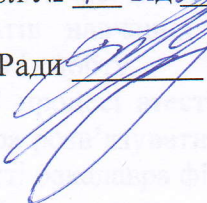


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

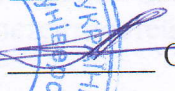
Затверджено
Вченою радою факультету
Фізичного виховання, здоров'я та туризму

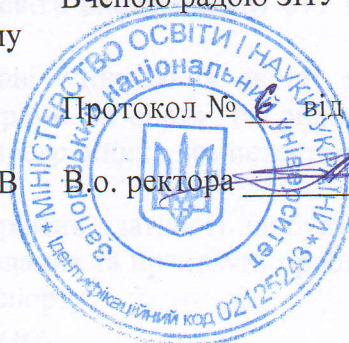
Протокол № 1 від 29.08 2024 р.

Голова Ради  Микола МАЛІКОВ

Затверджено
Вченою радою ЗНУ

Протокол № 6 від 24.12 2024 р.

В.о. ректора  Олександр Бондар



ПРОГРАМА
АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітньо–професійна програма «Спорт»

Форма освіти: денна / заочна

Рівень вищої освіти (бакалаврський)

Запоріжжя 2024

ПРОГРАМА
АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма «Спорт»

Форма освіти: денна / заочна

Рівень вищої освіти (бакалаврський)

Запоріжжя 2024

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Атестаційний екзамен є формою атестації здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра денної та заочної форм здобуття освіти, що проводиться з метою перевірки та визначення рівня та обсягу знань, умінь, інших компетентностей передбачених стандартом вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти для спеціальності 017 Фізична культура і спорт та освітньо-професійної програми «Спорт».

Атестація здійснюється на підставі оцінювання якості засвоєння змісту освітніх компонентів освітньо-професійної програми «Спорт» та рівня досягнення програмних результатів навчання, сформованості програмних компетентностей бакалавра фізичної культури і спорту.

У процесі атестації визначається рівень здатності здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра розв'язувати спеціалізовані завдання та практичні проблеми з питань професійної діяльності бакалавра фізичної культури і спорту.

Структура атестаційного екзамену.

Оцінювання рівня професійних знань, умінь та навичок здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра, ступеня сформованості їх професійних компетентностей, що передбачає необхідність демонстрації таких компетентностей і програмних результатів навчання передбачених стандартом вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітньо-професійною програмою «Спорт»:

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК4. Здатність працювати в команді.

ЗК5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК.9 Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

СК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

СК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

СК9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

СК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

СК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

СК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

СК15. Здатність здійснювати науково-дослідну діяльність у галузі фізичної культури і спорту.

СК16. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

СК17. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках спортивного тренування.

СК18. Здатність застосовувати систему знань із теорії і методики спортивної підготовки.

РН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

РН3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

РН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

РН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

РН6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.

РН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

РН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

РН9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

РН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

РН11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

РН12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

РН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

РН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

РН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

РН16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

РН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

РН18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

РН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

РН20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

РН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

З метою забезпечення повної та ґрунтовної оцінки якісного рівня науково-теоретичної та практичної підготовки здобувачів вищої освіти програма атестаційного екзамену, як комплексна перевірка знань зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітньо-професійна програми «Спорт» для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра, охоплює освітні компоненти з циклів професійної підготовки спеціальності та професійної підготовки освітньої програми, такі як:

Теорія і методика фізичного виховання
Спортивні ігри з методиками викладання
Загальна теорія підготовки спортсменів
Олімпійський та професійний спорт

Етапи та порядок проведення атестаційного екзамену:

Екзаменаційний білет складається з трьох теоретичних питань та практичної частини – розв'язання практичного завдання.

1. За умов проведення атестаційного екзамену в офлайн-режимі:

Атестаційний екзамен має два етапи:

- 1) підготовка усної відповіді на питання білету атестаційного екзамену;
- 2) виконання практичного завдання.

Спочатку студенти готуються до усної відповіді, а потім переходять до відповідей на білет атестаційного екзамену.

Термін проведення атестаційного екзамену: 40 хвилин – підготовка відповідей на питання екзаменаційного білету.

За умов проведення атестаційного екзамену в онлайн-режимі:

Проводиться через систему СЕЗН ЗНУ на базі MOODLE та через такі сервіси організації відео-конференцій – ZOOM, Skype, Viber, WhatsApp Messenger, Facebook Messenger.

Атестаційний екзамен має три етапи:

1) вибір студентом білета здійснюється через систему СЕЗН ЗНУ на базі MOODLE методом випадкового вибору;

2) підготовка відповіді на питання білету атестаційного екзамену та виконання практичного завдання з подальшим прикріпленням його до СЕЗН ЗНУ на базі MOODLE – 40 хвилин. Атестаційна комісія протягом 1 години перевіряє відповіді студентів;

3) ідентифікація відповіді студента: співбесіда з питань білету через такі сервіси організації відеоконференцій – ZOOM, Skype, Viber, WhatsApp Messenger, Facebook Messenger.

II. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Оцінка складається як сума за виконання теоретичних та практичного завдань.

Знання та вміння студентів перевіряються та оцінюються з кожного завдання окремо в балах. Одержаний бал означає рівень відповідної підготовки.

Оцінювання знань студентів під час контролю відбувається на підставі таких критеріїв:

Критерії оцінки знання теоретичного питання:

20–25 балів – студент дає обґрунтовані, глибокі та теоретично правильні відповіді на поставлені питання, демонструє здатність здійснювати порівняльний аналіз різних теорій, концепцій, робити логічні висновки та узагальнення, здатність висловлювати та аргументувати власне ставлення до альтернативних поглядів на певне питання; використовує

фактичні та статистичні дані, які підтверджують відповідь на питання; демонструє знання законодавчих та нормативних актів України, підручників, посібників.

9–19 балів – студент володіє знаннями матеріалу на рівні вимог, наведених вище, але, розкриваючи суть питань, припускається незначних помилок у формулюванні термінів і категорій, використанні цифрового матеріалу, викладає суть питань недостатньо глибоко.

0–8 балів – студент зовсім не відповідає на поставлені питання або відповідає неправильно. Зроблені висновки є помилковими. Відповідаючи, студент значно ухиляється від теми, що свідчить про нерозуміння ним поставленого питання.

Критерії оцінки розв'язання практичного завдання:

20–25 балів – студент дає повну, вичерпну відповідь, яка складається з правильного арифметичного результату; доцільного логічного і теоретичного обґрунтування виконаних розрахунків.

9–19 балів – студент або розв'язав задачу без теоретичного обґрунтування виконаних розрахунків, або зробив теоретичне обґрунтування, вибрав правильний порядок розв'язання, але припустився теоретичної помилки в розрахунках.

0–8 балів – студент зовсім не розв'язав практичне завдання або розв'язав неправильно.

№ п/п	Дисципліни	Оцінювання	За змістову відповідь в цілому
Питання № 1	Теорія і методика фізичного виховання та спорту	25 балів	100 балів
Питання № 2	Спортивні ігри з методикою викладання	25 балів	
Питання № 3	Загальна теорія підготовки спортсменів Олімпійський і професійний спорт	25 балів	
Питання № 4	Практичне завдання	25 балів	

Загальне оцінювання результатів атестаційного екзамену

Оцінка атестаційного екзамену виставляється за національною та європейськими шкалами за такою системою:

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою
		Екзамен
A	90–100 (відмінно)	5 (відмінно)
B	85–89 (дуже добре)	4 (добре)
C	75–84 (добре)	3 (задовільно)
D	70–74 (задовільно)	
E	60–69 (достатньо)	
FX/F	35–59 / 1–34 (незадовільно)	2 (незадовільно)

III. Зміст атестаційного екзамєну

1 ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1 Предмет теорії фізичного виховання і її місце в системі наукових знань.

Поняття предмету теорії фізичного виховання і предмету методика фізичного виховання (дати визначення). Джерела виникнення і розвитку теорії фізичного виховання. Етапи розвитку і становлення теорії фізичного виховання як наукової дисципліни.

Зв'язок теорії фізичного виховання з іншими науковими дисциплінами (гуманітарними, біологічними). Вихідні поняття теорії фізичного виховання: фізична культура, фізичний розвиток та фізична досконалість, фізичне виховання, фізична підготовленість, фізична підготовка, фізична освіта, фізична активність.

1.2 Основні поняття ТМФВ.

Фізичне виховання як одне із вихідних понять теорії, як цілісний педагогічний процес. Тут треба дати визначення фізичного виховання та характеристики сторін, що впливають з точки зору його специфічних функцій. При цьому певна увага повинна бути приділена зв'язку фізичного виховання з іншими сторонами фізичного виховання.

– Фізична культура. Дати визначення, як складової частини загальної культури суспільства, визначити показники рівня досягнень фізичної культури, показати місце фізичної культури серед іншими понять.

– Фізичний розвиток та фізична досконалість. Дати визначення. В першу чергу слід показати, що фізичний розвиток – це біологічний процес, який здійснюється з певними закономірностями. Далі слід показати яке значення має пізнання цих закономірностей для управління розвитком.

– Фізична підготовленість. Дати визначення. Розкрити основу нормативної оцінки фізичної підготовленості. Рівні фізичної підготовленості дітей та їх характеристика.

– Фізична підготовка – професійна направленість фізичного виховання. Показати значення фізичної підготовки в залежності від особливості конкретної професії.

– Фізкультурна освіта, як процес формування у людини рухових умінь та навичок, а також передачі спеціальних знань з фізичного виховання.

– Фізична активність. Дати визначення. Значення фізичної активності для здоров'я.

1.3 Засоби фізичного виховання.

Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Дати визначення поняттям: фізичні вправи, рухова дія, рух.

Фактори, що визначають вплив рухових вправ на організм: особисті характеристики вчителя; наукові фактори; методичні фактори; метеорологічні фактори; санітарно-гігієнічні, матеріальні фактори та особливості самих вправ.

Техніка рухових вправ: поняття „техніка», компоненти техніки рухових вправ її основа, основна ланка та деталі. Стандартна, типова і індивідуальна техніка. Просторові, часові, просторово-часові, динамічні характеристики рухів. Педагогічні критерії ефективності техніки. Фази виконання рухових вправ: підготовча, основна, заключна.

Педагогічна класифікація рухових вправ:

- а) за ознакою історично виниклих систем фізичного виховання;
- б) за ознакою особливостей м'язової діяльності;
- в) за значенням для вирішення освітніх задач;
- г) за ознакою переважного розвитку окремих м'язових груп;
- д) за видами спорту.

Гігієнічні фактори (особиста і соціальна гігієна: режим праці і відпочинку, харчування і сну; засоби відновлення організму) та природні сили як засіб фізичного виховання (сонце, повітря, вода, атмосферний тиск).

1.4 Принципи побудови процесу фізичного виховання.

Дати визначення поняттю «принципи», класифікація принципів. Особливості реалізації принципів навчання у фізичному вихованні: свідомості і активності; наочності;

систематичності (основні положення, що визначають систематичність фізичного виховання: регулярність, безперервність, повторність занять; раціональне чергування навантаження і відпочинку); міцності, послідовності, поступовості, індивідуалізації та диференційованого підходу до навчання. Формування стійкого інтересу до мети і завдань занять. Виховання в учнів творчого ставлення до занять.

1.5 Методи навчання у фізичному вихованні.

Дати визначення поняттям: методи, методичний прийом, методика. Класифікація методів навчання: словесні, наочні, практичні.

Загальні вимоги до методів навчання: наукова обґрунтованість; відповідність поставленій задачі навчання; забезпечення виховуючого характеру; відповідність принципам навчання; відповідність специфіки навчального матеріалу; відповідність індивідуальній і груповій підготовленості учнів; відповідність особливостям і можливостям учителя; відповідність умовам; різноманітність методів.

Практичні методи навчання: методи суворо регламентованої вправи (метод вивчення по частинах, в цілому), метод примусового полегшення вивчення; методи частково регламентованої вправи (ігровий, інтервальний, змагальний), характерні ознаки ігрового і змагального методів.

Методи використання слова: розповідь, бесіда, пояснення, розбір, завдання, вказівка, оцінка, команда, підрахунок, інструктаж. Вимоги до вживаних термінів.

Методи наочного сприйняття. Методи цієї групи забезпечують зорове і слухове сприйняття дії, що вивчається. До них належить: показ рухової дії вчителем, демонстрування наочних посібників (плакати, малюнки крейдою на дошці, замальовки учнями, предметні посібники), звукова і світлова сигналізація.

1.6 Основи методики вдосконалення рухових якостей.

Визначити поняття «Розвиток» і «Виховання» рухових якостей. Закономірність розвитку рухових здібностей: гетерохроність, етапність, фазність, перенос розвитку.

Принципи виховання рухових якостей:

- принцип відповідності педагогічних впливів;
- принцип розвиваючого ефекту;
- принцип сполученої дії;
- принцип варіативності.

Основи методики розвитку сили

Визначення поняття, види сили (загальна, місцева, абсолютна, відносна). Фактори, що зумовлюють силові можливості людини (структура м'язів, м'язова маса, внутрішньо-м'язова координація, міжм'язова координація, реактивність м'язів, потужність енергоджерел, особистісно-психологічні, власне м'язові).

Режим прояву активності м'язів (уступаючий, долаючий, утримуючий). Види силових здібностей (власно-силові, швидкісно-силові, силова витривалість). Методи розвитку силових здібностей (метод максимальних зусиль, колове тренування, метод повторного виконання вправ, метод до «відмови»). Вікова динаміка природного розвитку сили. Контроль силових можливостей у школярів.

Основи методики розвитку швидкості

Вивчення понять. Форми прояву швидкості – елементарні (частота рухів, швидкість реакцій, швидкість поодинокого скорочення); комплексні форми прояву швидкості (початок руху, фаза розгону, збереження швидкості на дистанції).

Фактори, що зумовлюють прояв швидкості (рухливість нервових процесів, потужність і ємність креатинфосфатного джерела енергії і буферних систем організму, рівень розвитку швидкої та вибухової сили, інтенсивність вольових зусиль, мотивація, прояв емоцій).

Методи розвитку швидкісних здібностей (повторний, повторно-прогресуючий, перемінний). Засоби вдосконалення швидкісних здібностей. Вікова динаміка природного розвитку швидкості. Контроль розвитку швидкості у школярів.

Основи методики вдосконалення витривалості

Визначення поняття: витривалість, втома; види витривалості – загальна, спеціальна (швидкісна, силова, координаційна). Фактори, що зумовлюють витривалість людини (структура м'язів, внутрішньо-м'язова координація, міжм'язова координація, продуктивність роботи систем енергозабезпечення, психічні). Компоненти навантаження як основа методів виховання витривалості (інтенсивність роботи, тривалість одноразового навантаження, тривалість інтервалів, кількість повторень). Вікова динаміка природного розвитку витривалості. Контроль розвитку витривалості у школярів.

Основи методики розвитку гнучкості

Визначення поняття. Види гнучкості (активна, пасивна). Фактори, від яких залежить прояв гнучкості (будова суглобів, сила м'язів, температура тіла, добова періодика, між м'язова координація, втома, вік, фізичне навантаження, стан психіки та емоцій). Засоби розвитку гнучкості: силові вправи, вправи на розслаблення, активні вправи, повільні вправи, пружні рухи, махові рухи, пасивні вправи). Вікова динаміка природного розвитку гнучкості та контроль за її розвитком.

Основи методики вдосконалення спритності

Визначення поняття. Фактори, що визначають спритність (здатність людини свідомо сприймати і контролювати рухи; рухова пам'ять; адаптаційні можливості; міжм'язова координація). Методи розвитку спритності (повторний, варіативний, ігровий, ігровий з додатковими завданнями). Загальні основи методики вдосконалення спритності (зміна вихідного і кінцевого положення ; дзеркальне виконання вправ; зміна способу виконання вправ; зміна просторових меж; швидкості і темпу виконання; ускладнення умов; додаткові завдання). Вікова динаміка розвитку та контроль за її розвитком. Вимірювання спритності (координаційна складність рухів, точність відтворення, час затрачений на засвоєння).

1.7. Загальні основи навчання рухових дій. Формування умінь і навичок, як основний зміст освітніх завдань фізичного виховання. Знання як основа формування умінь. Характеристика умінь і навичок як різних рівнів володіння фізичною вправою. Характерні риси умінь першого рівня, рухової навички, умінь вищого порядку. Явище переносу в процесі послідовного або одночасного розучування рухових вправ. Позитивний, негативний перенос навичок.

Структура процесу навчання руховим діям. Структура процесу навчання – перший етап навчання – початкового розучування: мета, задачі, методи навчання, можливі помилки і їх причини; особливості реалізації методичних принципів.

Другий етап навчання – поглибленого розучування: мета, задачі та особливості; методи навчання; нерівномірність формування навички; особливість реалізації методичних принципів.

Третій етап – закріплення і удосконалення рухової дії: мета, задачі, особливості; найхарактерніші методи; дидактична цінність етапу.

1.8 Стан та проблеми фізичного виховання учнів в українській національній школі.

Фізична культура – вирішальна умова фізичного і морального здоров'я дітей. Стан фізичної культури і проблеми програмно-нормативної основи фізичного виховання в сучасній школі. Реалізація традицій української народної культури в формуванні здорового способу життя школярів. Утвердження ідеалів і цінностей олімпізму, скаутського руху в фізичному вихованні учнів ЗОШ. Проблема матеріальної бази фізичної культури в сучасній школі. Перегляд методики оцінювання учнів. Індивідуалізація та спортивізація фізичного виховання школярів.

1.9 Урок фізичної культури в школі.

Місце уроку фізичної культури серед інших форм фізичного виховання. Характерні риси уроку як основної форми занять. Задачі фізичного виховання школярів (освітні, оздоровчі, виховні) Загальні і специфічні вимоги до уроку (диференційований підхід до учнів з врахуванням статі, віку, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я; висока

моторна щільність, емоційність, динамічність; забезпечення освітньої, інструктивної спрямованості; формування умінь самостійно займатись фізичними вправами).

Зміст уроку – фізичні вправи; зміст діяльності вчителя; зміст діяльності учнів. Підготовка вчителя до уроку: сутність етапу попередньої підготовки; основні види роботи при безпосередній підготовці до уроку (конкретизація задач, уточнення засобів, організаційно методичне забезпечення, рухова підготовка, теоретична і мовна підготовка, матеріальне забезпечення, зовнішній вигляд і психологічний стан вчителя).

1.10. Структура уроку.

Підготовча частина уроку – її задачі, мотивація заняття. Тривалість частини, засоби, методика проведення.

Основна частина – тривалість, її задачі, засоби і методика проведення (рівень навантаження; виховання рухових якостей, формування рухових умінь та навичок; емоційний стан учнів).

Заклучна частина – тривалість, її задачі, засоби і методика проведення (відновлення організму учнів, саморегуляція, підведення підсумків уроку, визначення домашніх завдань).

Класифікація шкільних уроків фізичної культури: за характером змісту (предметні, комплексні); по вирішуваних задачах (навчальні, тренувальні, контроль, змішані). Особливості змісту і методики проведення уроків з дітьми різного віку та стану здоров'я: три рівні фізичного виховання у відповідності до ступенів середньої школи: задачі. Засоби та особливості методики на кожному рівні. Особливості методики роботи з учнями, які віднесені за станом здоров'я до спеціальних медичних груп

Організація учбової діяльності учнів на уроці (фронтальний, груповий, індивідуальний).

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

1.11 Основи планування і контролю навчальної роботи з фізичної культури в школі.

Функції педагогічного планування і контролю навчальної роботи та його технологія. Форми планування – тематичне, поурочне. Графік вивчення програмового матеріалу упродовж навчального року: його функції, методика складання. Тематична планування програмового матеріалу на розділ програми, вид фізичної вправи, методика складання. Поурочне планування – його функції, зміст, методика складання. План– конспект уроку: призначення, зміст, організаційне, методичне і матеріальне забезпечення. Контроль навчального процесу як обов'язкова умова його ефективності. Вид обліку успішності з фізичної культури: попередній, поточний, підсумковий. Облік успішності за 12–бальною системою оцінювання.

1.12 Позаурочні форми занять фізичними вправами.

Функції позаурочних форм занять, їх задачі, характерні риси. Характеристика форм фізичного виховання в розпорядку навчального дня (гімнастика до занять, фізкультхвилинки, рухові перерви, спортивний час), труднощі в організації, різність поглядів на їх доцільність.

Позакласна робота з фізичної культури: задачі, особливості, вимоги до проведення позакласної роботи. Форми організації і зміст позакласних занять; колектив фізично культури школи – організаційна основа позакласної роботи: групи фізичної підготовки; спортивні секції; спортивні змагання школярів; дні здоров'я і спорту, фізкультурно– художні свята школярів; спортивні вечори в школі.

Планування і облік позакласної роботи: план роботи колективу фізичної культури на навчальний рік; календар спортивно–масових заходів школи на рік, розклад занять спортивних гуртків, секцій

1.13 Фізичне виховання поза школою.

Значення і задачі позашкільної роботи з фізичного виховання. Позашкільні установи, які проводять роботу з фізичного виховання з дітьми (ДЮСШ, літні оздоровчі табори, табори праці і відпочинку, дитячі туристичні станції, дома і палаци дітей та юнацтва, парки культури і відпочинку, робота за місцем проживання).

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

2 СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКАМИ ВИКЛАДАННЯ

2.1 Характеристика спортивних ігор, їхні специфічні ознаки

Визначення поняття «спортивні ігри», специфіка командних ігор, спортивні ігри як засіб виховання, основний критерій ефективності змагальної діяльності в спортивних іграх, класифікація спортивних ігор.

2.2 Заходи безпеки та профілактика травматизму на заняттях по спортивним іграм

Визначення безпеки і якості інвентарю, який використовується на заняттях, причини виникнення травм, суддівство змагань як засіб профілактики травматизму, раціональна методика навчання.

2.3 Особливості проведення занять зі спортивних ігор з школярами різного віку

Особливості занять з школярами молодшого шкільного віку (6–10 років), середнього шкільного віку (11–14 років), старшого шкільного віку (15–17 років), організація масових фізкультурних заходів в місцях відпочинку населення з використанням спортивних ігор.

2.4 Основні поняття та терміни в теорії та методиці спортивних ігор

Визначення понять і термінів в спортивних іграх, роль понять та термінів в розкритті предмету вивчення. Визначення ігрової та змагальної діяльності, видів підготовки. Терміни планування та контролю спортивного тренування.

2.5 Спортивні ігри як засіб фізичного виховання

Спортивні ігри як універсальний засіб фізичного виховання, причини ефективності спортивних ігор в сприянні гармонічному розвитку особистості, спортивні ігри як засіб тренування спортсменів інших видів спорту.

2.6 Структура змагальної діяльності в спортивних іграх

Структура змагальної діяльності, фактори, які визначають ефективність змагальної діяльності у спортивних іграх, компоненти і рівні змагальної діяльності, управління змагальною діяльністю гравців і команди, принципи побудови і проведення змагань зі спортивних ігор.

2.7 Планування та облік навчально-тренувальної роботи зі спортивних ігор

Основні документи планування в шкільних секціях та відділеннях ДЮСШ: навчальний план, програма, план-графік, робочий план, конспект занять. Види обліку: попередній, поточний, підсумковий.

2.8 Організація та проведення змагань зі спортивних ігор

Види змагань: функції та змагання для підготовки до змагань. Положення про змагання, його основні розділи та їх зміст. Системи розіграшів (кругова, з вибуванням, змішана), їх переваги та недоліки, методика складання календаря змагань з кожної із систем.

2.9 Звітна документація змагальної діяльності в спортивних іграх

Ведення протоколу гри та таблиці результатів змагань, звіт головного судді про проведення змагань, звітна документація тренера-викладача про участь у змаганнях.

2.10 Основи теорії навчання навичкам гри в спортивних іграх

Характеристика навчання, задачі які вирішуються в процесі навчання, принципи навчання, рухові вміння, навички і якості в процесі навчання, рухові вміння, навички та супер вміння.

2.11 Фактори, які обумовлюють успішність навчання техніко-тактичним

діям

Технічна підготовка: фактори, які необхідно враховувати при навчанні техніці гри, послідовність навчання прийманню гри. Тактична підготовка: етапи тактичної підготовки, завдання тактичної підготовки. Фізична підготовка: завдання змагальної та спеціальної підготовки, методи розвитку рухових якостей.

2.12 Структура навчання навичкам гри та розвитку рухових якостей

Врахування структури змагальної діяльності при побудові процесу навчання. Етапи навчання, їх завдання, засоби, методи. Формування спеціальних знань в процесі навчання спортивним іграм.

2.13 Тренувальне заняття – основна форма проведення занять по спортивним іграм

Формування завдань тренувального заняття. Структура тренувального заняття: підготовча, основна та заключна частини тренування, їхні завдання та методика підбору засобів для вирішення цих завдань в залежності від анатомо-фізіологічних особливостей спортсменів.

Форми організації тренувального заняття, методика початкового навчання; завдання етапу початкового навчання.

2.14 Форми організації тренувального процесу

Цілі та завдання спортивного тренування. Засоби, методи та принципи спортивного тренування. Побудова тренування в малих, середніх та великих циклах спортивної підготовки.

Форми організації занять в процесі спортивного тренування. Етапи підготовки в процесі багаторічного тренування та їхні основні завдання.

2.15 Реалізація в тренуванні цілісного характеру змагальної діяльності

Форми процесу інтеграції з урахуванням специфіки спортивних ігор, взаємозв'язок сторін підготовки, ступені для досягнення спортивного результату, задачі інтегральної підготовки, структура інтегральної підготовки в тренувальному процесі.

2.16 Забезпечення підготовки спортсменів та реалізація цілей підготовки

Професіоналізм тренерів, спортивний відбір і орієнтація, матеріально–технічне забезпечення, форми організації і управління підготовкою, тренування та змагання, відновлюючі заходи, формування особистості спортсмена.

3 ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

3.1 Предмет і зміст теорії і методики спортивної підготовки

Визначення поняття «спортивна підготовка», основні поняття теорії і методики спортивної підготовки. Характеристика системи спортивної підготовки. Формування загальної теорії спортивної підготовки. Види змагань в програмах Олімпійських ігор, хронологія створення організаційних структур.

3.2 Основні положення сучасної системи спортивного тренування

Загальна схема сучасної спортивної підготовки. Мета, завдання спортивного тренування, сторони підготовки спортсмена. Закономірності та принципи спортивного тренування. Дидактичні принципи підготовки спортсменів. Засоби і методи спортивного тренування.

3.3 Загальні основи управління підготовкою спортсменів

Управління рухами спортсменів. Рівні побудови рухів, процес формування функціональної системи, що забезпечує раціональну рухову дію, психомоторна структура складної рухової дії. Психомоторіка. Формування рухового досвіду. Характерні особливості рухових умінь та навичок і перехід уміння в навичку. Енергозабезпечення м'язової діяльності.

3.4 Система спортивних змагань

Види змагань, їх характеристика.. Кількісні параметри змагальної практики в річному циклі, зміст змагальної діяльності, системно взаємопов'язані компоненти змагального

протиборства спортсменів—суперників. Фактори, що визначають результат змагальної діяльності. Організація і проведення спортивних змагань.

3.5 Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів

Загальні поняття управління, структура спортивної діяльності. Основні поняття управління спортивною діяльністю, схеми системи управління, динаміка розвитку керованої системи за позитивного та негативного зворотного зв'язку. Тренувальні ефекти. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні, організація комплексного педагогічного контролю. Етапне управління, поточне та оперативне управління. Комплексний контроль. Управлінська діяльність тренера.

3.6 Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів

Загальні поняття про навантаження, характер навантаження. Величина та управління величиною навантаження в системі: тренер—спортсмен, класифікація та спрямованість навантаження. Зони спрямованості тренувальних та змагальних навантажень. Координаційна складність навантажень.

3.7 Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів

Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів. Особливості підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення. Завдання, засоби, методи підготовки спортсменів на кожному етапі багаторічного тренування. Характеристика структури і основ методики побудови окремого тренувального заняття.

3.8 Відбір і орієнтація у загальній системі спортивної підготовки

Спортивний відбір, як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей, етапи й завдання спортивного відбору, спортивна селекція, основні положення багаторічного спортивного відбору. Структура і зміст спортивного відбору та орієнтації у поєднанні з етапами багаторічної підготовки спортсменів. Селективна робота на етапах багаторічної підготовки спортсменів.

3.9 Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки

Основні теоретико-методичні поняття, планування тренувального процесу спортсменів, зміст тренувального процесу. Завдання і засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки. Побудова річного циклу підготовки спортсменів. Особливості побудови мезоциклів у спортивній підготовці жінок.

3.10 Основні розділи підготовки спортсменів у процесі тренування

Різновиди спортивної підготовки і її зміст. Науково-методичні підходи щодо розробки тренувальних програм. Методика навчання рухових дій, формування техніки рухів спортсменів.

3.11 Засоби відновлення спортивної працездатності

Проблема відновлення спортивної працездатності, схема розвитку процесу стомлення та відновлення. Характеристика засобів відновлення, поточне відновлення, етапне відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності. Психологічні методи відновлення. Допінг у спорті.

3.12 Особливості побудови тренування дітей і підлітків

Загальні вимоги до тренування юних спортсменів. Методичні рекомендації щодо тренувальної роботи з дітьми і підлітками, обумовлені перебігом у них окремих фізіологічних станів організму. Перетренування, причини його виникнення і шляхи профілактики в роботі з юними спортсменами.

4 ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

4.1 Основні поняття. Класифікація видів спорту

Визначення понять «олімпійський спорт», «професійний спорт», «сучасний спорт», визначення напрямків розвитку сучасного спорту, історія розвитку олімпійського та професійного спорту, специфічні риси олімпійського, масового і професійного спорту, аналіз основних підходів щодо розвитку професійного спорту, а саме: комерційно—спортивний і спортивно—комерційний, визначення поняття «спортивний менеджмент», «спортивний

маркетинг», «спортсмени–професіонали», «спортивні функціонери», «професійні спортивні ліги».

Класифікація видів спорту залежно від особливостей тренувальної і змагальної діяльності спортсменів, класифікація, що відображає специфіку рухів, а також структуру змагань і тренувальної діяльності, характерну для різних видів спорту. Класифікація видів спорту, спортивних дисциплін і видів змагань в аспекті міжособових взаємодій спортсменів.

4.2 Мета, завдання і функції професійного спорту

Основні завдання професійного спорту, характеристика загальних функцій професійного спорту: оздоровчої, виховної, освітньої, видовищної, рекламної, комунікативної. Характеристика специфічних функцій професійного спорту: «клапану безпеки», моделювання поведінки, функції духовності, підтримки надії, індивідуалізації, відволікання та інтеграції.

4.3 Трансформація понять спортсмен-аматор та спортсмен-професіонал

Основні поняття у сфері аматорського й професійного спорту.

Визначення понять «аматорський спорт» і «професійний спорт». Основні відмінності між «спортсменами–професіоналами» і «спортсменами–аматорами». Відмінності між «професійним» спортом та «аматорським», визначення поняття «аматор». Принцип допуску спортсменів на Олімпійські Ігри – принцип аматорства. Основні ідеї Положення про аматорство, Сесія МОК 1974 р. у Відні і «Положення про допуск».

4.4 Професійна спортивна ліга. Переваги ліги у професійному спорті

Професійна спортивна ліга як основна структурна одиниця в професійному спорті, уявлення про лігу в ігрових видах спорту, склад ліги. Переваги ліги у професійному спорті. Організаційна структура ліги.

Організаційна структура управління ліг, основні документи ліги, що регламентують: конституція, статут, календар ігор. Загальні положення прийому нових команд у лігу (асоціацію). Види членства у лізі (асоціації). Порядок прийому нових членів ліги. Першість у професійних спортивних лігах. Сплата внесків у лізі.

4.5 Основа олімпійського спорту – Олімпійська хартія

Основні принципи олімпійського спорту: концепція сучасного олімпізму, мета олімпізму, мета олімпійського руху, Олімпійська хартія – основоположний правовий документ, який регулює міжнародний олімпійський рух, підготовку і проведення Олімпійських ігор. Характеристика її розділів. Хартія і демократизація олімпійського руху. Міжнародна олімпійська академія і характеристика її діяльності. Олімпійський музей, його характеристика. Олімпійський конгрес та солідарність

4.6 Олімпійські ігри

Терміни проведення Ігор Олімпіад і Зимових Олімпійських ігор; тривалість Ігор Олімпіади і Зимових Олімпійських ігор. Місце проведення Олімпійських ігор. Вибір міста-організатора Олімпійських ігор. Вимоги до міст-кандидатів на проведення Олімпійських ігор. Основні принципи роботи комісій МОК та відбір міст-кандидатів на проведення Олімпійських ігор.

Підготовка і проведення Олімпійських ігор. Роль Національного олімпійського комітету (НОК) країни, де знаходиться місто-організатор, у підготовці і проведенні Олімпійських ігор. Типові структура та зміст діяльності Організаційного комітету Олімпійських ігор (ОКОІ). Діяльність Міжнародних спортивних федерацій в організації і проведенні Олімпійських ігор. Взаємодія МОК, НОК, МСФ і ОКОІ як передумова успішного проведення Олімпійських ігор.

Програми сучасних Олімпійських ігор, критерії і правила їх формування. Позиція МОК відносно олімпійської програми. Фактори, які впливають на формування олімпійської програми. Періоди розвитку програм Олімпійських ігор. Види спорту, що представлені в програмах Ігор Олімпіад і Зимових Олімпійських ігор. Зміни, які відбуваються у програмах Ігор в останні роки. Перспективи подальшого вдосконалення програм Олімпійських ігор. Олімпійська символіка.

4.7 Міжнародний Олімпійський Комітет (МОК)

Міжнародний олімпійський комітет. Цілі та завдання МОК. Членство і комплектування Міжнародного олімпійського комітету. Обов'язки членів МОК. Основні органи МОК. Кодекс допуску. Олімпійські конгреси.

4.8 Особливості системи відбору спортсменів у командних видах професійного спорту (система «Драфт»)

Сутність поняття «драфт» (entry draft). «Драфт» як система відбору спортсменів у командних видах професійного спорту. Відбір гравців у команди (драфт) – перший елемент системи резервування. «Драфт» у спорті — процедура вибору професійними командами гравців. Ефективність системи «драфт». Недоліки системи «драфт». Особливості процедури «драфту». Особливості першого вибору команди. Сутність поняття «драфт–лотерея». Плюси процедури «драфту». Мінуси «драфту». Порядок вибору на «драфті» серед клубів. Особливості відбору спортсменів у клуби НБА, ГБЛ, НФЛ, НХЛ. Відбір спортсменів в автогонках, боксі, велоспорті, тенісі.

4.9 Особливості відбору спортсменів у клуби НБА, ГБЛ, НФЛ, НХЛ

Системи відбору гравців в ігрових видах спорту. Вплив індивідуальних можливостей гравців на відбір у команду. Особливості тактики і техніки команди суперника. Об'єктивізація критеріїв і характеристик, що відображають основні вимоги до спортсменів, які спеціалізуються в ігрових видах спорту з орієнтацією на різні амплуа. Обґрунтування комплексу показників, що характеризують техніко–тактичні дії, психофізіологічні і морфологічні особливості, оптимальний вік досягнення гравцями спортивних результатів. Характеристика системи підготовки висококваліфікованих баскетболістів. Характеристика системи підготовки висококваліфікованих хокеїстів. Характеристика системи підготовки висококваліфікованих волейболістів. Характеристика системи підготовки висококваліфікованих футболістів.

Системи відбору гравців в індивідуальних видах спорту. Основні особливості функціонування національних структур в індивідуальних видах спорту. Схеми формування інфраструктури в індивідуальних видах спорту. Умови для відбору гравців в індивідуальних видах спорту. Особливості системи відбору професійних боксерів. Особливості системи відбору велосипедистів. Особливості системи відбору у автоспорті.

Особливості відбору гравців у спортивних єдиноборствах. Основні особливості функціонування національних структур у спортивних єдиноборствах. Схеми формування інфраструктури у спортивних єдиноборствах. Умови для відбору гравців у спортивних єдиноборствах. Характеристика та особливості у спортивних єдиноборствах. Характеристика та особливості у бойових єдиноборствах. Характеристика та особливості у змішаних єдиноборствах.

IV. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Теорія і методика фізичного виховання

Основна:

1. Сергієнко Л. С. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів : у 2 кн. Київ : Навчальна книга – Богдан, 2023. Кн.1. 496 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 382 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 446 с.
4. Тищенко В. О., Соколова О.В., Коваленко Ю.О. Методологія і організація наукових досліджень у фізичній культурі і спорті: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

освітньо-професійних програм «Фізичне виховання», «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 190 с.

5. Хома Т. В. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті : Опорні конспекти лекцій. Ужгород, 2023. 120 с.

6. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту : навч. посіб. Київ : Національний університет оборони України, 2024. 360 с.

Додаткова:

1. Іващенко В.П. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Ч.2. Черкаси: Черкаський ЦНТЕІ, 2005. С.72– 84.

2. Аксьонова О.П. Позакласна діяльність як складова система фізичного виховання учнів загальноосвітнього навчального закладу : методичний збірник документів. Запоріжжя: Хортицький національний навчально–реабілітаційний багатoproфільний центр, 2013. 92 с.

3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Київ : Олимпийская литература, 2003. Т.1. С. 92– 107.

5. Луцки І.В. Календарне планування (усі плани з фізичної культури за новою програмою). Харків, 2014. 189 с.

6. Програма з фізичної культури для учнів 5–9 класів (Варіативний модуль). Київ, 2017.

7. Програма з фізичної культури для учнів 10–11 класів (Рівень стандарту). Київ : МОНУ, 2010.

Інформаційні ресурси:

1. Баженов Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломось Г. А., Дутчак М.В. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL: <https://surl.li/vvwtqs>.

2. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського: [електронний ресурс]. URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>.

3. Спортивна наука України / Львівський державний університет фізичної культури: [електронний ресурс]. URL : <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/title.html>.

4. Вісник Запорізького національного університету. Збірник наукових статей: [електронний ресурс]. URL : <http://www.nbuv.gov.ua/portal/Natural/Vznu/texts./html/>

2. Спортивні ігри з методиками викладання

Основна:

1. Горбуля В., Горбуля В., Горбуля О., Дядечко І. Результативність кидків м'яча у баскетболістів студентської команди. Вісник Запорізького національного університету. 2022. №2. С. 82-89.

2. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу : навчальний посібник. Київ : КНТ, 2019. 130 с.

3. Костюкевич В. М.. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. Київ : КНТ, 2019. 330 с.

4. Мосейчук Ю. Ю., Дарійчук С. В. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навчально-методичний посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.

5. Смолякова І. Д. Спортивні ігри та методика викладання : конспект лекцій (1–15). Одеса : Нац. ун-т «Одеська політехніка», 2024. 102 с.

6. Сушко Р. О., Співак М. Л., Гацко О. В. Спортивні ігри і методика їх викладання : навчально-методичні матеріали. Київ : Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка, 2021. 76 с.

7. Корягін В. М. Рухливі ігри в системі фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти : навчальний посібник. Львів : Львів. держ. ун-т безпеки життєдіяльності, 2022. 270 с.

8. Каратник І. Теорія і методика спортивних ігор (тенісу, настільного тенісу,

бадмінтону) : методичні рекомендації. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 24 с.

9. Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г.О. Техніка та тактика гри в баскетбол : навчальний посібник / уклад.: Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко та ін. Київ : НТУУ «КПІ ім. І. Сікорського», 2021. 127 с..

10. Основи баскетболу : навчальний посібник. Вінниця : ВПУСП, 2023. 112 с.

11. Вельма О. М. Баскетбол : методичні вказівки до проведення практичних занять. Ковель : КФПЕК Луцького НТУ, 2020. 56 с.

12. Адєєва О. В., Казанова О. М. Волейбол : методичні вказівки з дисципліни «Фізичне виховання. Одеса : Одеський нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2022. 39 с.

13. Базильчук В. Б. Гандбол : методичні вказівки для практичних робіт / В. Б. Базильчук. Хмельницький : ХНУ, 2020. 26 с.

14. Дядечко І. Є., Клопов Р. В., Дорошенко Е. Ю. Оптимізація тренувального процесу в гандболі з урахуванням специфічних особливостей жіночого організму : монографія. Запорозьке : ЗНУ, 2019. 232 с.

15. Навчання, підготовка та перепідготовка суддів з гандболу. За загальною редакцією Дядечко І., Верцімага А. Тернопіль : Західноукраїнський національний університет, 2022. 79 с.

16. Lisenchuk G., Zhigadlo G., Tyshchenko V., Dyadechko I. Assess psychomotor, sensory-perceptual functions in sport games. Journal of Physical Education and Sport. 2019. T. 19(2). № Art 175 . 2019. T. 19(2). . № 175. С. 1205-1212. URL: <https://efsupit.ro/images/stories/iulie2019/Art%20175.pdf>.

Додаткова:

1. Бикова О. О., Червона С. П. Теорія та методика викладання гандболу: навчальний посібник. Харків : ХГАФК, 2016. 160 с.

2. Волейбол: навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2009. 138 с.

3. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2018. 350 с.

4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

5. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2015. 216 с.

6. Левків В. І., Кудріна Н. В., Згоба В. Л. Теорія і методика викладання гандболу : метод. посіб. Львів : ЛДУФК, 2011. 136 с.

7. Селезньова Т. В. Гандбол з методикою викладання: навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та спорту, вчителів фізичної культури, тренерів–викладачів та спортсменів. Херсон, 2014. 170 с.

Інформаційні ресурси:

1. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор(волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. Вищих навч. закладів III–IV рівнів акредитації]. Кам'янець–Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с. [Електронний ресурс]. URL : <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/1522>.

2. Пустовалов В.О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчально–методичний посібник. Черкаси. 2011. 65 с. [Електронний ресурс]. URL : <http://fizkult.cdu.edu.ua/attachments/article/81/>.

3. Загальна теорія підготовки спортсменів

Основна:

1. Воронкова Т. В., Симонік А. В., Сватсьєв А. В., Верітов О. І. Теорія спортивного

тренування з основами методик : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт». Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2025. 217 с.

2. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова. 5-те вид., перероб. та допов. Київ : Олімпійська література, 2023. Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 640 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова. 5-те вид., перероб. та допов. Київ : Олімпійська література, 2023. Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. 560 с.

4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : монографія. Вінниця : ПП «Амі», 2020. 648 с.

5. Платонов В.М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування : монографія. Київ : Олімпійська література, 2021. 928 с.

6. Шиян В. М., Пасічник В. М. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2022. 248 с.

7. Виноградов В. Є. Фізіологія спорту : підручник. Київ : Олімпійська література, 2022. 528 с.

8. Гончаренко В. І., Левчук О. В. Основи спортивної морфології : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2020. 184 с.

9. Біомеханіка спорту : підручник / О. Ю. Рибак та ін. Львів : Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, 2021. 268 с.

10. Спортивна медицина : підручник / Є. В. Масевський та ін. Київ : Олімпійська література, 2021. 480 с.

11. Воронова В. І. Психологія спорту : навчальний посібник. 3-тє вид., перероб. і допов. Київ : Олімпійська література, 2022. 328 с.

12. Малкіна-Пих І. Г. Психологічна допомога в кризових ситуаціях у спорті. Київ : Видавничий дім «Слово», 2021. 400 с.

13. Жданова О. М., Цигикал П. П. Економіка спорту : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 256 с.

14. Приходько І. І. Менеджмент у фізичній культурі і спорті : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2022. 288 с.

15. Свасьєв А. В., Воронкова Т. В., Симонік А. В., Верітов О. І. Педагогіка тренерської діяльності : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Спорт», «Фізичне виховання». Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2024. 85 с.

16. Воронкова Т. В., Симонік А. В., Свасьєв А. В., Міфтахутдінова Д. А. Теорія спортивного тренування з основами методик : методичні рекомендації до виконання курсової роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт». Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2025. 79 с.

17. Воронкова Т. В., Симонік А. В., Верітов О. І., Свасьєв А. В. Теорія і методика масового спорту : методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт». Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2024. 76 с.

18. Свасьєв А. В., Симонік А. В., Воронкова Т. В., Царенко К. В. Теорія і методика масового спорту : методичні рекомендації до самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «

Додаткова:

1. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192

с.

2. Верітов О. І. Організація сучасної клубної роботи: конспект лекцій для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 122 с.

3. Галян О. В. Методологія та організація наукових досліджень : навч.-метод. видання. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 26 с.

4. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : монографія. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 328 с.

5. Канішевський С.М., Дубина Н.Р., Россипчук І.О. Організація спортивно-масової роботи: методичні вказівки. Київ: КНУБА-Талком, 2023. 30 с.

6. Корягін В., Блавт О. Інноваційні технології тестового контролю у фізичному вихованні і спорті : монографія. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2019. 236 с.

7. Мальська М., Паньків Н. Основи наукових досліджень : навч. посіб. Львів : Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 226 с.

8. Момот О. Методологія та організація наукових досліджень : навч.-метод. посіб. Полтава : ПП Астрія, 2023. 99 с.

9. Сагач О. М. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури засобами інноваційних технологій : навч.-метод. посіб. Чернігів, 2020. 75 с.

10. Фізичне виховання і спорт: основи наукових досліджень : навч. посіб. / С. О. Черненко, О. М. Олійник, Ю. О. Долинний, Н. А. Пастушкова. Краматорськ : ДДМА, 2020. 115 с.

11. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика : колективна монографія / за заг. ред. О. О. Момот; Ю. В. Зайцевої. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. 339 с.

Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського: URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>.

2. Спортивна наука України. Львівський державний університет фізичної культури: URL: <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/title.html>.

3. Фізичне виховання та спорт. Запорізький національний університет: URL: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport>.

4. Концепція Нової української школи. URL: <https://surl.li/vjqdja>.

5. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/>.

6. Офіційний сайт Міністерства молоді і спорту України. URL: <https://mms.gov.ua/>.

7. Національний олімпійський комітет України. URL: <https://noc-ukr.org/>.

4. Олімпійський та професійний спорт

Основна:

1. Свасьєв А.В., Симонік А.В., Верітов О.І., Воронкова Т.В. Олімпійський та професійний спорт : навчальний посібник. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2021. 78 с.

2. Гончаренко В. І. Олімпійський спорт : навч. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 364 с.

3. Долинний Ю. О. Олімпійський і професійний спорт: курс лекцій для викладачів і студентів вищих навчальних закладів. Краматорськ : ДДМА, 2020. 111 с.

4. Павлюк Є. О. Олімпійський і професійний спорт: навчальний посібник. Хмельницький : ХНУ, 2020. 254 с.

5. Свасьєв А. В., Верітов О. І., Симонік А. В., Воронкова Т. В., Верітов О. І. Теорія і практика олімпійської освіти : конспект лекцій для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт». Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2023. 72 с.

6. Свасьєв А. В., Симонік А. В., Верітов О. І., Воронкова Т. В. Олімпійський та професійний спорт : методичні рекомендації до самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт». Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2024. 61 с.

Додаткова:

1. Вступ до спеціальності : конспект лекцій для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт» / уклад. : А.В. Симонік, А.В. Свасьєв, С.І. Караулова. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2023. 80 с.

2. Гуськов С.І. Професійний спорт. Київ: Олімпійська література, 2000. 392 с

3. Міфтахутдінова Д.А., Свасьєв А.В., Караулова С., Маліков М.В. Управління тренувальним процесом спортсменів в умовах інтенсифікації спортивної підготовки. *Спортивний Вісник Придніпров'я*. 2023. № 3. С. 138-145. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-138>.

IV. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання»

1.Поняття предмету теорія фізичного виховання і предмету методика фізичного виховання (дати визначення). Джерела виникнення і розвитку теорії фізичного виховання.

2.Етапи розвитку і становлення теорії фізичного виховання як наукової дисципліни. Зв'язок теорії фізичного виховання з іншими науковими дисциплінами (гуманітарними, біологічними).

3.Надайте характеристику основним поняттям теорії фізичного виховання: фізична культура, фізичний розвиток, фізична досконалість, фізичне виховання, фізична підготовленість, фізична підготовка, фізична освіта, фізична активність.

4.Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Дати визначення поняттям: фізичні вправи, рухова дія, рух.

5.Техніка рухових вправ: поняття «техніка», компоненти техніки рухових вправ її основа, основна ланка та деталі. Стандартна, типова і індивідуальна техніка.

6.Просторові, часові, просторово–часові, динамічні характеристики рухів. Педагогічні критерії ефективності техніки. Фази виконання рухових вправ: підготовча, основна, заключна.

7.Педагогічна класифікація рухових вправ:

а) за ознакою історично виниклих систем фізичного виховання;

б) за ознакою особливостей м'язової діяльності;

в) за значенням для вирішення освітніх задач;

г) за ознакою переважного розвитку окремих м'язових груп;д) за видами спорту.

8.Гігієнічні фактори (особиста і соціальна гігієна: режим праці і відпочинку, харчування і сну; засоби відновлення організму) та природні сили як засіб фізичного виховання (сонце, повітря, вода, атмосферний тиск).

9.Дати визначення поняттю «принципи», класифікація принципів. Особливості реалізації принципів навчання у фізичному вихованні: свідомості і активності; наочності; систематичності (основні положення, що визначають систематичність фізичного виховання: регулярність, безперервність, повторність занять; раціональне чергування навантаження і відпочинку); міцності, послідовності, поступовості, індивідуалізації та диференційованого підходу до навчання.

10. Дати визначення поняттям: методи, методичний прийом, методика. Класифікація методів навчання: словесні, наочні, практичні.

11. Загальні вимоги до методів навчання: наукова обґрунтованість; відповідність поставленій задачі навчання; забезпечення виховного характеру; відповідність принципам навчання; відповідність специфіки навчального матеріалу; відповідність індивідуальній і груповій підготовленості учнів; відповідність особливостям і можливостям учителя; відповідність умовам; різноманітність методів.

12. Практичні методи навчання: методи суворо регламентованої вправи (метод вивчення по частинах, в цілому), метод примусового полегшення вивчення; методи частково регламентованої вправи (ігровий, змагальний) характерні ознаки ігрового і змагального методів.

13. Методи використання слова: розповідь, бесіда, пояснення, розбір, завдання, вказівка, оцінка, команда, підрахунок, інструктаж. Вимоги до вживаних термінів.

14. Методи наочного сприйняття: показ рухової дії вчителем, демонстрування наочних посібників (плакати, малюнки крейдою на дошці, замальовки учнями, предметні посібники), звукова і світлова сигналізація.

15. Визначити поняття «розвиток» і «виховання» рухових якостей. Закономірність розвитку рухових здібностей: гетерохроність, етапність, фазність, перенос розвитку.

16. Визначення поняття «сила», види сили (загальна, місцева, абсолютна, відносна). Фактори, що зумовлюють силові можливості людини (структура м'язів, м'язова маса, внутрішньо-м'язова координація, міжм'язова координація, реактивність м'язів, потужність енергоджерел, особистісно-психологічні, власне м'язові).

17. Режим прояву активності м'язів (уступаючий, долаючий, утримуючий). Види силових здібностей (власно-силові, швидко-силові, силова витривалість). Методи розвитку силових здібностей (метод максимальних зусиль, колове тренування, метод повторного виконання вправ, метод до «відмови»). Вікова динаміка природного розвитку сили. Контроль силових можливостей у школярів.

18. Вивчення поняття «швидкість». Форми прояву швидкості – елементарні (частота рухів, швидкість реакцій, швидкість поодинокого скорочення); комплексні форми прояву швидкості (початок руху, фаза розгону, збереження швидкості на дистанції).

19. Фактори, що зумовлюють прояв швидкості (рухливість нервових процесів, потужність і смність креатинфосфатного джерела енергії і буферних систем організму, рівень розвитку швидкої та вибухової сили, інтенсивність вольових зусиль, мотивація, прояв емоцій).

20. Методи розвитку швидкісних здібностей (повторний, повторно-прогресуючий, перемінний). Засоби вдосконалення швидкісних здібностей. Вікова динаміка природного розвитку швидкості. Контроль розвитку швидкості у школярів.

21. Визначення понять: витривалість, втома; види витривалості – загальна, спеціальна (швидкісна, силова, координаційна). Фактори, що зумовлюють витривалість людини (структура м'язів, внутрішньо-м'язова координація, міжм'язова координація, продуктивність роботи систем енергозабезпечення, психічні). Компоненти навантаження як основа методів виховання витривалості (інтенсивність роботи, тривалість одноразового навантаження, тривалість інтервалів, кількість повторень). Вікова динаміка природного розвитку витривалості. Контроль розвитку витривалості у школярів.

22. Визначення поняття «гнучкість». Види гнучкості (активна, пасивна). Фактори, від яких залежить прояв гнучкості (будова суглобів, сила м'язів, температура тіла, добова періодика, між м'язова координація, втома, вік, фізичне навантаження, стан психіки та емоцій). Засоби розвитку гнучкості: силові вправи, вправи на розслаблення, активні вправи, повільні вправи, пружні рухи, махові рухи, пасивні вправи). Вікова динаміка природного розвитку гнучкості та контроль за її розвитком.

23. Визначення поняття «спритність». Фактори, що визначають спритність (здатність людини свідомо сприймати і контролювати рухи; рухова пам'ять; адаптаційні можливості; міжм'язова координація).

24.Методи розвитку спритності (повторний, варіативний, ігровий, ігровий з додатковими завданнями). Загальні основи методики вдосконалення спритності (зміна вихідного і кінцевого положення ; дзеркальне виконання вправ; зміна способу виконання вправ; зміна просторових меж; швидкості і темпу виконання; ускладнення умов; додаткові завдання). Вікова динаміка розвитку та контроль за її розвитком. Вимірювання спритності (координаційна складність рухів, точність відтворення, час затрачений на засвоєння).

25.Формування умінь і навичок у фізичному вихованні. Характерні риси уміння першого рівня, рухової навички, уміння вищого порядку. Явище переносу в процесі послідовного або одночасного розучування рухових вправ. Позитивний, негативний перенос навичок.

26.Структура процесу навчання руховим діям. Структура процесу навчання – перший етап навчання – початкового розучування: мета, задачі, методи навчання, можливі помилки і їх причини; особливості реалізації методичних принципів.

27.Другий етап навчання – поглибленого розучування: мета, задачі та особливості; методи навчання; нерівномірність формування навички; особливість реалізації методичних принципів.

28.Третій етап – закріплення і удосконалення рухової дії: мета, задачі, особливості; найхарактерніші методи; дидактична цінність етапу.

29.Місце уроку фізичної культури серед інших форм фізичного виховання. Характерні риси уроку як основної форми занять.

30.Завдання фізичного виховання школярів (освітні, оздоровчі, виховні). Загальні і специфічні вимоги до уроку (диференційований підхід до учнів з врахуванням статі, віку, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я; висока моторна щільність, емоційність, динамічність; забезпечення освітньої, інструктивної спрямованості; формування уміння самостійно займатись фізичними вправами).

31.Зміст уроку – фізичні вправи; зміст діяльності вчителя; зміст діяльності учнів. Підготовка вчителя до уроку: сутність етапу попередньої підготовки; основні види роботи при безпосередній підготовці до уроку (конкретизація задач, уточнення засобів, організаційно методичне забезпечення, рухова підготовка, теоретична і мовна підготовка, матеріальне забезпечення, зовнішній вигляд і психологічний стан вчителя).

32.Підготовча частина уроку – її задачі, мотивація заняття. Тривалість частини, засоби, методика проведення. Основна частина – тривалість, її задачі, засоби і методика проведення (рівень навантаження; виховання рухових якостей, формування рухових умінь та навичок; емоційний стан учнів). Заклучна частина – тривалість, її задачі, засоби і методика проведення (відновлення організму учнів, саморегуляція, підведення підсумків уроку, визначення домашніх завдань).

33.Класифікація шкільних уроків фізичної культури: за характером змісту (предметні, комплексні); по вирішуваних задачах (навчальні, тренувальні, контроль, змішані). Особливості змісту і методики проведення уроків з дітьми різного віку та стану здоров'я: три рівні фізичного виховання у відповідності до ступенів середньої школи: задачі. Засоби та особливості методики на кожному рівні. Особливості методики роботи з учнями, які віднесені за станом здоров'я до спеціальних медичних груп

34.Організація навчальної діяльності учнів на уроці (фронтальний, груповий, індивідуальний).

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

36.Функції педагогічного планування і контролю навчальної роботи та його технологія. Форми планування – тематичне, поурочне. Графік вивчення програмового матеріалу упродовж навчального року: його функції, методика складання.

37.План-конспект уроку: призначення, зміст, організаційне, методичне і матеріальне

забезпечення.

38.Контроль навчального процесу як обов'язкова умова його ефективності. Вид обліку успішності з фізичної культури: попередній, поточний, підсумковий. Облік успішності за 12-бальною системою оцінювання. Функції позаурочних форм занять, їх задачі, характерні риси. Характеристика форм фізичного виховання в розпорядку навчального дня (гімнастика до занять, фізкультхвилинки, рухові перерви, спортивний час), труднощі в організації, різність поглядів на їх доцільність.

39.Позакласна робота з фізичної культури: задачі, особливості, вимоги до проведення позакласної роботи. Форми організації і зміст позакласних занять; колектив фізичної культури школи – організаційна основа позакласної роботи: групи фізичної підготовки; спортивні секції; спортивні змагання школярів; дні здоров'я і спорту, фізкультурно-художні свята школярів; спортивні вечори в школі.

40.Планування і облік позакласної роботи: план роботи колективу фізичної культури на навчальний рік; календар спортивно-масових заходів школи на рік, розклад занять спортивних гуртків, секцій.

43.Значення і задачі позашкільної роботи з фізичного виховання. Позашкільні установи, які проводять роботу з фізичного виховання з дітьми (ДЮСШ, літні оздоровчі табори, табори праці і відпочинку, дитячі туристичні станції, дома і палаци дітей та юнацтва, парки культури і відпочинку, робота за місцем проживання).

44.Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей: відношення сім'ї до фізичного виховання, форми роботи вчителя з батьками, функції батьків. Масові змагання школярів.

Дисципліна «Спортивні ігри з методиками викладання»

1.Визначення поняття «спортивні ігри», специфіка командних ігор, спортивні ігри як засіб виховання, основний критерій ефективності змагальної діяльності в спортивних іграх, класифікація спортивних ігор.

2.Визначення безпеки і якості інвентарю, який використовується на заняттях, причини виникнення травм, суддівство змагань як засіб профілактики травматизму, раціональна методика навчання.

3.Особливості занять з школярами молодшого шкільного віку (6–10 років), середнього шкільного віку (11–14 років), старшого шкільного віку (15–17 років), організація масових фізкультурних заходів в місцях відпочинку населення з використанням спортивних ігор.

4.Визначення понять і термінів в спортивних іграх, роль понять та термінів в розкритті предмету вивчення. Визначення ігрової та змагальної діяльності, видів підготовки. Терміни планування та контролю спортивного тренування.

5.Спортивні ігри як універсальний засіб фізичного виховання, причини ефективності спортивних ігор в сприянні гармонічному розвитку особистості, спортивні ігри як засіб тренування спортсменів інших видів спорту.

6.Структура змагальної діяльності, фактори, які визначають ефективність змагальної діяльності у спортивних іграх, компоненти і рівні змагальної діяльності, управління змагальною діяльністю гравців і команди, принципи побудови і проведення змагань зі спортивних ігор.

7.Основні документи планування в шкільних секціях та відділеннях ДЮСШ: навчальний план, програма, план-графік, робочий план, конспект занять. Види обліку: попередній, поточний, підсумковий.

8.Види змагань: функції та змагання для підготовки до змагань. Положення про змагання, його основні розділи та їх зміст. Системи розіграшів (кругова, з вибуванням, змішана), їх переваги та недоліки, методика складання календаря змагань з кожної із систем.

9.Ведення протоколу гри та таблиці результатів змагань, звіт головного судді про проведення змагань, звітна документація тренера-викладача про участь у змаганнях.

10.Характеристика навчання, задачі які вирішуються в процесі навчання, принципи навчання, рухові вміння, навички і якості в процесі навчання, рухові вміння, навички та

супер уміння.

11.Технічна підготовка: фактори, які необхідно враховувати при навчанні техніці гри, послідовність навчання прийманню гри.

12.Тактична підготовка: етапи тактичної підготовки, завдання тактичної підготовки.

13.Фізична підготовка: завдання змагальної та спеціальної підготовки, методи розвитку рухових якостей.

14.Врахування структури змагальної діяльності при побудові процесу навчання. Етапи навчання, їх завдання, засоби, методи. Формування спеціальних знань в процесі навчання спортивним іграм.

15.Урок – основна форма проведення занять по спортивним іграм. Формування завдань уроку. Структура уроку: підготовча, основна та заключна частини уроку, їхні завдання та методика підбору засобів для вирішення цих завдань.

16.Форми організації школярів, методика початкового навчання; завдання етапу початкового навчання.

17.Форми організації тренувального процесу. Цілі та завдання спортивного тренування. Засоби, методи та принципи спортивного тренування. Побудова тренування в малих, середніх та великих циклах.

18.Форми організації занять в процесі спортивного тренування. Етапи підготовки в процесі багаторічного тренування та їхні основні завдання.

19.Реалізація в тренуванні цілісного характеру змагальної діяльності.

20.Форми процесу інтеграції з урахуванням специфіки спортивних ігор, взаємозв'язок сторін підготовки, ступені для досягнення спортивного результату, задачі інтегральної підготовки, структура інтегральної підготовки в тренувальному процесі.

21.Забезпечення підготовки спортсменів та реалізація цілей підготовки

22.Професіоналізм тренерів, спортивний відбір і орієнтація, матеріально– технічне забезпечення, форми організації і управління підготовкою, тренування та змагання, відновлюючі заходи, формування особистості спортсмена.

Дисципліна «Загальна теорія підготовки спортсменів»

1.Мета і основні завдання навчальної дисципліни загальна теорія підготовки спортсменів.
2.Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування у суспільстві.
3.Визначення понять «спорт», «спортивна підготовка», «спортивне тренування» та їх характеристика.

4.Методи наукових досліджень у спорті.

5.Види спортивних змагань.

6.Регламентация і способи проведення змагань.

7.Визначення результату в змаганнях.

8.Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність спортсменів.

9.Структура змагальної діяльності.

10.Стратегія змагальної діяльності.

11.Управління змагальною діяльністю.

12.Формування системи підготовки спортсменів.

13.Структура та зміст системи підготовки спортсменів.

14.Основні напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки.

15.Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.

16.Формування функціональних систем і реакції адаптації.

17.Формування термінової і довготривалої адаптації.

18.Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.

19.Мета і завдання спортивної підготовки.

20.Засоби спортивної підготовки.

21.Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивної підготовки.

22.Методи спортивної підготовки.

23. Принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень.
24. Принцип взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсмена.
25. Принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів.
26. Фізична підготовка – основа досягнення високих результатів у спорті.
27. Мета, завдання та зміст загальної фізичної підготовки.
28. Мета, завдання та зміст допоміжної фізичної підготовки.
29. Мета, завдання та зміст спеціальної фізичної підготовки.
30. Контроль фізичної підготовленості спортсмена.
31. Загальна характеристика сили.
32. Методика розвитку максимальної сили.
33. Методика розвитку швидкісної сили в циклічних вправах.
34. Методика розвитку «вибухової» сили.
35. Загальна характеристика швидкості.
36. Методика розвитку швидкості простих і складних реагувань.
37. Методика розвитку швидкості циклічних рухів. 38. Методика розвитку швидкості ациклічних рухів.
39. Загальна характеристика витривалості.
40. Методика розвитку загальної витривалості.
41. Методика розвитку швидкісної витривалості.
42. Методика розвитку силової витривалості.
43. Методика розвитку гнучкості.
44. Загальна характеристика координаційних якостей.
45. Методика розвитку спритності.
46. Методика розвитку здатності до рівноваги.

Дисципліна «Олімпійський та професійний спорт»

1. «Драфт». Характеристика. Особливості.
2. Верховна влада міжнародного олімпійського комітету.
3. Види спорту, перспективні для одержання прибутку в професійному спорті.
4. Дайте визначення поняттям «Олімпійські ігри», «драфт», «спортсмен–любитель», «спортсмен–професіонал».
5. Дайте визначення поняттям «олімпійський спорт», «професійний спорт», «масовий спорт», «спонсорство», «асоціація спортсменів–професіоналів»
6. Джерела прибутків професійного спорту. Прибуток від продажу прав на трансляції змагань радіо– та телекомпаніям.
7. Джерела прибутків професійного спорту. Продаж квитків.
8. Наведіть п'ять прикладів складно–координаційних видів спорту.
9. Наведіть п'ять прикладів швидкісно–силових видів спорту.
10. Наведіть п'ять прикладів циклічних видів спорту.
11. Наведіть п'ять прикладів ігрових видів спорту.
12. Американська модель розвитку професійного спорту.
13. Європейська модель розвитку професійного спорту.
14. Українська модель розвитку професійного спорту.
15. Особливості системи «драфт» у баскетболі (на прикладі НБА).
15. Особливості системи «драфт» у футболі (на прикладі НФЛ).
16. Особливості системи «драфт» у гандболі (на прикладі ГБЛ).
17. Особливості системи «драфт» у хокеї (на прикладі НХЛ).
18. Особливості системи «драфт» у боксі.
19. Спортивне шоу як основа сумісних бізнесів.
20. Джерела прибутків у професійному спорті.
21. Аналіз джерела на вибір. Завдання і функції професійного спорту (загальні).
22. Класифікація олімпійських видів спорту (на основі аналізу структури рухових

дій).

23.Класифікація олімпійських видів спорту (на основі аналізу специфіки рухів, структури змагальної та тренувальної діяльності).

24.Кодекс допуску спортсмена на олімпійські ігри.

25.Комплектування МОК – поповнення, вибори, визнання і статус членів МОК. Низова організаційна ланка ліги.

26.Характеристика. обов'язки члена МОК. Олімпійська емблема, олімпійський гімн, права на олімпійські символи: прапор, девіз і гімн. Олімпійська хартія.

27.Олімпійський конгрес. Функції. Членство.

28.Основні принципи олімпійської хартії.

29.Основні функції ліги. Характеристика. Переваги «драфту».

30.Перша участь спортсменів-професіоналів на олімпійських іграх.

31.Підходи до розвитку професійного спорту в Україні. Перспективи розвитку професійного спорту в Україні.

32.Поняття «аматор». Характеристика. Історія розвитку поняття.

33.Поняття «професіонал». Характеристика. Історія розвитку поняття.

ПРИКЛАДИ ПРАКТИЧНОГО ЗАВДАННЯ:

1. Визначте загальну і моторну щільність тренувального заняття і дайте оцінку якщо: слухання тренера – 5 хв., виконання загально–розвивальних вправ – 10 хв., виконання підвідних вправ – 5 хв., виконання основного завдання тренування – 60 хв., недоцільні дії тренера – 5 хв.

2. Складіть план-конспект тренувального заняття з обраного виду спорту.

3. Завдання тренування:

- вдосконалення основних рухових якостей в обраному виді спорту;
- вдосконалення основних технічних якостей в обраному виді спорту;
- особливості побудови тренувального заняття в обраному виді спорту в залежності від вікових періодів;
- особливості побудови тренувального заняття в обраному виді спорту в змагальному періоді.