

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 виховую чого 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 ємність 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, внутрішньом'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 втрати, 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 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.

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.Регламентація 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).
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.