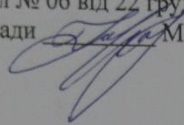


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Затверджено
Вченою радою факультету
фізичного виховання, здоров'я та туризму
Протокол № 06 від 22 грудня 2022р.
Голова ради  М.В. Маліков

Затверджено
Вченою Радою ЗНУ
Протокол № 06 від 22 грудня 2022р.
В.о. ректора  М.О. Фролов



**ПРОГРАМА
АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ**

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма «Фізичне виховання»
Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)
Форма здобуття освіти: денна / заочна

Запоріжжя
2022 р.

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Атестаційний екзамен є формою атестації здобувачів ступеня 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 спеціальності 017 Фізична культура і спорт, освітньо-професійної програми «Фізичне виховання».

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

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

Структура атестаційного екзамену

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 «Фізичне виховання» для бакалаврського рівня вищої освіти, охоплює освітні компоненти з циклів професійної підготовки спеціальності та професійної підготовки освітньої програми, такі як:

- Теорія та методика фізичного виховання та спорту
- Спортивні ігри з методикою викладання
- Організація масової фізичної культури
- Методика фізичного виховання різних груп населення.

Під час атестаційного екзамену здобувач ступеня бакалавра повинен продемонструвати належний рівень досягнення програмних результатів навчання та сформованості компетентностей, що визначені стандартом вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт освітньо-професійна програми «Фізичне виховання» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Оцінювання рівня професійних знань, умінь та навичок здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, ступеня сформованості їх професійних компетентностей і передбачає необхідність демонстрації таких програмних результатів навчання передбачених освітньо-професійною програмою «Фізичне виховання»:

- здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- 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;
- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;
- використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;

- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;
- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини;
- аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом;
- аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства;
- використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

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.

2. За умов проведення атестаційного екзамену в онлайн-режимі:

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

Атестаційний екзамен має три етапи:

1) вибір студентом білету 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 системи дистанційного навчання ЗНУ – MOODLE ЗНУ – 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.

3. За умов проведення атестаційного екзамену в онлайн-режимі:

Проводиться через систему СЕЗН ЗНУ на базі MOODLE у вигляді тестування.

II. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Оцінка складається як сума за виконання теоретичних та практичного завдань.

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

Максимально можлива оцінка, яку може набрати студент за всі завдання дорівнює 100 балів.

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 у білеті	Теорія і методика фізичного виховання та спорту	25 балів	100 балів
Питання № 2 у білеті	Спортивні ігри з методикою викладання	25 балів	
Питання № 3 у білеті	Організація масової фізичної культури Методика фізичного виховання різних груп населення	25 балів	
Питання № 4 у білеті	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 екзамену

1. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

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

Поняття предмету теорія 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).

1.2 Основні поняття ТМФВ.

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

1.3 Засоби фізичного виховання.

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

Техніка фізичних вправ: поняття «техніка», компоненти техніки фізичних 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 фізичних вправ: підготовча, основна, заключна.

Педагогічна класифікація фізичних 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, 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 фізичних якостей.

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

Основи методики розвитку сили

Визначення поняття, види сили (загальна, місцева, абсолютна, відносна). Фактори, що зумовлюють силові можливості людини (структура м'язів, м'язова маса, внутрішньом'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 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.

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 уміння першого рівня, рухової навички, уміння вищого порядку. Явище переносу в процесі послідовного або одночасного розучування фізичних 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 середніх закладів середньої освіти.

Фізична культура – вирішальна умова фізичного і морального здоров'я дітей. Стан фізичної культури і проблеми програмно-нормативної основи фізичного виховання в сучасних середніх закладах середньої освіти. Реалізація традицій української народної культури в формуванні здорового способу життя школярів. Утвердження ідеалів і цінностей олімпізму, скаутського руху в фізичному вихованні учнів середніх закладів середньої освіти. Проблема матеріальної бази фізичної культури в середніх закладах середньої освіти. 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. 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 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 фізичних якостей, формування рухових умінь та навичок; емоційний стан учнів). **Заключна** 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 навчальної 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 втома, 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 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 та свята 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 МЕТОДИКОЮ 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. Міри безпеки та профілактика травматизму на заняттях по спортивним іграм

Визначення безпеки і якості інвентаря, 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 фізичних якостей.

2.12. Структура навчання навичкам гри та розвитку фізичних 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. 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.

Форми організації школярів, 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.

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. ОРГАНІЗАЦІЯ МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

3.1 Основні цілі та завдання масової фізичної культури.

Межі її використання. Історія становлення масової фізичної культури. Цілі та завдання масової фізичної культури. Цілі та завдання масової фізичної культури в різних ланках фізкультурного руху: в системі комітетів по фізичній культурі та спорту і Добровільних спортивних товариств; в виробничих колективах; в навчальних закладах та спортивних школах; за місцем мешкання та зонах відпочинку.

3.2 Методика організаційно-керівної діяльності в системі організаційно-масової роботи по фізичній культурі та спорту.

Загальна характеристика організаційно-масової роботи з фізичній культурі та спорту. Організація ділових нарад. Розробка і прийняття керуючого рішення. Організація контролю та перевірки виконання рішень. Облік та звіт.

3.4 Пропаганда масової фізкультурно-оздоровчої роботи.

Головні цілі та форми пропаганди масової фізкультурно-оздоровчої роботи. Пропаганда фізкультурно-оздоровчої роботи засобами масової інформації.

3.5 Масові фізкультурно-спортивні заходи.

Завдання масових фізкультурно-спортивних заходів та принципи їх проведення. Методика розробки плану та організації підготовки масових ФСМ, рух «Спорт для всіх» в Україні.

3.6 Організація масових фізкультурно-спортивних змагань та оздоровчих свят.

Методика організації та проведення змагань "Веселі старти". Методика організації та проведення оздоровчих свят.

3.7 Організація фізичного виховання в оздоровчих таборах відпочинку.

Завдання фізичного виховання в оздоровчому таборі. Головні вимоги до організації роботи таборів та методики використання засобів фізичної культури в їх роботі. Головні форми роботи з фізичного виховання в оздоровчих таборах.

4. МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

4.1 Методика фізичного виховання різних груп населення як наукова та навчальна дисципліна.

Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання як науки. Аналіз світоглядних, правових, програмно-нормативних, теоретико-методичних та організаційних основ сучасної системи фізичного виховання в Україні. Перспективи реформування національної системи фізичного виховання в Україні. Стан та актуальні проблеми реформування системи ФВ студентів закладів вищої освіти з урахуванням вимог сучасності.

4.2 Сучасні технології фізичного виховання різних груп населення як соціальне явище.

Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Розвиток шкіл фізичного виховання. Фізичне виховання різних груп населення у сучасному світі. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Ознаки технологій оздоровчорекреаційної рухової активності як соціального явища. Доступність організованої рухової активності, яка є визначальною ознакою цього соціального явища.

Основні напрямки та принципи функціонування фізичного виховання як соціального явища. Показники ефективності системи фізичного виховання в країні або регіоні. Характер взаємодії між компонентами системи ФВ: адміністративний (адміністрація визначає потреби), функціональний (об'єктивний, ринковий), заснований на маркетинговому відношенні попиту і пропозиції та адміністративно-функціональний.

4.3 Методологічні підходи до організації фізичного виховання різних груп населення.

Системний підхід. Роль системного підходу у методологічному обґрунтуванні концепції формування фізичної культури особистості. Єдність функціонального, ціннісного й діяльнісного аспектів системного підходу до організації фізичного виховання різних груп населення. Синергетичний підхід. Культурологічний підхід. Аксиологічний підхід. Антропологічний підхід. Компетентнісний підхід. Акмеологічний підхід. Особистісно-діяльнісний підхід.

4.4 Теоретичні основи управління фізичним вихованням. Прогнозування занять та контроль у фізичному вихованні.

Соціальні і біологічні передумови ФВ дорослого населення. Цілі і стратегія управління процесом ФВ дорослих. Мета і завдання ФВ дорослого населення. Основні напрями ФВ дорослого населення. Періодизація розвитку людини за біологічними, психологічними, соціальними ознаками. Календарний вік, пенсійний вік, демографічний вік, біологічний (або функціональний) вік.

4.5 Основи управління процесом фізичного виховання дорослого населення.

«Контроль» у ФВ: перевірка, обстеження, спостереження, оцінка. Різновиди контролю (педагогічний, лікарський, біологічний, антропометричний, біохімічний, психологічний, організаційний тощо; попередній, етапний, оперативний; іменний, підсумковий). Педагогічний контроль у ФВ дорослих як складова формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами. Педагогічний контроль за адекватністю фізичних навантажень віковим особливостям і стану здоров'я. Самоконтроль, що включає методи оцінки суб'єктивних та об'єктивних показників (реєстрація самопочуття, працездатності, ЧСС та інше) як важливе доповнення педагогічного контролю.

4.6 Особливості методики фізичного виховання дорослого населення

Завдання ФВ осіб I зрілого віку. Завдання ФВ осіб II зрілого віку.

Зміст занять у фізкультурно-оздоровчих групах: теоретичні знання; загальнорозвиваючі вправи; гімнастика; рухливі і спортивні ігри; лижний і велосипедний спорт, плавання, туризм тощо.

ФВ осіб похилого віку та старшого віку. Вікові морфо-функціональні зміни. Завдання ФВ осіб похилого та старшого віку. Використовувати можливості, які надає фізична культура для збереження активної життєвої позиції. Сприяння збереженню загальної та фізичної працездатності: профілактиці захворювань, протидії віковій інволюції.

IV. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Основна:

1. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Теорія і методика фізичного виховання (загальні основи) : навчальний посібник Запоріжжя : ЗНУ, 2013. 138 с.
2. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Теорія і методика фізичного виховання у структурно-логічних схемах: навчальний посібник для студентів напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт». Запоріжжя : ЗНУ, 2012. 129 с.

3. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Теоретико-методичні основи виховання фізичних якостей : навчальний посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2012. 138 с.
4. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль: Підручники і посібники. 2010. 128 с.
5. Шамардина Г.М. Основи теорії і методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Пороги, 2007. 324 с.
6. Методичні рекомендації з організації та проведення виробничої педагогічної практики в загальноосвітніх школах для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт» : методичні рекомендації. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. 84 с.
7. Теоретичні і методичні основи виховання фізичних якостей : навчальний посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. 123 с.
8. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Фізичне виховання школярів: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт» : навчальний посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 165 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 багатопрофільний центр, 2013. 92с.
5. Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладах. Наказ МОН України №486 від 21.07.2013 р.
6. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Київ : Олимпийская литература, 2003. Т.1. С. 92–107.

Інформаційні ресурси:

1. . Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського: [електронний ресурс]. URL : [http:// www.nbuv.gov.ua/](http://www.nbuv.gov.ua/).
2. Спортивна наука України / Львівський державний університет фізичної культури: [електронний ресурс]. URL : [http:// www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/title.html](http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/title.html).
3. Вісник Запорізького національного університету. Збірник наукових статей: [електронний ресурс]. URL : [http:// www.nbuv.gov.ua/portal/Natural/Vznu/texts./html/](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Natural/Vznu/texts./html/)
4. Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоров'я имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург : [електронний ресурс]. URL : [http:// lesgaft. Spb.ru/632](http://lesgaft.spb.ru/632).

2. СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Основна:

1. Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу: навчальний посібник. Київ, 2004. 664 с.
2. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник. Вінниця : Твори, 2019. 280 с.
3. Драчук А. І., Свірщук Н. С. Теорія і методика викладання гандболу : навчальний посібник. Вінниця : Ландо ЛТД, 2012. 152 с.
4. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця : Планер, 2012. 228 с.
5. Костюкевич В.М., Вознюк Т.В., Драчук А.І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця : Планер, 2012. 228 с.
6. Кубраченко А. Г., Ткачук В. Г., Голуб В. П. Система підготовки гандболістів. Київ : Київдрук, 2013. 556 с.

7. Курочкін В.Г. Основи теорії і методики викладання баскетболу та гандболу : навчальний посібник. Київ : ПП Люскар, 2004. 438 с.
8. Тищенко В. О. Гандбол : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Запоріжжя : Акцент Інвест-трейд, 2014. 232 с.

Додаткова:

1. Бикова О. О., Червона С. П. Теорія та методика викладання гандболу : навчальний посібник. Харків : ХГАФК, 2006. 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», 2008. 350 с.
4. Гандбол. Міжнародні правила гри. К., 2016. 88 с.
5. Кічук С.Ф., Авраменко В.Г., Лобанков В.С., Гавров Ю.Л. Спортивні та рухливі ігри з методикою викладання. Тестові завдання. Тернопіль. 2003. 186 с.
6. Козина Ж.Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту : монографія. Харьков, 2009. 396 с.
7. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
8. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2005. 216 с.
9. Левків В. І., Кудріна Н. В., Згоба В. Л. Теорія і методика викладання гандболу : метод. посіб. Львів : ЛДУФК, 2011. 136 с.
10. Селезньова Т. В. Гандбол з методикою викладання : навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та спорту, вчителів фізичної культури, тренерів-викладачів та спортсменів. Херсон, 2004. 170 с.
11. Караулова С.І. Легка атлетика з методикою викладання: стрибки у висоту з розбігу: [навчальн. метод. посібник для студентів факультету фізичного виховання всіх напрямів підготовки. Запоріжжя, 2016. 70 с.
12. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник. Харків : ОВС, 2016. Т. 2. 463 с.
13. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт. Киев : Олимпийская литература, 2016. 384 с.
14. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: учебник. Киев : Олимпийская литература, 2016. 496 с.
15. Гальченко Л.В. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-мет. пос. для студ. освіт.-кваліф. рівня «бакалавр» напр. підг. "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт". Ч. 1. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 123 с.
16. Гальченко Л.В. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-метод. пос. для студ. освітньо-кваліф. рівня "бакалавр" напр. підгот. "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт". у 2 ч. Ч. 2. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 116 с.
17. Горбуля В.Б. Рухливі ігри : Навч.-метод. посіб. для студ. вузів,вчит. фізичн. культ.,організац. позакл. роб.,виховат. груп подовж. Дня. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 69 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. Офіційні волейбольні правила 2017 – 2020 рр. [Електронний ресурс]. URL : http://advu.com.ua/sites/default/files/oficiyni_pravyla_voleybolu.pdf.

3. 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/>.

4. Міжнародний науково-теоретичний журнал «Наука в олімпійському спорті». [Електронний ресурс]. URL : <http://sportnauka.org.ua/>.

5. Науково-теоретичний журнал «Теорія і методика фізичного виховання і спорту». [Електронний ресурс]. URL : <http://tmfvsjournal.uni-sport.edu.ua/>. Баскетбол. URL : http://osvita.ua/school/lessons_summary/sport/39295/.

6. Руливі ігри. URL : <http://eprints.zu.edu.ua/5932/2/3.pdf>.

7. Руливі ігри. URL : <http://sportsscience.org/index.php/game/article/view/492>.

3. ОРГАНІЗАЦІЯ МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Основна:

1. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів. Київ : Олімпійська література, 2006. 263 с.

2. Жданова О.М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. посібник. Луцьк : Вежа, 2012. 248 с.

3. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2010. 180 с.

4. Організація та проведення спортивних заходів (Методична рекомендація з дисциплін «Теорія спорту», «Організації масової спортивно-оздоровчої роботи», «Організаційно-тренерської практики» для студентів денної та заочної форми навчання за спеціальностями «Спорт», «Фізичне виховання» та «Здоров'я людини / Скл. Н.Г. Долбишева, О.С. Кошеєв, К.І. Пірогова. Дніпропетровськ: ТОВ «Вета», 2013. 48 с.

5. Збірник сценаріїв “Шкільні свята та розваги” II ч. Тернопіль : Астон, 2012. 139 с.

6. Конох А.П. Організація та методика оздоровчої фізичної культури й екологічного туризму. Запоріжжя : ЗНУ, 2007. 154 с.

Додаткова:

1. Литвиненко О.М. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури. Миколаїв : МНУ, 2016. 130 с.

2. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с.

3. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с.

4. Отравенко О.В. Організація і методика оздоровчої та спортивно-масової роботи: навч. посіб. Луганськ : ЛНУ, 2010. 287 с.

5. Положення про медичне забезпечення спортивно-масових заходів // Наказ Міністерства охорони здоров'я України № 614 від 27.10.2008 року.

6. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності “Фізична культура”. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. 164 с.

7. Твердохліб Ж.О., Крук А.З., Погребенник Л.І. Особливості проведення шкільних спортивно-масових свят: Методичні рекомендації. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2009. 62 с.

Інформаційні ресурси:

1. Загальнодержавна цільова соціальна програма розвитку фізичного виховання та спорту 2012-2016 роки [Електронний ресурс]. URL : http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=138349.

2. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. URL : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.

3. Запорізький національний університет [Електронний ресурс]. URL : <https://www.znu.edu.ua/>

4. Система електронного забезпечення навчання ЗНУ [Електронний ресурс].

URL : <http://moodle.znu.edu.ua/>

5. Міністерство освіти і науки України [Електронний ресурс]. URL : <http://mon.gov.ua/>

6. Наукова бібліотека Запорізького національного університету [Електронний ресурс]. URL : <http://library.znu.edu.ua/>

7. Web-ресурс з організації и методики масової фізкультури. URL : <http://geo.mdpu.org.ua/index.php>.

4. Методика фізичного виховання різних груп населення

Основна:

1. Вовчанська В.В. Професійна майстерність вчителя фізичної культури. Тернопіль : ТНПУ, 2014. 231 с.

2. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Професійна майстерність вчителя фізичної культури : термінологічний словник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра напряму підготовки «Фізичне виховання» : навчальне видання. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 43 с.

3. Матвійчук Т.Ф. Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури: навч.- метод. посіб. для ВНЗ. Львів : СПОЛОМ, 2014. 82 с.

4. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Фізичне виховання школярів : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. С.93–96.

5. Товт В. А., Маріюнда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.

Додаткова:

1. Дудчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті. Київ : Олімпійська література, 2007. 112 с.

2. Цибульська В.В., Безверхня Г.В. Організація та методика спортивно-масової роботи : навч. посібник. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с

3. Івахненко В.О. Педагогічна оцінка уроку фізичної культури як засіб підвищення його ефективності. Молодий вчений. 2017. №11. С.143–147.

4. Стецюк Л.І. Ефективний урок: структура, самоаналіз, аналіз: Вінниця : ММК, 2014. 74 с.

5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Київ, 2004. 16 с.

6. Зеркалов Д.В. Охорона праці в галузі. Загальні вимоги: навч. посіб. Київ : Основа, 2011. 551 с.

7. Сергієнко В. М. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи : навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізична культура». – 2-е вид., перероб. і доп. Суми : Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. 164 с.

8. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: навчальний посібник. Київ : Кондор, 2007. 164 с.

Інформаційні ресурси:

1. Міністерство молоді та спорту. URL : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua>.

2. Міністерство освіти і науки України. URL : <http://mon.gov.ua/>

3. Закон України Про фізичну культуру і спорт URL : <http://tavr.osv.org.ua/zakon-ukraini-pro-fizichnukulturu-i-sport-11-25-16-17-06-2020/>

4. Загальнодержавна цільова соціальна програма розвитку фізичного виховання та спорту 2012-2016 роки. URL : http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=138349.

5. Про продовження строку виконання Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1371-2020-%D0%BF#Text>

IV. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ

Дисципліна «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ»

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 фізичних вправ: поняття «техніка», компоненти техніки фізичних 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 фізичних вправ: підготовча, основна, заключна.
7. Педагогічна класифікація фізичних 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» фізичних якостей. Закономірність розвитку фізичних 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, внутрішньом'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, 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.

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 фізичних 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. 3

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 фізичних якостей, формування рухових умінь та навичок; емоційний стан учнів). Заключна 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.

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.

41. 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).

Дисципліна «СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ 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 інвентаря, 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 вміння.
11. Технічна підготовка: фактори, які необхідно враховувати при навчанні техніці гри, послідовність навчання прийманню гри.
12. Тактична підготовка: етапи тактичної підготовки, завдання тактичної підготовки.
Фізична підготовка: завдання змагальної та спеціальної підготовки, методи розвитку фізичних якостей.
13. Врахування структури змагальної діяльності при побудові процесу навчання. Етапи навчання, їх завдання, засоби, методи. Формування спеціальних знань в процесі навчання спортивним іграм.
14. 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.
15. Форми організації школярів, методика початкового навчання; завдання етапу початкового навчання.
16. Форми організації тренувального процесу. Цілі та завдання спортивного тренування. Засоби, методи та принципи спортивного тренування. Побудова тренування в малих, середніх та великих циклах.
17. Форми організації занять в процесі спортивного тренування. Етапи підготовки в процесі багаторічного тренування та їхні основні завдання.

18. 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.

19. Забезпечення підготовки спортсменів та реалізація цілей підготовки

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

Дисципліна «ОРГАНІЗАЦІЯ МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

1. Розкрийте смислове навантаження термінів: «спорт», «олімпійський спорт», «не олімпійський спорт», «спорт інвалідів», «спортивні змагання», «спортивна діяльність», «спортсмен», «масовий спорт».

2. Розкрийте смислове навантаження термінів: «масовий спорт», «спортивні заходи», «фізкультурно-оздоровча діяльність», «фізкультурно-спортивні послуги», «фізкультурно-спортивна реабілітація», «фізична рекреація», «фізичне виховання різних груп населення», «організатор фізкультурно-оздоровчих заходів», «громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості».

3. Охарактеризуйте досвід залучення людей до масового спорту в Німеччині на принципах відкритості, різноманітності, порівнянності, публічності, співробітництва.

4. Визначте узагальнені якісні показники стану розвитку фізичної культури і спорту в Україні, регіоні, області, місті, селі.

5. Прокоментуйте Закон України «Про фізичну культуру і спорт» як нормативно-правове забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

6. Охарактеризуйте основні завдання держави у сфері фізичного виховання і масового спорту з позиції концептуальних ідей «Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту».

7. Проаналізуйте стан, проблеми та перспективи розвитку фізичної культури та спорту в Україні.

8. Охарактеризуйте державну політику стосовно збереження здоров'я населення і «Спорт для всіх» в Україні.

9. Охарактеризуйте перспективи розвитку обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» та волонтерську діяльність на Запоріжжі.

10. Розкрийте сутність громадської організації фізкультурно-спортивної спрямованості на прикладі Національного Олімпійського комітету.

11. Розкрийте основні завдання і діяльність фізкультурно-спортивних товариств в Україні (на прикладах ФСТ «Гарт», «Колос», «Україна» тощо).

12. Розкрийте основні завдання і роль спортивного клубу як громадської організації фізкультурно-спортивної спрямованості.

13. Дайте характеристику спортивній федерації як громадської організації фізкультурно-спортивної спрямованості.

14. Висвітліть основні завдання та форми організації оздоровчої діяльності в дитячих дошкільних установах.

15. Висвітліть основні завдання та форми організації оздоровчої фізкультурної діяльності в загальноосвітніх школах.

16. Охарактеризуйте зміст діяльності дитячо-юнацької спортивної школи.

17. Визначте зміст діяльності агітаційно-пропагандистської та виховної роботи колективу фізичної культури.

18. Визначте організаційні основи фізкультурно-спортивного клубу та його функції за місцем проживання.

19. Охарактеризуйте особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання.

20. Охарактеризуйте особливості організації і проведення фізкультурних занять в оздоровчих групах різних типів.
21. Визначте зміст фізкультурної діяльності в місцях масового відпочинку, оздоровчо-рекреаційних і лікувально-профілактичних установах.
22. Охарактеризуйте організацію і зміст діяльності спортивно-оздоровчих клубів за інтересами.
23. Охарактеризуйте форми організації спортивних змагань.
24. Визначте роботу, яку виконує оргкомітет по проведенню спортивного заходу.
25. Назвіть розділи, які складають положення про змагання.
26. Поясніть порядок застосування різних способів проведення змагань.
27. Дайте характеристику церемоніалам, урочистим процедурам і атрибутиці масових спортивних заходів.
28. Охарактеризуйте організацію і проведення меморіальних змагань.
29. Опишіть способи «вирівнювання» учасників змагань за допомогою фори та гандикапу.
30. Охарактеризуйте організаційно-методичні основи проведення спортивних змагань в школі.

Дисципліна «МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ»

1. Охарактеризуйте національну систему фізичного виховання в Україні.
2. Назвіть передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
3. Охарактеризуйте значення фізичного виховання різних груп населення у сучасному світі.
4. Перерахуйте видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
5. Назвіть основні напрями та принципи функціонування фізичного виховання як соціального явища.
6. Визначте показники ефективності системи фізичного виховання в країні або регіоні.
7. Охарактеризуйте методологічні підходи до організації фізичного виховання різних груп населення.
8. Назвіть основні напрями ФВ дорослого населення.
9. Охарактеризуйте педагогічний контроль у ФВ дорослих як складову формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами.
10. Визначте основні завдання фізичного виховання осіб похилого віку та старшого віку.

ПРИКЛАДИ ПРАКТИЧНОГО ЗАВДАННЯ:

1. Визначте загальну і моторну щільність уроку фізичної культури і дайте оцінку цим показникам якщо: слухання вчителя – 5 хв., виконання загальнорозвивальних вправ – 10 хв., виконання підвідних вправ – 5 хв., розвиток фізичних якостей – 15 хв., недоцільні дії вчителя – 5 хв.
2. Складіть план-конспект уроку з фізичної культури. Завдання уроку:
 - 1) учити техніці лазіння по похилій лаві (гімнастика);
 - 2) удосконалити техніку різновидів ходьби (гімнастика);
 - 3) виховання рівноваги.