



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ОЛІМПІЙСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ІМЕНІ ІВАНА ПІДДУБНОГО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ»
(ВСП «ОФК ІМ.І. ПІДДУБНОГО НУФВСУ»)



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Коледжу

Олександр МОСКАЛЕНКО

10 квітня 2024 року

**ПРОГРАМА ПІДСУМКОВОЇ АТЕСТАЦІЇ
КОМПЛЕКСНОГО ІСПИТУ
З «ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ОБРАНОВОГО ВИДУ СПОРТУ»**

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

Ухвалено на засіданні циклової комісії дисциплін,
що формують спеціальні компетентності
Від 28.03.2024р протокол №8
Голова циклової комісії
Антон ДИМУЦЬКИЙ

Київ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Підсумкова атестація комплексного іспиту з «Теорії і методики обраного виду спорту» передбачає перевірку загальнотеоретичної підготовки випускників коледжу за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» ОС «бакалавр» та ОПС «Фаховий молодший бакалавр» у відповідності до стандартів підготовки.

Тренер-викладач зі спорту має бути розвиненою, освіченою та інтелегентною людиною, яка може кваліфіковано здійснювати освітню, фізкультурно-оздоровчу та навчально-тренувальну роботу з різним контингентом населення, а також сприяти гармонійному розвитку особистості, формуванню життєво необхідних навичок, розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підготовці кваліфікованих спортсменів та команд.

Підсумкова атестація покликана виявити рівень знань та вмінь з циклу дисциплін, що відповідають освітньо-кваліфікаційній характеристиці бакалавра згідно стандарту вищої освіти, затвердженого Міністерством освіти і науки України.

При складанні комплексного іспиту здобувач освіти повинен дати кваліфіковану змістовну відповідь на три питання з дисципліни «Теорія і методика викладання обраного виду спорту», «Теорія і методика фізичного виховання», «Безпека життєдіяльності та охорона праці». Показати знання з теоретичних основ, техніка вправ, методика навчання вправам з урахуванням специфіки різних вікових та статевих груп; правила змагань з обраного виду спорту та їх організації.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретичні основи обраного виду спорту, техніка вправ обраного виду, методика навчання вправам обраного виду спорту з урахуванням специфіки різних вікових та статевих груп; правила змагань з обраного виду спорту та їх організація.

Міждисциплінарні зв'язки: анатомія людини, фізіологія людини, біомеханіка; теорія та методика фізичного виховання, основи спортивної підготовки, педагогіка, психологія; підвищення спортивної майстерності.

Мета вивчення навчальної дисципліни:

– формування у здобувачів освіти науково-практичних знань, базованих на розумінні загальних та спеціальних відомостей про навчально-тренувальний процес силового фітнесу, його вплив на процеси, що відбуваються в організмі людини (при різних показниках фізичного навантаження), з наступними використанням цих знання для теоретичного і практичного впровадження в системі фізичного виховання та спорту.

Завдання вивчення дисципліни:

– ознайомити з основами теорії та методик силового фітнесу, яка є однією із основних прикладних дисциплін в теорії та методиці фізичного виховання;

– ознайомити з основами методики навчання техніки фізичних вправ;

– ознайомити та озброїти майбутнього спеціаліста знаннями основних положень теорії та методики в обраному виді спорту;

– ознайомити з основними принципами теорії і методики обраного виду спорту, їх варіативність застосування та вплив на динаміку силових показників та м'язової маси спортсменів;

– визначити фізичні навантаження у фізичному вихованні з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних відмінностей, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості спортсменів;

– визначити уяву про структуру тренувального процесу у спортсменів різних вікових і вагових категорій;

– визначити та вміти вірно підбирати методи, засоби принципи в тренувальному процесі.

Компетентності:

1. Загальні компетентності:

– здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки і соціального життя, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності.

– здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я. 3. Здатність відповідати за результати фахової діяльності, планувати та здійснювати професійний розвиток.

– здатність провадити практичну діяльність відповідно до потреб здоров'я та культурних цінностей населення України, навчати здоровому способу життя.

2. Фахові компетентності:

– здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

– здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біохімічних основ фізичного виховання, біомеханіки.

– здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.

– здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах.

Програмні результати навчання:

– здатність і вміння використовувати отримані поглиблені знання, та сформовані загальнокультурні і професійні компетентності .

– розробляти стратегії, тактики і техніки взаємодії з людьми, організації спільної діяльності для досягнення суспільно значимих цілей.

– уміти вирішувати та прогнозувати результати складних спеціалізованих задач та практичних проблем у сфері фізичної культури, що пов'язані із застосуванням відповідних підходів, теорій, методів та технологій.

– уміти інтерпретувати і використовувати дані, отримані в результаті досліджень.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ

Оцінювання результатів складання визначених форм Атестації здійснюється за 100-бальною системою контролю знань, прийнятою в Коледжі, та національною шкалою і відображаються у протоколах роботи ЕК

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	Визначення
91 – 100	A	відмінно	Відмінна відповідь, виконання роботи лише з незначною кількістю помилок
81 – 90	B	добре	Вище середнього рівня/середній рівень з кількома помилками, у т.ч. суттєвими
71 – 80	C		
61 – 70	D	задовільно	Задовільна відповідь, виконання роботи відповідає мінімальним критеріям
51– 60	E		
31 – 50	FX		
0 – 30	F	незадовільно	Незадовільно

Структура екзаменаційного білета складається з трьох запитань теоретичного характеру.

Перше питання – з теорії і методики викладання обраного виду спорту

Друге питання – з теорії і методики фізичного виховання;

Третє питання – з безпеки життєдіяльності і охорони праці.

ПРОГРАМА КОМПЛЕКСНОГО ІСПИТУ

1. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

Анотація навчальної дисципліни Мета та завдання навчальної дисципліни.

Метою викладання навчальної дисципліни є надати студентам знання про основи тренування, методику навчання руховим діям та розвитку рухових здібностей, основи побудови тренувального процесу в обраному виді спорту.

Сторони підготовки спортсмена

Спортивна підготовка здійснюється за окремими розділами, які мають самостійні ознаки, а саме сторони підготовки: фізична, технічна, тактична, теоретична, морально-вольова та інтегральна.

Фізична підготовка спрямована на виховання фізичних здібностей (силових, швидкісно-силових, швидкісних, витривалості), необхідних для спортивної діяльності. Фізична підготовка розподіляється на загальну та спеціальну. Завданнями загальної фізичної підготовки є різноманітний розвиток фізичних якостей, які не обумовлюються специфічними здібностями, що проявляються в обраному виді спорту.

Спеціальна фізична підготовка вирішує завдання виховання специфічних здібностей, завдяки яким спортсмен досягає успіху в обраному виді спорту. В процесі фізичної підготовки спортсмени підвищують рівень функціональної підготовленості та спеціальної тренуваності.

Технічна підготовка спрямована на оволодіння спортсменом дій, які виконуються в змаганні, а також за допомогою яких спортсмен бере участь в тренувальному процесі. Технічна підготовка здійснюється поетапно, спочатку спортсмени оволодівають необхідними технічними навичками в обраному виді спорту, потім вони вдосконалюються та доводяться до автоматизму в тренувальних заняттях і, нарешті, реалізуються в процесі змагань.

Тактична підготовка має сприяти спортсмену в реалізації спортивної майстерності в умовах змагання. В процесі тактичної підготовки відбувається формування у спортсмена вміння вести спортивну боротьбу з урахуванням своєї підготовленості, можливостей суперника, зовнішніх умов тощо. 7

Теоретична підготовка необхідна спортсмену, щоб озброїтись знаннями з теорії та методики спортивного тренування, змісту і закономірностей підготовки спортсменів, еволюції розвитку виду спорту тощо. Досягнення високого спортивного результату неможливо без належної психологічної підготовки, в процесі якої виховуються та вдосконалюються морально-вольові якості, вміння налаштуватися на спортивну боротьбу.

Належна психологічна підготовка дозволяє сформувати в спортсмена спеціальні психологічні функції, пов'язані з особливостями змагальної діяльності в обраному виді спорту.

Сутністю інтегральної підготовки є об'єднання в одне ціле умінь та навичок, фізичних якостей, знань, досвіду, рівня підготовленості, що дозволяє здійснювати комплексну (інтегральну) підготовку. Інтегральна підготовка особливо важлива для спортсменів високої кваліфікації. Планування тренувального процесу спортсменів з урахуванням окремих сторін підготовки дозволяє більш систематизовано підібрати засоби і методи підготовки, а також визначити критерії контролю за рівнем підготовленості спортсменів.

Закономірності та принципи спортивного тренування

Спортивне тренування здійснюється на основі загально педагогічних принципів і принципів методики фізичного виховання і спорту. Сучасна система підготовки спортсменів здійснюється на таких основних принципах, що базуються на науково-методичній основі:

- спрямованість до максимально можливих досягнень;
- поглиблена спеціалізація та індивідуалізація;
- єдність загальної та спеціальної підготовки;
- безперервність тренувального процесу;
- єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень;
- хвилеподібність динаміки навантажень;
- циклічність тренувального процесу.

Спрямованість до максимально можливих досягнень. Цей принцип в найбільш повній мірі відображає сутність спорту – перемога у змаганні. Тому цілком закономірним є намагання кожного спортсмена пройти шляхом вдосконалення якомога далі, що стимулюється самою системою спортивних змагань та єдиною спортивною класифікацією.

Поглиблена спеціалізація та індивідуалізація. Закономірністю сучасного спорту є неможливість досягти максимально можливого результату не дотримуючись принципу поглибленої спеціалізації та індивідуалізації. Використання цього принципу також пов'язане з природною обдарованістю того чи іншого спортсмена, його схильністю до певної специфічної діяльності.

Єдність загальної та спеціальної підготовки. Взаємозалежність загальної та спеціальної підготовки обумовлена нерозривністю і безумовною необхідністю кожної із сторін спортивної підготовки. Спеціальна підготовка базується на загальній підготовці, тобто зміст спеціальної підготовки залежить від передумов, які створюються загальною підготовкою, а зміст загальної підготовки визначається особливостями спортивної спеціалізації.

Безперервність тренувального процесу. Основна сутність цього принципу полягає в тому, що спортивне тренування будується як цілорічна та багаторічна система занять. Зв'язок між ланками тренувального процесу забезпечується безперервною послідовністю термінових відставлених та кумулятивних ефектів тренування. Інтервал між заняттями визначається на основі закономірностей відновлення та підвищення працездатності.

Єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень. Принцип відображає закономірності адаптації до тренувальних і змагальних навантажень. В процесі багаторічного тренування спортсмену на кожному наступному етапі пред'являють більш високі вимоги. В той же час обсяг тренувальних навантажень обмежується підготовленістю та кваліфікацією спортсмена.

Хвилеподібність динаміки навантажень. Принцип обумовлений необхідністю відпочинку після навантаження. Прогресуюче підвищення навантаження на певних етапах вступає у певне протиріччя зі змінами в організмі, які викликані процесами пристосування до навантажень та необхідністю відпочинку і біологічному перевлаштуванню організму. Виходячи з цього виділяють малі, середні і великі „хвилі”

Малі „хвилі” характеризують динаміку навантажень в мікроциклах, які охоплюють декілька днів.

Середні „хвилі” відображають загальну тенденцію динаміки навантажень в мікроциклах декількох малих „хвиль” в межах мезоциклу тренувального процесу.

Великі „хвилі” відображають загальну тенденцію навантажень в межах середніх „хвиль” в період великих циклів тренування.

Циклічність тренувального процесу.

Принцип циклічності проявляється в систематичному повторенні відносно закінчених структурних одиниць (циклів) тренувального процесу.

Виділяють:

- 1) малі цикли – мікроцикли;
- 2) середні цикли – мезоцикли;
- 3) великі цикли – макроцикли (піврічні, річні, олімпійські).

Дотримання принципу циклічності тренувального процесу змушує враховувати наступне:

- побудова тренувального процесу виходить із необхідності повторення основних елементів його змісту і послідовної зміни тренувальних занять у відповідності з логікою підготовки до основних змагань;
- будь-який фрагмент тренувального процесу розглядати у взаємозв'язку з формами його циклічної структури (структура і зміст мікроциклів визначається його місцем в структурі мезоциклу, а структура мезоциклу визначається мікроциклами, з яких він складається та його місцем в структурі макроциклу);
- використання засобів і методів спортивного тренування призведе лише тоді до позитивних результатів, коли вони відповідають певному циклу і його завданням;
- під час побудови циклів тренувань необхідно враховувати природні, біологічні ритми організму.

Єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості. Цей принцип обумовлений закономірностями, що відображають структуру і взаємозв'язок змагальної та тренувальної діяльності спортсмена. В першу чергу це стосується побудови тренувального процесу, яка має бути спрямована на формування оптимальної структури змагальної діяльності. Цим принципом необхідно керуватися при розробці програми підготовки спортсменів на довготривалий період. Єдність і взаємозв'язок тренувального процесу і змагальної діяльності з позазмагальними чинниками.

Цей принцип передбачає врахування можливостей росту спортивних досягнень за рахунок:

використання засобів відновлення і стимуляції працездатності спортсмена; використання спеціальних дієт, що відповідають специфіки виду спорту і особливостям підготовки спортсменів, використання тренувань в середніх та високих горах, а також штучних гіпоксичних тренувань;

оптимізація підготовки в умовах високих і низьких температур оточуючого середовища;

подолання порушення циркарних ритмів внаслідок дальніх перельотів до місць підготовки і змагань, використання високоточної діагностичної апаратури, ефективного тренажерного обладнання.

Взаємообумовленість ефективності тренувального процесу і профілактик спортивного травматизму. Дотримання цього принципу в процесі підготовки спортсменів вимагає поряд із вирішенням завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовки передбачати постійну роботу з профілактики спортивного травматизму. При цьому акцент повинен бути зроблений на покращення матеріально-технічного і організаційного забезпечення тренувальної та змагальної діяльності, раціональній побудові багаторічної та річної підготовки, врахуванні погодних та кліматичних умов, раціональному харчуванні та засобах відновлення і стимуляції працездатності, активізації адаптаційних процесів.

Дидактичні принципи

В процесі підготовки спортсменів окрім специфічних принципів використовуються також загально дидактичні принципи:

систематичності та послідовності, свідомості, активності та самостійності, наочності, доступності, індивідуалізації. Однак, для практики спорту важливими є дидактичні принципи, що відповідають запитам сучасного спорту.

Принцип доцільності та практичності. Дотримання цього принципу дозволяє не лише цілеспрямовано засвоювати програмний матеріал, але й досягнення відповідної межі при техніко-тактичному та фізичному удосконаленні. При цьому в самому процесі навчання і тренування відкидається все зайве і безперспективне. Процес засвоєння всієї системи рухів має носити практичний та прикладний характер.

Принцип готовності. Принцип вимагає, щоб до проведення навчально-тренувального процесу були готові як тренер, так і спортсмен. Тренер має володіти професійними вміннями та навичками практичної роботи, а спортсмен повинен мати попередню базову готовність для досягнення успіху в подальшій спортивній підготовці.

Принцип керованості та підконтрольності. Принцип обумовлює зворотній зв'язок між тренером та спортсменом. Особливо увага приділяється поточному контролю, що дозволяє вносити відповідні корекції в тренувальний процес. Принцип позитивної мотивації. Цей принцип дозволяє за рахунок психологічної стимуляції постійно підтримувати у спортсменів орієнтацію не лише на заняття певним видом спортом, але й досягнення відповідних спортивних результатів.

Принцип систематичності. Дотримання цього принципу дозволяє не лише раціонально побудувати тренувальну роботу з урахуванням стимуляційних та відновлювальних фаз, але й враховувати закономірності адаптації організму спортсменів до тренувальних і змагальних навантажень. Принцип смислової та перцептивної «наочності». Основною сутністю цього принципу є аналіз смислової та сенсомоторної інформації в процесі виконання рухів спортсменом.

Принцип планованості та поступовості. Принцип передбачає стратегічно сплановану програму засвоєння рухів, розвитку фізичних якостей та удосконалення спортивної майстерності. Така програма має бути розроблена за кроками і носити алгоритмізований характер. При цьому планується поступове ускладнення виконання тренувальних завдань.

Принцип методичного динамізму і прогресування. Важливо в процесі навчання та тренування досягати позитивної динаміки. Тобто, процес навчання та тренування має активно просуватися вперед, що обумовлює правильно вибрані засоби та методи та їх ротацію у відповідності з поточними завданнями.

Принцип функціональної надлишковості та надійності. Цей принцип передбачає функціональні резерви організму спортсмена в процесі засвоєння та удосконалення спеціалізованих рухів, що дозволяє ефективно виконувати тренувальні та змагальні дії в умовах стомлення та різних чинників, які збивають.

Принцип міцності та пластичності. Процес засвоєння рухів передбачає формування рухової навички. В той же час при досягненні рухової навички необхідно зберігати за нею певну пластичність, тобто відповідну варіативність у виконанні.

Принцип доступності та стимулюючої трудності. Вправи, що виконуються спортсменом не лише повинні бути доступні, але в певній мірі вони мають бути достатньо складними, що стимулює спортсмена до повної мобілізації психічних та фізичних можливостей.

Принцип індивідуалізованого навчання в колективі. Індивідуалізоване навчання в колективі є достатньо ефективним в силу порівняння результатів різних спортсменів, обміну досвідом, взаємодопомоги, атмосфері суперництва тощо.

Принцип формально-евристичної єдності. Принцип передбачає діалектичний баланс між традиційними підходами до процесу навчання і тренування та новаторством.

Принцип науково-раціонального та інтуїтивно-емпіричної єдності. Принцип передбачає не лише дотримуватись достовірних наукових даних щодо закономірностей засвоєння рухів, але й необхідність враховувати евристичний підхід як тренерів практиків, так і самих спортсменів. Наведені дидактичні принципи підготовки спортсменів,

Засоби та методи спортивного тренування

Засоби спортивного тренування розподіляються на загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, спеціальні вправи відносно обраного виду спорту

Загально-підготовчі вправи. Засоби, що служать всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Засоби загальної фізичної підготовки мають бути: - різнобічними, що дозволяють в комплексі зі спеціальними вправами забезпечити всебічний розвиток фізичних здібностей; - вони повинні відображати специфіку спортивної спеціалізації та забезпечувати позитивне перенесення тренуваності та рухових навичок.

Спеціально-підготовчі вправи включають в себе елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що мають суттєву подібність з обраним видом спорту, як за формою, так і за характером прояву здібностей. Спеціально-підготовчі вправи в свою чергу поділяються на підвідні, імітаційні та підготовчі вправи.

Підвідні вправи сприяють засвоєнню форми, техніки рухів. Імітаційні вправи відповідають координаційній та кінематичній структурі характеру виконання обраного виду спорту.

Підготовчі вправи спрямовані на розвиток спеціальних рухових якостей. Спеціальні вправи відносно обраного виду спорту. Цілісні рухові дії чи їх сукупність, які є засобом ведення спортивної боротьби і виконуються у відповідності з правилами змагань обраного виду спорту.

Методи спортивного тренування

Методи спортивного тренування розподіляються на загально-педагогічні, специфічні, додаткові методи, що спеціально розроблені до запитів спортивної практики.

Загально-педагогічні методи спрямовані на оволодіння знаннями. Вони розподіляються на методи, що забезпечують:

- сенсорну передачу та засвоєння інформації (натуральний показ, демонстрація тощо);
- друковану передачу, засвоєння та відтворення інформації (робота з документальною інформацією);
- усну передачу, засвоєння та відтворення інформації (лекція, розповідь, пояснення тощо).

Специфічні методи використовуються з метою оволодіння руховими вміннями та навичками, а також для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей. Для оволодіння руховими вміннями та навичками використовуються методи, що передбачають формування цілісної рухової

навички (цілісні вправи), а також методи, передбачаючи формування цілісної рухової навички по частинам з наступним їх з'єднанням в одне ціле (розчленовані вправи).

Для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей використовуються методи, які передбачають точне нормування та регулювання навантаження в процесі виконання вправи: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, колового тренування. З цією ж метою використовуються ігровий і змагальний методи, які передбачають створення ігрових і змагальних обставин в процесі виконання завдання.

Додаткові методи спеціально розробляються відносно запитів спортивної практики. Ними є аутогенне тренування, психомоторне тренування, тренування в екстремальних умовах тощо.

2. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фізичний розвиток як природний процес поступового становлення та зміни форм і функцій організму людини. Три фази її розвитку: підвищення рівня, відносна стабілізація та зниження її фізичних можливостей.

Фізичне виховання як педагогічний процес спрямований на вдосконалення морфологічних, функціональних, морально-вольових якостей людини.

Базова фізична культура, яка закладається у дошкільному і шкільному віці; прикладна, яка включається у сферу професійної діяльності; оздоровча, мета якої полягає в сприянні відновленню тимчасово втрачених можливостей організму.

Фізична культура як частина культури суспільства, її особливості. Функції фізичної культури, її види та показники розвитку. Фізичний розвиток. Фази фізичного розвитку, його підпорядкованість. Природні задатки як передумова фізичного розвитку.

Фізичне виховання як цілісний педагогічний процес. "Фізична освіта" і "Фізична підготовка" як сторони єдиного процесу. Вплив фізичних вправ на духовну сферу учнів, їх емоції, волю, моральні прояви.

Мета і завдання національної системи фізичного виховання

Головна мета фізичного виховання - це виховання фізично досконалих людей, підготовлених до творчої праці і захисту Батьківщини, характеризувати групу завдань з розвитку особистості, групу оздоровчих і виховних питань.

Історичний характер фізичного виховання: причини його виникнення й розвитку. Традиції української національної фізичної культури.

Мета і завдання фізичного виховання на сучасному етапі економічного і соціального розвитку Української держави. Загальнолюдські гуманістичні ідеали та демократичність як ідейна основа фізичного виховання населення України.

Наукові основи фізичного виховання: значення особливостей прояву соціальної і біологічної суті людини в руховій діяльності, дані спеціалізованих галузевих наук про людину. Місце теорії і методики обраного виду спорту серед інших наук, які вивчають процес занять фізичними вправами.

Програмно-нормативні основи: державні програми фізичного виховання, комплекси вправ, тести, спортивна класифікація.

Організаційні основи в науковій концепції про організацію фізичного виховання і управління ним: поняття про соціальну організацію, її структуру і функції, поняття про управління і системний підхід до нього, суб'єкт і об'єкт управління, принципи і методи управління, управлінський цикл.

Організація фізичного виховання на Україні. Державні й самодіяльні органи управління.

Умови функціонування системи фізичного виховання: фінансування, матеріально-технічна база, кадрове забезпечення, просвітницька діяльність.

Принципи навчання у процесі фізичного виховання

Визначення поняття "принцип", їх обґрунтування, тлумачення, значення для навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

1. Принцип свідомості та активності.
2. Принцип наочності.
3. Принцип доступності та індивідуальності.
4. Принцип систематичності.
5. Принцип чергування навантажень та відпочинку.
6. Принцип поступового збільшення навантаження.

Принцип свідомості і активності, закономірність, що лежить в його основі. Вимоги до організації і методики проведення занять, що обумовлені данім принципом.

Принцип наочності. Мобілізація всіх органів відчуття в процесі навчання. Взаємозв'язок прямий і непрямий наочності. Роль образного слова і мобілізації рухового досвіду в процесі створення уяви про вправу. Особливості реалізації наочності в зв'язку з віком учнів, рівнем їх підготовленості.

Принцип доступності і індивідуалізації у фізичному вихованні. Визначення оптимальній міри доступності в навчанні і вихованні якостей. Рівень реалізації принципу в існуючих програмах і нормативах, розширення меж доступності в процесі навчання, тренування, виховання. Необхідність дотримуватися основних методичних умов доступності: від засвоєного до незасвоєного, від легкого до важкого, від простого до складного.

Облік індивідуальних особливостей учнів як умова повної реалізації їх можливостей в зростаннях навантаження, в ускладненні і розширенні об'єму рухових і тактичних дій. Адаптація до навантаження, форми підвищення навантажень, особливості проведення занять в зв'язку з обліком індивідуальних особливостей учнів.

Принцип систематичності. Основні положення, що визначають систематичність фізичного виховання: регулярність, безперервність, повторність занять, раціональне чергування навантаження і відпочинку, забезпечення наступності в засвоєнні програмового матеріалу, раціональна послідовність розвитку фізичних якостей при комплексному їх вихованні.

Принцип міцності і прогресування. Необхідність постійного підвищення вимог до оволодіння технікою і тактикою дій. розширення знань, рухового досвіду і фізичних можливостей учнів, варіантів дій. Уміння оптимально застосувати зусилля при виконанні фізичних вправ. Психологічно забезпечити необхідний результат діяльності. Вимоги до учнів, що застосовують вправи швидше ровесників. Самостійні заняття як ознака міцності засвоєння знань, умінь і навичок. Комплексний характер реалізації принципів в навчальному процесі з фізичного виховання, уміння оптимально застосувати зусилля при виконанні фізичних вправ.

Засоби фізичного виховання

Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання, їх виникнення та розвиток. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм: індивідуальні особливості та рівень активності учнів; умови виконання вправ (метеорологічні, матеріальні, санітарно-гігієнічні); особливості самих вправ (їх складність, емоційність, новизна); методика викладання.

Техніка фізичних вправ: поняття "техніка", її основа, основні ланки та деталі. Стандартна, типова й індивідуальна техніка. Фази виконання фізичних вправ.

Просторові, часові, просторові-часові, ритмічні та динамічні характеристики рухів.

Деякі особливості раціональної спортивної техніки.

Педагогічна класифікація фізичних вправ: значення для теорії і практики; характеристика існуючих класифікацій. Народні та нетрадиційні засоби фізичного виховання.

Природні сили: сонце, повітря, вода, атмосферний тиск, іонізація повітря як засіб фізичного виховання.

Гігієнічні фактори: особиста і соціальна гігієна; режим праці і відпочинку, харчування і сну; засоби відновлення організму.

Методи фізичного виховання

Визначення понять "метод", "методичний прийом", "методика".

Загальні вимоги до вибору методів; наукова обґрунтованість, відповідність поставленим завданням, забезпечення виховного характеру навчання, відповідність принципам навчання, відповідність специфіці навчального матеріалу, підготовленість учнів, індивідуальним особливостям і можливостям вчителя, умовам занять. Обґрунтування необхідності великої різноманітності методів для забезпечення високої результативності процесу фізичного виховання.

Класифікація методів за способом відображення характеру пізнавальної активності (продуктивні, репродуктивні) та способом одержання учнями знань і умінь (слухання, спостереження, виконання вправ).

Характеристика практичних методів (методів вправ).

Методи повної регламентованої вправи та їх особливості (наявність програми рухів, регламентування навантажень, управління діями учнів).

Методи регламентації в процесі засвоєння нових рухових дій (розучування вправ в цілому, підвідних вправ та по частинах), їх позитивні і негативні сторони.

Методи регламентації в процесі удосконалення вивчених дій та виховання фізичних якостей (стандартної і перемінної вправи, їх різновиди). Комбіновані методи вправ.

Методи часткового регламентування вправління. Ігровий метод. Сюжетна організація діяльності - основа ігрового методу. Визначальні риси ігрового методу: високий емоційний фон, можливості для творчості та проявуморальних якостей, удосконалення рухових дій, виховання спритності та швидкісних якостей.

Змагальний метод. Визначальні риси змагального методу, місце в процесі навчання і виховання фізичних якостей. Можливості й обмеження змагального методу. Особливості використання змагального методу в роботі з дітьми шкільного віку. Значення змагального методу для виховання моральних і вольових якостей.

Методи слова. Роль слова в процесі навчання рухових дій. П.Ф. Лесгафт про метод слова. Сміслова і емоційна функція слова. Застосування словесного методу в залежності від віку, досвіду учнів і конкретних умов занять. Розповідь, пояснення, бесіда, обговорення, інструктування, вказівки, розпорядження, команди, завдання - найбільш розповсюджені прийоми. Словесні способи активізації діяльності учнів: словесна оцінка, взаємооцінка, словесний звіт самопроговорення, само наказ.

Метод демонстрації. Роль методу і особливості його застосування в залежності від віку і індивідуальних особливостей учнів, їх активності. Вимоги до показу фізичних вправ. Прийоми демонстрації наочних посібників. Звукова та світлова сигналізація як прийоми демонстрацій. Використання технічних засобів навчання, прийомів безпосередньої допомоги, термінової інформації, орієнтирів, лідирування тощо.

Методика розвитку фізичних якостей

Сила. Абсолютна і відносна сила, їх відмінності. У яких режимах працюють м'язи при виконанні силових вправ. Екстенсивний метод розвитку сили, інтенсивний метод розвитку власне-силових здібностей. Методика швидкісно-силових здібностей, силової витривалості. Види спорту, у яких необхідні швидкісно-силові якості, види спорту, у яких проявляється силова витривалість.

Визначення поняття швидкості. Основні фактори швидкості. Визначення поняття латентного періоду. Швидкісний бар'єр, методика його подолання. Засоби розвитку швидкості.

Загальна витривалість, засоби і методи її виховання. Спеціальна витривалість, види спорту, в яких необхідна спеціальна витривалість. Аеробний та анаеробний режим роботи. Перемінний метод розвитку витривалості. Повторний метод розвитку спеціальної витривалості. Види спорту, у яких необхідна загальна витривалість.

Визначення гнучкості, активна і пасивна гнучкість. Засоби та методика виховання гнучкості. Значення розминки при розвитку гнучкості. Спритність і методика виховання. Рухові дії. Рух

Основні поняття про рухову дію. Рух. Довільні та не довільні рухи. Рухове уміння. Рухові навички. Техніка рухів та її значення у спортивній діяльності.

Уроки фізичної культури. Урок фізичної культури - основна форма організації фізичного виховання. Розподіл на медичні групи. Характерні риси уроку та загальні вимоги до нього, керівна роль вчителя, склад уроку та його будова, структура. Визначення завдань уроку та їх розв'язання. Організація діяльності учнів на уроці. Підготовка до уроку, етап попередньої підготовки до уроку. Підготовка, основна і заключна частина уроку. Аналіз уроку, визначення загальної та моторної щільності. Оцінка діяльності учнів на уроках. Характеристика позаурочних форм занять. Гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки та паузи, ігри і фізичні вправи на подовжених перервах. Спортивна година у групах продовженого дня. Позакласні заняття фізичними вправами. Планування та облік роботи з фізичного виховання. Передумови планування, попередня робота з планування. Планування на уроках фізичної культури. Перспективні плани, річне планування, графік навчально-виховної роботи. План спортивно-масових заходів. Робочий план і конспект уроку. Розклад занять спортивних секцій. Облік роботи. Виконання намічених планів. Попередній облік, підсумковий облік, поточний облік.

Спорт і спортивне тренування. Спорт як соціальне явище. Класифікація видів спорту. Фактори і тенденції розвитку спортивних досліджень. Специфічний напрямок спортивного тренування та його місце в системі фізичного виховання. Основні засоби, методи і розділи спортивного тренування.

Структура малих тренувальних циклів. Структура середніх тренувальних циклів. Структура багатомісячних циклів. Спортивне тренування як багаторічний процес.

Методика навчання. Характеристика основ техніки видів спорту, що вивчаються у шкільній програмі. Методика навчання цим видам (гімнастика, легка атлетика, плавання, спортивні ігри: баскетбол, волейбол, футбол та рухливі ігри).

3. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ І ОХОРОНА ПРАЦІ.

Вплив чинників зовнішнього середовища на організм людини. Правила й заходи щодо оптимізації середовища. Гігієнічні засоби і природні чинники, що використовують для зміцнення здоров'я та підвищення працездатності людини. Профілактика захворювань та особиста гігієна школярів.

Основні елементи здорового способу життя, гігієнічні чинники та оздоровчі сили природи; необхідні заходи щодо профілактики захворювань людини. Законодавчі та нормативні документи з охорони праці; концепції організації охорони праці у державі та на виробництві; обов'язки і відповідальність роботодавців підприємств (організацій) та їх підрозділів із забезпечення здорових і безпечних умов праці робітників; основні міжнародні документи з охорони праці; методи і засоби забезпечення нормативних значень параметрів небезпечних та шкідливих факторів.

Ідентифікувати небезпечні та шкідливі виробничі фактори, що супроводжують працю на виробництві; організувати вирішення питань охорони праці на виробництві (організації); використовувати нормативні документи та забезпечувати безпечні й нешкідливі умови праці на виробництві; організувати та брати участь у розслідуванні нещасних випадків, професійних захворювань та аварій на виробництві.

Під час проведення занять з фізичної культури і спорту як на уроках, так і в позаурочний час учні користуються спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) та спортивним взуттям, що визначаються правилами проведення змагань з окремих видів спорту. Проводити заняття без спортивного одягу і спортивного взуття не дозволяється.

У спортивних спорудах потрібно мати аптечку (на відкритих спортивних майданчиках - переносну аптечку) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів і приладь відповідно до вимог та інструкцію щодо надання першої долікарської допомоги у разі травм та пошкоджень.

Спортивний зал у прилеглих до нього рекреаціях має бути обладнаний пінними або порошковими вогнегасниками у кількості не менше двох на приміщення.

Ями для стрибків мають бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20- 40 см. Пісок повинен бути чистим, розрівняним. Перед кожним стрибком пісок слід розрихлювати і вирівнювати.

Метання спортивних приладів (диск, м'яч, граната, молот) має проводитися за дотриманням заходів безпеки, які унеможливають попадання приладів за межі майданчика. Довжини секторів для приземлення спортивних приладів повинні бути не менше як 60 м.

Навчальний майданчик для початкового навчання катання на лижах повинен бути захищений від вітру, мати ухил не більший як 0,015.

Розмір майданчика вибирають з таким розрахунком, щоб постійна дистанція між лижниками була не менша ніж 10 м.

Катки й ковзанярські доріжки повинні мати рівну поверхню, без тріщин і вибоїн. Усі пошкодження поверхні льоду що виникають, негайно огорожують палицями з червоними прапорцями на кінцях.

Працівник зобов'язаний знати й виконувати вимоги нормативних актів про охорону праці, правила поведінки з устаткуванням на робочому місці.

Основні небезпечні виробничі фактори на робочому місці:

- ураження електричним струмом при необережному поводженні з електророзеткою, електроапаратурою;
- загоряння електроапаратури внаслідок використання нестандартних запобіжників;
- одержання термічного опіку при заміні лампи діaproектора;
- отримання травми під час користування несправним обладнанням;
- внаслідок необережного поводження з спортивними приладами, при рухливих іграх можливі травми, пошкодження. Вимоги безпеки перед початком роботи. Перевірте надійність кріплення спортивного обладнання.

Усі спортивні прилади й обладнання, які використовуються під час проведення занять з фізичної культури і спорту, повинні бути справними і надійно закріпленими. Надійність установалення і результат випробувань інвентарю та обладнання відповідно до правил проведення змагань, затверджених національними федераціями з окремих видів спорту фіксуються вчителем у спеціальному журналі.

Вимоги безпеки під час занять із спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол):

Перед початком гри слід відпрацювати техніку: удари і ловіння м'яча, правильну стійку і падіння під час приймання м'яча, персональний захист.

Вага, розміри і якість м'ячів, які використовують у спортивних іграх, відповідно до правил проведення змагань з окремих видів повинні складати.

Загальні норми з охорони праці у закладах системи дошкільної, загальноосвітньої та позашкільної освіти.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Здоров'я, яке ми вибираємо. – К.: Т-во «Знання» УРСР, 1989. – 48 с.
2. Атаманчук, П.С., Безпека життєдіяльності: навч. посібник для студ. вузів. - К. : Центр учбової літ., 2011
3. Бегун В.В., Науменко І.М. Безпека життєдіяльності (забезпечення соціальної, техногенної та природної безпеки): Навч. посібник/ - К., 2004. – 328с
4. Димуцька А.І. Теорія і методика обраного виду спорту, Навчально-методичні матеріали/ Київ:. ОФК ім.І.Піддубного -2018 – 151с
5. *Круцевич Т.Ю.* Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності // Фізичне виховання в школі — 1999. — № 1.
6. *Круцевич Т.Ю.* Головні напрямки удосконалення програм з фізичного виховання школярів // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2006.
7. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. посібник.-К.: Олімпійська література, 1995.-320 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів.- 1 частина. -Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2002. - 272 с
9. Шиян Б.М. теорія і методика фізичного виховання школярів.Частина 2. -Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2002. - 248 с.№ 4. - С. 20-2

ПИТАННЯ КОМПЛЕКСНОГО ІСПИТУ

1. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

1. Предмет та зміст теорії та методики обраного виду спорту.
2. Система спортивних змагань, планування, правила і положення.
3. Основні поняття теорії спорту та класифікація видів спорту.
4. Особисті та професійні якості тренера-викладача та організація тренувального процесу.
5. Суть спортивних змагань і особливості діяльності змагання спортсменів.
6. Мета, завдання та засоби спортивного тренування.
7. Методи та засоби спортивного тренування.
8. Основні принципи спортивного тренування, зміст принципів.
9. Взаємозв'язок внутрішнього і зовнішнього навантаження під час спортивного тренування.
10. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.
11. Основи методики розвитку силових якостей в обраному виді спорту.
12. Основи методики розвитку швидкості в обраному виді спорту.
13. Основи методики розвитку витривалості в обраному виді спорту.
14. Основи методики розвитку гнучкості в обраному виді спорту.
15. Основи методики розвитку координації в обраному виді спорту.
16. Фізична підготовленість і фізична підготовка спортсменів в обраному виді спорту.
17. Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсменів в обраному виді спорту.
18. Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів в обраному виді спорту.

19. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів в обраному виді спорту.
20. Побудова тренувальних занять: мікро, мезо та макроциклів в обраному виді спорту.
21. Багаторічне планування підготовки спортсменів в обраному виді спорту.
22. Відбір багаторічної підготовки і орієнтація спортсменів у системі спортивних тренувань.
23. Основи управління в системі підготовки спортсменів.
24. Контроль, види контролю у системі спортивних тренувань.
25. Моделювання та прогнозування в обраному виді спорту.
26. Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів в обраному виді спорту.
27. Травматизм і захворюваність в обраному виді спорту, причини виникнення та профілактика.
28. Матеріально-технічне забезпечення підготовки до змагань в обраному виді спорту.
29. Основи побудови підготовки спортсменів і структура багаторічного процесу тренувань.
30. Допінг, види допінгу та боротьба з його використанням в обраному виді спорту.

2. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Що є об'єктом і предметом вивчення ТМФВ. Дайте визначення поняттю фізична культура.
2. Що таке інтенсивність і якими факторами вона регулюється. Дайте визначення поняттю фізичне виховання.
3. Що містять в собі: просторові та часові характеристики. Дайте визначення поняттю фізична освіта.
4. Що називається адаптацією, охарактеризуйте її види. Дайте визначення поняттю фізичний розвиток.
5. Охарактеризуйте фізичну якість «сила», та назвіть види її прояву. Дайте визначення поняттю фізичні якості.
6. Охарактеризуйте фізичну якість «витривалість», та назвіть основні типи стомлення. Дайте визначення поняттю фізична працездатність.
7. Що розуміється під поняттям «Адаптивне фізичне виховання». Дайте визначення поняттю фізична підготовленість.
8. Назвіть завдання адаптивного фізичного виховання. Дайте визначення поняттю фізична реабілітація.
9. Що називають «фізичне навантаження» та назвіть його сторони. Дайте визначення поняттю фізична культура.
10. Що розуміється під поняттям фітнес і назвати його види. Дайте визначення поняттю фізичне виховання
11. Що являє собою ТМФВ, як наука і навчальна дисципліна. Дайте визначення поняттю фізична освіта.
12. Назвіть мету адаптивного фізичного виховання. Дайте визначення поняттю фізична працездатність
13. Що називають «Швидкісний бар'єр», назвіть шляхи його виникнення і подолання. Дайте визначення поняттю фізичні якості.
14. «Фізичні вправи» та їх класифікацію. Дайте визначення поняттю фізична рекреація.
15. Охарактеризуйте методи, що застосовуються у процесі виконання вправ. Дайте визначення поняттю фізична реабілітація.
16. Охарактеризуйте фізичну якість «гнучкість», назвіть види гнучкості та засоби їх вдосконалення. Дайте визначення поняттю фізична культура.
17. Охарактеризуйте фізичну якість «координація», назвіть види координаційних здібностей. Дайте визначення поняттю фізичне виховання.

18. Охарактеризуйте фізичну якість «сила», назвіть засоби розвитку сили. Дайте визначення поняттю фізичний розвиток.
19. Що називають «навантаженням» та назвіть його сторони. Дайте визначення поняттю фізична працездатність.
20. Назвіть основні принципи фізичного виховання. Дайте визначення поняттю фізична реабілітація.
21. Охарактеризувати методи, що застосовуються при навчанні рухових дій. Дати визначення поняттю фізична рекреація.
22. Що містять в собі: силові та ритмічні характеристики. Дати визначення поняттю фізична культура.
23. Охарактеризуйте фізичну якість «бистрота», назвіть методи розвитку бистроти. Дайте визначення поняттю фізичне виховання.
24. Охарактеризуйте фізичну якість «витривалість» та назвіть основні види витривалості. Дайте визначення поняттю фізична освіта.
25. Назвіть основні форми організації занять, і що являється їх ознаками. Дайте визначення поняттю фізичний розвиток.
26. Охарактеризуйте урочні та позаурочні форми занять. Дайте визначення поняттю фізична рекреація
27. Що включає в свій зміст педагогічна оцінка уроку. Дайте визначення поняттю фізична реабілітація.
28. Як визначається щільність уроку і фактори від яких вона залежить. Дайте визначення поняттю фізична культура.
29. Особливості методики занять з учнями віднесеними за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. Дайте визначення поняттю фізичне виховання.
30. Завдання фізичного виховання. Дайте визначення поняттю фізична освіта.

3. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ОХОРОНА ПРАЦІ

1. Законодавство в галузі охорона праці. Організація охорони праці в навчально - спортивних закладах.
2. Розслідування нещасних випадків в навчальних закладах. Документи при оформленні нещасного випадку.
3. Українське законодавство про охорону праці. Розкрити зміст, основні положення документів
4. Навчання з питань охорони праці працівників освіти в закладах спортивного профілю.
5. Охорона праці під час проведення навчально-тренувальних занять, зборів та спортивних змагань.
6. Причини спортивних травм що трапились під час навчального процесу. Заходи що до профілактики травматизму.
7. Мікроклімату в приміщення для занять фізичною культурою та спортом. Показники мікроклімату та гранично допустимі норми.
8. Види та зміст інструктажів з охорони праці. Вимоги до інструкцій з ОП.
9. Особливості організації безпечного проведення навчально-тренувальних занять і змагань в окремих видах спорту.
10. Класифікація праці за ступенем важкості й напруженості.
11. Проведення туристичних походів. Основи організації та необхідна документація для проведення.
12. Основи надання першої невідкладної допомоги при різних видах кровотеч. Алгоритм дій, принципи надання допомоги.
13. Основи надання першої невідкладної допомоги при ураженні опорно-рухового апарату. Алгоритм дій, принципи надання допомоги.

14. Мета, місце та організація надання першої невідкладної допомоги.
15. Основи надання першої невідкладної допомоги при травмах закритого типу (забої, розтягнення, розриви і т.п.). Алгоритм дій, принципи надання допомоги.
16. Основи надання першої невідкладної допомоги при ураженні електричним струмом. Алгоритм дій, принципи надання допомоги.
17. Основи надання першої невідкладної допомоги при утопленні, тепловому ударі. Алгоритм дій, принципи надання допомоги.
18. Основи надання першої невідкладної допомоги при опіках та обмороженнях. Алгоритм дій, принципи надання допомоги.
19. Поняття терміну – травма. Види травм, причини виникнення.
20. Основи пожежної безпеки в закладах освіти. Алгоритм дій педагогічних працівників у разі виникнення пожежі під час освітнього процесу.
21. Вимоги охорони праці до спортивних споруд. Державні будівельні норми.
22. Вимоги безпеки й санітарії до місць проведення навчального процесу й спортивного інвентарю.
23. Спортивні споруди у вузах та школах. Основи безпечної експлуатації споруд.
24. Гарантії прав громадян на охорону праці в Україні. «Кодекс законів про працю».
25. Умови оплати праці працівників фізичної культури і спорту.
26. Спортивний травматизм, професійні захворювання в спорті.
27. Протипожежні вимоги до спортивних споруд. Процес горіння.
28. Правила пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти в Україні .
29. Засоби та методи щодо зниження дії шуму та вібрації в спортивних спорудах під час навчально-тренувального процесу.
30. Засоби що до профілактики порушень стану здоров'я працівників закладів освіти в Україні.