітня спрямованість; виховання фізичних якостей; визначення готовності учнів до засвоєння нового матеріалу; емоційний стан учнів; розстановка і прибирання приладів; проведення уроків в природних умовах; спостереження вчителя за діяльністю учнів і їх оцінка.

Заклучна частина уроку: задачі, відновлення організму учнів, саморегуляція, підведення підсумків уроків, єдність частин уроку.

Сюжетні уроки: їх значення та особливості організації. Досвід вчителів-новаторів.

Дозування навантаження на уроках: роль навантаження в досягненні кінцевого результату: об'єм та інтенсивність, зовнішній і внутрішній прояви навантаження; величини навантаження і втома, її ознаки, прийоми регулювання навантаження і його тенденція; щільність уроку, педагогічне) оправдані і недоцільні дії на уроці, хронометрування уроку і його пульсометрія.

Оцінка діяльності учнів на уроках: її форми, критерії; вимоги до учнів; головний принцип оцінювання, врахування індивідуальних особливостей учнів при їх оцінюванні; оцінка якостей, техніки, знань, екзамени і заліки з фізичної культури; причини неуспішності учнів та помилки, що допускають вчителі при оцінюванні.

Навчання учнів самостійно займатись фізичними вправами; виховання інтересу до занять; озброєння школярів знаннями і формування на їх основі переконань; формування умінь і навичок самостійних занять.

Різновиди шкільних уроків: класифікація уроків за характером змісту (предметні, комплексні), класифікація залежно від вирішуваних задач (навчальні, тренувальні, контрольні, змішані).

Активізація діяльності школярів і шляхи її здійснення; сутність проблемного і диференційованого навчання (типові способи диференційованого навчання).

Тема 11. Планування навчальної роботи.

Сутність і значення планування. Форми планування: тематичне і поурочне. Вимоги до формулювання навчальних задач: наявність цільової настанови, відображення кінцевого результату навчальної діяльності. Етапи планування.

Методика розробки задач на навчальний рік, чверть, урок. Вимоги до складання планів: реальність, конкретність, варіативність, наступність і перспективність, простота і наочність.

Основні документи планування навчальної роботи. Графік вивчення програмового матеріалу протягом навчального року: його функції, методика складання. Тематичне планування програмового матеріалу: його функції, зміст і методика складання. План-конспект уроку: призначення, зміст, організаційне, методичне і матеріальне забезпечення уроку. Творчі можливості вчителя в складанні планів.

Тема 12. Облік успішності.

Контроль навчального процесу як обов'язкова умова його ефективності. Педагогічний контроль: вивчення вихідного рівня можливостей і готовності учнів до реалізації поставлених задач; контроль факторів, що впливають на учнів а процесі фізичного виховання; педагогічний самоконтроль (щоденник самоконтролю). Система обліку успішності: попередній, поточний і підсумковий облік; класний журнал як основний документ обліку навчальної роботи.

Тема 13. Форми фізичного виховання протягом навчального дня. Домашні завдання з фізичної культури.

Зміст та методика проведення гімнастики до занять. Зміст, методика та організація проведення фізкультхвилинок (з примовками) та фізкультпауз на уроках. Особливості проведення години здоров'я в групі продовженого дня.

Домашні завдання з фізичної культури (особливості, функції, вимоги до змісту, методика ознайомлення контроль за виконанням домашніх завдань).

Розділ 6. Позакласна робота з фізичного виховання в школі.

Тема 14. Позаурочні форми занять фізичними вправами.

Значення: позакласна робота в системі фізичного виховання школярів; особливості позакласної роботи з фізичного виховання і її зв'язок з військово-патріотичним вихованням.

Завдання позакласної роботи з фізичного виховання.

Розділи роботи: фізкультурно-оздоровча робота, робота зі спортивною спрямованістю, робота з військово-патріотичною спрямованістю.

Вимоги до організації позакласної роботи з фізичного виховання.

Педагогічне керівництво позакласною роботою: обов'язку директора школи, організатора позакласної і позашкільної роботи, учителя фізичного виховання, викладача початкового військового навчання, класного керівника.

Функція позаурочних форм занять, їх задачі, характерні риси.

Характеристика форм фізичного виховання в розпорядку навчального дня: гімнастика до занять (труднощі в організації як наслідок різності поглядів на її доцільність, задачі, організацію, методика); години здоров'я (постановка проблеми, організація, методика, засоби); спортивна година в групах подовженого дня (задачі, організація, особливості методики; зміст).

Позакласна робота з фізичної культури: постановка проблеми; форми організації і зміст позакласних занять;

Форми позакласних занять: групи загальної фізичної підготовки, спортивної секції (програми і організація); спортивні змагання школярів (зміст, організація і методика проведення); дні здоров'я і спорту; фізкультурно-художні свята школярів; художньо-спортивні вечори в школі.

Шкільний колектив фізичної культури: значення, зміст роботи, керівництво. Спортивний клуб загальноосвітньої школи.

Підготовка і організація роботи фізкультурного активу із числа учнів (юні судді по спорту, юні інструктори по спорту, фізорги класів, капітани команд і інші).

Планування і облік позакласної роботи: план роботи колективу фізичної культури на навчальний рік, календар спортивно-масових заходів на півріччя, розклад занять спортивних секцій і гуртків, робочі плани спортивної секції, положення про змагання і інші.

Участь у фізичному вихованні в позаурочний час учнів з послабленим здоров'ям.

Пропаганда фізичної культури в школі: значення, форми пропаганди.

Розділ 7. Фізичне виховання школярів з відхиленнями в стані здоров'я

Тема 15. Фізичне виховання школярів з відхиленнями в стані здоров'я.

Завдання фізичного виховання школярів з послабленим здоров'ям.

Медичний огляд учнів, зміст занять, облік успішності.

Характеристика програми для учнів спеціальних медичних груп.

Особливості змісту і методики проведення уроків фізичного виховання в підготовчій і спеціальній медичних групах.

Розділ 8. Організація і методика занять у різних ланках системи фізичного виховання.

Тема 16. Фізичне виховання школярів у позашкільних закладах освіти.

Завдання позашкільної роботи з фізичного виховання.

Основи організації позашкільної роботи. Організація і зміст роботи з фізичного виховання в окремих позашкільних установах: дитячо-юнацькій спортивній школі, літньому оздоровчому заміському таборі, таборі праці і відпочинку старшокласників, військово-спортивному таборі, Палаці юнацтва і школярів, клубі, Палаці культури, парку культури і відпочинку, стадіоні і водяній станції, за місцем проживання.

Фізичне виховання за місцем проживання: постановка проблеми; клуби при ЖЕК; планування роботи, організація, участь шкіл в роботі за місцем проживання.

Організація фізичного виховання в літніх таборах відпочинку дітей: підготовка матеріальної бази, планування, зміст роботи по фізичному вихованню.

Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей: відношення сім'ї до фізичного виховання; форми роботи вчителя з батьками; функції батьків.

Індивідуальні самостійні заняття: вибір предмету, самостійних занять; комплексність засобів; ранкова гімнастика тощо.

Роль рухів і громадських організацій у фізичному вихованні школярів: змагання "Старти надій"; клуби "Нептун", "Шкіряний м'яч", "Срібні ковзани", "Біла тура", "Диво-шашки", відродження "Пласту"; "Парубоцькі громади"; фізичне виховання у січових школах; спортивно-просвітницькі товариства "Січ", "Сокіл", "Луг", "Орлик" та ін.; роль "Союзу українок" у фізичному вихованні дітей. Церковні свята і обряди та фізичне виховання учнів.

Тема 17. Фізичне виховання в оздоровчому закладі освіти.

Завдання фізичного виховання. Обов'язки посадових осіб табору по керівництву фізичним вихованням і змісту їх роботи.

Форми і зміст роботи. Особливості методики проведення окремих форм роботи.

Основні документи планування і обліку роботи з фізичного виховання.

Тема 18. Фізичне виховання в сільській малокомплектній школі.

Завдання фізичного виховання в сільській малокомплектній школі.

Значення і особливості роботи.

Особливості методики уроків фізичної культури. Фізичне виховання в позаурочний час. Особливості професійної діяльності сільського вчителя.

Тема 19. Фізичне виховання дітей дошкільного віку

Соціально-педагогічне значення фізичного виховання дошкільнят. Вікова періодизація дітей. Особливості різних періодів дошкільників. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми переддошкільного віку.

Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.

Тема 20. Адаптивне фізичне виховання.

Основні поняття адаптивного фізичного виховання. Історія адаптивного фізичного виховання. Мета і завдання адаптивного фізичного виховання. Основні принципи адаптивного фізичного виховання. Засоби адаптивного фізичного виховання. Методи адаптивного фізичного виховання. Медично-педагогічний контроль в адаптивному фізичному вихованні. Форми адаптивного фізичного виховання.

Тема 21. Фізичне виховання дорослого населення.

Вікові особливості різного періоду життя дорослої людини. Фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей. Зміст різних видів фізкультурно-оздоровчих занять: рекреативно-оздоровчі, профілактико-оздоровчі, кондиційне тренування. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. Медично-педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з особами зрілого і похилого віку.

Розділ 9. Основи спортивного тренування.

Тема 22. Основи спортивного тренування.

Основні поняття: спортивне тренування, підготовка спортсмена, спортивна форма, підготовленість, тренуваність. Основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування. Модулювання в спортивному тренуванні.

Принципи спортивного тренування. Фактори, визначаючі рівень спортивних досягнень, їх структура: фізична підготовленість; технічна підготовленість; тактична підготовленість; теоретична підготовленість; психологічна підготовленість; інтегральна підготовленість. Засоби спортивного тренування. Методи спортивного тренування. Компоненти тренувального навантаження. Загальна структура спортивного тренування. Фази розвитку спортивної форми, зв'язок з побудовою спортивного тренування. Типи тренувальних макро-мезо-мікроциклів. Побудова тренувального процесу в підготовчому періоді. Побудова тренувального процесу в змагальному періоді. Побудова тренувального процесу в перехідному періоді.

Розділ 10. Фізичне виховання у закладах вищої освіти та Збройних силах України.

Тема 23. Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти.

Теоретичні основи фізичного виховання з професійною спрямованістю. Трудова діяльність і здатність до праці: об'єктивні і суб'єктивні фактори, що обумовлюють продуктивність праці; загальні і професійні здібності; співвідношення між внутрішніми і зовнішніми причинами розвитку здібностей. Фізичне виховання як засіб і метод розвитку здібностей до праці. Фізичні вправи як метод вивчення здібностей.

Значення і завдання фізичного виховання учнів середніх професійних навчальних закладів.

Зміст фізичного виховання учнів. Характеристика теоретичного і практичного матеріалу програми з фізичного виховання.

Фізичне виховання учнів середніх спеціальних навчальних закладів.

Завдання фізичного виховання учнів.

Зміст фізичного виховання учнів середніх спеціальних навчальних закладів. Характеристика теоретичного і практичного матеріалу програми з фізичного виховання.

Значення і завдання, форми занять студентів фізичними вправами.

Навчальна робота: навчальний план, навчальна програма, оцінка успішності, лікарський контроль, навчальні відділення (спортивного удосконалювання, підготовче і спеціальне).

Фізичне виховання в позаурочний час: значення, форми фізичного виховання.

Особливості фізичного виховання студентів за напрямом 0102 “Фізичне виховання і спорт”: фізичне виховання в системі професійної підготовки; професійна спрямованість навчальних занять з фізичного виховання; професійна спрямованість занять у позанавчальний час; професійна спрямованість фізичного виховання в процесі суспільно-педагогічної і навчальної практики.

Тема 24. Фізичне виховання в Збройних Силах України

Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. Мета фізичної підготовки. Завдання загальної фізичної підготовки.

Управління фізичною підготовкою. Керівництво фізичною підготовкою.

Організація фізичної підготовки. Облік фізичної підготовки.

Матеріально-технічне забезпечення фізичної підготовки.

Проведення фізичної підготовки. Зміст фізичної підготовки. Засоби фізичної підготовки. Форми фізичної підготовки. Основи методики фізичної підготовки.

2.1.1. Методичне забезпечення

1. Козлова К.П. Словник-довідник основних понять і термінів з теорії і методики фізичного виховання / К.П. Козлова. – Вінниця, 2012. – 25 с.
2. Козлова К.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури / К.П. Козлова. – Вінниця, 2011. – 91 с.
3. Дмитренко С.М., Асаулюк І.О. Методика початкового навчання основним видам шкільної програми (легка атлетика, гімнастика, баскетбол). Навчально-методичний посібник / С.М. Дмитренко, І.О. Асаулюк. – Вінниця: ВДПУ, 2005. – 52 с.
4. Дмитренко С.М. Теорія фізичного виховання в запитаннях та відповідях / С.М. Дмитренко, І.О. Асаулюк. – Вінниця, 2016. – 152 с.

2.1.2. Рекомендована література:

Основна література:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В.Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
2. Дмитренко С.М., Асаулюк І.О. Методика початкового навчання основним видам шкільної програми (легка атлетика, гімнастика, баскетбол). Навчально-методичний посібник / С.М. Дмитренко, І.О. Асаулюк. – Вінниця: ВДПУ, 2005. – 52 с.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
4. Козлова К.П. Словник-довідник основних понять і термінів з теорії і методики фізичного виховання / К.П. Козлова. – Вінниця, 2012. – 25 с.
5. Майер В.І. Фізична культура. Програма для спеціальної медичної групи. 5-9 класи. / В.І. Маєр., В.В. Деревянко - Київ, 2008. – 65 с.
6. Майер В.І. Фізична культура. Навчальна програма для спеціальних медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів I ступеня. / В.І. Маєр. - Київ, 2005. – 48 с.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів «Варіативні модулі». 5–9 класи. - / за ред.. Круцевич Т.Ю., Дятленко С. М. та інш. Київ: Літера, 2008. – 96 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А.Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 284 с.
10. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература. - Т.1. – 2003. – 423 с.
11. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т./ [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова,

- О.Д. Кривчикова та ін.: за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид. переробл. та доп.]. – К.: Київський національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. – Т.1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.
12. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т./ [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.: за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид. переробл. та доп.]. – К.: Київський національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. – Т.2 Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.
13. Фізична культура. 1 – 4 класи загальноосвітніх навчальних закладів. Навчальна програма / за ред. Круцевич Т.Ю., Єрмолова В.М. та інш. – К: Літера, 2012. – 71 с.
14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М.Шиян. – Тернопіль. – Навчальна книга. – Богдан. – Ч.1,2. – 2001, - 202 с.

Додаткова література:

1. Лубышева Л.И. Муниципальная спортизация – основа школьного спорта / Л.И.Лубышева // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2008. - № 5. – С.2-7.
2. Руденко А.В. Особенности спортивно-ориентированного физического воспитания учащихся в сельской малокомплектной школе/ А.В. Руденко // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2005. - № 5. – С.54-55.

2.2. Програма навчальної дисципліни «Методи дослідження у фізичному вихованні та спорті»

РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ.

Тема 1. Методологія наукових досліджень у фізичній культурі та спорті. Визначення поняття „методологія”, „методологія науки про фізичне виховання і спорт”, науковий „метод”, „методика”. Рівні структури методології: філософський, загальнонауковий, конкретно-науковий і технологічний.

Технологічна методологія: загальне уявлення про здібності людини, рухові і спортивні здібності, рухові можливості, координаційні, силові, швидкісні здібності, здібність до витривалості і гнучкості в суглобах.

Поняття: тест, тестування, результат тестування, інформативність тесту, надійність тестів, стабільність тестів, узгодженість тестів, еквівалентність тестів.

Завдання тестування. Ефективне застосування тестування залежить від різних факторів: рівня теоретичної розробки тестового комплексу; ступеня практичної освоєності методики проведення тестів вчителями фізичного виховання або тренерами з видів спорту; наявності матеріальної бази і відповідного обладнання для проведення тестів. Класифікація рухових тестів.

Методологія тестування. Вибір тестів. Умови проведення тестування. Частота проведення тестування. Реєстрація результатів тестування.

Педагогічна оцінка результатів тестових вимірювань. Проблема і завдання теорії оцінок. Шкала оцінок. Норми оцінок.

Тема 2. Мета і види контролю у фізичному вихованні.

Мета контролю. Види контролю. Особливості попереднього педагогічного контролю. Оперативний контроль. Поточний контроль. Сенсорні методи. Критерії позитивних змін, що настають після занять фізичними вправами.

Тема 3. Рухова активність і здоров'я дітей і підлітків.

Поняття рухова активність. Методи визначення рухової активності. Методика анкетування. Методика хронометражу. Розрахунок добових енерговитрат. Норми рухової активності дітей і підлітків.

РОЗДІЛ 2. СИСТЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ПОКАЗНИКІВ КОМПЛЕКСНОЇ ОЦІНКИ ЛЮДЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Тема 4. Морфо-функціональні та біологічні методи дослідження у спорті

Антропометрія. Вимірювання довжинних антропометричних показників. Антропометричні точки людського тіла. Розрахунок довжинних антропометричних показників: довжина тулуба, довжина сегментів верхніх і нижніх кінцівок. Вимірювання обхватів тіла: грудей, живота, шиї, стегон, гомілки, плеча, передпліччя. Вимірювання і конституційні особливості будови ніг людини. Визначення соматотипу дітей і підлітків, спортсменів.

Методи дослідження функціональних можливостей людини. Показники фізичного розвитку: соматометричні величини (довжина, вага тіла, ОГК); фізіометричні (ЖЕЛ, динамометрія, станова сила); соматоскопічні (розвиток кістково-м'язової системи, кровонаповнення, жировідкладення, статевий розвиток, будова тіла, постава). Оцінка фізичного розвитку методом індексів: визначення індексу Ерісмана і оцінка грудної клітини. Методи оцінки біологічного віку. Критерії біологічного віку.

Контроль за тілобудовою спортсмена. Принципи і методи виміру показників, які характеризують тілобудову спортсмена. Вимірювання антропометричних показників та визначення соматотипу спортсмена. Інформативність показників у видах спорту.

Педагогічне тестування функціональної підготовленості за показниками серцево-судинної і дихальної системи. Система дихання. Функціональні тести системи дихання: ОКГ (в спокійному стані – пауза; при вдиху і при видиху); обсяг і ємність легенів (ЖЕЛ, дихальний об'єм, тест Розенталя); тести на затримання дихання: тест Штанге (затримка дихання на вдиху), тест Генчі (затримка дихання на видиху). Серцево-судинна система. Функціональні тести системи кровообігу: ЧСС, вимір АТ, коефіцієнт витривалості, індивідуальна оцінка рівня фізичного стану.

Тема 5. Методи дослідження розвитку рухових здібностей людини.

Методи комплексного дослідження рухової підготовленості людини. Дослідження фізичної підготовленості дітей і підлітків за системою ЄВРОФІТ. Методика тестових вимірювань. Дослідження фізичної підготовленості людей різного віку за державними тестами України. Визначення розвитку здібності витривалості, силових здібностей, швидкісних здібностей, координаційних здібностей, здібності до гнучкості в суглобах та прикладних навичок. Методика виконання окремих тестів. Оцінка результатів тестового комплексу. Комплексне тестування в системі підготовки спортсменів.

Контроль за фізичною підготовленістю спортсмена. Контроль за швидкісними здібностями. Методи виміру швидкості. Контроль за силовими здібностями. Методи виміру сили. Контроль за рівнем розвитку витривалості. Методи виміру витривалості. Контроль за гнучкістю. Методи виміру гнучкості. Контроль за спритністю.

Тема 6. Психодіагностика та оцінка стану здоров'я спортсмена.

Психологічні методи дослідження у спорті. Діагностика розвитку пам'яті спортсменів. Діагностика розвитку уваги спортсменів. Діагностика розвитку мислення спортсменів. Проведення та інтерпретація тесту „Тлумачення прислів'я”. Діагностика типологічних властивостей нервової системи спортсменів. Технологія використання методу спостереження. Визначення рівня екстраверсії, емоційної стійкості і типу темпераменту за методикою Г. Айзенка. Визначення типу нервової системи за допомогою методики Е.П. Ільїна.

Тестування розвитку психомоторики спортсменів. Загальне уявлення про психомоторні здібності людини та їх класифікація. Термінологічні визначення „психомоторика”, „моторні здібності”, „психомоторні здібності”. Загальні і спеціальні психомоторні здібності.

Контроль розвитку психомоторних здібностей спортсменів: а) оцінка точності сприйняття часу; б) оцінка точності сприйняття простору; в) оцінка точності просторово-часової чутливості.

Оцінка розвитку рухової пам'яті. Оцінка розвитку здібності до переключення уваги. Оцінка розвитку здібності до ритмічної діяльності.

Психодіагностика особистості спортсмена. Загальне уявлення про інтелектуальні здібності спортсмена. Визначення поняття „інтелект”. Розподіл інтелектуальних здібностей в популяції. Діагностика інтелектуальних здібностей спортсменів. Оцінка інтелектуальних здібностей людей різного віку.

Діагностика вольової сфери особистості: а) діагностика схильності до ризику; б) діагностика наполегливості; в) діагностика імпульсивності.

Вивчення мотивації в підготовці спортсменів: а) діагностика домінуючого типу мотивації у спортсменів; б) діагностика сили мотиваційної установки до досягнення успіху; в) діагностика тривожності.

Тестування стану здоров'я людини при заняттях. Оцінка стану фізичного здоров'я людини: а) анкета оцінка стану здоров'я; б) анкета оцінка готовності до рухової активності; в) експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я. Оцінка стану психічного здоров'я людини: а) методика діагностики

стресостійкості людини; б) методика діагностики депресивних станів; в) методика діагностики рівня невротизації.

2.2.1. Методичне забезпечення

1. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. — К.: Олимп. л-ра, 2005. — С. 94—111, 114—118.
2. Дмитренко С.М., Асаулюк І.О. Завдання для практичних занять з методів досліджень у фізичному вихованні і спорті. – Вінниця, 2009. – 40 с.
3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – Київ.: Олімпійська література, 2001.- 380с.

2.2.2. Рекомендована література:

ОСНОВНА:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
2. Денисова Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учебное пособие для вузов /Л.В. Денисова, И.В. Хмельницкая, Л.А. Харченко. – Киев: Олимпийская литература, 2008. – 127 с.
3. Кальниш Ю.Г. Методологія наукових досліджень: навчально-методичний посібник / Ю.Г. Кальниш, Л.М. Усаченко. – Київ: ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2013. – 126 с.
4. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 1999. – 230с.
5. Костюкевич В.М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник / В.М. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Нілан – ЛТД», 2016. – 554 с.
6. Костюкевич В.М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник / В.М. Костюкевич, Л.М. Шевчик, О.Г. Сокольвак. – Вінниця: Планер, 2015. – 256 с.
7. Платонов В.П. Фізична підготовка спортсмена / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. – Київ: Олімпійська література, 1995.
8. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П.Сергієнко. – Київ.: Олімпійська література, 2001.- 380с.
9. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник. – КНТ, 2010. – 776 с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. – Тернопіль, 2008. – 275 с.

Додаткова:

1. Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Т.Эдвард, Б. Хоули, Б.Дон Френкс . К.: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
2. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів / В.І. Завацький. – Луцьк: Надстир'я, 1994.
3. Костюкевич В.М. Спортивна метрологія / В.М. Костюкевич. Навчальний посібник, 2001.
4. Плахтій П.Д. Тестування, оцінка та корекція функціонального стану школярів / П.Д. Плахтій. – Кам'янець-Подільськ, 1997. – 112 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олімпійська література, 1997.

2.3. Програма навчальної дисципліни «Організація і методика оздоровчої фізичної культури»

Розділ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тема 1. Система управління оздоровчою фізичною культурою та організація фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні.

Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні. Класифікація організацій фізкультурно-спортивної спрямованості. Мета і завдання фізкультурно-оздоровчих занять.

Тема 2. Організація оздоровчої фізичної культури в різних сферах суспільства.

Організація оздоровчої фізичної культури в навчально-виховній сфері. Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері. Організація оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері. Вимоги до надання фізкультурно-оздоровчих послуг

Тема 3. Пропаганда оздоровчої фізичної культури. Міжнародний рух “Спорт для всіх” та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах.

Етапи та завдання пропаганди, як безперервного освітньо-виховного процесу. Основні форми та принципи пропагандистської діяльності. Міжнародний рух “Спорт для всіх”. Мета руху. Єдині вимоги до формування програм руху. Досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах. Форми оздоровчої діяльності у США, Франції, Німеччині, Бельгії, Великій Британії, Голландії, Фінляндії, Норвегії, Канаді.

Розділ 2. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тема 4. Фізичний стан людини як основа методики програмування та проведення фізкультурно-оздоровчих занять.

Поняття “фізичний стан”. Фактори, що обумовлюють рівень фізичного стану. Функціональна характеристика різних рівнів фізичного стану. Методи визначення фізичного стану. Раціональні параметри фізичного навантаження в фізкультурно-оздоровчих заняттях для школярів з різним рівнем фізичного стану. Структура оздоровчого тренування в залежності від рівня фізичного стану.

Тема 5. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні.

Основні закономірності, що визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій. Класифікація фітнес-програм. Структура і зміст фітнес-програм.

Тема 6. Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Мета та завдання контролю в оздоровчому тренуванні. Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять. Особливості методики проведення етапного контролю за оздоровчим ефектом занять. Самоконтроль рівня фізичного стану.

Тема 7. Фізкультурно-оздоровчі заняття у системі загальної освіти дітей шкільного віку.

Біологічні потреби організму у руховій активності. Норми рухової активності дітей і підлітків. Особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням особливостей розвитку організму дітей у віці 6-16 років.

Тема 8. Програмування та методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять з використанням циклічних вправ.

Основні відомості про оздоровчу ефективність циклічних вправ (ходьби, бігу, плавання, народного веслування, ходьби на лижах, їзди на велосипеді).

Особливості дозування фізичного навантаження в окремих циклічних вправах. Методичні особливості проведення оздоровчих занять з використанням циклічних вправ.

Тема 9. Програмування та методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять з оздоровчих видів гімнастики.

Можливості використання з оздоровчою метою гімнастичних вправ силового характеру в залежності від віку, статі та рівня фізичної підготовленості. Особливості дозування навантаження в оздоровчому тренуванні, спрямованому переважно на розвиток сили. Характеристика стретчингу як засобу оздоровчого тренування.

Тема 10. Методичні особливості проведення спортивних та рухливих ігор, фізкультурно-спортивних розваг з оздоровчо-рекреаційною метою.

Основні відомості про оздоровчу ефективність спортивних ігор. Способи дозування навантаження на заняттях спортивними іграми. Методичні особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять з використанням спортивних ігор.

Тема 11. Методика проведення фізкультурно - оздоровчих занять з використанням тренажерів.

Класифікація тренажерів. Особливості дозування фізичного навантаження при використанні тренажерів з оздоровчою метою в залежності від статі, віку, рівня фізичного стану. Особливості методики проведення оздоровчих занять на доріжках та стежках “здоров’я”.

Тема 12. Методика використання рекреаційного туризму.

Особливості дозування фізичного навантаження під час занять рекреаційним туризмом. Організація ближнього туризму в умовах сучасної школи. Використання природних факторів у рекреаційному туризмі туризмі.

Тема 13. Профілактика порушень постави та методика її корекції в

умовах школи.

Види та причини порушення постави. Характеристика нормальної постави. Складання індивідуальних комплексів для виправлення викривлення хребта та для профілактики плоскостопості.

2.3.1. Методичне забезпечення

1. Дяченко А.А., Мельник В.В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури. Методичні рекомендації для виконання самостійних робіт з дисципліни «Організація і методика оздоровчої фізичної культури» для студентів інституту фізичного виховання і спорту освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» – Вінниця, 2014. – 31 с.

2.3.2. Рекомендована література:

Основна:

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення / О. В. Андреева. – К. : Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
2. Круцевич Т. Ю. Рекрація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська літ., 2010. – 248 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т./ [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.: за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид. переробл. та доп.]. – К.: Київський національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. – Т.2 Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.
4. Павлова Ю. Значение здоровья в формировании надлежащего качества жизни украинского населения / Ю. Павлова, Е. Приступа // Sport. Olimpism. Sănătate : congres științific internațional. – Chișinău: USEFS, Republica Moldova, 2016. – Р. – Vol. 1. – С. 272 – 276.
5. Організація і методика масової оздоровчої фізичної культури: навчально-методичний посібник / О. М. Литвиненко, А. О. Твеліна. – Миколаїв : МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2016. – 130 с.
6. Отравенко О.В. Організація і методика оздоровчої та спортивно-масової роботи : навч.-метод. посіб. / О.В. Отравенко, А. П. Полтавський ; Держ. Закл. «Луганський нац.ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – 287 с.
7. Нетрадиційні засоби фізичної культури: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 172 с. - Режим доступу: <http://dspace.udpu.org.ua:8080/jspui/handle/6789/6674>
8. Безверхня Г.В. «Організація і методика оздоровчої фізичної культури». Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2012. – 72 с.
9. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей от

- физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. — К.: Олимп. л-ра, 2009. — 527 с.
10. Жданова О. М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. — Вежа, 2000. — 248 с.
11. Иващенко Л. Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. — К.: УГУФВС, 1994. — 126 с.
12. Хоули Т. Э. Оздоровительный фитнес / Т. Э. Хоули. — К.: Олимп. л-ра, 2000. — 367 с.
14. Хоули, Т. Э. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Т. Э. Хоули. Киев : Олимпийская литература, 2004. - 375 с.
15. Іванова Л.І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів. Автореф. дис...13.00.04 – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Київ, 2006. – 22 с.
16. Кучеров І.А. Здоров'я нації – проблема педагогічна//Фізичне виховання в школі. – 2000. - № 1. – С. 51 – 53.

Додаткова

17. Андреева О. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 29-43.
18. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 304 с.
19. Барыбина Л. Н. Применение индивидуального подхода при проведении занятий по аэробике со студентами разного уровня подготовленности / Л. Н. Барыбина, С. А. Семашко, Е. В. Кривенцова // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 9-12.
20. Веселкина Т. Е. Самостоятельный контроль и коррекция двигательной активности студентов с использованием информационной технологии : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Татьяна Евгеньевна Веселкина ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – СПб, 2014. – 24 с.
21. Дутчак М. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність» / М. Дутчак, Є. Баженков // Спортивна наука України. – 2015. – №. 5. – С. 56-63.
22. Іванова Л.І., Єрмолова В.М. Фізкультурні свята: Методичний посібник. – Харків: Торсінг Плюс, 2006. – 160 с.
23. Катерина У.М. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів / У.М. Катерина, О.В. Андреева // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки – Луцьк, 2014. – Вип. 14. – С. 18-22.
24. Краснов В. П. Основы оздоровчого тренування // В. П. Краснов, С.І. Присяжнюк, Р. Т. Раєвський. - К.: «Аграрна освіта», 2005. — 177 с.
25. Москаленко Н. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки

старшокласників у самостійних заняттях з фізичного виховання / Н. Москаленко, Д Єлісеєва // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2016. - № 3. - С. 146-150.

3. Критерії оцінювання.

Максимальна оцінка за усну відповідь:

на перше питання – 30 балів,

на друге питання – 40 балів,

на третє питання – 30 балів.

Критерії оцінювання на перше та третє питання:

30-25 балів виставляється студенту, який вільно, з розумінням володіє навчальним матеріалом, дає правильну, повну відповідь.

24-17 балів виставляється студенту, який дає правильну але неповну відповідь.

16-9 балів отримує студент, який при відтворенні навчального матеріалу дає неповну відповідь, допускає 1 помилку.

8-0 балів отримує студент, якщо при відтворенні навчального матеріалу дає неправильну відповідь, або відповідь студента елементарна чи фрагментарна.

Критерії оцінювання на друге питання:

40-33 балів виставляється студенту, який дає правильну, повну відповідь, розгорнуту форму документу, конспекту документу.

32-25 бали виставляється студенту, який дає правильну але не у розгорнутому вигляді форму документу, конспекту документу.

24-12 балів отримує студент, який дає лише загальну схему документу, або його частини та допускає незначні неточності та змістовні помилки.

11-0 балів отримує студент, якщо не може навести приклад схеми документу, не розуміє його місця і ролі у фізичному вихованні.

3.1. Вимоги до критеріїв оцінювання відповідей студентів

Оцінка студенту за екзамен виставляється за розширеною шкалою, шкалою ECTS та 100-бальною системою.

Оцінка «**відмінно**» (ECTS – **A (90-100 балів)**) ставиться за глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку, чітко, лаконічно, логічно послідовно відповідати на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення на практиці; студент точно і повно відповів на запитання білета і правильно розв'язав практичні завдання, а також чітко і логічно відповів на поставлені екзаменаторами запитання, вільно володіє науковою термінологією.

Оцінка «**дуже добре**» (ECTS – **B (80-89 балів)**) ставиться за міцні знання навчального матеріалу, включаючи аргументовані відповіді на

поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення на практиці; при відповіді студент допустив деякі неточності або відповів не повно за умови, що принципові моменти питання розкриті правильно, а при розв'язанні практичного завдання допущені лише незначні неточності.

Оцінка «добре» (ECTS – C (75-79 балів)) ставиться за міцні знання навчального матеріалу, включаючи аргументовані відповіді на поставлені питання, які, однак, містять певні неточності, за вміння застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних задач; студент допускає несуттєві помилки і не може чітко й повно відповісти на додаткові запитання за умови, що допущені помилки усуваються самим студентом, коли на них вказує екзаменатор.

Оцінка «задовільно» (ECTS – D (60-74 балів)) ставиться за наявність у відповіді декількох суттєвих неточностей, нечіткість і неповноту відповіді. При розв'язанні практичного завдання допущені помилки і порушена логіка, що вплинуло на результат та правильність висновків.

Оцінка «достатньо» (ECTS – E (50-59 балів)) ставиться за слабкі знання навчального матеріалу, неточні або мало аргументовані відповіді, з порушенням послідовності їх викладу, за слабе застосування теоретичних положень при виконанні практичних завдань.

Оцінка «незадовільно» (за системою ECTS – FX (35-49 балів)) ставиться за суттєві помилки у відповідях на питання, невміння застосувати теоретичні положення під час виконання практичних завдань.

Оцінка «неприйнятно» (за системою ECTS – F (1-34 бали)) ставиться за незнання значної частини навчального матеріалу, невміння застосувати теоретичні положення під час виконання практичних завдань.

4. Зразки завдань екзамену з теорії і методики фізичного виховання.

1. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання.
2. Методи розвитку гнучкості.
3. Структура уроку фізичної культури.

5. Зразки відповідей завдань екзамену з теорії і методики фізичного виховання.

1. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання

Поняття «фізична вправа» пов'язане з уявленням про рух, рухові дії, рухову діяльність.

Рух — це моторна функція організму, що виражається в зміні положень тіла або його частин.

Характерним для фізичного виховання є формування довільних рухів і вдосконалення вроджених. Кожен довільний рух характеризується трьома ознаками: по-перше, він завжди є функцією свідомості; по-друге, засвоюється людиною в результаті життєдіяльності (включаючи процес навчання); по-третє, навчання рухів підвищує ступінь їх підпорядкованості волі людини.

Окремі рухи є складовими елементами рухової дії. За допомогою кількох логічно пов'язаних між собою рухів можна виконати бажану рухову дію. Наприклад, певна система рухів ногами, руками, тулубом і головою

дозволить учневі виконати дію у вигляді стрибка.

Руховою дією називається цілеспрямований ряд рухів для вирішення конкретного завдання.

Переважна більшість рухових дій формується на основі знань, рухового досвіду і достатньої кількості спроб. Але не всі рухові дії можуть називатися фізичними вправами.

Фізичними вправами називаються рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання у відповідності з його закономірностями. Ходьба, наприклад, лише тоді набуває значення адекватного засобу фізичного виховання, коли їй надаються раціональні форми і коли її вплив на організм буде забезпечувати виховання фізичних якостей.

Отже, незважаючи на те, що деякі фізичні вправи мають зовнішню схожість з певними формами трудових, бойових і побутових дій, їх не можна ототожнювати з фізичними вправами. Звичайно, оптимально організована фізична праця, особливо в сприятливих умовах зовнішнього середовища (наприклад, робота в лісі, в полі і т.д.) і з відповідним дозуванням, може в певній мірі давати ефект, який передбачається і у фізичному вихованні, але за своєю суттю вона не тотожна фізичним вправам, оскільки спрямована на зовнішню природу і здійснюється за закономірностями виробництва матеріальних благ.

Найбільша питома вага у вирішенні завдань навчання і виховання припадає на фізичні вправи. Це зумовлено певними причинами, а саме:

- фізичні вправи як системи рухів виражають думки і емоції людини, її ставлення до навколишнього середовища;
- фізичні вправи — це один із способів передачі суспільно-історичного досвіду в галузі фізичного виховання;
- фізичні вправи впливають не лише на морфофункціональний стан організму, але й на особистість, яка їх виконує;
- серед усіх видів педагогічної діяльності тільки у фізичному вихованні предметом навчання є дії, спрямовані на фізичне вдосконалення учнів, які виконуються задля засвоєння самих дій;
- фізичні вправи можуть задовільнити природну потребу людини в рухах.

2. Методи розвитку гнучкості

Гнучкість визначається як фізична здібність людини здійснювати рух з необхідною амплітудою.

Для розвитку гнучкості використовують різні **методи**.

1. Метод повільних рухів. /відведення, нахили/.

Такі вправи виконуються з відносно меншою амплітудою, чим при махових або пружинистих рухах. Перевага цього метода — він менше травмонебезпечний. Повільні рухи впливають на м'язи, зв'язки, що і зміцнює їх. Ефективність цих вправ підвищується, коли використовувати гантелі, набивні м'ячі.

2. Метод махових рухів характеризується виконанням рухів з великою амплітудою за рахунок напруження м'яза в першій частині рухів і розслаблення в кінці руху, що здійснюється за рахунок сили інерції.

3. Метод пружних (ривкових) рухів – серійне виконання рухів з неповною і повною амплітудою /пружні нахили вперед/.

4. Метод вправ з примусовим розтягуванням м'язів і зв'язок. Досягається найбільша амплітуда. Для більшого ефекту використовуються різні обваження: штанга, гиря, примусове розтягування м'яз з допомогою партнера.

Вправи, спрямовані на розвиток **гнучкості**, можуть складати програму окремих занять. Активна **гнучкість** розвивається в 1,5-2 рази повільніше пасивної.

3. Структура уроку фізичної культури.

Структура уроку фізичної культури – це дидактично обґрунтоване співвідношення і послідовність розташування в часових рамках уроку елементів його змісту. Таким чином, основними структурними одиницями уроку являються елементи його змісту у вигляді взаємообумовлених дій педагога і учнів. Ці дії виражаються удвох проявах: внутрішніх і зовнішніх. Зовнішні прояви відображають змістовно-організаційну суть навчально-виховного процесу і візуально їх можна спостерігати: повідомлення педагогом різних видів навчальної інформації, наочному об'єкті, застосуванні вчителем методів і методичних прийомів навчання, виховання і організації учнів і інш.

Внутрішні прояви структурних елементів уроку відображають розумово-пізнавальну діяльність педагога і учнів: сприйняття і розумово-логічне опрацювання інформації; розумові прийоми і дії з метою засвоєння знань, умінь і навичок; пошук оптимальних шляхів вирішення завдань.

Одною з відмінних рис сучасного уроку є варіативність його структури. Вона зумовлена необхідністю дидактичних завдань і специфіки змісту, вікових можливостей і рівня готовності учнів до засвоєння навчального матеріалу.

Оволодіння фізичними вправами вимагає організації активної рухової діяльності школярів у відповідності з психологічними і фізіологічними закономірностями. Урахування цих закономірностей зумовлює виділення в структурі уроку трьох функціонально пов'язаних найбільш великих складових частин. Послідовність розміщення цих частин відображає закономірності зміни працездатності організму під впливом фізичного навантаження, а тому вона стабільна для будь-якого уроку. Тривалість кожної частини можна змінювати в залежності від віку учнів, рівня їх фізичної підготовленості і конкретних завдань уроку.

Сучасний урок у нашій системі фізичного виховання ділиться на 3 частини:

1. Підготовча.
2. Основна.
3. Заключна.

Вони являються обов'язковими і завжди розподіляються в названій послідовності.

Підготовча частина відіграє допоміжну роль і служить для підготовки організму учнів до основної частини.

Завдання:

а) початкова організація учнів (шикування, рапорт про готовність учнів до уроку, організуючі вправи на місці);

б) створення необхідної цільової установки (пояснення завдань на серію уроків і на конкретний урок);

в) створення сприятливого емоційного стану (виконання вправ фронтально, з музичним супроводом, з використанням мілкового інвентарю та ігрового методу, танцювальних вправ);

г) поступова функціональна підготовка організму, загальне розігрівання організму.

Засоби: шиккування, стройові вправи, різні варіанти ходьби, бігу і ритмічних стрибків (поступово але помірно підвищуючи навантаження), підскоки і багатоскоки, вправи на увагу типу завдань та несподіваностей; загально розвиваючі вправи без предметів, з предметами і на приладах (стійка, лава) в русі і на місці, в парах, підвідні і підготовчі вправи до основної частини, танцювальні вправи, знайомі ігри і т.д.

Загальна кількість вправ від 6-8 у 1-4 класах до 10-12 у старших класах. Середня кількість повторень кожної вправи 6-12 разів. Навантаження повинно зростати поступово. ЧСС = 90-120 уд./хв.

Для виконання вправ використовуються різні форми шиккування в розімкнутому строю, колі (двох, трьох), квадраті, трикутнику, дугами, у вигляді квітки і т.д. Якщо в залі встановлені прилади, учні займають місця в розсипну, але так щоб бачити вчителя і не заважати товаришу. Заслужує уваги підбір прийомів управління учнями при виконанні вправ. Вони повинні бути різноманітними. Вчителі користуються підрахунком, хлопками, самостійним підрахунком учнів (голосно і «про себе»), під музику, за завданням на результат і т.д. При будь-якому способі управління вчитель має можливість робити зауваження, виправляти помилки, підбадьорювати учнів, здійснювати виховні прийоми.

Всі вправи першої частини слід індивіалізувати за обсягом, інтенсивністю і характером виконання починаючи з ходьби, елементарних ЗРВ, танцювальних вправ, які повинні виконуватися по-різному з хлопчиками і дівчатками вже 1-го класу.

Тривалість першої частини 8-12 хв. або до 10 хв.

Основна частина

Завдання:

1. Озброєння знаннями. Формування рухових умінь і навичок.
2. Навчання умінням самостійно виконувати (займатися) фізичні вправи.
3. Формування постави в процесі виконання складних вправ.
4. Розвиток фізичних якостей, дихальної, серцево-судинної системи.
5. Сприяння моральному і естетичному вихованню, зміцнення волі.

6. Загартування організму.

7. Підвищення рівня спортивних досягнень учнів.

Ці завдання визначають особливості основної частини.

В основній частині вчитель повинен забезпечити достатньо високий рівень фізичного навантаження шляхом досягнення оптимальної інтенсивності і необхідної кількості повторень вправ, доводячи їх до 15-20 при розучуванні і 30-40 при закріпленні. Для цього слід максимально використовувати всі умови матеріальної бази.

Проводячи уроки на свіжому повітрі, треба пам'ятати, що в холодну погоду слід уникати довгих пояснень, обмежуватися короткими вказівками, насичувати урок інтенсивними вправами. В спекотну погоду треба уникати перегріву, для чого місце занять вибирають за можливість в тіні, уважно спостерігати за станом учнів, чергувати вправи підвищеної інтенсивності з малоінтенсивними. Установка і прибирання приладів повинні здійснюватися по ходу уроку без виділення спеціального часу. Прибирати слід тільки ті прилади, які заважають подальшому ходу уроку. Встановлювати прилади, готувати обладнання і інвентар рекомендується до уроку силами тимчасово звільнених від занять і чергових учнів.

Весь хід уроку повинен підкорятися освітній направленості. В цьому відношенні особливу значимість набувають теоретичні відомості. У зв'язку з цим вчителю треба знаходити можливість на кожному уроці поповнювати знання учнів відповідно до специфіки матеріалу, що вивчається. Великої ефективності при цьому можна добитися, якщо при поясненні теоретичних відомостей використовувати міжпредметні зв'язки.

Обов'язковою умовою ефективності основної частини уроку є забезпечення оптимального емоційного стану. Позитивні емоції сприяють не тільки навчанню. На їх фоні успішніше розвиваються фізичні якості.

Кожен урок повинен сприяти розвитку фізичних якостей учнів.

Обов'язковою умовою результативності основної частини є уважне спостереження вчителя за правильністю виконання учнями завдань, вправ і їх оцінка. Не боячись часткового зниження моторної щільності уроку, вчитель повинен зразу ж виправляти помилки, що допускаються учнями, вносити необхідні корективи. Адже щільність не самоціль, а одна з мов успішного вирішення завдань уроку.

Засоби: зміст навчальної програми «Фізична культура».

Тривалість – не менше 25 хв.

3. Заключна частина – використовується для поступового зниження рівня фізичного і емоційного збудження. Але цим завданням заключної частини не вичерпуються. Головним завданням заключної частини є підведення підсумків уроку, яке неможливе без оцінки діяльності учнів вчителем і їх самооцінки.

При підведенні підсумків вчитель націлює учнів на наступний урок, дає домашні завдання, перевіряє виконання попередніх, виставляє і коментує оцінки.

Засоби: різні варіанти ходьби, вправи на формування правильної постави, розслаблення організму, спеціальні вправи на увагу, танцювальні

вправи та ігри спокійного характеру, пересування під музику, з піснею і т.д....

Тривалість заключної частини – до 5 хв. у молодших класах і 2-3 хв. у старших класах.