

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка**

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Ректор

Центральноукраїнського
державного університету
імені Володимира Винниченка

проф. Соболь Є. Ю.

2024 р.



ПРОГРАМА

державного екзамену нормативної дисципліни

«Теорія і методика фізичного виховання

та фізіологічні основи фізичного виховання»

для спеціальності: 014 Середня освіта (Фізична культура)

освітньої програми: Середня освіта (Фізична культура)

та методика спортивно-масової роботи

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Програму державного екзамену
розглянуто та ухвалено
на засіданні кафедри теорії і методики
фізичного виховання
протокол від «28» березня 2024 р. № 8
на засіданні вченої ради факультету
фізичного виховання
протокол від «23» квітня 2024 р. № 8

Програма державного екзамену нормативної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання та фізіологічні основи фізичного виховання» для студентів:

спеціальності: 014 Середня освіта (Фізична культура)

освітньої програми: Середня освіта (Фізична культура) та методика спортивно-масової роботи

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Розробники: доценти кафедри теорії і методики фізичного виховання Шевченко О. В., Нєворова О. В.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол від «28» березня 2024 р. № 8

В.о. завідувача кафедри теорії і методики фізичного виховання:



доцент, Бабенко А. Л.

Пояснювальна записка

На державному кваліфікаційному екзамені студенти-випускники повинні продемонструвати глибокі знання теоретичних основ з фахових дисциплін, педагогіки, психології і методики навчання дисципліни, показати володіння педагогічними і методичними вміннями та науковий підхід до розв'язання практичних проблем навчання і виховання.

Головною вимогою державного кваліфікаційного екзамену до рівня теоретичної підготовки студентів-випускників є ґрунтовне знання ними теоретичних основ фахових дисциплін, провідних концептуальних теорій навчання і виховання, усвідомлення ролі і значення психолого-педагогічних наук в їх майбутній професійній діяльності. Відповідь студента на державному екзамені повинна підтвердити повноту знань категорійно-понятійного апарату з фахових дисциплін, педагогіки, психології і методики навчання дисципліни, нових підходів до трактування окремих понять, розуміння їх сутності, а також знання фактів, термінології, структур, принципів, законів, закономірностей, методів, засобів навчання і виховання.

Студент-випускник демонструє здатність аналізувати і будувати реальний навчально-виховний процес, діапазон володіння вміннями й навичками операційного рівня, методичну грамотність, зокрема сформованість гностичних, конструктивно-планувальних, проектувальних і комунікативно-навчальних умінь.

Структура та зміст державного кваліфікаційного екзамену

Кваліфікаційний екзамен складається з двох частин: *теоретичної* (у формі виконання завдань з фаху) та *практичної* (виконання та захисту кваліфікаційного завдання).

Перша частина екзамену: теоретична

Складовою кваліфікаційного екзамену є розв'язання завдань, спрямованих на визначення рівня теоретичної підготовки і складається з теоретичної відповіді з питань теорії і методики фізичного виховання та фізіологічних основ фізичного виховання.

Структура екзаменаційного білета:

- 2 екзаменаційних питання з теорії і методики фізичного виховання;
- 1 екзаменаційне питання з фізіологічних основ фізичного виховання.

Друга частина екзамену:

Виконання та захист кваліфікаційних завдань

Кваліфікаційні завдання розроблені на основі чинних навчальних програм з педагогіки, основ педагогічної майстерності, психології та теорії і методики фізичного виховання і мають на меті комплексну перевірку теоретичної і практичної підготовленості випускника до педагогічної професії.

Об'єкти оцінювання: знання та компетенції з методики викладання теорії і методики фізичного виховання, педагогіки, психології у межах вимог державних стандартів вищої освіти.

Структура екзаменаційного білета (практична частина):

- 1 завдання з теорії і методики фізичного виховання;
- 1 завдання з педагогіки;
- 1 завдання з психології.

Захист кваліфікаційного завдання відбувається за розкладом ДА перед екзаменаційною комісією. Випускник одержує кваліфікаційні завдання у день ДЕ.

1-ше кваліфікаційне завдання

Мета: визначення рівня сформованості професійної компетенції – здатності виконувати функції відповідного фахівця.

Випускнику необхідно захистити модель уроку, заняття, при тому:

- скласти стислий план-конспект заняття, враховуючи новітні досягнення методики, педагогіки, психології;

– обґрунтувати мету, тип заняття, структуру та етапи, наочність, ТЗН, очікувані результати.

Вимоги до кваліфікаційного завдання, що моделює діяльність вчителя фізичної культури:

1-ше кваліфікаційне завдання

Виконане кваліфікаційне завдання має містити:

- усне обґрунтування моделі навчального заняття, цілей і типу заняття з предмету (виховного заходу) у контексті сучасної методики навчання, вимог педагогіки, психології;
- обґрунтування етапів заняття, прийомів, засобів реалізації цілей і задач, вибір обладнання, використання засобів навчання;
- дотримання норм часу при висвітленні окремих складових завдання, логічність переходу від однієї частини до іншої;
- обґрунтування очікуваних результатів.

2-ге кваліфікаційне завдання

Випускник одержує 1 завдання з педагогіки, яке підготовлене кафедрою педагогіки та освітнього менеджменту.

3-тє кваліфікаційне завдання

Випускник одержує 1 завдання з психології, яке підготовлене кафедрою соціальної педагогіки та психології.

Критерії комплексного оцінювання студента на державному кваліфікаційному екзамені

Складовими підсумкового оцінювання для ОКР «Бакалавр» є:

- оцінка за теоретичну відповідь з теорії і методики фізичного виховання та фізіологічних основ фізичного виховання – 40 балів;
- оцінка за виконання першого кваліфікаційного завдання з теорії і методики фізичного виховання – 20 балів;
- оцінка за виконання другого кваліфікаційного завдання – 20 балів;
- оцінка за виконання третього кваліфікаційного завдання – 20 балів.

1 ЧАСТИНА ТЕОРЕТИЧНА ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Розділ I. Загальні основи теорії фізичної культури

Тема 1. Теорія та методика фізичного виховання (ТМФВ) як наукова і навчальна дисципліна

Предмет вивчення та викладання: поняття "предмет теорії фізичного виховання" і "предмет методики фізичного виховання", їх взаємозв'язок.

Джерела розвитку ТМФВ (практика суспільного життя; практика фізичного виховання; прогресивні ідеї про зміст та шляхи гармонічного розвитку особистості, які були висловлені філософами, педагогами, лікарями різних країн і різних епох; постанови про стан та шляхи удосконалення фізичної культури; закон України про фізичну культуру і спорт; результати наукових досліджень).

Етапи формування ТМФВ (емпіричних знань про рухові дії на організм; створення перших методик фізичного виховання; інтенсивного накопичення теоретичних знань про фізичне виховання; створення ТМФВ як самостійної наукової та навчальної дисципліни; диференціація раніше єдиної наукової і навчальної дисципліни ТМФВ)

Ведучі поняття ТМФВ: "фізична культура", "фізичне виховання", "фізкультурне виховання", "фізична підготовка", "фізична підготовленість", "спорт", "фізична реабілітація", "фізична рекреація".

Зміст фізичної культури (наука, органи керування і управління, система організації,

кадри і система їх підготовки, матеріальна база, специфічна рухова діяльність та активність людей).

Структура фізичної культури: склад (фізичне виховання, спорт, фізична реабілітація, фізична рекреація); будова (субординаційний, координаційний, підпорядкований зв'язки).

Соціальні функції фізичної культури (нормативна, інформаційна, комунікативна, естетична, біологічна).

Показники рівня розвитку фізичної культури в суспільстві (впровадження фізичної культури в побут населення; рівень здоров'я та фізичної підготовленості членів суспільства; наявність і якість матеріально-технічного забезпечення занять фізичною культурою; спортивні досягнення членів суспільства; кваліфікація штатних працівників і громадського активу, які керують фізкультурним рухом; рівень впровадження в заняття фізичною культурою повсякденних рухів НТП).

Тема 2. Загальна характеристика систем фізичного виховання

Фізичне виховання як соціальна система: система як визначена соціальна організація, яка має можливості для забезпечення інтересів суспільства; склад і структура організація елементів, які створюють систему: спрямованість (мета, ціль, принципи системи ФВ, засоби, методи, форми організації людей, нормативи і програми; функції системи (організація педагогічного процесу, підвищення матеріального, кадрового і наукового забезпечення., удосконалення органів керівництва і контролю, фізичне удосконалення людей).

Взаємозв'язок з іншими системами суспільства: політичною, економічною, науковою, культурною); визначення поняття "система фізичного виховання".

Причини виникнення і розвитку фізичного виховання: об'єктивні (необхідність працювати, виготовляти знаряддя праці, передавати від покоління до покоління накоплені трудові вміння і навички) і суб'єктивні (подальший розвиток суспільної свідомості); класовий характер фізичного виховання.

Мета та завдання системи виховання, що діє в Україні. Основи системи фізичного виховання (організаційні, суспільно-самодіяльні, державно-комерційні, соціально-економічні, правові, науково-методичні, програмно-нормативні).

Зв'язок фізичного виховання з іншими сторонами виховання особистості (розумовим, трудовим, естетичним, моральним).

Принципи державної системи фізичного виховання (всебічний розвиток особистості, зв'язок з трудовою діяльністю та військовою практикою, оздоровча спрямованість).

Тема 3. Засоби фізичного виховання

Засоби фізичного виховання як педагогічне поняття. Провідний та другорядний засоби фізичного виховання. Визначення понять: "фізична вправа", "рух", "рухова дія", "діяльність". Рухи: природжені і набуті. Рухова дія, як педагогічна структура: спонукання (мотив), усвідомлення завдання (до спортивного результату); побудова плану вирішення завдання; практична реалізація плану. Діяльність: навчальна, ігрова, трудова, фізична.

Фактори, які впливають на виконання фізичних вправ: наукові, методичні, санітарно-гігієнічні, метеофактори, матеріальні, індивідуальні, особливості фізичних вправ.

Визначити поняття "техніка фізичних вправ". Основні показники техніки: економічність та ефективність. Види техніки: індивідуальна і стандартна. Частина техніки фізичних вправ (підготовча, ведуча, завершальна) та фази техніки (підготовча, основна, заключна). Техніка фізичних вправ як біодинамічна структура: просторові, часові та динамічні характеристики вправ. Педагогічні критерії оцінки ефективності техніки фізичних вправ: результативність, порівняння виконаної техніки зі стандартною, різниця між ідеальним результатом і можливим.

Класифікація фізичних вправ.

Оздоровчі сили природи як умови успішної реалізації і проведення, занять фізичними вправами і як засіб загартування. Гігієнічні фактори як особиста суспільна чи громадська гігієна і гігієнічні правила та норми навантаження і відпочинку. Вплив другорядних засобів

фізичного виховання на виконання фізичних вправ. Комплексність засобів фізичного виховання.

Тема 4. Методи навчання

Визначення понять "метод", "методичний прийом", "методика". Загальні вимоги до методів: наукова обґрунтованість; відповідність поставленому завданню навчання; забезпечення виховного характеру навчання; відповідність принципам навчання, специфіці навчального матеріалу, індивідуальній та груповій підготовленості учнів, індивідуальним особливостям і можливостям вчителя і умовам занять; різноманітність методів.

Класифікація і характеристики методів: методи використання слова (значення; методика використання сенсової функції слова і проблема термінології в фізичному вихованні; методика використання емоційної функції слова; різноманітність методів і особливості їх використання при заняттях фізичними вправами); методи наочного сприйняття (значення, види і методика їх використання); практичні методи навчання (значення; методи строго регламентованої вправи; методи частково регламентованої вправи).

Тема 5. Методичні принципи навчання та шляхи їх реалізації в процесі фізичного виховання

Класифікація принципів; їх обґрунтування, взаємозв'язок принципів, практичне значення методичних принципів.

Принцип свідомості і активності: значення; вимоги до організації навчального процесу, обґрунтовані даним принципом (розуміння учнями мети та завдань фізичного виховання і створення в них цілеспрямованості; свідоме відношення до навчального матеріалу; розуміння прикладної цінності знань та навичок, які можна набути; вміння аналізувати успіхи і невдачі); направлення реалізації принципу (свідоме відношення до занять фізичними вправами і стійкий інтерес; стимулювання свідомого контролю і самоаналіз рухових дій; творче відношення до занять фізичними вправами, ініціативність, самостійність); необхідність до систематичних занять фізичними вправами як основний результат реалізації принципу; активність і керівна роль вчителя.

Принцип наочності: аналітико-синтетична діяльність кори головного мозку як об'єктивна умова реалізації принципу (використання зорового відчуття, сприйняття образів, а також постійний опір на свідчення всіх інших органів почуття, завдяки яким досягається безпосередній контакт з дійсністю); розуміння сприйнятого і наступна активність учнів як міра ефективності реалізації принципу; способи реалізації принципу (прямий та демонстрація); вікові особливості реалізації принципу; вимоги до показу вчителем фізичних вправ.

Принцип систематичності: використання ефекту надвідновлення для прогресивних морфофункціональних змін і формування рухових навичок; використання функціональних систем для розвитку фізичних якостей; систематичність знань і вмінь (система завдань на один урок і серію уроків; взаємозв'язок між завданнями на кожному уроці і серії уроків; облік результативності окремо взятої вправи, системи вправ на кожному уроці і в серії уроків; системність елементів в уроці); систематичність занять і прогресування навантаження.

Принцип індивідуалізації: фактори, які обумовлюють необхідність індивідуалізованого навчання (відмінності у відношенні до навчання і його результатів; відмінності у необхідності вправ для засвоєння і закріплення навчального матеріалу; різні можливості учнів витримувати фізичне та психічне навантаження; використання різних методів навчання для різних учнів, необхідність рахування конкретного досвіду вчителя, який оцінює приріст до початкового результату учня; відповідна матеріальна база); індивідуалізація при груповому навчанні; залежність методики навчання від персональних особливостей учнів

Принцип поступовості: реалізація принципу в прогресивному нарощуванні навантаження, в ускладненні і розширенні об'єму рухових і тактичних навичок, в підвищенні вимог до морально-вольових якостей; привчання до оптимального навантаження; залежність

реагування на навантаження з ростом тренуваності; адаптація до навантаження; міра підвищення навантаження; форми поступового навантаження (прямолінійного сходження, ступінчата, хвилеподібна); взаємний вплив інтенсивності і об'єму навантаження.

Принцип послідовності: правила "від засвоєного до незасвоєного", "від простого - до складного", "від легкого - до важкого" і "від знайомого - до незнайомого".

Взаємозв'язок принципів.

Тема 6. Навчання як процес формування рухового вміння

Розвиток рухової дії в процесі навчання: на базі спеціальних знань і раніше придбаного досвіду: формування рухового вміння, рухової навички, рухового вміння вищого порядку.

Рухові вміння: визначення поняття; характерні ознаки; значення. Рухові навички: визначення поняття; характерні ознаки; значення; фізіологічне обґрунтування рухових навичок; стабілізація і пластичність навичок як основні умови їх формування; поступовість та нерівномірність формування навичок (з негативним прискоренням; з позитивним прискоренням; "плато"): зруйнування навичок; позитивне та негативне перенесення рухових навичок.

Рухові уміння вищого порядку: визначення поняття; характери; ознаки; значення; різновидності вмінь вищого порядку (вміння використовувати навички, які сформовані, паралельно або в необхідній послідовності; вміння використовувати одночасно дві або декілька навичок; вміння використовувати послідовно дві або декілька набутих навичок).

Тема 7. Структура навчання

Визначення поняття.

Етап ознайомлення з руховими діями: мета; завдання; процес формування уявлення про рухову дію (усвідомлення завдання навчання, складення проекту вирішення завдання, спроба виконати рухову дію); особливості використання методів навчання.

Етап розучування рухової дії: мета; завдання; стадія формування рухового вміння (характерні ознаки рухової діяльності, завдання); особливості використання методів навчання; попередження і виправлення рухових помилок (принцип "управління навчанням" і принцип "спроб та помилок"; розуміння суті рухових помилок; групування рухових помилок (біомеханічного, фізіологічного характеру, психолого-педагогічного та помилки, які залежать від умов виконання фізичних вправ); причини виникнення помилок (незрозуміле завдання, недостатня загальна фізична підготовка, невпевненість у своїх силах, порушення умов щодо організації уроку, які призводять до втоми, невідповідність місць занять, інвентарю педагогічним вимогам); заходи попередження виникнення помилок (розуміння завдання, доступність матеріалу, не бажаність закінчувати невдалою спробою); способи виправлення рухових помилок (повторне виконання, виконання підготовчих та підвідних вправ, повторний показ, допомога, тренажери, імітація); правила виправлення помилок (виправляти 1-2 помилки за урок, по черзі, зв'язок з цілісним рухом); функції оцінок (контролююча, виховна, навчаюча); вимоги до оцінок (систематичність, об'єктивність, диференційність, всебічність); критерії оцінки ефективності рухової дії.

Етап удосконалення рухової дії: мета; завдання; стадія формування рухової навички (характерні ознаки рухової дії, завдання); стадія формування рухового вміння вищого порядку (характерні ознаки рухової дії, завдання); особливості використання методів навчання: проблема повторень (повторення прості і варіативні; кількість повторень, які залежать від рівня фізичного розвитку, статі, віку, характеру та продовження відпочинку; розподіл повторень за часом).

Тема 8. Фізичні (рухові) якості

Загальна характеристика: визначення понять "фізичні якості", "фізичні здібності", "розвиток", "виховання"; групування рухових якостей; компоненти рухових якостей (загальні і специфічні); особливості виховання фізичних якостей у школярів: позитивний вплив однієї якості на розвиток іншої, наявність сенситивних періодів, послідовність фізичного навантаження; закономірності виховання фізичних якостей: гетерохронність, фазність, етапність, перенесення; принципи виховання фізичних якостей: відповідність

педагогічного впливу віковим особливостям, розвиваючий ефект педагогічного впливу, суміжний вплив накопичення потенціалу якості і формування здібності до її ефективної реалізації, варіативність вирішення рухових завдань.

Спритність і методика її розвитку: визначення поняття спритності; засоби вимірювання (координаційна складність, точність рухів); методика розвитку: засоби (загальнопідготовчі вправи, змішані) і методи (стандартно-повторний, варіативний - строгого і нестрогого регламентування, ігровий, змагальний). Вікові особливості розвитку спритності; фундаментальні координаційні здібності (здібність до диференційності; до ритму; до реакції; до рівноваги; до орієнтування). Основні причини, що спонукають до розвитку спритності учнів (координаційні здібності являються передумовою іншого розучування фізичних вправ, необхідною умовою підготовки учнів до життя, забезпечують економну витрату енергетичного потенціалу, різноманітність у тренувальному процесі та заняттях фізичними вправами). Визначення спритності учнів (тестування).

Сила і методика її розвитку: визначення рівня поняття; види силових здібностей (абсолютна, відносна, загальна, спеціальна, вибухова); режими м'язових скорочень: статичний, динамічний (переборюючий та уступаючий). Функціональний стан м'язів залежить: від частоти імпульсів, що надходять з центру; від кількості рухових одиниць, які забезпечують напругу; від в'язкості, пружності, еластичності м'язів, їх збудливості і швидкості скорочення, наявності енергетичних джерел та інтенсивності їх енергопродукції. Вимірювання сили (динамометри). Методика розвитку сили: засоби (власно-силові вправи, із зовнішнім опором, вправи з самоопором); дихання при виконанні силових вправ; методи (максимальних зусиль, повторний, ігровий, змагальний, колового тренування). Вікові особливості використання силових вправ (сенситивні періоди).

Швидкість та методика її розвитку: визначення поняття; швидкість одиночного руху (визначення поняття; способи вимірювання; засоби і методи розвитку). Частота рухів (визначення поняття; способи вимірювання; засоби і методи розвитку; вікові особливості розвитку). Швидкість рухової реакції (визначення поняття; різновидності: прості, складні реакція вибору та на об'єкт, який рухається). Прилади вимірювання швидкості рухової реакції (реакціометри) засоби та методи її розвитку; вікові особливості розвитку. Стабілізація рухів. Попередження виникнення "швидкісного бар'єру". Прийоми "ломки" та "погашення" швидкісного бар'єру. Тестування швидкості у дітей шкільного віку.

Витривалість та методика її розвитку: визначення поняття; зовнішні та внутрішні ознаки роботи на витривалість. Визначення поняття стомлення; фази (початкового, компенсованого та декомпенсованого втомлення); типи втомлення (розумове, сенсорне, емоційне, фізичне). Характеристика зон потужності відносно якостей витривалості (максимальна, субмаксимальна, велика, помірна). Види витривалості - загальна та специфічна (силова, швидкісна, швидкісно-силова). Компоненти, які характеризують навантаження при розвитку витривалості: абсолютна інтенсивність; продовження виконання вправи; інтервали відпочинку; характер відпочинку (активний, пасивний); кількість повторені, при розумовому виконанні. Методи розвитку витривалості: рівномірний, повторний, змінний, ігровий, змагальний. Вікові, особливості розвитку витривалості. Тести, за допомогою яких визначається витривалість.

Гнучкість і методика її розвитку: визначення. понять "гнучкість", "рухомість". Обмежники рухів в суглобах: зовнішні (вік, стать, статура час доби, стомлення, розминка) та внутрішні (форма поверхні суглоба, сумка суглоба, зв'язки, кісткові виступи, м'язи, взаємний опір м'язів, що оточують суглоб) Види гнучкості (активна і пасивна). Методика розвитку гнучкості (методи: повільних рухів, махових рухів, пружинячих рухів, вправ з примусовим розтягуванням м'язів і зв'язок; засоби: прості рухи, пружинні, махові, з самозахватом, з зовнішнім опором; методичні умови виконання вправ на гнучкість). Способи вимірювання (кутові градуси, лінійні сантиметри). Вікові особливості розвитку гнучкості. Оцінка розвитку гнучкості у школярів (тести). Формування постави.

Тема 9. Форми організації занять

Різноманітність форм: обумовленість різноманіття; зміст діяльності вчителя; зміст діяльності учнів; зміни в стані дітей, що займаються фізичними вправами.

Структура уроку: визначення поняття; фактори, які впливають на побудову уроку; рівні побудови уроку: розподіл уроку на три частини: (обґрунтування і характеристика частин); визначення послідовності: вправ; визначення взаємозв'язку послідовності дій вчителя і учня.

Класифікація уроків: за направленістю фізичного виховання - уроки загального фізичного виховання, спортивного тренування, прикладної фізичної підготовки, лікувальної фізичної культури, методичні уроки; за предметним змістом - уроки основної гімнастики, ігрові, легкоатлетичні і т.п.; за перевагою однієї з сторін фізичного виховання уроки освітньої, оздоровчої, виховної направленості; комбіновані уроки; за ведучими навчальними завданнями - ввідні уроки, уроки вивчення нового матеріалу, уроки удосконалення вивченого, контрольні уроки, змішані уроки.

Організаційне забезпечення уроку: організація матеріально-технічних умов, розміщення і переміщення учнів, організація загального порядку учбової діяльності учнів (фронтальна, групова, індивідуальна, колова форми організації), організація роботи помічників вчителя і дітей, які присутні на уроці.

Вимоги до методики проведення уроку: визначення конкретних завдань, зв'язаних з завданнями попередніх та наступних уроків; забезпечення різностороннього впливу на учнів; підкорення завданням виховання і розвитку інтелектуальних, волевих якостей; забезпечення варіативності і неперервності діяльності учнів; використання способів виконання завдань (одночасного, почергового, поточного, роз'єданого); використання комплексів методів навчання та виховання.

Підготовка вчителя до роботи: визначення змісту уроку; розробка конспекту уроку; мова і рухова підготовка вчителя; підготовка місць занять та обладнання; підготовка помічників; забезпечення страхування вчителем під час падіння, підтримка, особиста страховка.

Рівні педагогічних здібностей: конструктивні, організаторські, комунікативні, гностичні.

Тема 10. Педагогічні дослідження в фізичному вихованні

Підготовка дослідження: вибір теми; підбір літератури; визначення завдань; розробка гіпотези; план дослідження; підбір досліджуваних; вибір методів дослідження; оформлення документації.

Характеристика методів дослідження: методи ретроспективної інформації, методи організації навчально-виховної роботи в дослідницьких групах, методи збору поточної інформації.

Педагогічний експеримент: характерні риси; типова схема експерименту; класифікація видів та їх характеристики (перетворюючий, констатуючий, природний, модельний, лабораторний, абсолютний, порівняльний експерименти).

Педагогічне спостереження: визначення поняття; класифікація видів спостереження і їх характеристика (проблемне, тематичне, розвідницьке, основне, включне, не включне, відкрите, потайне, неперервне, перервне спостереження); підготовка до спостереження (визначити завдання, об'єкти спостереження, способи проведення спостереження, підібрати прийоми фіксування одержаних даних, установити методи аналізу зібраного матеріалу); способи проведення спостереження і прийоми фіксації (протоколювання, фотографування, кінознімання! звукозапис).

Хронометрування: визначення поняття; сфери застосування; технічне оснащення; методика хронометрування уроку (визначальної і моторної щільності уроку). Пульсометрія.

Контрольні випробовування: призначення (визначити рівень розвитку окремих рухових якостей, рівень технічної і тактичної підготовленості: порівняти рівні окремих учнів або груп; зробити оптимальний відбір спортсменів до змагань, новачків до занять в секціях; вести контроль за тренуванням; виявити переваги та недоліки засобів, методів навчання та форм організації занять); види контрольних вправ (тести); достовірність тестування;

стандартизація тестів (по змісту, формі, умовах виконання); методика оцінки рівня розвитку фізичних якостей; методика оцінки рівня загальної фізичної підготовки (нормативи, класифікація).

Розділ II. Організація зміст і методика фізичного виховання

Тема 1. Фізичне виховання дітей дошкільного віку

Вікова періодизація дошкільнят. Значення фізичного виховання для дітей дошкільного віку. Особливості розвитку рухів у дітей. Форми організації занять (у сім'ї, в дитячих закладах). Методи організації дітей на заняттях (фронтальний, груповий, індивідуальний, колової організації). Методи навчання та методичні прийоми. Наочні методи та прийоми (наочно-глядацький, тактильно-м'язовий, наочно-слуховий); словесні методи (вправи, гігієнічні фактори, загартовування). Особливості методики занять. Медичний та педагогічний контроль.

Тема 2. Значення та завдання фізичної культури школярів

Вікова періодизація школярів (з біологічним і педагогічним напрямком); оздоровчі, освітні та виховні завдання в молодшому, середньому і старшому шкільному віці.

Рухова активність школярів. Фізична культура в навчальному плані школи. Фізичне виховання як цілеспрямована, чітко організована і планомірно здійснена, система фізкультурної та спортивної діяльності дітей. Мета та завдання фізичного виховання.

Тема 3. Форми організації фізичного виховання дітей шкільного віку

Поняття про форми організації навчання: урочну, позакласну, позашкільну.

Урок - основна форма занять в школі.

Типологія та структура уроку фізкультури. Гнучкість і рухомість структури уроку. Зміст уроку (розкрити на основі структури та завдань).

Особливості організації діяльності вчителя та учнів на уроці. Організаційне забезпечення уроку. Методи організації тих, що займаються (фронтальний, індивідуальний, груповий, коловий) фізичними вправами.

Сучасні вимоги до уроку. Шляхи підвищення якості уроку. Підготовка вчителя до уроку (попередня, безпосередня), її зміст.

Домашня навчальна робота: завдання, зміст, організація. Диференційований та індивідуальний підхід до домашньої роботи школярів.

Форми організації дітей у сім'ї.

Тема 4. Шкільні програми з фізичної культури

Структура шкільних програм з фізичної культури. Розділи програми (основи знань, навички та вміння, розвиток рухових якостей). Розподіл за чвертями (18, 14, 20, 16 годин). Зміст шкільних програм для учнів IV, V-IX, X-IX (за видами уроків).

Тема 5. Особливості організації та методика проведення уроків фізичної культури з дітьми молодшого, середнього шкільного віку

Особливості розвитку дітей (анатоמו-фізіологічні та психологічні особливості). Рівень фізичного розвитку (тестування).

Типи та види шкільних уроків. Методи навчання (словесні, наочні; практичні). Методи організації уроків (фронтальний, груповий, індивідуальний, коловий). Способи виконання завдань (одночасний, по черзі, поточний, роз'єднаний).

Застосування технічних засобів і нестандартного обладнання. Приклади дозування навантажень. Прийоми оцінок знань і вмінь учнів. Виховання інтересу у школярів до систематичних занять фізичною культурою. Домашні завдання, їх особливості. Шляхи підвищення ефективності та якості уроків фізичної культури.

Тема 6. Планування, контроль, оцінка та облік успішності навчально-пізнавальної діяльності учнів

Значення планування. Форми планування. Документи планування (програма, календарний план, тестування, конспект уроку).

Контроль і його роль в управлінні навчальною діяльністю учнів. Функції контролю:

контролююча, навчальна, виховна, розвиваюча, орієнтуюча, діагностична, тощо. Види контролю (попередній, поточний, підсумковий), їх завдання.

Методи контролю та перевірки знань, умінь і навичок школярів (тестування).

Правила обліку успішності (систематичність, поглибленість, всебічність, індивідуальний підхід, об'єктивність тощо). Критерії оцінки роботи вчителя та учнів. Залік з фізичної культури.

Тема 7. Фізична культура школярів з послабленим здоров'ям

Особливості організації та методика проведення уроку фізичної культури з дітьми в спеціальній медичній групі.

Засоби, які використовуються на заняттях (фізичні вправи, природні та гігієнічні фактори). Фактори, які впливають на виконання фізичних вправ (особисті характеристики учня та вчителя; наукові, методичні, санітарно-гігієнічні, метеорологічні, матеріальні та індивідуальні особливості самих вправ).

Використання оздоровчих сил природи (як умови успішної організації та проведення занять фізичних вправ та як засобів загартування).

Напрямки гігієнічних факторів (особиста і суспільна гігієна, та гігієнічні правила і норми навантажень та відпочинку). Виховання інтересу у школярів до систематичних занять фізичною культурою. Контроль за рівнем фізичного розвитку (фізіологічні та педагогічні методи).

Щоденник самопочуття.

Документи планування (конспект занять, щоденник самоконтролю).

Тема 8. Позакласна робота з фізичної культури

Значення та завдання позакласної роботи з фізичної культури.

Розділи позакласної роботи (фізично-оздоровча та спортивно-масова робота). Вимоги до організації роботи (тісний взаємозв'язок з навчальною роботою, доступність занять, допомога батьків і шефів).

Форми позакласної роботи (індивідуальні, групові та масові): гуртки, секції, групи загальної фізичної підготовки, туристичні походи, свята, змагання, спортивно-масові заходи в режимі дня (гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилини, фізкультурні паузи, фізичні вправи, ігри).

Колектив фізичної культури.

Основні документи планування позакласної роботи (план роботи ради колективу фізкультури; план проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи; розклад спортивних секцій; положення про змагання; план роботи та журнали обліку спортивних секцій; облік проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів; наявність у секції спортивної бази, інвентарі, обладнання).

Пропаганда фізичної культури в школі.

Тема 9. Позашкільна робота з фізичної культури

Значення позашкільних закладів у системі фізичного виховання школярів. Завдання позашкільної роботи фізичного виховання.

Характеристика форм занять (ДЮСШ, оздоровчі табори і табори праці та відпочинку, за місцем проживання). Структура комплектування, зміст їх роботи.

Документи планування та обліку. Програма занять фізичною культурою та спортом.

Тема 10. Фізична культура в школах з подовженим днем навчання та школах інтернатного типу

Значення та завдання фізичної культури в школах з подовженим днем та школах інтернатного типу.

Форми занять (заходи в режимі навчального дня). Особливості проведення уроків фізичної культури з урахуванням профілю інтернату. Особливості режиму дня.

Позакласні форми занять фізичною культурою та спортом.

Документи планування та обліку.

Тема 11. Теоретичні та практичні основи професійної фізичної підготовки в

навчальних закладах I-II ступенів акредитації

Об'єктивні та суб'єктивні факторії, які обумовлюють продуктивність праці. Загальні та професійні здібності, їх розвиток.

Фізичні вправи та вивчення здібностей. Види професій. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Характеристика програм з фізичного виховання для учнів навчальних закладів I-II ступенів акредитації. Форми занять (у режимі дня ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні паузи та інше).

Організація і особливості занять фізичною культурою та спортом.

Медичний і педагогічний контроль.

Документи планування та обліку.

Тема 12. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів

Значення та завдання фізичного виховання студентів.

Зміст фізичного виховання студентів в тому числі і студентів факультету фізичної культури.

Характеристика програм з фізичного виховання (основи знань, навичок і вмінь; розвиток рухових якостей).

Особливості занять фізичного виховання студентів (спортивного вдосконалення, підготовчого та спеціального).

Обов'язки керівника кафедри спортивного виховання. Медичний і педагогічний контроль. Документи планування та обліку.

Тема 13. Фізичне виховання дорослого населення. Самостійний фізичний рух

Періодизація дорослого населення (молодіжний, середній, старший, похилий вік та довгожителі). Характеристика вікових змін. Мотивація занять фізичними вправами з метою удосконалення психофізичних якостей. Вибір засобів (робота аеробного характеру, робота по підвищенню рухомості в суглобах, силові вправи, робота яка нормалізує психологічний став).

Особливості проведення занять з дорослим населенням. Групи здоров'я. Засоби, які використовуються в повсякденному житті (регулювання ваги, харчування, загартовування, очищувальні засоби, аутотренінг, ритм і умови праці, спілкування та інше).

Щоденник самоконтролю.

Медичний і педагогічний контроль.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

Базова:

1. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце/ Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – Киев: Здоровье. 1989. – 214 с.
2. Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 285 с.
3. Бабанский Ю.К. Оптимизация педагогического процесса / Ю.К. Бабанский, М.М. Поташник. – Киев: Радянська школа, 1984. – 284 с.
4. Баевский Р.М. Ритм сердца у спортсменов / Р.М. Баевский, Р.Е. Мотилянская. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.
5. Богем М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Богем. – М.: – Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
6. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания / Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1986. – 176 с.
7. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 98 с.
8. Васин Ю.Г. Физические упражнения – основа профилактики ожирения у детей / Ю.Г. Васин. – Киев: Здоров'я, 1989. – 102 с.

9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 264 с.
10. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
11. Гуревич К.М. Индивидуально-психологические особенности школьников / К.М. Гуревич. – М., 1988 – 165 с.
12. Дубогай А.Д. Физкультура: Мы и дети / А.Д. Дубогай. – К.: Здоровье, 1989. – 95 с.
13. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. – М.: ФиС, 1992. – 241 с.
14. Зацюрский В. М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
15. Келлер В.С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / Келлер В.С., В.Н. Платонов. – Львов, 1993. – 540 с.
16. Кепеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кепеман, Д.В. Хухлаева. – М., 1978. – 280 с.
17. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалення / Г.М. Максименко. – К.: Вища школа, 1992. – 238 с.
18. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1984. – 240 с.
19. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1984. – 180 с.
20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
21. Минаев М.А. Основы методики физического воспитания школьников / М.А. Минаев, Б.Н. Шиян. – М.; Просвещение, 1989. – 230 с.
22. Моногаров В.Д. Утомление в спорте / В.Д. Моногаров. – Киев: Здоровье, 1986. – 190 с.
23. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. – М.: ФиС, 1982. – 208 с.
24. Новосельский Б.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах / Б.Ф. Новосельский. – К.: Радянська школа, 1989. – 128 с.
25. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: ФиС, 1970. – 480 с.
26. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки / В.В. Петровский. – Киев: Здоров'я, 1978. – 96 с.
27. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – К.: Вища школа, 1984. – 352 с.
28. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с.
29. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена / В.Н. Платонов, К.Н. Сахновский. – К.: Радянська школа, 1988 – 288 с.
30. Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. – К.: Вища школа, 1987. – 352 с.
31. Платонов В.Н. Адаптация в спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Здоровье, 1988. – 289 с.
32. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсменів/ В. М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 319 с.
33. Платонов В. Н. Переодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение/ В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.: ил. – Библиогр.: С. 588-613. – Алф. указ.: С. 614-623.
34. Ровний А. С. Фізіологія спортивної діяльності / А. С. Ровний, В. М. Ільїн, В. С. Лізогуб, О. О. Ровна. – Х., ХНАДУ. – 2015. – 556 с.
32. Фарфель В.С. Физиология спорта / В.С. Фарфель. – М.: Медгиз, 1961. – 261 с.
33. Хрипкова А.Г. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузке / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова. – М.: Педагогика 1982. – 240 с.
34. Хрущов С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников / С.В. Хрущов.. – М.: Медицина, 1977. – 216 с.

35. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. – 272 с
36. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2010. – 248 с
37. Шерета В.В. Теорія і методика фізичної культури / В.В. Шерета. – Методичний посібник. – Кіровоград, 1997. – 65 с.
38. Яковлев Н.Н. Биохимия спорта / Н.Н. Яковлев. – М.: ФиС, 1974. – 320 с.

Допоміжна:

1. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности / М.В. Антропова. — М.: Физкультура и спорт, 1968. – 232 с.
2. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии / И.А. Аршавский. – М.: Просвещение, 1967. – 475 с.
3. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена / И.В. Аулик. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 102 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
6. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Л.В. Волков. – Киев: Здоров'я, 1984. – 144 с.
7. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся / Л.В. Волков. – Киев: Радянська школа, 1988. — 184 с.
8. Волков Л.В. Виховання фізичних здібностей учнів / Л.В. Волков.. — К.: Здоров'я, 1980.– 144 с.
9. Гальперин С.И. Физиологические особенности детей / С.И. Гальперин. – М.: Просвещение, 1965. – 244 с.
10. Годик М.А. Спортивная метрология / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
11. Глухов В.И. Физическая культура и формирование здорового образа жизни / В.И. Глухов. – К.: Здоровье, 1989. – 136 с.
12. Гужаловский А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания //Очерки по теории физической культуры./ Под. ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 211–222 с.
13. Козленко М.О. Теорія та методика фізичного виховання в початкових класах / М.О. Козленко. – К.: Вища школа, 1084. – 156 с.
14. Коц Я.М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств //Спортивная физиология / Я.М. Коц. – М.: ФиС, 1986. – 382 с.
15. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре / Т.Ю. Круцевич. – Киев: Здоров'я, 1985. – 120 с.
16. Лях В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск: Полимя, 1989. – 159с.
17. Платонов В.Н. Олимпийский спорт. (1 т.) / В.Н. Платонов, С.И. Гуськов. – К.: Олімпійська література, 1994. – 458 с.
18. Платонов В.Н. Олимпийский спорт. (2 т.) / В.Н. Платонов, С.И. Гуськов. – К.: Олімпійська література, 1995. – 520 с.
19. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
20. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – М.: ФиС, 1975. – 208 с.
21. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: ФиС, 1974. – 232 с.

22. Фомин Н.А. Физические основы двигательной активности / Н.А. Фомин Н.А., Ю.Н. Вавилов. – М.: ФиС, 1991. – 224 с.

Інформаційні ресурси:

<http://hist1.narod.ru>
<http://www.hrono.ru/>
<http://sport-iznutri.ru/category/istoricheskie/>
<http://femalesport.ru/category/face/history>
<http://i-fakt.ru/category/sport/>
<http://www.lookatme.ru/wiki/>
<http://prosto-sport.com/>
http://spordi-history.blogspot.com/2010/02/blog-post_2443.html

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тема 1. Вступ до предмету «Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту»

Загальні закономірності регуляції фізіологічних функцій організму: поняття про структуру й функціональні одиниці, функціональну організацію організму, саморегуляцію, нервову й гуморальну регуляцію функцій.

Кількісні закономірності росту й розвитку: нерівномірність і невідповідність між періодами збільшення лінійних розмірів і маси тіла, період витягування і округлення.

Загальна фізіологічна класифікація фізичних вправ: за положенням тіла, за об'ємом активної м'язової маси (локальні, регіональні, глобальні), за типом м'язових скорочень (статичні, динамічні), за силою і потужністю м'язових скорочень (силові, швидкісно-силові, на витривалість), за величиною енерговитрат. Фізіологічна характеристика статичних вправ і статичних зусиль: феномен статичних зусиль (зміни показників серцево-судинної і дихальної систем після виконання вправи). Фізіологічна характеристика циклічних вправ максимальної, субмаксимальної, помірної та великої потужності: приклад вправи, тривалість, механізм енергозабезпечення (анаеробний, аеробний), зміни показників серцево-судинної, дихальної систем, причина розвитку втоми, кисневий борг, вміст в крові глюкози, катехоламінів (адреналіну, норадреналіну), лактату, тривалість відновлювального періоду. Фізіологічна характеристика ситуаційних (нестандартних) вправ.

Рухова активність як біологічна потреба й необхідна умова фізичного та психічного здоров'я. Гіпокінезія як недостатня рухова активність та її вплив на самопочуття і працездатність школярів. Норми рухової активності дітей різного віку (за О.О.Гужаловським), вимоги до рухового режиму школярів. Роль фізичних вправ у забезпеченні оптимального рівня рухової активності дітей. Орієнтовний обсяг рухової активності учнів I-XI класів.

Фізіологічна сутність, механізми й принципи загартування: загартування як складова частина здорового способу життя. Звички й навички у формуванні особистості: психофізіологічна сутність звичок і механізм формування.

Тема 2. Фізіологічні механізми формування рухових навичок та розвитку рухових якостей

Поняття про рухові навички як автоматизовані індивідуально набуті рухові дії: утворення тимчасових зв'язків, екстраполяція як здатність ЦНС на основі наявного досвіду розв'язувати рухові завдання, фази формування рухових навичок: генералізації, концентрації, стабілізації, роль зворотних зв'язків, аферентного синтезу (формування моделі дії).

Принципи формування рухових навичок: поступового ускладнення техніки руху, систематичності, різнобічного спрямування, індивідуалізації.

Фізіологічна характеристика сили м'язів: вияв, фізіологічний механізм, енергетичне забезпечення, методи розвитку. Швидкість рухів: форми вияву, фізіологічний механізм, енергетичне забезпечення, методи розвитку. Витривалість: вияв, види витривалості, фізіологічний механізм. Енергетичне забезпечення, методи розвитку. Координованість: прояв, її види, фізіологічний механізм, енергетичне забезпечення, методи розвитку. Гнучкість: прояв, її різновиди (пасивна, активна), фізіологічний механізм, методи розвитку.

Тема 3. Фізіологічна характеристика станів організму, які виникають при спортивній діяльності. Фізіологічна характеристика втоми

Передстартовий стан: стадії, специфічні й неспецифічні реакції, фізіологічний механізм. Передстартові стани (стан бойової готовності, стартова апатія, стартова лихоманка) й розминка (загальна, спеціальна): зміна стану організму під час розминки, фізіологічні ефекти розминки.

Впрацьовування: поступове підвищення працездатності, формування специфічної рухової домінанти, формування необхідного стереотипу рухів, тривалість періоду впрацьовування, закономірності (нерівномірність, гетерохронність). Фізіологічна характеристика стійкого стану (уявний, справжній), показники, механізми забезпечення.

Фізіологічна характеристика станів: "мертвої точки" й "другого дихання": прояви, тривалість і час виникнення, подолання "мертвої точки" й засоби прискорення "другого дихання". Втома і втомлюваність: ознаки втоми, визначення ступеня втоми за зовнішніми ознаками втоми (колір обличчя, ступінь спітніння, координація рухів, увага).

Тема 4. Фізіологічна характеристика процесів відновлення

Закономірності відновних процесів (нерівномірність, гетерохронність, фазність). Фази відновлення функцій і працездатності: кисневого боргу й енергетичних запасів організму, усунення молочної кислоти.

Класифікація і характеристика засобів, що прискорюють відновні процеси (педагогічні, психологічні, медичні).

Тема 5. Адаптаційні можливості організму спортсмена

Адаптація як сукупність фізіологічних реакцій, що забезпечують пристосування будови й функцій організму до фізичного навантаження. Фізіологічна характеристика короткочасної і тривалої стадії адаптації. Поняття про деадаптацію, реадаптацію та перехресну адаптацію.

Тема 6. Фізіологічні механізми адаптації до фізичних навантажень

Компоненти фізичного навантаження: тривалість й інтенсивність виконання вправ, кількість і тривалість інтервалів відпочинку, кількість повторень вправи, рівень фізичної підготовленості.

Адаптація м'язів до фізичного навантаження. Фізіологічна характеристика типів гіпертрофії м'язів (саркоплазматична, міофібрилярна).

Адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень (зміни частоти серцевих скорочень, збільшення хвилинного об'єму крові за рахунок систолічного об'єму та частоти серцевих скорочень, зміни артеріального тиску крові).

Фазовий аналіз роботи серця тренованої і нетренованої людини: основні фази роботи серця (систола, діастола), вплив підвищення частоти серцевих скорочень на фази роботи серця (зменшення періоду діастоли).

Адаптація дихальної системи до фізичних навантажень: зміни частоти дихання, збільшення хвилинного об'єму дихання за рахунок дихального об'єму і частоти дихання.

Визначення належних показників життєвої місткості легенів (ЖМЛ: резервний об'єм вдиху, дихальний об'єм, резервний об'єм видиху) і максимальної вентиляції легенів (МВЛ).

Адаптація системи крові до фізичного навантаження: зміна складу (кількісний показник гемоглобіну, еритроцитів, лейкоцитів, тромбоцитів) й кисневої ємності крові,

кисневого боргу, кисневого запиту, артеріовенозної різниці за концентрацією кисню (концентрація кисню в артеріальній і венозній крові), рН (зрушення рН в кислий бік – ацидоз, зрушення рН в лужний бік – алкалоз).

Фізіологічна характеристика основних форм фізичної культури: уроку фізичної культури (вступна, основна, заключна частини), взаємозв'язок структури уроку з фазами працездатності.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 135 с.
4. Вілмор Джек, Костілл Девід. Фізіологія спорту. Підручник / Джек Вілмор, Девід Костілл. – К.: Олімпійська література, 2003. – 654 с.
5. Гандельсман А.Б. Физиологические основы спортивной тренировки / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 232 с.
6. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. Учебное пособие / Ю.А. Ермолаев. – М.: Высшая школа, 1985. – 384 с.
7. Косицкий Г.Н. Цивилизация и сердце / Г.Н. Косицкий. – М.: Наука, 1977. – 187 с.
8. Кучеров І.С. Фізіологія людини: навч. посібник / І.С. Кучеров, М.Н. Шабатура, І.М. Давиденко. – К.: Вища школа, 1981. – 408 с.
9. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоровье, 1986. – 152 с.
10. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посібник / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1998. – 320 с.
11. Ровний А. С. Фізіологія спортивної діяльності / А. С. Ровний, В. М. Ільїн, В. С. Лізогуб, О. О. Ровна. – Х., ХНАДУ. – 2015. – 556 с.
12. Спортивная физиология: учебник для ин-тов физ. культуры / Под общей редакцией проф. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
13. Уилмор Д.Х. Физиология спорта и двигательной активности. Пер. с англ. / Д.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 504 с.
14. Фомин Н.А. Физиология человека: учебное пособие / Н.А. Фомин. – М.: Просвещение, 1982. – 320 с.
15. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
16. Функциональные системы. Руководство / Под ред. К.В. Судакова. – М.: Медицина, 1987.
17. Язловецький В.С. Лабораторні заняття з фізіологічних основ фізичного виховання: навчальний посібник / В.С. Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2000. – 130 с.
18. Язловецький В.С. Учням про здоров'я / В.С. Язловецький, О.В. Язловецька. – Кіровоград: РВЦ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2000. – 212 с.
19. Язловецький В.С. Фізіологічні основи фізичного виховання: навчальний посібник / В.С. Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 164 с.
20. Язловецький В.С. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту. Навчальний посібник / В.С. Язловецький. – Кіровоград: Поліграфічне підприємство “Ексклюзив-Систем”, 2011. – 236 с.

Критерії оцінювання теоретичної відповіді з теорії і методики фізичного виховання та фізіологічних основ фізичного виховання

Бал за теоретичну відповідь	Критерії оцінювання
40 – 34 балів	<p>Теоретичний зміст курсу засвоєний повністю, сформовані необхідні практичні навички роботи з засвоєним матеріалом, усі передбачені навчальною програмою завдання виконані, якість їх виконання близька до максимальної.</p> <p>Студент має системні, повні, міцні знання в обсязі та в межах вимог робочої програми, усвідомлено використовує їх у стандартних та нестандартних ситуаціях.</p> <p>Уміє самостійно аналізувати та застосовувати основні положення теорії при вирішенні нестандартних завдань, робити правильні висновки, приймати рішення.</p> <p>Має сформовані міцні практичні навички. Уміє самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно добирати та користуватися джерелами інформації.</p>
33 – 20 балів	<p>Теоретичний зміст курсу засвоєний майже повністю. Необхідні практичні навички роботи із засвоєним матеріалом сформовані недостатньо.</p> <p>Усі передбачені робочою програмою завдання виконані, якісь жодного з них не оцінена мінімальним балом. Деякі завдання виконані з помилками, окремими незначними недоліками.</p> <p>Знання студента є достатніми, він застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, намагається аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежність між явищами, фактами, робити висновки, загалом контролює власну діяльність.</p> <p>Відповіді на питання логічні, аргументовані, хоч і мають неточності. Вільне усуває помилки й відповідає на зауваження.</p> <p>Для вирішення нестандартних завдань уміє самостійно аналізувати та застосовувати основні положення теорії із несуттєвими неточностями та робить правильні висновки.</p>
19 – 10 балів	<p>Теоретичний зміст курсу засвоєний частково. Необхідні практичні навички роботи з засвоєним матеріалом сформовані в основному. Більшість робіт, передбачених програмою, виконано, але деякі з них мають недоліки, фактичні та змістовні помилки.</p> <p>Студент у цілому правильно відтворює навчальний матеріал, знає основні теорії й факти, уміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок,</p> <p>Уміє робити окремі висновки, частково контролює власні навчальні дії.</p>
9 – 1 балів	<p>Теоретичний зміст курсу не засвоєний. Необхідні практичні навички роботи не сформовані. Необхідні завдання не виконані або мають грубі помилки.</p> <p>Необхідна подальша значна робота (у тому числі й повторне вивчення курсу).</p>

2 ЧАСТИНА – ПРАКТИЧНА

3 ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Випускнику необхідно захистити модель уроку, заняття, при тому:

- скласти стислий план-конспект заняття, враховуючи новітні досягнення методики, педагогіки, психології;
- обґрунтувати мету, тип заняття, структуру та етапи, наочність, ТЗН, очікувані результати.

Оцінка за виконання першого кваліфікаційного завдання з теорії і методики фізичного виховання – 20 балів;

Критерії оцінювання першого кваліфікаційного завдання з теорії і методики фізичного виховання :

Критерії оцінювання:

- методична грамотність;
- рівень сформованості методичної, педагогічної та психологічної компетенцій;
- точність виконання завдання;
- коректність використання наочності (у тому числі ТЗН);
- здатність до обґрунтування методичних рішень;
- визначення очікуваних результатів.

Випускник повинен надати вичерпну відповідь на запитання і зауваження голови і членів ЕК.

Критерії оцінювання практичного завдання	Розподіл балів			
	20-14 балів	15-11 балів	10-6 балів	5-1 балів
Методична грамотність	Захист моделі навчального заняття здійснено відповідно до вимог планування, цілей, визначення методичної структури та змісту заняття з урахуванням ступеня навчання, педагогічних та психологічних особливостей учнів	Захист моделі навчального заняття в основному здійснено методично грамотно, з урахуванням педагогічних та психологічних особливостей учнів, проте є незначні недоліки в дотриманні зазначених вимог	Захист моделі навчального заняття здійснено із недоліками стосовно зазначених вимог	Захист моделі навчального заняття здійснено безграмотно з точки зору методики, педагогіки та психології
Точність виконання завдання	Цілі та зміст уроку повністю відповідають поставленому завданню	Цілі та зміст уроку в основному відповідають поставленому завданню	Цілі та зміст уроку в основному відповідають поставленому завданню, але є суттєві недоліки	Цілі та зміст запропонованого уроку не відповідають поставленому завданню
Коректність використання наочності (у тому числі ТЗН)	Заплановано використання технічних та інших засобів навчання	Заплановано використання ТЗН, але методика їх використання не є раціональною.	Заплановано використання наявних наочних посібників, але методика їх використання не є раціональною	Не передбачено використання ТЗН та наочності
Здатність до обґрунтування методичних рішень	Студент спонтанно і правильно реагує на запитання екзаменатора. Він здатний теоретично обґрунтувати вибір власних методичних рішень. Студент вільно і коректно користується методичною термінологією	Студент адекватно реагує на запитання екзаменатора, однак він недостатньо впевнено обґрунтовує вибір власних методичних рішень. Студент в основному правильно використовує методичну термінологію	Студент не зовсім адекватно реагує на запитання екзаменатора. Він відчуває труднощі в обґрунтуванні вибору власних методичних рішень, допускає значну кількість термінологічних помилок, що ускладнює розуміння змісту викладеного	Студент нездатний правильно реагувати на запитання екзаменатора. Він не може обґрунтувати вибір власних методичних рішень. Студент майже не користується методичною термінологією