

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 фізичного виховання

атестації здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра

галузі знань 01 Освіта /Педагогіка

спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

факультету фізичного виховання і спорту

Вінниця – 2020 рік

Програма екзамену з теорії фізичного виховання атестації здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра галузі знань 01 Освіта / Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

Розробники:

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

Дмитренко С.М., 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 _____ № _____)

Голова _____ доц. Асаулюк І.О.

« _____ » _____ 2020 р.

В С Т У П

Програма екзамену з теорії фізичного виховання укладена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки студентів ступеня вищої освіти бакалавра галузі знань 01 Освіта /Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

До змісту програми включено матеріал навчальних дисциплін: теорія фізичного виховання, методи дослідження у фізичному вихованні і спорті.

1. Мета та завдання екзамену:

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

1.2. Завдання екзамену з теорії фізичного виховання включають перевірку міцності засвоєння студентами основних теоретичних положень, які відображають закономірності фізичного виховання як педагогічного процесу, а також перевірку умінь використовувати здобуті знання для вирішення різноманітних практичних завдань.

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.
5. Здатність володіти основами знань аналізу будови, нормального та індивідуального розвитку людського організму та його рухових функцій.

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 оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.
3. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах.
4. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання;
5. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно обирати засоби і методики рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

1.4. Програмні результати навчання:

1. Здатність і вміння використовувати отримані поглиблені знання, та сформовані загальнокультурні і професійні компетентності .
2. Розробляти стратегії, тактики і техніки взаємодії з людьми, організації спільної діяльності для досягнення суспільно значимих цілей.
3. 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.
4. Уміти інтерпретувати і використовувати дані, отримані в результаті досліджень.
5. Обгрунтовано обирає шляхи вирішення професійних знань в контексті власного дослідження;

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

2.1. Програма навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання». На екзамен з теорії фізичного виховання виносяться розділи навчальної програми з теорії 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 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, голінок, 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 „Глумачення 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.

3. Критерії оцінювання.

Максимальна оцінка за усну відповідь:

на перше питання – 40 балів,

на друге питання – 30 балів,

на третє питання – 30 балів.

Критерії оцінювання на друге 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 перше 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 фізичного виховання.

1. Мета і завдання системи фізичного виховання.
2. Класифікація фізичних вправ
3. Характеристика принципу індивідуалізації

5. Зразки відповідей завдань екзамену з теорії фізичного виховання.

Мета і завдання системи фізичного виховання.

Метою системи фізичного виховання є формування фізично досконалих людей, які володіють духовним багатством, моральною чистотою і здібних до довголітньої творчої праці та захисту Вітчизни. Ця мета виражає суспільні і особисті інтереси кожної людини.

Група освітніх завдань.

— зробити надбанням кожного базові науково-практичні знання, нагромаджені у сфері фізичної культури,

— забезпечити раціональне формування індивідуального фонду рухових умінь і навичок, необхідних у житті та довести їх до необхідного рівня досконалості;

— навчити кожного застосовувати набуті знання і навички в повсякденному житті з метою самовдосконалення.

— сприяти розвитку фізичних якостей.

Група оздоровчих завдань.

- Зміцнення та збереження здоров'я;
- Формування правильної постави;
- Підвищення працездатності організму;
- Покращення фізичного розвитку людей.

Група виховних завдань.

Вирішення виховних завдань спрямовано на гармонійний, всебічний розвиток особистості і передбачає:

- Інтелектуальний розвиток в процесі фізичного виховання;
- Моральне виховання в процесі фізичного виховання;
- Виховання волі в процесі занять фізичними вправами;
- Фізичне і господарсько-трудова виховання;
- Вплив занять фізичними вправами на естетичне виховання.

2. Класифікація фізичних вправ

Класифікація фізичних вправ передбачає розподіл їх на взаємопов'язані групи за спільними ознаками.

В історії фізичного виховання відомо багато різноманітних класифікацій фізичних вправ. Часто за основу класифікації приймалися чисто формальні ознаки (наприклад, розподіл вправ на рухи з приладами, на приладах і без приладів, що запозичено від німецької системи Турнена XVIII століття та сокільської гімнастики XIX століття). Шведська гімнастика XIX століття мала класифікацію вправ за анатомічними ознаками.

Єдиної загальної класифікації фізичних вправ немає і не може бути, оскільки кожна фізична вправа має не одну, а кілька характерних ознак. Тому одна і та ж вправа може бути представлена у різних класифікаціях. Наприклад, підтягування подається і в класифікації, побудованій за анатомічною ознакою (вправи для м'язів рук і плечового пояса), і в класифікації, яка об'єднує вправи, спрямовані на розвиток рухових якостей (вправи для розвитку сили).

а) класифікація фізичних вправ *за ознакою прояву фізичних якостей*: силові, швидкісні, швидко-силові, на витривалість, на координацію, на гнучкість, вправи, які потребують комплексного прояву рухових якостей.

б) класифікація фізичних вправ за їх значенням у *вирішенні освітніх завдань*: основні (змагальні) фізичні вправи, підготовчі фізичні вправи та підвідні вправи.

в) класифікація фізичних вправ за значенням для *розвитку тої чи іншої групи м'язів*: вправи для м'язів рук і плечового пояса; вправи для м'язів тулуба і ший; вправи для м'язів ніг і тазу.

г) класифікація фізичних вправ *за видами спорту*. В свою чергу кожен вид спорту має власну класифікацію вправ.

Окрім вище зазначених класифікацій існують і інші, наприклад, у біомеханіці вони поділяються на статичні, динамічні, циклічні, ациклічні, комбіновані та ін.; у фізіології - вправи максимальної, субмаксимальної, великої, помірної потужності і т.д.

3. Характеристика принципу індивідуалізації

Під *індивідуалізацією* в процесі фізичного виховання розуміють врахування індивідуальних особливостей учнів з метою найбільшого розвитку їх здібностей.

Індивідуалізація виражається у диференціюванні навчальних завдань і способів їх вирішення (засоби, методи і форми організації занять та ін.).

В зв'язку з цим принцип індивідуалізації вимагає врахування **характеру** індивідуальних відмінностей дітей:

1. Неоднаковий рівень здоров'я (звідси поділ на медичні групи);
2. Різний рівень фізичної підготовленості, наявність спортивного розряду
3. Різний рівень фізичного розвитку, тип будови тіла,
4. Неоднаковий вік дітей у зонах однієї групи, особливо в середніх класах (врахування ступеня статевої зрілості);
5. Наявність учнів різної статі (різний матеріал і нормативні вимоги);
6. Різний обсяг знань і рухових умінь в учнів однієї групи. Слід спиратись на наявні знання і уміння. (Один учень краще зрозуміє завдання після показу, другий – після пояснення товариша, третій – після демонстрації відеозапису).

7. Неоднаковий характер протікання процесів мислення (одному учню треба один раз пояснити, другим – декілька);
8. Різна фізична працездатність (потрібно давати різне навантаження та інтервали відпочинку).
9. Неоднаковий рівень самостійності, пізнавальної і творчої активності (одні учні можуть оволодіти спеціальними знаннями і фізичними вправами самостійно, інші – з допомогою).
10. Різні просування від незнання до знання, від невміння до уміння (необхідно планувати різні строки засвоєння навчального матеріалу).
11. Нерівноцінне відношення учнів до навчання (позитивне, байдуже, негативне). Треба виховувати мотиви, інтерес.

Індивідуалізація здійснюється двома шляхами: **типовою** і **персональною** індивідуалізацією.

Типова – застосовується при масовому навчанні і побудована на можливостях навчання учнів, які володіють деякими схожими характеристиками. Вона здійснюється насамперед через групову організаційну форму (клас, медгрупа, навчальна група-відділення, спортивна секція, група початкової підготовки і ін.)

Персональна - передбачає врахування характеристик, властивих (притаманних) конкретній особистості. Вона застосовується тоді, коли знижується ефект при груповому навчанні. В умовах персональної індивідуалізації навчальний матеріал засвоюється різними методами, з різним розподілом навантаження і відпочинку і т.д.