

**Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Кафедра теорії та методики фізичної культури**

НАВЧАЛЬНО МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС

**з дисципліни «Теорія фізичної культури, фізичне виховання
різних груп населення»**

Суми – 2017

ЗМІСТ

Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Теорія фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення»

Зміст.....	2
Програма обов'язкової навчальної дисципліни «Теорія фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення»	3
Вступ.....	5
1. Мета та завдання навчальної дисципліни.....	5
2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни	6
4. Рекомендована література.....	7
5. Форма підсумкового контролю успішності.....	9
6. Засоби діагностики успішності навчання.....	9
Робоча програма навчальної дисципліни.....	10
1. Мета та завдання навчальної дисципліни.....	13
2. Програма навчальної дисципліни.....	13
3. Структура навчальної дисципліни.....	13
4. Теми лекційних занять.....	17
5. Теми практичних занять.....	20
6. Самостійна робота.....	20
7. Розподіл балів, які отримують студенти.....	20
8. Рекомендована література.....	21
9. Інформаційні ресурси.....	39
Матеріали до лекційного курсу.....	40
Інструктивно-методичні матеріали до семінарських занять.....	91
Інструктивно-методичні матеріали до самостійних занять.....	115
Питання та завдання для поточного контролю.....	127
Пакет комплексної контрольної роботи.....	135

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Кафедра теорії та методики фізичної культури

ПРОГРАМА
обов'язкової навчальної дисципліни

Теорія фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення

Підготовки магістра

Спеціальність: 014 Середня освіта

Суми - 2017

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Сумським державним педагогічним
університетом імені А. С. Макаренка

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: доцент кафедри теорії та методики фізичної
культури Дубинська Оксана Яківна

Обговорено та рекомендовано до видання Вченою радою університету
«26» грудня 2017 року, протокол № 6

ВСТУП

Програма вивчення обов'язкової навчальної дисципліни *«Теорія фізична культури, фізичне виховання різних груп населення»* складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки спеціальності 014 Середня освіта освітньо-кваліфікаційного рівня магістр.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є вивчення теоретичних положень фізичної культури та особливостей методики проведення занять з фізичного виховання різних груп населення.

Міждисциплінарні зв'язки:

Вивчення дисципліни тісно пов'язана такими предметами як, теорія та методика фізичної культури та спорту, оздоровчою фізичною культурою та рекреацією, адаптивне фізичне виховання та фізична реабілітація.

Програма навчальної дисципліни складається з таких **змістових розділів:**

1. Загальні основи теорії фізичної культури.
2. Основи побудови процесу фізичного виховання та спорту.
3. Фізичне виховання у різні вікові періоди життя.
4. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні різних груп населення.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни *«Теорія фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення»* є перевірити у студентів обраної спеціальності знання з теоретичних основ фізичної культури, фізичного виховання і спорту різних груп населення та практичне застосування обраних знань і навичок під час вирішення професійних навчальних і наукових завдань.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни *«Теорія фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення»* є 1. Забезпечити теоретичну і практичну підготовку студентів до професійної діяльності.

2. Сприяти формуванню у студентів творчого світогляду, вихованню педагогічного мислення та набуттю системи теоретичних та практичних спеціальних знань.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- теоретичні основи теорії та методики фізичного виховання;

- історичні, філософські, соціальні, економічні та правові аспекти фізичної культури, фізичного виховання та масового спорту;
- організаційно-методичні аспекти фізичного виховання у різні вікові періоди життя;
- методологію оздоровчої фізичної культури та рекреації;
- основи професійно-прикладної (спеціальна) фізичної підготовки;
- комп'ютерні технології та математично-статистичні методи у розв'язанні науково-дослідних завдань масової фізичної культури;

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати :

- теоретичні основи теорії та методики фізичної культури;
- історичні, філософські, соціальні, економічні та правові аспекти фізичної культури, фізичного виховання та масового спорту;
- організаційно-методичні аспекти фізичного виховання у різні вікові періоди життя;
- методологію оздоровчої фізичної культури та рекреації;
- основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять в осіб різного віку та статі;
- сучасні підходи до визначення норм рухової активності;
- методи оцінки рівня здоров'я, фізичної підготовленості та фізичного стану;

вміти :

- використовувати отримані знання з теорії та методики фізичного виховання, оздоровчого тренування та рекреації у практичній та науковій роботі;
- застосовувати методи наукових досліджень у власній дослідницькій діяльності;
- використовувати на практиці сучасні методи діагностики стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, рухової активності, фізичного розвитку;
- складати оздоровчі програми для різних груп населення та здійснювати контроль адекватності навантажень.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Розділ 1. Загальні основи теорії фізичної культури.

Включає вивчення засобів й методів фізичного виховання та їх класифікацію. Форми та методи організації занять. Відомості про рухові якості та методику їх розвитку.

Розділ 2. Основи побудови процесу фізичного виховання та спорту.

Включає вивчення особливостей побудови процесу фізичного виховання та спортивного тренування. Характеристика та побудова моделей підготовленості, методика їх складання. Управління та контроль у фізичному вихованні та спорті.

Розділ 3. Фізичне виховання у різні вікові періоди життя.

Включає вивчення основ диференційованого фізичного виховання. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного та шкільного віку. Завдання та особливості організації та методики фізичного виховання студентів.

Розділ 4. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні різних груп населення.

Включає вивчення теоретико-методичних основ оздоровчої фізичної культури та рекреації. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять осіб зрілого та похилого віку. Лікарсько-педагогічний контроль в умовах фізкультурно-оздоровчих занять.

3. Рекомендована література

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. Г. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – 283 с.
2. Волков В. Ю. Физическая культура: уч. пос. [для подготовки к экзаменам] / под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. — СПб. : Питер, 2004. — 224 с:
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
4. Годик В.А. Спортивная метрология. Учебн. для ин-тов физ. культ. - М.: ФиС, 1988. - 192 с.
5. Гуменна О. А. Основи наукових досліджень: навч. посіб. для студ. спец. «Фізична культура» / О. А. Гуменна. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 100 с.
6. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
7. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання / О.Я. Кібальник, О.А. Томенко Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 204 с.

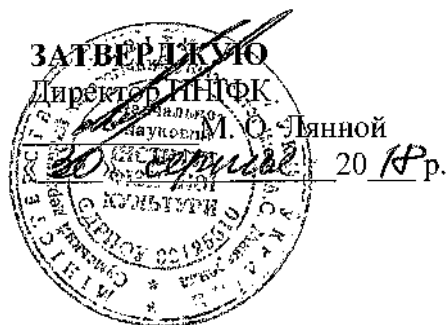
8. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : уч. пособие / Т. Ю. Круцевич – К. : 1999. – 231 с.
9. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.
10. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
11. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
12. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Фенікс, 2002. – 384 с.
13. Начинская С.В. Основы спортивной статистики / С. Начинская / – К.: Вища школа, 1987. - 189с.
14. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч. посіб для вчителів фізичної культури / [під ред. О. С. Куца]. – Львів : Українські технології, 2003. – С.131–163.
15. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
16. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 423 с.
17. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – С.3-24.
18. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: уч. пособ. / В. А. Романенко – Донецк: Изд-во ДоНУ, 2005, – 290 с.
19. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
20. Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебн. пособ. для студ. высш. учебн. завед. виз. культ. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – [2-е изд.]. – М. : Академия, 2005. – 144 с.
21. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
22. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. — [4-е вид., випр. і доп.]. — Х. : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с.

23. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. ч.1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, – 2001. – 271 с.
24. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба : навч. посібник. – Тернопіль: навч. книга _ Богдан, 2008. – 276 с.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: іспит

- 5. Засоби діагностики успішності навчання :** знання перевіряють на семінарських заняттях, оцінюється індивідуальне завдання та перевірка успішності здійснюється під час комплексної контрольної роботи.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичної культури



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**з дисципліни Теорія фізичної культури, фізичне виховання
різних груп населення**

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура)
другий

(магістерський) рівень

Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною
комісією

Навчально-наукового інституту
фізичної культури

Голова: Міщенко О.В., к. фіз. вих.,
доц. Міщенко О.В.

30 серпня 2018 р.

Суми - 2018

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання і спорту Дубинська Оксана Яківна

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол № 1 від «30» серпня 2018 р.

Завідувач кафедри



(підпис)

(Томенко О.А.)
(прізвище та ініціали)

«30» серпня 2018 р.

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 8	Магістр	Обов’язкова	
		Рік підготовки:	
		1-й	1-й
		Семестр	
		1-2-й	2-й
		Лекції	
		16/16 год.	8/0 год.
		Практичні, семінарські	
		16/16 год.	2/6 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		116/54 год.	110/112 год.
		Консультації 4/2 год	
		Вид контролю: екзамен	
Загальна кількість годин - 240			

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни є: формування у студентів необхідних знань з основ фізичного виховання, технологій розвитку фізичних вмінь і навичок та фізичних якостей та оволодіння методикою організації фізкультурно-оздоровчої роботи для досягнення оптимального рівня фізичного стану контингенту різного віку та статі.

Завдання:

1. Формування у студентів уявлень про раціональний зміст та структуру спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи з різними групами населення у різних сферах суспільства.
2. Оволодіння знаннями та методичними прийомами щодо організації спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення.
3. Формування вмінь планувати, організовувати і впроваджувати у майбутній професійній діяльності експериментальні методики та технології у сфері фізичної культури різних груп населення.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Вивчення дисципліни здійснюється на базі знань та вмінь отриманих студентами при вивченні наступних дисциплін: «Вступ до спеціальності», «Теорія та методика фізичного виховання», «Теорія і методика гімнастики», «Нові технології у фізичному вихованні», «Оздоровчий танцювальний фітнес», «Фізіологічні основи фізичної культури», «Педагогічна майстерність», «Методи наукових досліджень».

3. Результати навчання за дисципліною

Знання	ЗК 1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності. ЗК 2. Здатність	ПРН 1. Знає теоретико-методичні основи фізичного виховання різних груп населення, технології розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури. Методи навчання: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, проблемного викладення, частково-пошуковий
---------------	--	---

	уявляти широке коло проблем, ставити мету та обирати ефективні шляхи її досягнення шляхом розуміння їх фундаментальних основ та використання як теоретичних так і експериментальних методів; ФК 1. Здатність формувати розуміння студентами теоретико-методичних основ фізичного виховання, технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей;	<i>(словесні, наочні, практичні)</i> Методи оцінювання: усне опитування, письмове опитування, тестування, реферат <i>(опитування, поточний контроль, тестування, перевірка рефератів)</i>
Уміння	ФК 4. Здатність оцінювати зміни функціонального стану учнів та студентів в процесі фізичного виховання. ФК 8. Здатність організовувати спортивно-масові заходи для досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондицій осіб	ПРН 9. Використовує в процесі наукових досліджень для вирішення актуальних проблем загальнонаукові і спеціально-наукові методи дослідження емпіричного і теоретичного рівнів. Методи навчання: пояснювально-ілюстративний, проблемного викладення, дослідницький <i>(словесні, наочні)</i> Методи оцінювання: усне опитування, письмове опитування, тестування, реферат, презентації результатів виконаних завдань

	різного віку (у тому числі й з відхиленням у стані здоров'я).	<i>(тестування, захист проекту, аналітичний звіт, реферат)</i> ПРН 4. Володіє сучасними методами оцінювання змін функціонального стану людини в процесі фізичного виховання. Методи навчання: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, частково-пошуковий, дослідницький <i>(розповідь, пояснення, демонстрація)</i> Методи оцінювання: усне опитування, письмове опитування, практична перевірка, реферат <i>(усне опитування, оцінка реферату)</i> ПРН 7. Вміє організовувати процес фізичного виховання відповідно до Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, підбирати адекватні засоби та форми занять з учнівською молоддю відповідно до вікових, статевих, морфофункціональних показників учнів і рівня їх підготовленості, конструювати і виявляти оптимальні методики навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями в умовах освітніх закладів. Методи навчання: пояснювально-ілюстративний, проблемного викладення, частково-пошуковий <i>(самостійне вивчення навчально-методичної</i>
--	--	---

		<i>літератури)</i> Методи оцінювання: усне опитування, письмове опитування, практична перевірка, реферат (<i>усне опитування, поточний контроль, перевірка самостійної роботи</i>) ПРН 12. Вміє розробляти перспективні та оперативні плани й програми шкільних спортивних гуртків та секцій у ЗВО. Методи навчання: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, проблемного викладення (<i>вивчення навчально-методичної літератури, (самостійна робота)</i>) Методи оцінювання: усне опитування, письмове опитування
Комунікації	ЗК 7. Здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію, мати навички роботи у команді, цінувати та толерантно сприймати різноманітність думок та мультикультурність.	Оволодіння комунікативно-мовленою культурою спілкування (пізнавальні, експресивні, управлінські), засобами переконання, методами впливу на свідомість. Методи навчання: Словесні (лекційні та семінарські заняття), вивчення навчально-методичної літератури, самостійна робота. Методи контролю: оцінювання ситуаційних завдань, доповідей.
Автономія та відповідальність	ЗК 1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової	

	підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності. ФК 8. Здатність організовувати спортивно-масові заходи для досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондицій осіб різного віку (у тому числі й з відхиленням у стані здоров'я).	
--	--	--

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала ЄКТС	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
А	Студент вільно володіє навчальним матеріалом, проявляє глибокі знання змісту програмного матеріалу, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. Вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.
В	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки,
С	Студент уміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, вміє наводити окремі власні

	приклади на підтвердження певних думок. Допускає помилки і не чітко формулює висновки.
Д	Студент на достатньому рівні відповідає на питання та вирішує практичні завдання, наводить окремі приклади, але не проявляє глибоких знань змісту програмного матеріалу.
Е	Студент задовольняє мінімальним. вимогам, розкриває близько половини навчального матеріалу, з допомогою викладача або підручника (конспекту) відтворює програмний матеріал. Допускає значні помилки.
FX	Студент при відповіді на питання виявив серйозні пробіли в знаннях основного матеріалу, допустив принципові помилки при відповіді на всі питання.
F	Студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення, виявляє здатність елементарно викласти думку. Можливе повторне складання.

Розподіл балів (екзамен)

Поточний контроль														Разом	Сума	Семес трови й контр оль	Загал ьна сума	
РОЗДІЛ 1				РОЗДІЛ 2				РОЗДІЛ 3				РОЗДІЛ 4						
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 1	Т 2	Т 3	45	75	25	100
Поточний контроль																		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
Контроль самостійної роботи														30				
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					2

За кожен тему заняття студент має змогу отримати до «3» балів за відповідь і творчу роботу, крім того «2» бали за контроль самостійної роботи студента.

У випадку теоретичного опитування студенти оцінюються від «0» до «3» балів:

Оцінка «3 бали». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. Вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «2 бали». Студент вміє зіставляти, узагальнювати та систематизувати інформацію під керівництвом викладача в цілому самостійно застосовувати її на практиці, контролювати власну діяльність, виправляти помилки, серед яких є суттєві.

Оцінка «1 бал». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «0 балів». Студент не зробив спроби відповісти на питання.

У випадку перевірки самостійної роботи студенти оцінюються від «0» балів до «2» балів:

Оцінка «2 бали». Студент бездоганно виконав самостійну роботу в повному обсязі та своєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.

Оцінка «1 бал». Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоєчасно, під час її виконання використав сучасну літературу, не користується набутими знаннями при виконанні практичних завдань, вміє наводити окремі приклади, оформлення роботи відповідає встановленим вимогам.

Оцінка «0 балів». Виконання самостійної роботи не розкриває суті завдання.

Підсумковий контроль здійснюється за допомогою тестування (всього 25 питань). За кожну правильну відповідь студент отримує «1 бал».

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно

60 - 63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути: екзамени, комплексні іспити, тести, проекти, аналітичні звіти, реферати, есе, розрахункові роботи, презентації результатів виконаних завдань та досліджень, завдання на лабораторному обладнанні, інші види індивідуальних та групових завдань тощо.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Розділ 1. Загальні основи теорії фізичної культури

Тема 1. Предмет і зміст теорії фізичного виховання

Тема 2 . Загальна характеристика засобів та методів фізичного виховання.

Тема 3. Загальне поняття про рухові якості людини.

Тема 4. Форми та методи організації занять. Планування та контроль у процесі фізичного виховання.

Розділ 2. Основи побудови процесу фізичного виховання та спортивного тренування.

Тема 1. Характеристика навантажень у фізичному виховання та спорті. Сучасні засоби відновлення в обраному виді спорту (біомеханічні та фізіологічні засоби відновлення).

Тема 2. Загальні основи спортивного тренування. Управління та контроль у фізичному вихованні та спорті.

Тема 3. Види підготовки спортсменів. Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні. Особливості тренування в жіночих видах спорту.

Тема 4. Основи структури тренувального процесу. Їх види, значення, основи побудови.

Розділ 3. Фізичне виховання у різні вікові періоди життя

Тема 1. Основи диференційованого фізичного виховання. Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Тема 2. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей шкільного віку та особливості методики проведення занять.

Тема 3. Особливості проведення занять з використанням засобів оздоровчої фізичної культури у дітей з ослабленим здоров'ям.

Тема 4. Завдання та особливості організації та методики фізичного виховання студентів у технікумах і ПТУ. Фізичне виховання у системі вищої освіти.

Розділ 4. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні різних груп населення.

Тема 1. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури та рекреації.

Тема 2. Приватні методики фізкультурно-оздоровчих занять. Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих занять в осіб зрілого, похилого та старшого віку.

Тема 3. Лікарсько-педагогічний контроль в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. Сучасні підходи до визначення норм рухової активності. Методи оцінки рівня здоров'я та фізичного стану тих хто займається. Методи оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості молоді.

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	Усьо го	у тому числі				Усьо го	у тому числі			
		лек	пр	лаб	сам		лек	пр	лаб	сам
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Розділ 1. Загальні основи теорії фізичної культури										
Тема 1. Предмет і зміст теорії фізичного виховання		2	2		4					4
Самостійна робота: Охарактеризуйте основні поняття теорії фізичної культури.					6		2			4
Самостійна робота: Назвіть основні етапи розвитку теорії фізичного виховання.					4					4
Самостійна робота: підготувати доповідь методи наукових досліджень у теорії					6					4

фізичного виховання.										
Самостійна робота: вивчити чинники які зумовили виникнення і розвиток фізичного виховання.					4					4
Тема 2. Загальна хар- ка засобів та методів фізичного виховання		2	2		6		2			4
Самостійна робота: Написати реферат про вікові особливості при навчанні фізичних вправ.					6					4
Самостійна робота: доповідь на тему «класифікація фізичних вправ».					6					4
Тема 3. Загальне поняття про рухові якості людини та методи їх розвитку та контролю.		2	2		8					4
Самостійна робота: Дослідити вікові особливості людини та їх значення для розвитку рухових якостей.					4					4
Тема 4. Форми та методи організації занять. Планування та контроль у процесі фізичного виховання.		2	2		4					6

Самостійна робота: надати загальну характеристику уроку, як основної форми організації занять, методика проведення з різними віковими групами.					6					4
Самостійна робота: Охарактеризуйте поняття навантаження та щільність занять з фізичного виховання, способи контролю і регулювання					6					6
Самостійна робота: Провести педагогічну оцінку занять					6					4
Разом за 1	92	8	8		76	66	4	2		60
Розділ 2. Основи побудови процесу фізичного виховання та спортивного тренування										
Тема 1. Характеристика навантажень у фізичному вихованні та спорті. Сучасні засоби відновлення в обраному виді спорту (біомеханічні та фізіологічні засоби відновлення).		2	2		4					6
Самостійна робота: Написати реферат на тему: «Втома та відновлення під час навантажень різної спрямованості»					4					8

Тема 2. Загальні основи спортивного тренування.		2	2		4		1	1		6
Самостійна робота: Розкрийте зміст принципів спортивного тренування.					4					6
Тема 3. Види підготовки спортсменів. Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні. Особливості тренування в жіночих видах спорту.		2	2		4					8
Самостійна робота: підготувати доповідь на тему: «Людина як об'єкт впливу в процесі фізичного виховання».					4					6
Тема 4. Основи структури тренувального процесу. Їх види, значення, основи побудови.		2	2		6		1	1		6
Самостійна робота: написати реферат на тему «Організаційні та метод. особливості тренування у масовому, олімпійському та професійному спорті».					4					6

Самостійна робота: дати характеристику багаторічному плануванню спортивного тренування.		2			6					8
Консультації										
Разом за розділом 2	56	8	8		40	54	2	2		50
Розділ 3. Фізичне виховання у різні вікові періоди життя										
Тема1. Основи диференційованого фізичного виховання. Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.		2	2							4
Самостійна робота: назвіть особливості проведення занять з фізичного виховання дошкільнят.					2					4
Тема2. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготов- леності школярів.		2	2		2					4
Самостійна робота: підготувати доповідь на тему: «Загартування у системі фізичного виховання школярів».					2					4
Самостійна робота: Дослідити у чому полягають особливості методики фізичного виховання дітей, що часто хворіють					2					4

гострими респіраторними захворюваннями.										
Тема 3. Особливості проведення занять зі школярами спецмедгруп		2	2							4
Самостійна робота: Дослідити у чому полягають особливості проведення занять при порушеннях нервової системи					4					6
Самостійна робота: Дослідити у чому полягають особливості проведення занять при порушеннях дихальної системи					4					6
Самостійна робота: написати реферат: «Корекція порушень постави у школярів».					4					4
Самостійна робота: Дослідити у чому полягають особливості проведення занять при порушеннях серцево- судинної системи					2					4
Тема 4. Фізичне виховання у системі вищої освіти.		2	2		2					4
Самостійна робота: Вивчить специфічні особливості роботи викладача кафедри фізичного виховання.					4					4
Самостійна робота:					4					4

підготувати доповідь на тему: «Фізичні вправи в соціальній та фізичній реабілітації інвалідів».										
Самостійна робота: Опишіть основні напрямки фізкультурно-оздоровчої роботи з інвалідами.					2					4
Разом за розділом 3.	50	8	8		34	60	-	-		60
Розділ 4. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні різних груп населення										
Тема 1. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури та рекреації		2	2			8	2	2		4
Самостійна робота: вивчить основи професійної діяльності спеціаліста з оздоровчої фізичної культури та рекреації: структура, зміст.					2	4				4
Самостійна робота: Опишіть види ресурсного забезпечення оздоровчої фізичної культури.					2	2				4
Самостійна робота. Написати реферат на тему: « Історія розвитку оздоровчої фізичної культури».					2	2				4
Тема 2. Приватні методики		2	2			4				4

фізкультурно-оздоровчих занять. Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих занять в осіб зрілого, похилого та старшого віку.										
Самостійна робота: дослідити особливості методика фізкультурно-оздоровчих занять з молоддю.					2	4				4
Тема 3. Лікарсько-педагогічний контроль в умовах фізкультурно-оздоровчих занять.		2	2			4				4
Самостійна робота: Скласти оздоровчу програму індивідуального тренування.					2	4				4
Самостійна робота Вивчить в чому полягає сутність рекреаційної діяльності у фізичному вихованні осіб похилого віку.					2	4				4
Самостійна робота: Опишіть основні напрямки та особливості використання засобів фізичної культури в профілактиці					2					4

інволюційних змін і оптимізації фізичного стану.										
Сучасні підходи до визначення норм рухової активності. Методи оцінки рівня здоров'я та фізичного стану тих хто займається. Методи оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості молоді.		2				4				4
Самостійна робота: Визначте загальні та специфічні критерії оцінки оздоровчої ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.					2					4
Самостійна робота: Визначити сучасні підходи до визначення норм РА, фізичної підготовленості, стану здоров'я.					2	4				4
Самостійна робота: підготувати доповідь: «Регламентация рухової активності, фізичних навантажень на заняттях оздоровчого напрямку в осіб різного віку та статі».					2	2				2
Разом за 4 модуль	34	8	6		20	60	2	2		52
Консультації	6					2				

Екзамен	2									
ВСЬОГО	240	32	30		170	240	8	8		222

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Предмет та зміст теорії фізичної культури.	2	
2	Загальна характеристика засобів та методів фізичного виховання	2	2
3.	Загальне поняття про рухові якості людини та методи їх розвитку	2	
4.	Форми та методи організації занять. Планування та контроль у процесі фізичного виховання.	2	
5.	Характеристика навантажень у фізичному виховання та спорті.	2	2
6.	Загальні основи спортивного тренування.	2	
7.	Види підготовки спортсменів. Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні.	2	
8.	Основи структури тренувального процесу. Їх види, значення, основи побудови.	2	2
9.	Основи диференційованого фізичного виховання. Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.	2	
10	Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей шкільного віку та особливості методики проведення занять.	2	
11	Особливості проведення занять з використанням засобів оздоровчої фізичної культури у дітей з ослабленим здоров'ям.	2	
12	Завдання та особливості організації та методики фізичного виховання студентів у технікумах і ПТНЗ. Фізичне виховання у системі вищої освіти.	2	
13	Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури та рекреації.	2	
14	Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих занять в осіб зрілого, похилого та старшого віку.	2	2

15	Лікарсько-педагогічний контроль в умовах фізкультурно-оздоровчих занять.	2	
16	Методи оцінки рівня здоров'я та фізичного стану тих хто займається. Методи оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості молоді.	2	
Всього		32	8

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Методологічні основи теорії фізичної культури.	2	2
2	Фізичні вправи, як основний засіб фізичної культури. Поняття техніки фізичних вправ і критерії її ефективності.	2	
3	Теоретичні основи навчання фізичних вправ. Поняття про рухові вміння та навички. Структура процесів навчання фізичних вправ. Вікові особливості при навчанні фізичних вправ.	2	
4	Загальне поняття про рухові якості людини. Вікові особливості та їх значення для розвитку рухових якостей.	2	
5	Характеристика форм та методів організації занять у процесі фізичного виховання. Документи планування та обліку навчальної роботи з фізичного виховання.	2	
6	Характеристика навантажень у фізичному вихованні та спорті. Значення режимів чергування навантаження та відпочинку на заняттях.	1	
7	Види та основні закономірності адаптації, їх значення для побудови процесу фізичного виховання	1	
8	Загальні основи спортивного тренування. Завдання та принципи спортивного тренування.	1	
9	Управління та контроль у фізичному вихованні та спорті.	1	
10	Види підготовки спортсменів. Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні.	1	

11	Основи структури тренувального процесу, їх значення, методика, взаємозв'язок. Тестове завдання	1	
Разом за семестр		16	2
1	Особливості методики проведення занять з дошкільнятами	2	1
2	Особливості методики проведення занять з дітьми шкільного віку.	2	1
3	Особливості проведення занять з фізичного виховання у СМГ.	2	1
4	Особливості організації фізкультурно-оздоровчих занять у системі освіти ПТНЗ та закладах вищої освіти.	2	1
5	Основні форми організації занять оздоровчої фізичної культури та рекреації: групові та самостійні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи. Особливості структури побудови оздоровчого заняття.	2	
6	Класифікація фітнес-програм. Методика фізкультурно-оздоровчих занять у профілактиці захворювань. Особливості складання індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих програм.	1	
7	Лікарсько-педагогічний контроль в умовах фізкультурно-оздоровчих занять.	1	
8	Методи оцінки рівня здоров'я та фізичного стану тих хто займається. Методи оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості молоді.	2	2
	Консультація		
Разом за другий семестр		16	6
ВСЬОГО		32	8

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Вивчити основні поняття теорії фізичної культури.	6	6
2	Опишіть основні етапи розвитку теорії фізичного виховання.	7	7

3	Вивчити методи наукових досліджень у теорії фізичного виховання.	7	7
4	Дослідити чинники, які зумовили виникнення і розвиток фізичного виховання.	7	7
5	Підготувати доповідь про поняття техніки фізичних вправ і критерії її ефективності	8	7
6	Написати реферат про вікові особливості при навчанні фізичних вправ.	8	7
7	Підготувати доповідь на тему: навантаження та щільність занять з фізичного виховання, способи контролю і регулювання	7	7
8	Дослідити вікові особливості людини та їх значення для розвитку рухових якостей.	7	7
9	Провести педагогічну оцінку заняття з фізичного виховання.	7	7
10	Підготуйте доповідь на тему: «Втома та відновлення під час навантажень різної спрямованості».	7	7
11	Підготувати доповідь на тему: «Організаційні та методичні особливості тренування у масовому, олімпійському та професійному спорті».	8	7
12	Підготувати реферат на тему: «Людина як об'єкт впливу в процесі фізичного виховання».	8	7
13	Написати реферат про сенситивні періоди розвитку фізичних якостей.	8	7
14	Охарактеризуйте зміст та структуру моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні.	7	6
15	Розкрийте зміст принципів спортивного тренування.	7	6
16	Опишіть в чому полягають особливості адаптації, та її роль у процесі спортивного тренування.	7	6
Разом за семестр		116	110
1	Вивчити особливості проведення занять з фізичного виховання з дошкільнятами.	3	7
2	Підготувати реферат на тему: «Загартування у системі фізичного виховання школярів».	3	3
3	Скласти програму корекції порушень постави у школярів.	3	7
4	Вивчити особливості методики проведення занять з фізичного виховання дітей, що часто хворіють	3	6

	гострими респіраторними захворюваннями.		
5	Вивчити особливості методики проведення фізичного виховання при функціональних порушеннях нервової системи.	3	6
6	Вивчити особливості методики проведення занять зі школярами спецмедгруп.	3	6
7	Дослідити особливості методики фізичного виховання при функціональних порушеннях дихальної системи.	3	6
8	Дослідити особливості методики фізичного виховання при функціональних порушеннях серцево-судинної системи.	3	6
9	Підготувати реферат на тему: «Фізичні вправи в соціальній та фізичній реабілітації інвалідів».	3	6
10	Назвіть основні напрямки фізкультурно-оздоровчої роботи з інвалідами.	3	4
11	Назвіть специфіку використання засобів фізичної культури в оздоровленні дітей різного віку.	3	4
12	Підготуйте доповідь на тему: «Історія розвитку оздоровчої фізичної культури».	3	4
13	Опишіть особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять з молоддю	3	6
14	Вивчити основні напрямки та особливості використання засобів фізичної культури в профілактиці інволюційних змін й оптимізації фізичного стану.	3	6
15	Вивчить особливості рекреаційної діяльності у фізичному вихованні осіб зрілого та похилого віку.	3	6
16	Дослідіть основи професійної діяльності спеціаліста з оздоровчої фізичної культури та рекреації.	3	6
17	Дослідіть загальні та специфічні критерії оцінки оздоровчої ефективності окремих видів фізкультурно-оздоровчих занять.	3	7
18	Підготувати доповідь: «Регламентация рухової активності, фізичних навантажень на заняттях оздоровчого напрямку в осіб різного віку та статі».	3	5
19	Вивчити особливості адаптивного фізичного виховання.	-	6

20	Підготувати доповідь на тему: «Особливості організації секційних занять для підвищення ППФП студентів різних спеціальностей»	-	5
Разом за другий семестр		54	112
ВСЬОГО		170	220

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Кібальник О. Я., Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання. навч. - метод. посібник / О. Я. Кібальник, О.А. Томенко – Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010. – 230 с. (Рекомендовано МОН України, лист № 1/11-1217 від 26.02.10р).
2. Лоза Т.О. Програма державних екзаменів за професійно-освітнім рівнем підготовки магістра для спеціальності 8.010103 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура» / Т.О. Лоза, О.Я. Кібальник, В.В. Затилкін // . – Суми: Вид. СумДПУ ім.. А.С. Макаренка, 2010. – 52 с.
3. Дубинська О.Я. Теорія фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення. / О.Я. Дубинська : навч-метод. посібник. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2014. – 248 с.
4. Дубинська О.Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської та студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості / О.Я. Дубинська, Н.В. Петренко: монографія. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. – 358 с.

Додаткові:

1. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. Г. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – 283 с.
4. Бальсевич В.К., Информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №12. – С.18-19.
5. Барчуков И. С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с.

6. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум: навч.-метод. посібник / Д. В. Бермудес – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
7. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок / Я. С. Вайнбаум – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
8. Волков В. Ю. Физическая культура: уч. пос. [для подготовки к экзаменам] / под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. — СПб. : Питер, 2004. — 224 с:
9. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
10. Годик В.А. Спортивная метрология. Учебн. для ин-тов физ. культ. - М.: ФиС, 1988. - 192 с.
11. Гуменна О. А. Основи наукових досліджень: навч. посіб. для студ. спец. «Фізична культура» / О. А. Гуменна. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 100 с.
12. Гуськов С.И. Спортивный маркетинг. - М.: Олимпийская литература, 1996.
13. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
14. Делаویه Фредерик. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Фредерик Делаویه; [пер. с фр. О. Е. Ивановой]. – М. : РИПОЛ класик, 2006. – 144 с.
15. Делл Д., Линда Т. Учебник по рекламе. /Пер.с польск. Н.В.Бабиной. - Мн.: ИООО «Современное Слово», 1997. - 320с.
16. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спец. мед. групи. / О. Д. Дубогай, В.І.Завацький, Ю. О. Короп - Луцьк: Надстир'я, 1995. - 200с.
17. Дубинська О.Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської та студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості / О.Я. Дубинська, Н.В. Петренко: монографія.— Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. — 358 с.(обл..вид. арк 17,3)
18. Евдокимова Ф.И. Азбука маркетинга. / Ф.И. Евдокимова, В. М. Гавва — Д.: Сталкер, 1998. - 432с.
19. Єрмола А.М. Технологія організації науково-методичної роботи з педагогічними кадрами. - Харків: Гімназія, 1999. — 128с.

20. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навч. посіб. / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград. : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 187 с.
21. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Книга вчителя фіз. культ. / упоряд. С. І. Операйло та ін. – Х. : Торсінг плюс, 2005. – 41 с.
22. Захаров Е. В. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
23. Зациорский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека. / В.М.Зациорский, А. С. Аруин, В.Н. Селуянов / – М.: ФиС, 1981. – 144с.
24. Иващенко Л. Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – К. : УГУФВС, 1994. – 126 с.
25. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
26. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування / О. Я. Кібальник – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – С. 14.
27. Кокарев Б. В. Основы построения та проведения занятий с оздоровчей аэробикой : навч.-метод. посібник / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
28. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : уч. пособие / Т. Ю. Круцевич – К. : 1999. – 231 с.
29. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.
30. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
31. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер; [пер. с англ.] – 2-е изд. доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
32. Лист N 1/9-546 Про впровадження нової навчальної програми з фізичної культури. / Міністерство освіти і науки України. – 17.08.2009.
33. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособ. для студентов / Л. Лубышева – М.: Academia, 2001. – 237 с.
34. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
35. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Фенікс, 2002. – 384 с.

36. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005, – 328с.
37. Мухін В.М. Фізична реабілітація. / В. Мухін – К.: Олімпійська література, 2000. – 423с.
38. Мякинченко Е. Б. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях / Е. Б. Мякинченко // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 5. – С. 39.
39. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К. : Держкомспорт, 2004. – 16 с.
40. Начинская С.В. Основы спортивной статистики / С. Начинская / – К.: Вища школа, 1987. - 189с.
41. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч. посіб для вчителів фізичної культури / [під ред. О. С. Куца]. – Львів : Українські технології, 2003. – С.131–163.
42. Основи законодавства України про охорону здоров'я // Голос України, 1992. – 15 грудня.
43. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
44. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 423 с.
45. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – С.3-24.
46. Рузавин Г.И. Методология научного исследования: Учебное пособие для вузов. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 1999. - 317С.
47. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: уч. пособ. / В. А. Романенко – Донецк: Изд-во ДоНУ, 2005, – 290 с.
48. Сбруєва А.А. Порівняльна педагогіка: навч. посібник / А. Сбруєва. – Суми: Редакційно-видавничий відділ СДПУ, 1990. – 300с.
49. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
50. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімп. література, 2001. – 438 с.
51. Сергієнко Л. Формування рухового уміння на початковому етапі навчання при заняттях аеробікою та ритмічною гімнастикою / Л. Сергієнко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 342 – 344.

52. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. – М. : Медицина, 1991. – 270 с.
53. Физическая культура студента: [учебник / под ред. В.И. Ильинича]. М.: Гардарики, 2001. – 448 с.
54. Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебн. пособ. для студ. высш. учебн. завед. физ. культ. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – [2-е изд.]. – М. : Академия, 2005. – 144 с.
55. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
56. Хоули Э. Т. «Оздоровительный фитнес» / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К., Олимпийская литература, 2000. – 387 с.
57. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. — [4-е вид., випр. і доп.]. — Х. : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с.
58. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. ч.1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, – 2001. – 271 с.
59. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба : навч. посібник. – Тернопіль: навч. книга _ Богдан, 2008. – 276 с.
60. Язловецький В. С. Учням про здоров'я / В. С. Язловецький, О. В. Язловецька – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Вінніченка, 2000. – 212 с.

8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

Мультимедійний проектор, екран, презентації та лекції, роздатковий матеріал (таблиці, схеми, рисунки, зразки анкет).

Програма дисципліни, матеріал для тестування, картки, періодична та наукова література.

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Матеріали до лекційного курсу

**з дисципліни : Теорія фізичної культури, фізичне виховання різних груп
населення**

для студентів: 5 курсу
спеціальність 014 Середня освіта

Розроблені:
канд.. наук з фіз. вих., доцент
Дубинська О.Я.

Розділ 1
Загальні основи фізичної культури
Лекція 1

Тема: «Предмет та зміст теорії фізичної культури».

Мета: вивчити основні положення теорії фізичної культури.

Рекомендована література:

1. Волков В. Ю. Физическая культура: уч. пос. [для подготовки к экзаменам] / под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. — СПб. : Питер, 2004. — 224 с:
2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. — К. : Олимп. лит. — 2003. — 423 с.
3. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. — К. : Олимп. лит. — 2003. — 391 с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 480 с.

План:

1. Основні поняття теорії фізичної культури.
2. Методи наукових досліджень.
3. Теоретичні основи фізичного виховання
4. Поняття про соціальні та педагогічні системи ФВ.

Основний зміст

ТМФВ — це наукова та навчальна дисципліна, що уявляє собою систему знань о ролі та місці фізичного виховання у житті людини та суспільстві, особливостях та загальних закономірностях його функціонування та розвитку.

Об'єктом ТМФК — є фізичні можливості та здатності людини, що змінюються під впливом засобів фізичної культури.

Предметом — є управління процесом фізичного виховання людини.

Розрізняють *педагогічний* напрямок ТМФК (управління процесом фізичного виховання та його різновидів) та *біологічний* напрямок (вплив рухової активності на процес життєдіяльності організму).

Фізична культура — частина загальної культури, сукупність спеціальних, духовних та матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання, з метою оздоровлення людей та розвитку їх фізичних здібностей.

Фізична культури людини — розглядається як процес оволодіння знаннями, вміннями та навиками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для наступного використання у процесі самовдосконалення, як результат — рівень фізичного здоров'я, який людина

змогла зберегти та покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способі життя та руховій активності.

Фізичне виховання – спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, оздоровчими силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення життєво важливих рухових навиків, вмінь та пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому та культурному житті.

Фізична освіта – процес формування у людини необхідних умінь та навиків, а також передачі спеціальних знань в області фізичної культури.

Фізичний розвиток – природний процес вікових змін морфологічних та функціональних ознак організму, обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища.

Поняття «**фізичний розвиток**» може використовуватись у двох значеннях:

- як процес, що відбувається в організмі під впливом вікових змін та фізичних вправ;
- стан (комплекс ознак, що характеризують морфофункціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей).

Ознаки фізичного розвитку можна розділити на 3 групи:

1. Соматометричні (довжина, маса тіла, охопні розміри).
2. Соматоскопічні (форма грудної клітини, спини, ніг, постава, рельєф мускулатури).
3. Фізіометричні – рівень розвитку скелетної мускулатури, фізична працездатність, рівень розвитку фізичних якостей.

Фізичні якості – якості, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей: сила, гнучкість, витривалість, спритність, швидкість.

Фізичне здоров'я – це стан повного психічного, фізичного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність фізичних вад.

Фізичний стан – динамічний стан, що характеризує резерви функцій організму і систем та є основою виконання індивідом своїх біологічних та соціальних функцій.

Показниками фізичного стану є рівень МСК, рівень максимальної фізичної працездатності, параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного та фізичного статусу, фізичної підготовленості, стану здоров'я.

Фізична працездатність – потенційні можливості людини виконувати фізичне зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу його ССС та дихальної систем. Визначають за PWC.

Фізична підготовленість – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових вмінь та навиків у процесі фізичного виховання.

Фізична рекреація (відновлення) – комплекс заходів спрямованих на вдосконалення процесів відновлення працездатності.

Фізична реабілітація – комплекс заходів спрямованих на відновлення втрачених функцій.

Рухова активність – сума рухів виконаних людиною у процесі життєдіяльності. Розрізняють:

- звичну рухову активність;
- спеціально організована рухова активність.

2. Методи наукових досліджень.

Дослідження як правило починається з пошуку проблемної ситуації – об'єктивно існуючого протиріччя між потребами суспільства та існуючими у даний час способами їх задоволення.

Проблема – це складне пізнавальне завдання, рішення якого уявляє собою суттєвий теоретичний та практичний інтерес, ситуація, що потребує вирішення. Проблема характеризується недостатністю інформації, що мається.

У процесі попереднього осмислення та аналізу проблеми визначається **тема дослідження**, що відображає конкретну його спрямованість. Вона повинна відповідати новизні, актуальності, мати теоретичне та практичне значення.

Актуальність означає важливість, необхідність вирішення проблеми; **новизна** – відсутність у літературі у даний час повністю аналогічних робіт.

У процесі розробки теми необхідно визначити об'єкт та предмет дослідження, опрацювати гіпотезу досліджень.

Під об'єктом розуміють те, на що спрямована пізнавальна діяльність вченого. Це можуть бути люди, явища, процеси.

Предмет дослідження – це відношення об'єкта, одного з його властивостей або сторін, що підлягає вивченню. Наприклад оздоровчий ефект при заняттях плаванням.

Робоча гіпотеза – це знання про незнання. Наукове передбачення вирішення проблеми.

Етапи дослідження:

1. Аналіз літератури за темою досліджень
2. Виявити проблемну ситуацію

3. Провести аналіз, синтез та узагальнення інформації.
4. Визначити методи дослідження.

Аналіз – розподіл предмету дослідження на частини, властивості, ознаки.

Синтез – узагальнення, інтеграція отриманої інформації, перший етап узагальнення та висновків. Узагальнення дає можливість уточнити мету та задачі дослідження.

Мета – результат, що очікується. В ній повинна бути відображена проблема, об'єкт та предмет дослідження.

Для вирішення завдань необхідно визначити **методи дослідження**. Вони повинні відповідати завданням:

1. теоретичний аналіз та узагальнення (підходить як для теоретичних так й експериментальних робіт);
2. педагогічне спостереження;
3. педагогічний експеримент.

Метод збору ретроспективної інформації – вивчення та збір літературних статистичних та програмно-нормативних матеріалів.

Педагогічне спостереження – спосіб отримання наукової інформації без втручання в природу вивчаємого предмету.

Педагогічний експеримент (включає обов'язково контрольні вимірювання) – спосіб отримання наукової інформації з активним втручанням дослідника. Може бути:

- природним;
- лабораторним;
- модельним.

3. Теоретичні основи фізичного виховання.

Мета і завдання фізичного виховання в Україні

За своїм характером фізичне виховання є процесом, що спрямований на підвищення та підтримку на певному, заданому рівні функціональних можливостей організму за рахунок визначеної системи впливу, тобто є процесом управління. Тому за своєю суттю фізичне виховання уявляє собою процес управління адаптивним функціонуванням організмом здорової людини.

Мета та завдання цього процесу обумовлюються потребами окремих особистостей, демографічних та соціальних груп та суспільства в цілому.

Метою фізичного виховання є задоволення потреб окремих людей та суспільства в цілому у формуванні всебічно духовно та розвинутої людини, сприяння підвищенню його життєдіяльності.

Завданнями фізичного виховання є:

- зміцнення здоров'я тих хто займається, підвищення рівня життєдіяльності, підвищення опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища;
- підвищення функціональних можливостей організму до необхідного, належного рівня розвитку фізичних якостей;
- оволодіння руховими вміннями та навичками, що забезпечують небезпечну життєдіяльність;
- повідомлення необхідних знань в галузі фізичної культури та навчання прикладному їх використанню по удосконаленню свого організму;
- формування мотиваційних установок тих, хто займається на фізичне та духовне вдосконалення;
- формування світогляду, етичне виховання: повага до людини, повага до своєї Батьківщини, своєї професії, самого себе.

Основні напрями, соціальні, дидактичні та спеціальні принципи фізичного виховання.

Під принципом (від лат. – основа) в теорії фізичного виховання розуміють найбільш загальні теоретичні положення, які об'єктивно відображають сутність та фундаментальні закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості.

Основними принципами фізичного виховання (за Т.Ю. Круцевич, 2000) є:

1. *Принцип гуманістичної орієнтації.* Не допустимим є використання методів, засобів, форм занять, що принижують достоїнства людини або шкодять його здоров'ю.

2. *Принцип пріоритету потреб, мотивів, інтересів особистості* передбачає побутову системи фізичного виховання в цілому та окремих програм з урахуванням індивідуальних та групових, соціальних та духовних потреб людини, а також формування мотивації до занять фізичною культурою.

1. *Принцип всебічного розвитку особистості* передбачає оптимальне поєднання фізичного (тілесного) і духовного розвитку особистості

2. *Принцип оздоровчої спрямованості* передбачає орієнтацію занять фізичними вправами на досягнення належних рівнів фізичного стану, що відповідають високому рівню здоров'я.

3. *Принцип індивідуалізації* передбачає добір адекватних засобів та методів фізичного виховання відповідно індивідуальним особливостям, тих хто займається, та їх рівню фізичного стану.

4. *Принцип зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності* передбачає раціональне поєднання засобів фізичного виховання з професійною, навчальною діяльністю, в побуті та під час відпочинку населення.

4. Поняття про соціальні та педагогічні системи фізичного виховання. Виникнення та розвиток систем фізичного виховання визначається потребами суспільства й окремих осіб та обумовлюється рівнем розвитку матеріального виробництва, соціальними уявами про мету, завдання, засоби та методи фізичного виховання.

У процесі розвитку суспільства накопичення практичного досвіду та наукових знань в різних галузях, у тому числі й в галузі фізичної підготовки людини складаються дві взаємопов'язаних системи заходів, спрямованих на вирішення питань про фізичне виховання: систему фізичних вправ та методів їх використання, та систему організаційних методів, що визначають та регламентують розвиток фізичного виховання в країні та суспільстві.

Але норми організації, засобів та методів, принципи у соціально-організаційній та педагогічних системах можуть бути неоднакові.

Під соціальною системою фізичного виховання розуміють сукупність взаємопов'язаних закладів та організацій, які здійснюють та контролюють фізичне виховання, а також засоби, методи і способи організації, нормативні основи, мету та принципи здійснення фізичного виховання.

Під педагогічною системою розуміють систему фізичних вправ, методів їх використання, форм занять, тобто педагогічний процес спрямований на зміну у потрібному напрямку фізичних можливостей людини.

Соціальна система фізичного виховання забезпечує функціонування педагогічної системи, ефективність реалізації якої в значній мірі залежить від раціональної побудови, змісту дієздатності першої.

Питання для самостійної роботи:

1. *Що є об'єктом та предметом теорії та методики фізичного виховання?*

2. *Поясніть зміст основних понять теорії та методики фізичного виховання – фізична культура, фізичне виховання, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, фізичний стан, фізична рекреація, рухова активність, фізична реабілітація.*

3. *У чому полягає мета та завдання фізичного виховання?*

4. *Дати характеристику основним методам дослідження у теорії та методиці фізичного виховання.*

5. *Що розуміють під принципами в теорії фізичного виховання?*

6. Назвати принципи фізичного виховання та пояснити способи їх реалізації на практиці.

7. Що входить у поняття «система фізичного виховання»?

8. Як взаємодіють між собою педагогічна та соціальна підсистема на практиці?

Лекція 2.

Тема: «Загальна характеристика засобів та методів фізичного виховання»

Мета: вивчити засоби та методи фізичного виховання, їх класифікацію.

План:

1. Загальна характеристика засобів ФВ. Характеристика вправ, як основного засобу ФВ, їх класифікація.
2. Поняття техніки фізичних вправ та критерії її ефективності.
3. Методи фізичного виховання.
4. Теоретичні основи навчання фізичним вправам.

Основний зміст.

1. Загальна характеристика засобів фізичного виховання. Характеристика вправ, як основного засобу фізичного виховання.

Засоби – це те, що створено людиною для досягнення певної мети. До засобів фізичного виховання відносять фізичні вправи, природні сили, гігієнічні фактори.

Фізичні вправи – це основний та специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якої здійснюється цілеспрямований вплив на тих, хто займається. За допомогою фізичних вправ вирішуються виховні, освітні завдання та завдання фізичного розвитку. Багаторазове виконання рухових дій складає фізичну діяльність.

Природні сили та гігієнічні фактори є допоміжними засобами фізичного виховання.

Класифікація фізичних вправ – це розподіл їх на групи у відповідності з певною класифікаційною ознакою.

Розглянемо основні класифікації:

1. *Класифікація вправ за цільовою спрямованістю.* За цією ознакою вправи підрозділяють на загальнорозвивальні, професійно-прикладні, лікувальні, спортивні, відновлювальні, профілактичні. В свою чергу спортивні вправи можуть розділятися на змагальні вправи, спеціально-підготовчі та загально підготовчі.

2. *Класифікація вправ за їх впливом на розвиток окремих фізичних якостей.* За цією ознакою виділяють вправи на розвиток швидкісних, силових, швидко-силових та координаційних здібностей, витривалості, гнучкості, вольових якостей тощо.

3. *Класифікація вправ за структурою рухів.* В цьому випадку розрізняють циклічні, ациклічні та змішані.

4. *Класифікація вправ за проявом певних рухових вмінь та навичок.* Розрізняють акробатичні вправи, гімнастичні, ігрові, бігові стрибкові та інші.

5. *Класифікація вправ побудована за впливом на окремі м'язові групи.* В залежності від того на які м'язові групи спрямована вправа розрізняють вправ для спини, шийї, плечового поясу тощо.

6. *Класифікація вправ за особливостями режимів роботи м'язів.* Виділяють динамічні вправи, статичні та змішані.

7. *Класифікація вправ за інтенсивністю роботи.* Виділяють максимальні, субмаксимальні, великі, середні, малі та помірні вправи.

Під технікою фізичної вправи розуміють способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухова задача вирішується цілеспрямовано з максимальною ефективністю. У фізичному вихованні розрізняють три фази: підготовчу, основну та заключну.

Під **методами фізичного виховання** розуміють способи застосування фізичних вправ.

На думку Ж.К.Холодова (2000), у фізичному вихованні використовуються дві групи методів: специфічні (характерні тільки для процесу фізичного виховання) та загальнопедагогічні (які застосовуються у всіх випадках навчання і виховання).

До **специфічних методів** фізичного виховання відносяться:

- 1) методи суворо регламентованої вправи (виконання вправи в заданій формі та з визначеним навантаженням);
- 2) ігровий метод (використання вправ в ігровій формі);
- 3) змагальний метод (використання вправ в змагальній формі).

За допомогою цих методів розв'язуються конкретні задачі, зв'язані з навчанням техніці виконання фізичних вправ і вихованням фізичних якостей.

Загальнопедагогічні методи включають в себе:

- 1) словесні методи;
- 2) наглядні методи.

Не слід використовувати один із методів в методиці фізичного виховання як найкращий. Тільки оптимальне використання методів у взаємозв'язку з

методичними принципами може забезпечити успішну реалізацію комплексу завдань фізичного виховання.

Процес навчання руховій дії починається зі створення уяви про спосіб рішення рухового завдання на основі необхідного мінімуму знань, які є передумовою формування вмінь та навиків.

Рухове вміння – це така ступінь оволодіння руховою дією, при якому управління рухами здійснюється при активній ролі мислення.

Вміння виконувати нову рухову дію виникає на основі:

- знань про техніку дії;
- наявність рухового досвіду;
- достатнього рівня рухової підготовленості;
- при творчому мисленні у процесі управління рухами.

Сутність рухового вміння полягає у тому, що для нього характерне постійне вдосконалення способу виконання дії при осмисленому підході у процесі управління рухами.

Характерними ознаками рухового вміння є:

- управління рухами здійснюється не автоматизовано;
- свідомість учня завантажена контролем кожного руху;
- невисока швидкість руху;
- дія виконується неавтономно;
- нестабільність дії;
- неточне виконання дії.

Важливо те, що чим більший багаж вмінь у тих, хто займається, тим легше здійснюється виконання нового руху.

Екстраполяція – психофізіологічний механізм побудови нових рухів на базі раніше набутого досвіду. У процесі багаторазового повторення рухової дії операції що входять до нього стають все більш звичними, координаційні механізми автоматизуються та рухове вміння переходить у навик.

Рухова навичка – це такий ступінь оволодіння дією, при якій управління рухами здійснюється автоматизовано.

Характерні ознаки навички:

- автоматизоване управління рухами;
- злитність рухів;
- стійкість рухів (характеризується здатністю зберігати ефективність дії при різних умовах);
- міцність запам'ятовування.

Питання для самостійної роботи:

1. Чому фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання?

2. Що покладено в основу класифікації фізичних вправ?
3. Що розуміють під технікою фізичних вправ?
4. Розкрийте класифікацію методів фізичного виховання?
5. Дайте характеристику поняття рухове вміння та навичка.
6. Назвіть етапи навчання руховим діям та мету на кожному етапі.

Рекомендована література:

1. Волков В. Ю. Физическая культура: уч. пос. [для подготовки к экзаменам] / под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. — СПб. : Питер, 2004. — 224 с:
2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. — К. : Олимп. лит. — 2003. — 423 с.
3. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. — К. : Олимп. лит. — 2003. — 391 с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 480 с.

Лекція 3.

Тема: «Загальне поняття про рухові якості людини та методи їх розвитку»

Мета: Вивчити руховими якостями людини та особливості їх розвитку у різні вікові періоди життя.

План:

1. Загальне поняття про рухові якості людини.
2. Характеристика рухових якостей людини, засоби та методи їх розвитку.

Основний зміст

Фізичні якості — вроджені (спадкові) морфо функціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність людини (Л.П. Матвеев, 1991). До основних якостей відносять: силу, гнучкість, витривалість, швидкість та спритність.

Сила м'язів — здатність долати опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів.

Основними специфічними для різних вікових дій видами прояву сили є абсолютна, швидкісна, взрив на силу та силова витривалість. Таке виділення силових якостей людини є досить умовним. Тим паче всі ці різновиди сили взаємопов'язані між собою як у своєму прояву, так і в своєму розвитку. У чистому вигляді вони проявляються дуже рідко.

У якості основних засобів розвитку сили використовуються фізичні вправи, виконання яких потребує більшої величини напруження м'язів ніж у звичайних умовах їх функціонування.

Під швидкісними здібностями розуміють можливості людини, які забезпечують йому виконання рухових дій у мінімальний для даних умов проміжок часу. Розрізняють елементарні та складні форми прояву швидкісних здібностей. До елементарних належать швидкість реакції, швидкість одиночного руку, частота (темп) рухів.

Всі рухові реакції поділяються на прості та складні. Відповідь на заздалегідь відомий сигнал є простою реакцією. Прикладом цієї дії є початок рухової дії (старт) у відповідь на постріл. Швидкість простої реакції визначається по так званому латентному періоду реакції (часовий відрізок від моменту подачі сигналу до початку дії). Складні рухові реакції зустрічаються у таких видах, як спортивні ігри, одноборства тощо. Більшість складних рухових реакцій у фізичному вихованні – це реакція вибору. Засобами розвитку швидкості є вправа, що виконуються з граничною та коло граничною швидкістю. Їх можна поділити на три основні групи (В.І. Лях, 1997).

Витривалість – здатність протидіяти фізичній втомі у процесі м'язової діяльності (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000). Розрізняють загальну та спеціальну витривалість.

Прояв витривалості у різних видах рухової діяльності залежить від ряду факторів:

- біоенергетичних;
- функціональної та біохімічної економізації;
- функціональної стійкості;
- спадковості.

Під гнучкістю розуміють морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухомості його ланок. Іншими словами, **гнучкість** – це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою. Визначають гнучкість перш за все, еластичні властивості м'язів і зв'язок, будова суглобів, а також нервова регуляція тонусу м'язів. Розрізняють активну та пасивну гнучкість.

Під координаційними здібностями розуміють здібності швидко, точно, доцільно, економно, винахідливо, тобто найбільш досконало вирішувати рухове завдання. Їх розділяють на три групи:

1. Здібності точно вимірювати й регулювати часові, просторові та динамічні параметри рухів.
2. Здібності утримувати статичну та динамічну рівновагу.
3. Здібність виконувати рухову дію без зайвої м'язової напруги.

Питання для самостійної роботи:

1. Дати визначення поняттю «сила», як фізичній якості людини, назвати методи розвитку та контролю.
2. Дати визначення поняттю «швидкість», як фізичній якості людини, розкрити методику розвитку простої та складної рухової реакції.
3. Дати визначення поняттям «загальна витривалість», «швидкісна витривалість», «силова витривалість».
5. Назвати засоби розвитку та методи контролю витривалості.
6. Дати визначення поняттю «гнучкість», як фізичній якості людини.
7. Назвати види гнучкості та розкрити методичні особливості їх розвитку.
8. Дати визначення координаційним здібностям й видам їх прояву.
9. Розкрити особливості методики розвитку координаційних здібностей.

Рекомендована література:

1. Делаویه Фредерик. Анатомія силових упражнень для мужчин и женцин / Фредерик Делаویه; [пер. с фр. О. Е. Ивановой]. – М. : РИПОЛ класик, 2006. – 144 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – С.3-24.
4. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. ч.1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, – 2001. – 271 с.

Лекція 4.

Тема : «Форми та методи організації занять. Планування та контроль у процесі фізичного виховання».

Мета: вивчити форми та методи організації занять.

План:

1. Характеристика форм організації занять у процесі ФВ.
2. Характеристика уроку, як основної форми організації занять. Навантаження і щільність уроку ФВ.

3. Методи організації занять.

4. Планування та контроль у процесі фізичного виховання.

Основний зміст.

Форми занять – це порівняно стійкі поєднання елементів їх змісту: тривалість виконання вправ, кількість повторень вправ, черговості їх виконання, регламентації відпочинку, взаємовідносин тих, хто займається у процесі виконання вправ тощо.

Для вирішення завдань фізичного виховання використовують різні форми організації занять фізичними вправами (прогулянка, ранкова гімнастика, урок, спортивне тренування, змагання, фізкультхвилинки тощо).

Різноманіття форм занять фізичними вправами потребує їх класифікації – розподілу на основі певних ознак на підпорядковані групи:

- урочні форми (індивідуальні і групові);
- неурочні форми (індивідуальні заняття, групові заняття, які є формами масової оздоровчої фізичної культури). **Урок** – це основна форма організації фізичної культури в школі, метою якої є:

- підготовка всіх учнів до самостійного життя і праці;
- формування в них потреби регулярно займатися фізичними вправами;
- зміцнювати здоров'я;
- підтримувати належний рівень фізичної підготовленості протягом життя.

Реалізація організованих вимог до занять фізичною культурою для досягнення їх оптимальної ефективності забезпечується важливим організаційним аспектом – вибором способу організації тих, хто займається. У фізичному вихованні розрізняють наступні методи організації занять:

- фронтальний;
- груповий;
- поточний;
- індивідуальний;
- коловий.

Планування у фізичного виховання – це попередня розробка завдань, змісту, методики, форм організації та методів учбово-виховного процесу з конкретним контингентом. Розрізняють перспективне, етапне та оперативне.

Питання для самостійної роботи:

1. Дайте теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні.

2. Розкрийте вимоги до змісту та методиці проведення занять урочного типу.
3. Опишіть у чому полягають особливості занять фізичними вправами неурочного типу й дайте їм характеристику.
4. Дайте характеристику методам організації, тих хто займається у процесі проведення занять з фізичного виховання.
5. Дайте характеристику плануванню у процесі занять фізичними вправами.
6. Розкрити сутність контролю у процесі фізичного виховання.
7. Дайте визначення самоконтролю та розкрийте його зміст.

Рекомендована література:

1. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
2. Лист № 1/9-546 Про впровадження нової навчальної програми з фізичної культури. / Міністерство освіти і науки України. – 17.08.2009.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Мякинченко Е. Б. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях / Е. Б. Мякинченко // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 5. – С. 39.
5. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – С.3-24.

Лекція 5.

Тема : «Характеристика навантажень у фізичному вихованні та спорті».

Мета: Вивчити внутрішні та зовнішні сторони навантаження та способи регулювання.

План:

1. Загальна характеристика фізичного навантаження. Класифікація фізичних навантажень.
2. Внутрішні та зовнішні сторони фізичних навантажень.
3. Основи теорії адаптації та закономірності її застосування у фізичному вихованні.

Основний зміст.

Фізичне навантаження – це рухова активність людини, яка супроводжується підвищенням, відносно стану спокою, рівнем функціонування організму.

Величину тренувальних та змагальних навантажень, можна охарактеризувати із «зовнішньої» та «внутрішньої» сторони.

«Зовнішня» сторона навантаження в найбільш загальному вигляді може бути представлена показниками сумарного об'єму роботи. До їх числа відносять *загальний об'єм роботи* в годинах, *об'єм циклічної роботи* у кілометрах, кількість *тренувальних занять* та *змагальних стартів*.

Інтенсивність фізичного навантаження характеризують силу впливу конкретної вправи на організм людини. Одним із показників інтенсивності навантаження є щільність впливу серії вправ. Щільність впливу характеризується відношенням часу виконання певних фізичних вправ до загального часу усього заняття. Так, при виконанні однієї ж вправи за різний час, загальна величина щільності буде різною. Загальним показником інтенсивності фізичних вправ, будуть енергетичні витрати за одиницю часу.

У відповідності з динамікою відновлення після тренувального навантаження розрізняють чотири інтервали відпочинку за тривалістю: *жорсткий, відносно повний, екстремальний, повний*.

Жорсткий інтервал відпочинку – наступна вправа виконується у фазі недовідновлення оперативної працездатності. Такий інтервал відпочинку використовується для розвитку різних видів витривалості. У фізіології такий інтервал прийнято називати «діюча пауза». Під «діючою паузою» між двома фазами навантаження розуміють таке навантаження, при якому після вправи ЧСС від 180-200 уд/хв.. знижується до 140-120 уд/хв.

Відносно повний інтервал відпочинку – оперативна працездатність повертається до вихідного рівня. Тренувальний вплив такого поєднання навантажень та відпочинку проявляється у якості кумулятивного ефекту суперкомпенсації після виконання серії вправ для розвитку таких якостей як швидкість та швидкісна витривалість. Тривалість такого відпочинку складає 60-120с у тренуваних людей, та 90-120 с. у нетренуваних. Надійну інформацію можна отримати за показниками ЧСС, при ЧСС 110-120 уд/хв.. після навантаження можна говорити про відносно повне відновлення оперативної працездатності.

Екстремальний інтервал відпочинку – оперативна працездатність вище вихідної. Найбільш ефективний при навчанні техніці фізичних вправ, розвитку силових, швидкісно-силових якостей, а також максимальної швидкості. Після виконання вправ з максимальною та субмаксимальною інтенсивністю такий

інтервал складає від 2-3 до 4-5 хв у нетренований та 6-8 хв у нетренованих людей. А при виконанні субмаксимальних фізичних вправ більше ніж 5-6 с. об'єктивно судити про відновлення можна за показниками ЧСС. Фаза суперкомпенсації настає від 110-90 уд/хв..

Повний інтервал відпочинку – оперативна працездатність хвилеподібно повертається до вихідного рівня. Між інтервалами вправи він не використовується. Як компонент методів вправи використовується між серіями вправ для відновлення енергоресурсів найбільш стомлених м'язових груп та функціональних систем. В залежності від характеру вправ та величини стомлення його тривалість коливається від 6-8 до 20 хв.

Питання до самотійної роботи:

1. Дайте визначення поняттю «фізичне навантаження».
2. Які фактори впливають на інтенсивність навантаження?
3. Які показники визначають об'єм навантаження?
4. Які існують різновиди відпочинку в залежності від його тривалості?
5. Дати визначення поняттю «адаптація» та пояснити сутність «генотипічної» й «фенотипічної» адаптації.
6. Пояснити на прикладах такі властивості адаптації, як специфічність, перехресність, адекватність та розкрийте їх значення для практики фізичного виховання.

Рекомендована література:

1. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.
2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
- 44.
4. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 423 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Лекція 6.

Тема: «Загальні основи спортивного тренування».

Мета: Вивчити основні принципи, засоби та методи спортивного тренування.

План:

1. Характеристика основних понять: система підготовки, підготовка, тренування, підготовленість, тренуваність.
2. Мета і завдання спортивного тренування. Основні принципи спортивної підготовки.
3. Засоби та методи спортивного тренування.

Основний зміст.

Спорт у вузькому розумінні можна визначити як змагальну діяльність, специфічною формою якої є система змагань, історично складена в галузі фізичної культури, як специфічна сфера виявлення та уніфікованого порівняння людських можливостей (Л.П. Матвєєв, 1997).

У більш широкому розумінні спорт уявляє собою приватно змагальну діяльність, специфічну підготовку до неї, а також специфічні відносини, норми та досягнення в сфері цієї діяльності.

Система підготовки спортсмена уявляє собою сукупність методичних основ, організаційних форм та умов тренувально-змагального процесу, оптимально взаємодіючих між собою на основі певних принципів, що забезпечують найкращий ступінь готовності спортсмена до високих спортивних досягнень.

Система підготовки спортсмена включає в себе чотири крупних блока:

- систему відбору та спортивної орієнтації;
- спортивне тренування;
- систему змагань;
- поза тренувальні і поза змагальні фактори оптимізації тренувально-змагального процесу.

Основна підготовчо-тренувальна діяльність здійснюється в умовах **спортивного тренування**. Воно є основною формою підготовки спортсмена, яке уявляє собою спеціалізований педагогічний процес, побудований на системі вправ та спрямований на керування спортивною досконалістю спортсмена, що обумовлюється його готовністю до досягнення високих результатів.

Основні принципи спортивної підготовки.

До найважливіших принципів слід віднести (за Платоновим):

- спрямованість до вищих досягнень;
- поглиблену спеціалізацію;
- неперервність тренувального процесу;
- єдність поступового підвищення навантаження і тенденцію до максимальних навантажень;
- хвилеподібність та варіативність навантажень;

- циклічність процесу підготовки;
- єдність взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовки.

Метою спортивного тренування є підготовка до спортивних змагань, спрямована на досягнення максимально можливого для даного спортсмена рівня підготовленості, обумовленого специфікою змагальної діяльності, що гарантує досягнення запланованих спортивних результатів.

У зміст спортивного тренування входять різні сторони підготовки спортсмена: теоретична, тактична, технічна, фізична, психологічна.

У процесі спортивного тренування вирішуються **наступні завдання:**

1. Засвоєння техніки і тактики вибраної спортивної дисципліни.
2. Вдосконалення рухових якостей та підвищення можливостей морфофункціональних систем організму.
3. Виховання необхідних моральних та вольових якостей.
4. Забезпечення необхідного рівня спеціальної психологічної підготовленості.
5. Накопичення теоретичних знань та практичного досвіду, які необхідні для успішної змагальної діяльності.

Засобами спортивної підготовки є різноманітні фізичні вправи, які впливають на вдосконалення майстерності спортсмена (Платонов). Умовно вони можуть бути поділені на чотири групи:

- загально підготовчі;
- допоміжні;
- спеціально підготовчі;
- змагальні.

Питання для самостійної роботи:

1. Дайте визначення основним поняттям «тренування», «підготовка», «підготовленість», «тренованість».
2. Розкрийте завдання та основні засоби спортивного тренування.
3. Назвіть основні принципи спортивного тренування.

Рекомендована література:

1. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.
 2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
 3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
- 44.

4. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 423 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Лекція 7.

Тема: «Управління та контроль у фізичному вихованні та спорті».

Мета: вивчити особливості управління та контролю в системі підготовки спортсменів.

План:

1. Загальне поняття про управління у ФВ.
2. Мета, об'єкт та види управління в системі підготовки спортсменів.
3. Мета, об'єкт та види контролю.

Основний зміст.

Зміна станів об'єкта, системи або процесу, що ведуть до досягнення поставленої мети, називається **управлінням**.

*У фізичному вихованні під **управлінням** розуміють процес направлених контролюючих та регулюючих змін, фізичних та духовних можливостей людини у відповідності до поставленої мети.*

Критерієм ефективності даного процесу є рівень здоров'я населення, рівень фізичної працездатності та соціальної дієздатності. Ефективність управління процесом фізичного виховання залежить від рівня пізнання законів, які лежать в його основі.

У теорії та практиці спорту прийнято виділяти наступні **види контролю** – етапний, поточний, оперативний.

Етапний контроль дозволяє оцінити стан спортсмена в наслідок довготривалого тренувального процесу. Такий стан спортсмена – результат тривалої підготовки на протязі декількох років, макроциклу, періоду, етапу.

Поточний контроль спрямований на оцінку поточного стану, тобто тих станів, які є наслідком навантажень серії занять, тренувальних або змагальних мікроциклів.

Оперативний контроль передбачає оцінку оперативного стану – термінових реакцій організму спортсменів на навантаження у ході окремих тренувальних занять.

Питання до самостійної роботи.

1. Що розуміють під «управлінням» у процесі фізичного виховання?
2. Які особливості системи «тренер-спортсмен» ?

3. Назвіть види управління та розкрийте їх сутність.

4. Яке значення контролю в управлінні фізичним вихованням.

5. Яке завдання та функції попереднього, оперативного, поточного та етапного контролю.

Рекомендована література:

1. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.
2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
- 44.
4. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 423 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Лекція 8.

Тема: «Види підготовки спортсменів. Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні».

Мета вивчення:

План:

1. Основні види підготовки спортсменів (технічна, фізична, психологічна, тактична)
2. Види та значення моделей, методика їх складання.
3. Характеристика та побудова моделей підготовленості (фізичної, психологічної, технічної).
4. Характеристика та побудова моделей змагальної діяльності.
5. Характеристика та побудова морфофункціональних моделей у фізичному вихованні.
6. Моделі тренувальних впливів, їх значення.

Основний зміст.

Під технічною підготовкою слід розуміти ступінь засвоєння спортсменом системи рухів (техніки виду спорту), що відповідає певним особливостям виду спортивної дисципліни та спрямованій на досягнення високих спортивних досягнень.

Основним завданням технічної підготовки є навчання спортсмена основам техніки змагальної діяльності та вправам які слугують засобами тренування.

У процесі спортивно-технічної підготовки необхідно добитися від спортсмена, щоб його техніка відповідала наступним вимогам:

- результативності техніки, що обумовлюється її ефективністю, стабільністю, економічністю;
- ефективність техніки визначається її відповідністю завдань, що вирішуються;
- стабільність техніки пов'язана з її завадостійкістю, незалежністю від умов, функціонального стану;
- варіативність техніки визначається здатністю спортсмена до оперативної корекції рухових дій в залежності від умов змагальної боротьби;
- економічність техніки характеризується раціональним використанням енергії при виконанні прийомів та дій, вмілим використання часу та простору;

Умовно розрізняють *загальну технічну та спеціальну спортивно-підготовку*. Завданням загальної технічної підготовки є розширення фонду рухових вмінь та навичок (школи рухів), а також у вихованні координаційних здібностей, які сприяють технічному удосконаленню в вибраному виді спорту. Завданням спеціальної технічної підготовки є формування таких рухових вмінь та навичок виконання змагальних дій, які дозволяють спортсмену з найбільшою ефективністю використовувати свої можливості у змаганнях.

Засобами технічної підготовки є загальнопідготовчі вправи, спеціальнопідготовчі та змагальні вправи.

У процесі навчання рухам й удосконалення техніки їх виконання постійно виникають помилки. Їх своєчасне виявлення та встановлення причин виникнення обумовлює ефективність процесу технічного удосконалення.

Одним з найважливішими методичними умовами удосконалення технічної майстерності є взаємозв'язок структури рухів та рівня розвитку фізичних якостей. На ефективність спортивно-технічної підготовки впливають рівень попередньої підготовленості, індивідуальні особливості, особливості обраного виду спорту, загальна структура тренувального циклу тощо.

Технічну підготовку неможна розглядати ізольовано, бо вона є складовою частиною єдиного цілого, в якому технічні рішення тісно пов'язані з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена.

Тактична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби у процесі спеціальної змагальної діяльності.

Вона включає в себе: вивчення загальних положень тактики обраного виду спорту, прийомів суддівства, тактичного досвіду провідних спортсменів, засвоєння вмінь будувати власну тактику у змаганнях. Тактична підготовка тісно пов'язана з використанням різних тактичних прийомів, із способами їх виконання, вибором наступальної оборонної тактики та її формами (індивідуальні, групові, командні).

Практична реалізація тактичної підготовленості передбачає вирішення наступних завдань: створення цілісного уявлення про поєдинок; формування індивідуального стилю ведення спортивної боротьби; своєчасне втілення прийнятих рішень завдяки раціональним прийомам та діям з урахуванням особливостей супротивник.

Висока тактична майстерність базується на високому рівні технічної, фізичної, психічної сторін підготовленості. Основу спортивно-тактичної майстерності складають тактичні знання, вміння та навички, якість тактичного мислення.

Розрізняють два види тактичної підготовки: загальну та спеціальну. Загальна спрямована знаннями та тактичними навиками, необхідними для успіху в спортивних змаганнях у вибраному виді спорту; спеціальна тактична підготовка спрямована на оволодіння знаннями й тактичними діями, що необхідні для успішного виступу на конкретних змаганнях проти конкретного супротивника. Специфічними засобами тренування й методами тактичної підготовки є тактичні форми виконання підготовчих й змагальних вправ, так звані тактичні вправи.

Фізична підготовка педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей та розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовки.

Вона поділяється *на загальну та спеціальну*. Загальна передбачає усесторонній розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей систем організму спортсмена. Її засобами є фізичні вправи, які мають загальний вплив на організм спортсмена.

Спеціальна фізична підготовка характеризується рівнем розвитку тих фізичних якостей та функціональний вплив, які безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту.

Психічна підготовка – це система психолого-педагогічного впливу, що використовується з метою формування та вдосконалення у спортсмена властивостей особистості та психічних якостей, необхідних за для успішного виконання тренувальної та змагальної діяльності.

Психічна підготовка допомагає створювати такий психічний стан, який сприяє, з одного боку найбільшому використанні фізичної та тактичної підготовленості, з іншої – дозволяє протидіяти негативним факторам (невпевненість у своїх силах, страх, скованість тощо).

Зміст конкретних засів та методів, що використовуються у процесі психічної підготовки, розкриті у наступній класифікації (А.В. Радіонов, 1995)

За метою використання засобів психічної підготовки поділяються на:

1. мобілізуючи;
2. корегуючи;
3. релаксаційні.

За змістом засобів поділяються на:

1. психолого-педагогічні (переконання, напрямки);
2. переважно психологічні (навіювання);
3. переважно психофізіологічні (психофармакологічні, апаратні тощо).

За сферою впливу:

1. засоби спрямовані на корекцію перцептивно-психомоторної сфери (тобто на якості, пов'язані із сприйняттям ситуації й моторними діями);
2. засоби впливу на інтелектуальну сферу;
3. засоби впливу на вольову сферу;
4. засоби впливу на емоційну сферу;
5. засоби впливу на моральну сферу.

Під моделлю розуміють зразок (стандарт), в більш широкому розумінні – це мислено уявлену або матеріально реалізовану систему, що відображаючи або відтворюючи об'єкт дослідження здатна замінити його. Модель не повинна бути подібна оригіналу, інакше це буде не модель а копія. В той же час модель повинна відображати основні властивості оригіналу. В іншому випадку буде велика розбіжність і на основі такої моделі не можна бути відкривати основні закономірності оригіналу.

Моделювання – процес побудови вивчення та використання моделей для визначення й уточнення характеристик й оптимізації будь-якого процесу (Платонов, 1997).

Моделі, що використовуються у практиці тренувальної й змагальної діяльності можуть бути поділені на **три рівні**: узагальнені, групові, індивідуальні.

Узагальнені моделі відображають характеристику об'єкта або процесу, що виявлена на основі досліджень відносно великої групи спортсменів певної статі, віку, і кваліфікації, що займаються тим, чи іншим видом спорту. До таких моделей відносяться, наприклад моделі змагальної діяльності в бігу або

плаванні, функціональні моделі баскетболістів, моделі багаторічної підготовки або структури річного макроциклу у лижному спорті, тощо. Моделі цього рівня носять загально орієнтуючий характер і відображають найбільш загальні закономірності тренувальної та змагальної діяльності у певному виді спорту.

Групові моделі будуються на основі вивчення, конкретної сукупності спортсменів, які відрізняються специфічними ознаками у рамках того чи іншого виду спорту. Прикладом можуть бути моделі техніко-тактичних дій «п'ятирок» в хокеї з шайбою, моделі змагальної діяльності плавців, що відрізняються високим швидкісно-силовим потенціалом і недостатньою витривалістю тощо. Дослідження показують, що спортсмени, які досягають грандіозних результатів в різних видах спорту, можуть бути розподілені на декілька груп, в кожен з яких об'єднуються спортсмени зі спорідненою структурою змагальної діяльності й підготовленості.

Індивідуальні моделі розробляються для окремих спортсменів і спираються на дані тривалих досліджень і індивідуального прогнозування структури змагальної діяльності і підготовленості окремого спортсмена, його реакції на навантаження тощо.

питання:

1. Назвіть види підготовки спортсменів і дайте характеристику кожному з цих видів.

2. Що розуміють під «моделлю», «моделюванням» та які саме можливості їх використання у фізичному вихованні.

3. Розкрийте сутність розподілу моделей на три рівні.

Рекомендована література:

1. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.

2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.

3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.44.

4. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 423 с.

5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Розділ 3. Фізичне виховання у різні вікові періоди життя.

Лекція 9.

Тема: «Основи диференційованого фізичного виховання. Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку».

Мета: Вивчити особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

План:

- 1.Форми занять фізичними вправами
2. Особливості методики занять фізичними вправами.
3. Зміст фізкультурно-оздоровчих занять.

Основний зміст.

Відвідуючи дошкільну установу, дитина в основному компенсує потребу в русі, оскільки програма фізичного виховання у дитячому садку передбачає широкий спектр форм та засобів фізичного виховання. Проте нині понад 50 % дітей дошкільного віку виховують дома мама, бабуся, няня, що різко обмежує їхню рухову активність, знижує обсяг засвоєння рухів, лімітує розвиток фізичних якостей. Унаслідок цього відмічається порушення у фізичному розвитку, порушення постави, часті гострі респіраторні захворювання, тривалий процес адаптації при вступі до школи. У зв'язку з цим виникає потреба у підвищувати рівень фізичної культури батьків за допомогою створення спеціальних програм, організації шкіл здоров'я, видання спеціальної літератури (Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня, 2010).

Організація рухового режиму дітей 3-6 років включає використання різних форм фізичного виховання, засобів та методів, що відповідають віковим особливостям дітей.

Форми організації фізичного виховання можна розділити на урочні та позаурочні.

Урочні форми це фізкультурні заняття в дошкільних закладах. Позаурочні фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня, організовані, групові, самостійні. Крім цього, на музичних заняттях широко використовуються фізичні вправи без предметів, з предметами, рухові ігри, елементи танців, які також сприяють вирішенню завдань фізичного виховання. У дитячому садочку всім формам фізкультурних занять відводиться час у режимі дня. Вони регламентуються вимогами, що викладені у програмі, пов'язані між собою, доповнюють один одну та проводяться в обов'язковому порядку з усіма дітьми.

У дитячих задах отримали поширення такі форми фізкультурних занять:

- заняття фізичними вправами у формі уроку;
- заняття фізичними вправами у режимі дня;
- фізкультурні свята;

- самостійні заняття дітей;
- пішохідні прогулянки у зоні відпочинку.

С дітьми 3-6 років проводять заняття не менше ніж 3 рази на тиждень тривалістю від 20 хв. у молодшій групі до 35 хв. у підготовчій. Зміст занять визначено «програмою виховання у дитячому садочку. В основу побудови занять покладено загальноприйнятну структуру: підготовча, основна та заключна.

Завдання підготовчою частини організувати дітей, сконцентрувати їх увагу на завданнях, що будуть запропоновані, а також підготувати організм до навантаження.

В основній частині здійснюється формування та вдосконалення рухових вмінь та навичків, розвиток фізичних якостей. В основну частину також окрім передбачених програмою вправ обов'язково включаються рухливі ігри.

У заключній частині вирішуються завдання поступового переходу до інших видів діяльності.

Під час проведення організованих фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку як урочного так і позаурочного типу рекомендується дотримуватися загальноприйнятої структури, яка передбачає підготовчу, основну та заключну частину, з відповідним вирішенням у них освітніх, оздоровчих та виховних завдань. Тривалість занять 25-35 хв. , періодичність 2-4 рази на тиждень. Для визначення правильної побудови занять та розподілу фізичного навантаження проводять вимірювання ЧСС до початку занять, в кінці кожної її частини та після відновлення.

Необхідно пам'ятати, що при правильній побудові заняття пульс підвищується після підготовчої частини на 10-15 %, під час основної частини на 40-50 %, а під час рухової гри до 70 %. У заключній частині пульс знижується.

Кожне заняття незалежно від віку можна проводити за наступною схемою:

1. Ходьба з різними завданнями, біг середнім темпом, виконання загальнорозвивальних вправ.
2. Виконання основних рухів (двох, трьох); бажано щоб вони відрізнялись за своїм впливом.
3. Рухлива гра.

Закінчується заняття повільним бігом, ходьбою у повільному темпі, виконанням дихальних вправ.

Питання для самостійної роботи:

1. Які форми занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку Вам відомі?

2. Яке значення режиму дня для здоров'я та фізичного розвитку дітей?

3. Назвіть основні завдання які вирішуються у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку.

4. В чому полягають особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять з дошкільнятами?

Рекомендована література:

1. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня / К.: Олімп. л-р, 2010. 248 с.

2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.

3. Основи законодавства України про охорону здоров'я // Голос України, 1992. - 15 грудня.

4. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум: [навч.-метод. посібник] / Д. В. Бермудес – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.

Лекція 10.

Тема: «Особливості методики проведення занять з фізичного виховання з дітьми шкільного віку».

Мета: вивчити структуру та зміст уроку фізичної культури.

План:

1. Вікові особливості фізичного розвитку й фізичної підготовленості дітей шкільного віку.

2. Урок основна форма організації фізичного виховання школярів.

3. Застосування сучасних оздоровчих технологій у фізичному вихованні школярів.

Основний зміст.

Одним зі значних критеріїв здоров'я дітей шкільного віку є фізичний розвиток. Довжина й маса тіла є найбільш суттєвими показниками, за якими певною мірою можна міркувати як про позитивний, так і про негативний вплив умов життя і чинників навколишнього середовища.

Характерною особливістю процесу розвитку дітей шкільного віку є нерівномірність і хвилеподібність.

Молодий шкільний вік характеризується відносною рівномірністю розвитку опорно-рухового апарату. У цей період довжина тіла збільшується дещо більше, ніж маса тіла. Завершується розвиток кісткового скелета. Суглоби

в дітей цього віку дуже рухомі, скелет має велику кількість хрящової тканини. У цей період посилено розвивається м'язова система, завершується морфологічний розвиток нервової системи. Хвилинний об'єм дихання збільшується з 3500 мл/хв. у 7-річних дітей до 4900 мл/хв. у дітей у віці 11 років. Життєва ємність легень збільшується з 1200 мл у 7 років до 2000 мл у 10 років.

У дітей молодшого шкільного віку збільшується потреба у високій руховій активності. У літній період за добу діти 7–8 років здійснюють від 12 до 16 тис. рухів. У дівчат вона нижча на 16–30%, ніж у хлопців. Тому важливо забезпечити дітям достатній об'єм рухової активності відповідно до віку та індивідуального стану здоров'я.

У дівчат 7–9 років настає препубертатний період. Це перший критичний період постнатального розвитку жіночого організму. Неприятливий вплив зовнішнього середовища і значні фізичні навантаження можуть негативно в майбутньому вплинути на розвиток статевої функції.

Молодший шкільний вік сприятливий для розвитку координаційних і швидкісних здібностей. У цьому віці середньорічний приріст швидкісних здібностей становить у хлопців 5,7%, а у дівчат – 6,0%.

Середній шкільний вік характеризується значним збільшенням розмірів тіла. Річний приріст тіла – 4–7 см, а маси – 3–6 кг. Швидко ростуть кістки верхніх і нижніх кінцівок. Хребетний стовп має високу рухливість. У цьому віці швидко розвивається м'язова система, збільшення маси м'язів відбувається головним чином за рахунок збільшення товщини м'язових волокон.

Адаптаційні можливості серцево-судинної системи в середньому шкільному віці менші, ніж в юнацькому віці. Розвиток дихальної системи відбувається швидкими темпами. Життєвий об'єм легенів у хлопців збільшується з 1970 мл (12 років) до 2600 мл (15 років), а у дівчат з 1900 мл до 2500 мл. Проте підлітки менше, ніж дорослі, здатні затримувати дихання і працювати в умовах нестачі кисню.

У підлітковому віці досягають високих показників розвитку в основному окремі види координаційних здібностей. Завершується сенситивний період розвитку швидкісних здібностей. Помірно зростають силові здібності, здібності до витривалості та гнучкості в суглобах.

Старший шкільний вік характеризується продовженням процесу розвитку: проте завершується ріст тіла в довжину, збільшуються обхватні розміри і маса тіла; завершується формування скелета, який здатен витримати значні навантаження; спостерігається асиметричний розвиток м'язової сили та відмінностей у будові тіла дівчат і хлопців. Грудна клітина, серце, сила

дихальних м'язів, життєва ємність легенів, максимальна вентиляція легенів, об'єм споживання кисню менш розвинуті в дівчат, ніж у хлопців.

У цьому віці є значні резерви для розвитку силових здібностей і витривалості. Уміле застосування спеціально підібраних і дозованих фізичних вправ сприяє розвитку всіх систем та органів, активізації процесів росту.

Одним зі значних критеріїв здоров'я дітей шкільного віку є фізичний розвиток. Довжина й маса тіла є найбільш суттєвими показниками, за якими певною мірою можна міркувати як про позитивний, так і про негативний вплив умов життя і чинників навколишнього середовища.

Характерною особливістю процесу розвитку дітей шкільного віку є нерівномірність і хвилеподібність.

Молодший шкільний вік характеризується відносною рівномірністю розвитку опорно-рухового апарату. У цей період довжина тіла збільшується дещо більше, ніж маса тіла. Завершується розвиток кісткового скелета. Суглоби в дітей цього віку дуже рухомі, скелет має велику кількість хрящової тканини. У цей період посилено розвивається м'язова система, завершується морфологічний розвиток нервової системи. Хвилинний об'єм дихання збільшується з 3500 мл/хв. у 7-річних дітей до 4900 мл/хв. у дітей у віці 11 років. Життєва ємність легень збільшується з 1200 мл у 7 років до 2000 мл у 10 років.

У дітей молодшого шкільного віку збільшується потреба у високій руховій активності. У літній період за добу діти 7–8 років здійснюють від 12 до 16 тис. рухів. У дівчат вона нижча на 16–30%, ніж у хлопців. Тому важливо забезпечити дітям достатній об'єм рухової активності відповідно до віку та індивідуального стану здоров'я.

У дівчат 7–9 років настає препубертатний період. Це перший критичний період постнатального розвитку жіночого організму. Неприятливий вплив зовнішнього середовища і значні фізичні навантаження можуть негативно в майбутньому вплинути на розвиток статевої функції.

Молодший шкільний вік сприятливий для розвитку координаційних і швидкісних здібностей. У цьому віці середньорічний приріст швидкісних здібностей становить у хлопців 5,7%, а у дівчат – 6,0%.

Середній шкільний вік характеризується значним збільшенням розмірів тіла. Річний приріст тіла – 4–7 см, а маси – 3–6 кг. Швидко ростуть кістки верхніх і нижніх кінцівок. Хребетний стовп має високу рухливість. У цьому віці швидко розвивається м'язова система, збільшення маси м'язів відбувається головним чином за рахунок збільшення товщини м'язових волокон.

Адаптаційні можливості серцево-судинної системи в середньому шкільному віці менші, ніж в юнацькому віці. Розвиток дихальної системи відбувається швидкими темпами. Життєвий об'єм легенів у хлопців збільшується з 1970 мл (12 років) до 2600 мл (15 років), а у дівчат з 1900 мл до 2500 мл. Проте підлітки менше, ніж дорослі, здатні затримувати дихання і працювати в умовах нестачі кисню.

У підлітковому віці досягають високих показників розвитку в основному окремі види координаційних здібностей. Завершується сенситивний період розвитку швидкісних здібностей. Помірно зростають силові здібності, здібності до витривалості та гнучкості в суглобах.

Старший шкільний вік характеризується продовженням процесу розвитку: проте завершується ріст тіла в довжину, збільшуються обхватні розміри і маса тіла; завершується формування скелета, який здатен витримати значні навантаження; спостерігається асиметричний розвиток м'язової сили та відмінностей у будові тіла дівчат і хлопців. Грудна клітина, серце, сила дихальних м'язів, життєва ємність легенів, максимальна вентиляція легенів, об'єм споживання кисню менш розвинуті в дівчат, ніж у хлопців.

У цьому віці є значні резерви для розвитку силових здібностей і витривалості. Уміле застосування спеціально підібраних і дозованих фізичних вправ сприяє розвитку всіх систем та органів, активізації процесів росту.

Питання для самостійної роботи:

1. *Назвіть особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей шкільного віку.*
2. *Визначте мету фізичного виховання у шкільні роки.*
3. *У чому полягає основна спрямованість фізичного виховання у загальноосвітній школі?*
4. *У чому полягають особливості методики фізичного виховання учнів молодших, середніх та старшого віку.*
5. *Розкрийте зміст фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми шкільного віку.*

Рекомендована література:

1. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Книга вчителя фіз. культ. / [упоряд. С. І. Операйло та ін.]. – Х. : Торсінг плюс, 2005. – 41 с.
3. Лист № 1/9-546 Про впровадження нової навчальної програми з фізичної культури. / Міністерство освіти і науки України. – 17.08.2009.

3. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. : 24.00.02 / Кібальник Оксана Яківна. – Суми, 2008. – 235 с.

4. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.

5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К. : Держкомспорт, 2004. – 16 с.

6. Основи законодавства України про охорону здоров'я // Голос України, 1992. - 15 грудня.

7. Салман Х. Р. Оздоровительная физическая культура мальчиков 12–14 лет во внеурочное время: дис. ... канд. наук. по физ. восп. и сп. : 24. 00.02 / Салман Хани Румие. – Харьков, 2006. – 191 с.

Лекція 11.

Тема: «Особливості проведення занять з використанням засобів оздоровчої фізичної культури у дітей з ослабленим здоров'ям».

Мета: вивчити особливості добору засобів у фізичному вихованню дітей з послабленим здоров'ям.

План:

1. Критерії диференціації школярів за рівнем здоров'я .
2. Зміст та структура занять з використанням засобів оздоровчої фізичної культури в фізичному вихованні дітей з ослабленим здоров'ям.

Основний зміст.

За станом здоров'я школярів розділяють на основну, підготовчу та спеціальну групи. Такий розподіл дозволяє диференційовано дозувати фізичні навантаження. Організм ослабленої дитини потребує рухової активності не менше, а навіть більше, ніж організм здорового, але згідно з цим йому необхідна якісно інша рухова активність.

До підготовчої групи відносять школярів, стан здоров'я яких класифікується як перехідний, а також ті, хто часто та тривало хворіє. До цієї групи також відносять дітей, що мають порушення постави і плоскостопості, що складають 60% школярів.

До спеціальної медичної групи відносять школярів, у яких виявлені: ревматизм, вроджені пороки серця, дистрофія міокарда, хронічний тонзиліт, бронхіальна астма, активна форма туберкульозу, хронічне запалення легенів, дефекти опорно-рухового апарату, виражене порушення зору та інші (табл. 8).

У залежності від характеру захворювання у СМГ рекомендується розділяти дітей на дві групи: **А** і **Б**. До групи **А** відносять дітей, що мають

відхилення у стані здоров'я, необоротні порушення. До групи **Б** відносять дітей, що мають необоротні зміни в органах та системах. Кількість дітей, що займаються у СМГ не повинна перевищувати 15 чоловік. Спеціальні медичні групи обов'язково формують за нозологією. Школярі, що відносяться до спеціальної медичної групи, займаються за окремими програмами, які спрямовані на оздоровлення, всебічний фізичний розвиток, ліквідації наслідків перенесення захворювання, підвищення фізичного стану.

Фізкультурно-оздоровчі заняття зі школярами спеціальної медичної групи неможна зводити тільки до лікувальної фізичної культури. Вони повинні носити переважно комплексний характер. Слід широко використовувати загальнорозвивальні вправи та спеціальні вправи, які не потребують надмірного напруження.

Фізичні вправи за ознакою оздоровчого ефекту ділять на:

- загальнооздоровчі вправи (використовуються при будь-якому захворюванні, вони мають загальний неспецифічний оздоровчий ефект);
- лікувальні вправи;
- загальнорозвивальні або стимулюючі вправи (здійснюють розвиваючий ефект на всі функції організму);
- спеціальнорозвивальні вправи (розвивають окремі рухові якості).

В свою чергу *загальнооздоровчі вправи* поділяються на групи: динамічні циклічні вправи (ходьба, біг у повільному темпі, плавання, спеціально підібрані гімнастичні вправи, що виконуються поточним методом); вправи, що формують та виправляють поставу; дихальні вправи; вправи на релаксацію.

Динамічні циклічні оздоровчі вправи легко дозуються за інтенсивністю, тривалістю використання. Вони впливають на всі системи організму і головним чином на серцево-судинну, дихальну системи, стимулюють загальні захисні сили організму. Але для оздоровчого ефекту реакція організму на них повинна бути малою або помірною. У загальному руховому режимі ослаблених дітей фізичні вправи з малим навантаженням повинні займати як можна більший проміжок часу, і тільки після адаптації організму дитини до малих навантажень, коли оздоровчий ефект цих вправ стає недостатнім переходять до вправ з помірним навантаженням.

Особливо важливо приділяти увагу *формуванню правильної постави* в роботі з ослабленими дітьми. Комплексний вплив вправ повинен бути спрямований на ліквідацію виправлень хребта, нормалізації м'язового тону.

Дихальні вправи позитивно впливають як на дихальну систему, так і на серцево-судинну, нервову системи, обмін речовин і практично на всі функції.

Використовуються вправи статичні, динамічні дихальні вправи і ті, що можуть виконуватись з різних вихідних положень.

Загальнорозвивальні вправи використовуються при відсутності в організмі пробних змін. До них відносять динамічні циклічні вправи аеробного характеру, під час виконання яких ЧСС досягає 150–180 уд/хв. Розвивальний ефект цих вправ спостерігається при систематичних заняттях щоденно не менше 10–15 хв, згідно цього стимулюється розвиток серцево-судинної, дихальної систем, удосконалюються обмінні процеси, що забезпечують загальну фізичну працездатність організму. Певний розвиток отримують усі основні рухові якості. Використовуються загальнорозвивальні вправи без предметів (біля опори, в парах, у групах) та з предметами (гімнастичні палки, обручі, м'ячі, гантелі 1–2кг), для різних груп м'язів.

В оздоровчих цілях можна також використовувати *ідеомоторні, ритмопластичні вправи, вправи на координацію та рівновагу*.

Фізкультурно-оздоровчі заняття у спеціальній медичній групі умовно поділяються на два періоди: підготовчий та основний. Підготовчий період, як правило займає не менше 1–1,5 місяця. Його завдання: підготувати серцево-судинну, дихальну системи, весь організм до виконання фізичного навантаження; виховувати потребу в систематичних заняттях фізичними вправами; навчити визначати ЧСС та правилам самоконтролю. Тривалість основного періоду залежить від терміну індивідуальної адаптації кожної дитини до фізичних навантажень.

Відмінною рисою занять спеціальних медичних груп є наявність чотирьох складових частин заняття: увідна, де вимірюється ЧСС до заняття, підготовча, основна та заключна частини.

Для школярів, що займаються у спеціальній медичній групі, повинен бути створений режим поступового нарощування навантажень, що виконуються мікродозами. Критерієм правильності дозування навантажень служить зміна пульсу як за одне заняття, так і за серію занять. Фізіологічна крива фізичного навантаження визначається за підрахунком пульсу безпосередньо перед початком заняття й відразу після закінчення кожної частини заняття. Одержана крива пульсу до певної міри відображає реакцію організму, викликану вправами, і дозволяє вчителю прослідити її в динаміці, скорегувати план наступного заняття індивідуально для кожного учня.

У заняттях з ослабленими дітьми використовують фізичні вправи, що викликають допустимі, відповідні функціональним можливостям організму. Ступінь навантаження чітко дозується і контролюється. У початковому періоді застосовуються вправи малої інтенсивності, що збільшують ЧСС на 25–30 %

вихідного рівня. Пізніше включають дозовані навантаження середньої інтенсивності, підвищуючи ЧСС на 40–45 %, і навіть вправи великої інтенсивності, що підвищують ЧСС на 70–80 %. Субмаксимальні та максимальні фізичні навантаження не використовуються.

Питання для самотійної роботи:

- 1. Дайте характеристику загальній, підготовчій та спеціальній медичній групі.*
- 2. Сформууйте завдання фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям.*
- 3. Охарактеризуйте засоби, що використовуються у процесі фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям.*
- 4. Назвіть особливості дозування фізичного навантаження у фізичному вихованні дітей з ослабленим здоров'ям.*
- 5. Навіщо у процесі фізичного виховання розподіляти дітей на три медичні групи?*
- 6. Дайте характеристику основній медичній групі.*
- 7. Кого відносять до підготовчої групи?*
- 8. Які показники лежать в основі віднесення учнів спеціальної медичної групи?*

Рекомендована література:

1. Горбунов В. Медифит – система медицинского фитнеса. [електронний ресурс] / В. Горбунов. – Режим доступу: www.medifit.ru
2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2 / Т. Ю. Круцевич – К. : Олімп. лит. – 2003. – 391 с.
3. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. / О. М. Худолій. – [4-е вид., випр. і доп.]. — Х. : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с. іл.
4. Чайлдс Г. Бодифлекс. Великолепная фигура за 15 минут в день / Грир Чайлдс; [пер с англ. Е. А. Маркиневич]. – Мн. : ООО «Попурри», 2002. – 208 с.: ил.
5. Язловецький В. С. Учням про здоров'я / В. С. Язловецький, О. В. Язловецька – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Вінніченка, 2000. – 212 с.

Лекція 12

Тема: «Завдання та особливості організації та методики фізичного виховання студентів».

Мета: вивчити особливості змісту базової програми з фізичного виховання студентів.

План:

1. Мета й завдання фізичного виховання студентів.
2. Структура та особливості змісту чинної базової програми з фізичного виховання.

Основний зміст.

Фізичне виховання студентів складова частина гуманітарної освіти, результат комплексного педагогічного впливу на особистість майбутнього фахівця у процесі формування його професійної компетенції.

Структур фізичної культури включає три відносно самостійних блока: фізичне виховання, студентський спорт й активне дозвілля.

Метою фізичного виховання у вузах сприяти підготовці гармонійно розвитих висококваліфікованих спеціалістів.

При вивченні курсу фізичного виховання передбачається вирішення наступних завдань:

- знання та дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації та методики найбільш ефективних видів та форм рухової активності та вміння використовувати їх на практиці;
- знання основ методики оздоровлення й фізичного вдосконалення традиційними та нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- знання основ фізичного виховання різних груп населення;
- прищеплення стійкої звички до щоденних занять фізичними вправами;
- систематичні фізичні тренування з оздоровчою та спортивною спрямованістю;
- виконання нормативів професійно-прикладної фізичної підготовки.

Студентський спорт уявляє собою узагальнену категорію діяльності студентів у формі змагань та підготовку до них з метою досягнення високих результатів в обраній спортивній спеціалізації. Заняття спортом виступають формою самовираження та самоствердження студента, визначає його спосіб життя, загально культурні та соціально значимі пріоритети.

У сфері активного дозвілля реалізуються біологічні, соціальні та духовні потреби студентів у руховій активності, здоровому способі життя, отримання задоволення від занять.

Функції фізичної культури найбільш повно реалізуються через систему фізичного виховання. Саме це обумовило ведення фізичного виховання в число обов'язкових дисциплін ВНЗ, засвоєння якої здійснюється за спеціальними програмами під керівництвом викладача.

У відповідності до «Державних вимог до навчальних програм х фізичного виховання в системі освіти», ВНЗ на основі навчального плану та базової учбової програми з фізичного виховання розробляють власні робочі програми, які конкретизують й доповнюють зміст базової програми, враховуючи регіональні, економічні, місцеві народні традиції, специфіку кадрового та матеріально-технічного забезпечення, фізкультурні та спортивні інтереси студентів.

Міністерства які у своєму підчиненні мають ВНЗ, які готують працівників професійна діяльність яких здійснюється у спеціальних та екстремальних умовах та потребують спеціальної фізкультурної освіти, розробляють та затверджують учбові програми з фізичного виховання з урахуванням особливостей підготовки таких спеціалістів.

Програмою виділяється три основні форми фізкультурної діяльності:

1. Реалізується на академічних заняттях в учбовий час.
2. Передбачає активні заняття спортом у позаурочний час.
3. Активне дозвілля студентів, яке передбачає організацію самостійних занять у позаурочний час.

Теоретичний розділ програми реалізується у формі лекцій, консультацій та індивідуальних занять.

Методична підготовка реалізується в основному на практичних заняттях, а також на індивідуальних. Основне її завдання засвоїти методику визначення індивідуального рівня фізичних навантажень, придбати досвід використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення професійних навиків. Розділ методичної підготовки тісно пов'язаний з теоретичним. Це дає можливість засвоїти певні знання та навички до виконання тих чи інших видів діяльності.

У практичному розділі програми традиційно реалізується стратегія диференційованого підходу на трьох відділеннях: **основному учбовому, спеціальному медичному, спортивного удосконалення**. Розподіл проводиться на початку року з урахуванням стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичній підготовленості.

Питання для самостійної роботи:

1. Розкрийте сутність структури фізичної культури студентів.

2. Розкрийте основний зміст базової навчальної програми з фізичного виховання.

3. Які пріоритетні напрямки входять до комплексу заходів з організації педагогічного процесу.

4. Охарактеризуйте основний напрямок діяльності студентських фізкультурно-оздоровчих центрів.

Рекомендована література:

1. Горбунов В. Медифит – система медицинского фитнеса. [електронний ресурс] / В. Горбунов. – Режим доступу: www.medifit.ru
2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2 / Т. Ю. Круцевич – К. : Олімп. лит. – 2003. – 391 с.
3. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. / О. М. Худолій. – [4-е вид., випр. і доп.]. — Х. : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с. іл.
4. Чайлдс Г. Бодифлекс. Великолепная фигура за 15 минут в день / Грир Чайлдс; [пер с англ. Е. А. Маркиневич]. – Мн. : ООО «Попурри», 2002. – 208 с.: ил.
5. Язловецький В. С. Учням про здоров'я / В. С. Язловецький, О. В. Язловецька – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Вінніченка, 2000. – 212 с.

Розділ 4. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні різних груп населення

Лекція 13

Тема: «Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури та рекреації».

План:

1. Методологія оздоровчої фізичної культури.
2. Мета, завдання та засоби оздоровчого фітнесу.

Основний зміст.

У фізичному вихованні програми занять складаються для групи людей об'єднаних певними ознаками – вік, стать, рівень фізичного стану – у таких формах як урок у школі або вузі, секційні заняття, заняття в оздоровчих групах, а також для конкретної особи з урахуванням її індивідуальних особливостей, як у рамках урочних форм у вигляді індивідуальних завдань, так і в позаурочний час – організованих і самостійних.

Під час складання програм враховуються як загальні закономірності навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей, так і особливості методики фізичного виховання різних вікових груп.

На сьогодні виділяють такі види фізкультурно-оздоровчих занять: кондиційне тренування, рекреаційні та профілактико-оздоровчі (рис. 6).

Профілактико-оздоровчі заняття спрямовані на профілактику найбільш розповсюджених у даному регіоні захворювань, а також профілактику професійних захворювань.

Серед них виділяють загальні і специфічні завдання. Загальними завданнями таких занять є: зміцнення здоров'я, підвищення адаптації до несприятливих факторів зовнішнього середовища, підвищення функціональних резервів організму.

На профілактико-оздоровчих заняттях використовують найбільш ефективні засоби оздоровлення (фізичні вправи, загартування, масаж, гідро-, фітотерапію, психофізичний вплив, функціональну музику тощо) для корекції існуючих факторів ризику розвитку захворювань, підвищення адаптації до несприятливого впливу, прискорення процесів відновлення, ліквідації застійних явищ, покращення функцій тих чи інших органів і систем, які наражають на небезпеку згідно з професією.

Рекреаційно-оздоровчі форми діяльності (туристичні походи з несформованим навантаженням, фізкультурно-спортивні розваги) забезпечують активний відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб.

У перекладі з латинського «рекреація» означає відпочинок, розвага, відновлення, лікування.

Розрізняють дві форми рекреації: активну (фізичну) і пасивну (споживницьку) або рекреацію з фізичною і розумовою домінантою.

Фізична рекреація – це процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямованих у першу чергу на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні й удосконаленні особистості у вільний та спеціально відведений (за рахунок праці та навчання) час.

Форми організації – спортивно-масові заходи, організовані та самостійні заняття. Засобами фізичної рекреації є будь-які види вправ. Найбільш розповсюдженими з них є: туризм, танці, рухливі і спортивні ігри.

Інтенсивність навантаження і тривалість у рекреаційних формах занять не мають чіткої регламентації.

Кондиційне тренування – це система засобів фізичної культури, що використовуються для досягнення і збереження належного рівня фізичного стану. Згідно з цим у якості належного рівня слід приймати високий рівень фізичного стану.

Т.Ю. Круцевич (2003) в кондиційному тренуванні, на відміну від спортивного, виділяє три періоди заняття: підготовчий, основний та

підтримуючий. Метою підготовчого періоду є підготовка до навантажень основного періоду. Основний період характеризується досягненням високого рівня фізичного стану. Його тривалість залежить від вихідного рівня фізичного стану, особливостей адаптації до фізичних навантажень. Мета підтримуючого періоду – зберегти досягнутий, тобто високий рівень фізичного стану. До підготовчого періоду необхідно включати вправи низької інтенсивності. Завданнями підготовчого періоду є підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, збільшення можливостей основних функціональних систем, навчання техніці виконання вправ, правилам самоконтролю, страхування та самострахування.

Поняття **фізкультурно-оздоровча технологія** об'єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та наукову дисципліну, яка розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різноманітні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп.

За визначенням Е.Т. Хоулі та Б. Френкса поняття «фітнес» означає прагнення до оптимальної якості життя і включає в себе соціальний, психічний, фізичний і духовний компоненти.

Питання для самостійної роботи:

- 1. Дайте визначення поняттям фізкультурно-оздоровча технологія, фітнес, фітнес-програма.*
- 2. Назвіть мету, завдання та засоби оздоровчого фітнесу.*
- 3. Охарактеризуйте види фізкультурно-оздоровчих занять.*
- 4. Назвіть принципи оздоровчого тренування.*
- 5. Опишіть структуру кондиційного тренування.*

Рекомендована література:

1. Мельничук М. В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся общеобразовательных школ: На примере фитнес-программ: дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.04 / Мельничук Максим Витальевич. – М., 2001. – 153с.
2. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Фенікс, 2002. – 384 с.
3. Секреты гибкости: Полная амплитуда движений / [пер. с англ. В. Орехова]. – М. : ТЕРРА, 1997. – 144с.
4. Тхоревский В. И. Теория и методика фитнес-тренировки : уч. пособие / В. И. Тхоревский, Д. Г. Калашников. – М. : ООО «Фантэра», 2003. – 137 с.

5. Усачов Ю. А. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – № 1. – С. 84 – 86.
6. Хоули Э. Т. «Оздоровительный фитнес» / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К., Олимпийская литература, 2000. – 387 с.
7. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. — [4-е вид., випр. і доп.]. — Х. : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с.
8. Чайлдс Г. Бодифлекс. Великолепная фигура за 15 минут в день / Грир Чайлдс; [пер с англ. Е. А. Маркиневич]. – Мн. : ООО «Попурри», 2002. – 208 с.
9. Шамардіна Г. Кругове тренування в процесі організації фізкультурно-оздоровчих занять / Г. Шамардіна, О. Мартинюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 139 – 143.

Лекція 14

Тема: «Класифікація фітнес-програм. Структура та зміст фітнес-програм»

Мета: вивчити особливості приватних методик фізкультурно-оздоровчих занять.

План:

1. Основні підходи до класифікації фітнес-програм.
2. Типова структура фітнес-програм для різних груп населення.

Основний зміст.

На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається динамічний розвиток новітніх видів рухової активності у сфері оздоровчої фізичної культури (Беспутчик В.Г., 1998; Карпін І., 2000; Долинний Ю., 2003; Москаленко Н., 2005; Пугач Н., 2007), що визначає актуальність своєчасного обґрунтування фітнес-програм.

Фітнес-програми як форми рухової активності, що спеціально організовані в рамках групових або індивідуальних занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційний напрямок (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану), так і досягати цілі, які пов'язані з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні.

М.М. Булатова, Ю. Усачов стверджують, що класифікація фітнес-програм базується:

а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і тощо);

б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і тощо)

в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності й різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка і загартування; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних процедур і тощо).

У свою чергу, фітнес-програми, що базуються на одному виді рухової активності можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Крім цього, В.Ю. Давидов зі співавторами виділяють інтегративні, з'єднані програми, які орієнтовані на окремі групи населення:

- для дітей;
- людей похилого віку;
- жінок до і після пологів;
- програми корекції маси тіла.

Оздоровче спрямування фітнесу являє собою розгорнуту, збалансовану програму фізичної діяльності індивідуального характеру, побудовану з урахуванням найбільш значних пріоритетів фізичного удосконалення людей різної статі й віку. Комплекс спеціалізованих вправ вибіркової спрямованості використовується в оздоровчому фітнесі з метою формування привабливої, пропорційної будови тіла, розвитку важливих рухових якостей і підвищення дієздатності основних функціональних систем організму.

Методичні особливості побудови занять оздоровчим фітнесом полягають у послідовному поєднанні роботи з обтяженням і на тренажерах з різноманітними вправами аеробної спрямованості, а також стретчингом. Обов'язковою умовою є тестування рівня рухової підготовленості і контроль маси тіла тих, хто займається.

Силовий сегмент тренування передбачає використання різноманітних вправ не тільки з вільним обтяженням (штанги, гирі, гантелі), але й на спеціальних тренажерах, а також з вагою власного тіла. Комплекси вправ складають на всі основні м'язові групи з урахуванням «проблемних» зон тіла (сідниці, стегна, живіт, верхній плечовий пояс). Використовуються базові (з участю одного великого і декількох маленьких м'язів) та ізолюючі (як правило,

з використанням тренажерів) вправи, основні характеристики яких визначаються їх цільовою спрямованістю.

Аеробну частину заняття оздоровчим фітнесом складають доступні загальнорозвивальні гімнастичні вправи, елементи хореографії, класичного, народного, сучасного танцю, ходьба, біг. Підібрані в логічній послідовності вправи, вивчаються з музичним супроводом, без пауз пасивного відпочинку, стимулюють діяльність серцево-судинної й дихальної систем, сприяють покращенню постави, координації та пластичності, формуванню важливих рухових навичок.

Науковці у сфері фізичної культури та спорту вважають, що оптимальною структурою занять оздоровчої направленості є структура, де виділяють три частини: підготовчу, основну, заключну.

У таку структуру фізкультурно-оздоровчої програми входять такі компоненти:

- розминка;
- аеробна частина;
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг);
- заключна частина.

У заключній частині заняття найчастіше використовуються вправи на відновлення, дихальні вправи, зокрема це стосується відомих нині методик психофізичної регуляції, а також дихальних гімнастик зі східних оздоровчих систем.

Ще однією необхідною умовою оздоровчого тренування є проведення лікарсько-педагогічного контролю. Але, якщо раніше він проводився переважно для того, щоб вирішити питання відносно допуску до занять, то сьогодні – також і для визначення спрямованості засобів тренувань, частоти занять, об'єму та інтенсивності навантажень, ефективності тренувального мікроциклу, мезоциклу і макроциклу.

Питання для самостійної роботи:

1. Приведіть класифікацію фітнес-програм.
2. Описати структуру (основні компоненти) фітнес-програми.
3. Перерахуйте фітнес-програми, які основані на видах рухової активності аеробної спрямованості.
4. Дайте визначення поняттю «аеробіка».
5. Розкрийте оздоровчий ефект на заняттях аеробними видами рухової активності.
6. Охарактеризуйте фітнес-програми основані на оздоровчих видах гімнастики.

7. Дайте порівняльну характеристику занять різними видами аеробіки.
8. Визначить фітнес-програми, основані на видах рухової активності силової спрямованості.
9. Охарактеризуйте фітнес-програми основані на видах рухової активності у воді.
10. Розкрийте зміст фітнес-програм, які основані на рекреативних видах рухової активності.

Рекомендована література:

1. Давыдов В. И. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : уч. пособ. / В. И. Давыдова. – Волгоград : ВГУ, 2005. – 284 с.
2. Карпин И. Особенности построения занятий аэробной велокинетики «Спиннинг» / И Карпин // Спортивна наука на рубежі століть : матеріали II наук. конф. студентів. – К., 2000. – С. 162 – 164.
3. Кокарев Б .В. Основы побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : [навч.-метод. посібник] / Б .В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А Гордейченко – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
4. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. Ч.2 / Круцевич Т. Ю. – К. : Олімп. лит. – 2003. – 391 с.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: [пер. с англ.] / К. Купер. – 2-е изд. доп., перераб. – М. : Фізкультура и спорт, 1989. – 224 с.
6. Кудра Т. А. Фитнесс: Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры. История, идеология, методология и перспективы развития / Кудра Т. А. – Владивосток : Межд. гуманит. ун-т им. Г. И. Невельского, 2003. – 214 с.
7. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Фенікс, 2002. – 384 с.
8. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : уч. пособ. / Е. Б. Мякинченко, М. П Шестакова – М. : Спорт-АкадемПрес, 2002. – 304 с.

Лекція 15

Тема: «Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять в осіб зрілого, похилого та старшого віку».

Мета: вивчити особливості програмування рекреаційно-оздоровчих занять для осіб зрілого та похилого віку.

План:

1. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять.
2. Варіанти змісту індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять.
3. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини.
4. Фізична рекреація осіб зрілого та літнього віку.

Основний зміст.

Програмування є одним з варіантів нормативного прогнозування, нормою виступає мета фізичного виховання – досягнення оптимального стану фізичного здоров'я, обумовленого відповідним рівнем функціонування систем організму. Нормативні рівні фізичного стану можуть бути представлені у вигляді моделей, характеристиками яких є функціональні показники серцево-судинної, дихальної, нервової систем у спокої або після виконання фізичних навантажень, фізичної працездатності, фізичної підготовленості тощо.

Різні варіанти моделей відповідають віковим нормам, належним нормам або індивідуальним нормам. Ураховуючи основні умови управління, необхідно виміряти аналогічні характеристики в об'єкта (попередній контроль), співставити з певною моделлю, виявити розбіжності між ними і ступінь віддаленості від цільової моделі. Цільові моделі конкретизують педагогічні задачі, дозволяють підібрати засоби, методи, об'єм та інтенсивність навантажень відповідно до індивідуальних особливостей тих, хто займається. Згідно з цим необхідно враховувати причини зниження показників – вікові, перенесені захворювання, вплив несприятливих факторів зовнішнього середовища, детренованість унаслідок обмеження рухової активності.

Програмування у фізичному вихованні передбачає визначення раціональної сукупності і об'єму засобів та методів фізичного виховання, послідовність їх використання на різних етапах оздоровчого процесу у відповідності з метою і завданнями використання вправ для людей різного віку, з різним рівнем здоров'я і тренованості.

Під час складання програм занять використовується такий алгоритм програмування:

1. Визначення фактичного вихідного рівня фізичного стану тих, хто займається.
2. Визначення нормативів фізичного розвитку, фізичного стану систем, фізичної підготовленості для кожного, хто займається (цільова модель).
3. Визначення ступеня відхилення індивідуальних параметрів фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості від норми.

4. Визначення ефективних способів корекції виявлених відхилень (форм, засобів).
5. Визначення раціонального рухового режиму.
6. Визначення граничнодопустимих і оптимальних параметрів фізичного навантаження.
7. Підбір адекватних методів педагогічного контролю.
8. Корекція програм занять.

Визначення раціонального рухового режиму під час складання програм занять у фізичному вихованні залежить від віку, статі та рівня фізичного стану індивіда. Згідно з цим існують загальні підходи до вибору раціональних параметрів кратності, об'єму та інтенсивності фізкультурно-оздоровчих занять, які визначають фізичне навантаження.

Фізичне навантаження – це рухова активність людини, яка супроводжується підвищенням, відносно стану спокою, рівнем функціонування організму.

До зовнішніх показників навантаження відносять кількісні ознаки виконаної роботи (потужність, об'єм, число повторень, швидкість, темп рухів, тривалість). Внутрішні показники виконуваної роботи характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму (підвищення ЧСС, ударного об'єму крові, хвилинного об'єму серця тощо).

Співвідношення інтенсивності і тривалості вправ знаходиться у взаємній залежності. Чим вища інтенсивність, тим менша тривалість вправи, чим вища інтенсивність загального навантаження на занятті, тим менша його тривалість. Кратність занять на тиждень у значній мірі залежить від мети тренування. Один з важливих факторів дозування навантаження – розподіл його в рамках одного заняття. Критерієм правильного дозування фізичного навантаження є зростаюча втома. Однакові за об'ємом навантаження повинні повторюватися 3–4 рази на тиждень. Наступне виконання вправ повинне бути через 48–72 години. Внутрішнім проявом навантаження є реакція організму, як відповідь на виконану роботу. Інтегральним показником стану організму є частота серцевих скорочень (ЧСС).

Згідно вікової класифікації у дорослих людей виділяють чотири періоди зрілий, похилий, старший та довгожителі. У свою чергу, зрілий вік поділяється на 2 періоди: перший період у чоловіків спостерігається у 22-35 років, у жінок – 21-35 років; другий період – у чоловіків 36-60 років, у жінок 36-55 років. До похилого віку відносять людей у віці 61-74 роки (чоловіки) та 56-74 роки (жінки); до старшого віку 75-90 роки; а понад 90 років – довгожителі.

Кожний віковий період характеризується певними змінами в організмі. Першому періоду зрілого віку притаманні найвищий ступінь працездатності та підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності. Але вже починаючи з 30 років відбувається зниження деяких показників фізичної працездатності. Так наприклад максимальний прояв сили спостерігається у жінок у 23-25 років, у чоловіків у 26-30 років, а перші ознаки її зниження відбуваються у першому зрілому віці, а після 50 років - різкий спад. Період максимального прояву витривалості у чоловіків спостерігається у 18-19 років, у жінок у 14-16 років. У 20-29 років витривалість стабілізується, після 30 й до 50 років відмічається поступове її зниження, а після 50 років - різкий спад.

Причини погіршення фізичних можливостей обумовлені зовнішніми та внутрішніми факторами. Зниженням сили обумовлено зменшенням м'язової маси, а також вмістом води, кальцію, калію у м'язовій тканині. Погіршення у показниках витривалості пов'язано з порушенням киснево-транспортної системи, координація знижується у зв'язку з погіршенням рухливості нервових процесів.

Погіршення фізичного стану у віці 30-50 років носить зворотній, функціональний характер. Під впливом фізичних вправ вдається у повному обсязі відновити фізичну працездатність та підготовленість.

В той час як у зрілому віці відбуваються зворотні зміни у функціональних системах, то у похилому віці зниженні фізичних та функціональних можливостей пов'язано з органічними, незворотними змінами в організмі. У нервовій системі порушується баланс процесів гальмування та збудження, а також їх інтенсивність, що відображається в ускладненні утворень нових рухових навиків, погіршенні точності рухів.

У серцево-судинній системі спостерігається послаблення скорочувальної функції міокарду, зниження еластичності кров'яних судин, з'являються ознаки вікової гіпертонія.

У системі дихання відбувається погіршення еластичності легеневої тканини, зменшення легеневої вентиляції. В опорно-руховому апараті зміни стосуються м'язів та зв'язок, які втрачають свою еластичність. Тому при неправильному застосуванні вправ можливі розриви м'язових волокон. Кості кінцівок стають не кріпкими, легко ламаються, з'являються деформації хребта.

Все це призводить до зниження працездатності та фізичної підготовленості, а також рівня фізичного стану.

Особливість фізичної рекреації полягає у тому, що вона повністю підпорядкована інтересам, смакам, нахилам конкретної людини чи групи

людей. А одже, вони можуть вільно обирати характер і вид занять, їхню періодичність, тривалість, час доби, зміст, засоби, методи та форми організації. Загальна мета фізичної рекреації – зміцнення фізичного та фізичного здоров'я, створення бази для плідної розумової та фізичної праці.

Питання для самотійної роботи:

- 1. Охарактеризувати вікові особливості різних періодів життя дорослої людини.*
- 2. Проаналізуйте фактори, які впливають на здоров'я людини.*
- 3. Опишіть алгоритм фізкультурно-оздоровчих занять.*
- 4. Розкрийте особливості програмування фізкультурно-оздоровчих занять.*
- 5. Охарактеризуйте методичні особливості проведення занять з людьми похилого віку.*
- 6. У чому особливості занять і змісту фізкультурно-рекреаційних занять з особами літнього віку.*

Рекомендована література:

1. Борилкевич Е. В. Об идентификации понятия «фитнесс» / Е. В. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 45 – 46.
2. Волков В. Ю. Физическая культура: уч. пос. [для подготовки к экзаменам] / под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. – СПб. : Питер, 2004. – 224 с.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
4. Круцевич Т. Ю. Рекреация у физической культуре разных групп населения / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. лит. – 2010. – 248 с.
5. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олімп. лит. – 2003. – 391 с.
6. Кудра Т. А. Фитнесс: Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры. История, идеология, методология и перспективы развития / Кудра Т. А. – Владивосток : Межд. гуманит. ун-т им. Г. И. Невельского, 2003. – 214 с.
7. Литвин А. Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического

воспитания, : / автореф. дис. на соискание ученой степени к. физ. восп. : // спец. 24.00.02 / А.Т. Литвин. – К., 2008.– 22 с.

8. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов на Дону : Фенікс, 2002. – 384 с.

9. Тхоревский В. И. Теория и методика фитнес-тренировки : уч. пособие / В. И. Тхоревский, Д. Г. Калашников. – М. : ООО «Фантэра», 2003. – 137 с.

10. Хоули Э. Т. «Оздоровительный фитнес» / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К., Олимпийская литература, 2000. – 387 с.

Лекція 16

Тема 17. Лікарсько-педагогічний контроль в умовах фізкультурно-оздоровчих занять

Мета: вивчити особливості контролю за станом здоров'я та функціональних показників у процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

План:

1. Основи контролю стану здоров'я та функціональних показників у процесі занять оздоровчим фітнесом.
2. Методи інтегральної оцінки стану здоров'я осіб, що займаються оздоровчим фітнесом.
3. Оцінка соматометричних та фізіометричних параметрів у процесі занять оздоровчим фітнесом.

Основний зміст.

Дослідниками встановлено, що оптимальний оздоровчий ефект можливий навіть під час незначних об'ємів тренуючих навантажень, якщо використовувати раціональне співвідношення їх інтенсивності та тривалості. Адекватні фізичні навантаження, що відповідають функціональним резервам організму, лише після 8–10 тижнів занять підвищують фізичну працездатність на 10–25 %. Систематичне та тривале застосування фізичних вправ викликає ріст функціональних резервів організму, підвищує опірність організму до різноманітних факторів зовнішнього середовища: гіпоксії, перегріванню, перенавантаженням під час дії прискорень.

Спрямованість та ступінь вираженості оздоровчого ефекту, а також ступінь його прояву залежить від ряду факторів:

- статі;
- віку;
- стану та рівня здоров'я;

- рівня фізичного стану;
- ступеня відхилення індивідуальних даних від нормативів;
- наявності попереднього рухового досвіду;
- спрямованості засобів фізичної культури, що використовуються в поєднанні з іншими засобами оздоровлення;
- інтенсивності фізичних вправ та їх об'єму;
- кратності занять;
- режиму праці, відпочинку та харчування.

Активація рухового режиму викликає розширення адаптаційних можливостей серцево-судинної системи до фізичних навантажень, що проявляється у зниженні темпів приросту ЧСС та артеріального тиску крові, у зменшенні атипових реакцій, у покращенні відповідності периферичного та центрального ланцюга системи кровообігу.

Проводячи оцінку ефективності оздоровчих програм, слід урахувати зворотньо-пропорційну залежність ефекту від рівня фізичного стану: від буде вищий в осіб з низьким рівнем фізичного стану та тренованості, й нижчим з більш високим рівнем фізичного стану та тренованості.

Приріст рівня фізичного стану (перехід у більш високий рівень), як правило спостерігається через 6–8 тижнів занять, а термін досягнення належного рівня фізичного стану залежать від вихідного рівня фізичного стану. Чим він нижчий, тим більше часу необхідно для досягнення належного (високого) рівня. Згідно з умовою регулярності занять та оптимальності використання засобів високий рівень фізичного стану досягається особами з низьким рівнем через 32–40 тижні, з рівнем нижче середнього через 24–32 тижні, з середнім за 16–32 тижні, з рівнем вище середнього – за 8–16 тижнів.

Спрямованість використання засобів в оздоровчих цілях відіграють суттєву роль у формуванні специфіки оздоровчого ефекту. Циклічні вправи аеробної спрямованості в більшості стимулюють діяльність серцево-судинної та дихальної систем, збільшують енергетичний обмін, що призводить до зниження факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань (зниження ваги тіла, нормалізація артеріального тиску, зниження рівня холестерину), економізації функцій серцево-судинної та дихальної систем, росту фізичної працездатності. Гімнастичні та силові вправи сприяють підвищенню функціональних можливостей опорно-рухового апарату.

Питання для самостійної роботи:

1. З якою метою здійснюється контроль у процесі фізкультурно-оздоровчих занять?

2. За якими критеріями визначають позитивні зміни, що настають після занять фізичною культурою.
3. За якими показниками вимірюють фізичний розвиток дітей та молоді?
4. Назвіть індекси оцінки фізичного розвитку дітей та молоді.
5. Якими методами оцінюється жирова маса тіла?
6. Дайте характеристику ортостатичній функціональній пробі.
7. Якими методами вимірюється ЧСС та артеріальний тиск.
8. Охарактеризуйте поняття фізичної працездатності і міру її визначення.
9. Як визначити PWC170?
10. Охарактеризуйте методику проведення проби Руф'є.

Рекомендована література:

1. Гуменна О. А. Основи наукових досліджень: навч. посіб. для студ. спец. «Фізична культура». / О. А. Гуменна. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 100 с.
2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп.л-ра, 2011. – 224 с.
4. Язловецький В. С. Учням про здоров'я / В. С. Язловецький, О. В. Язловецька – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Вінніченка, 2000. – 212 с.

**Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**Інструктивно-методичні матеріали
семінарських занять**

**з дисципліни: Теорія фізичної культури, фізичне виховання різних
груп населення**

для студентів 5 курсу
спеціальність 014 Середня освіта

Розроблені:
Канд.. наук з фіз.. вих..., доцент
Дубинська О.Я.

Семінарське заняття № 1

Тема: «Предмет та зміст теорії фізичної культури».

Мета вивчення: вивчити основні поняття теорії фізичної культури.

Література:

1. Волков В. Ю. Физическая культура: уч. пос. [для подготовки к экзаменам] / под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. — СПб. : Питер, 2004. — 224 с:
2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. — К. : Олимп. лит. — 2003. — 423 с.
3. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. — К. : Олимп. лит. — 2003. — 391 с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 480 с.

Питання: Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є сутєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Які фактори впливають на рівень рухової активності різних груп населення.

Хід практичної роботи:

Завдання 1.

1. Дайте визначення основним поняттям теорії фізичної культури.
2. Назвіть основні етапи розвитку теорії фізичного виховання.
3. Назвіть методи наукових досліджень у теорії фізичного виховання.
4. Опишіть чинники які зумовили виникнення і розвиток фізичного виховання.

Завдання 2.

5. Охарактеризуйте принципи фізичного виховання
6. Що означає соціальна та педагогічна система ФВ.

Семінарське заняття № 2

Тема: «Загальна характеристика засобів та методів фізичного виховання»

Мета вивчення: вивчити засоби та методи фізичного виховання.

Література:

1. Волков В. Ю. Физическая культура: уч. пос. [для подготовки к экзаменам] / под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. — СПб. : Питер, 2004. — 224 с:
2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. — К. : Олимп. лит. — 2003. — 423 с.
3. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. — К. : Олимп. лит. — 2003. — 391 с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 480 с.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її

на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є сутєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Що є об'єктом і предметом вивчення теорії та методики фізичного виховання.
2. Поясніть зміст основних понять теорії і методики фізичного виховання: фізична культура, фізичне виховання, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, фізична рекреація, рухова активність.

Хід практичної роботи:

Завдання 1.

1. Дайте характеристику засобам ФВ, як основного засобу ФВ, їх класифікація.
2. Що розуміється під технікою фізичних вправ та назвіть критерії її ефективності.

Завдання 2.

3. Надайте характеристику методам фізичного виховання.
4. Теоретичні основи навчання фізичним вправам.

Практичне (семінарське) заняття № 3

Тема: «Загальне поняття про рухові якості людини та методи їх розвитку»

Питання:

1. Загальне поняття про рухові якості людини.
2. Характеристика сили, як рухової якості людини, засоби та методи її розвитку.
3. Характеристика швидкості, як рухової якості людини, засоби та методи її розвитку.
4. Характеристика гнучкості, як рухової якості людини, засоби та методи її розвитку.

4. Характеристика витривалості, як рухової якості людини, засоби та методи її розвитку.

Література:

1. Волков В. Ю. Физическая культура: уч. пос. [для подготовки к экзаменам] / под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. — СПб. : Питер, 2004. — 224 с:
2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. — К. : Олимп. лит. — 2003. — 423 с.
3. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. — К. : Олимп. лит. — 2003. — 391 с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 480 с.

Семінарське заняття № 3

Тема: «Загальне поняття про рухові якості людини та методи їх розвитку»
Мета вивчення: заствоїти вікові особливості розвитку фізичних якостей.

Література:

1. Волков В. Ю. Физическая культура: уч. пос. [для подготовки к экзаменам] / под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. — СПб. : Питер, 2004. — 224 с:
2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. — К. : Олимп. лит. — 2003. — 423 с.
3. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. — К. : Олимп. лит. — 2003. — 391 с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 480 с.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію.вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вмі зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її

на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є сутєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Розкрити, в чому полягає особливості занять фізичними вправами позаурочного типу і дати їх класифікацію.
2. Розкрити вимоги до змісту та методики проведення занять урочного типу.

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Надайте характеристику спритності, як рухової якості людини, засоби та методи її розвитку.
2. Надайте характеристику швидкості, як рухової якості людини, засоби та методи її розвитку.
3. Надайте характеристику витривалості, як рухової якості людини, засоби та методи її розвитку.
4. Надайте характеристику гнучкості, як рухової якості людини, засоби та методи її розвитку.
5. Надайте характеристику спритності, як рухової якості людини, засоби та методи її розвитку.

Завдання 1.

1. Опишіть вікові особливості людини та їх значення для розвитку рухових якостей.
2. Надати приклади тестів для контролю за розвитком фізичних якостей.

Семінарське заняття № 4.

Тема : «Форми та методи організації занять. Планування та контроль у процесі фізичного виховання».

Мета вивчення: вивчити форми та методи організації фізичного виховання, основні документи планування.

Література:

1. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
2. Лист N 1/9-546 Про впровадження нової навчальної програми з фізичної культури. / Міністерство освіти і науки України. – 17.08.2009.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Мякинченко Е. Б. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях / Е. Б. Мякинченко // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 5. – С. 39.
5. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – С.3-24.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію.вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вмі зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є сутєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Дати визначення поняттям «гнучкість», «витривалість», «спритність», «сила», «швидкість».
2. Які засоби найбільш ефективні для розвитку витривалості?
3. Які засоби найбільш ефективні для розвитку абсолютної сили?
4. Що таке швидкісний бар'єр?
5. Які різновиди швидкості існують?

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Дати теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні.
2. Охарактеризуйте типову структуру уроку.
3. Дати характеристику методів фізичного виховання.
4. Розкрити вимоги до змісту і методики проведення занять урочного типу.
5. Охарактеризувати мету, завдання та зміст занять позаурочного типу.

Завдання 2.

1. Описати види планування залежно від роботи, що здійснюється: загальний і частковий.
2. Охарактеризувати види планування залежно від терміну дії.
3. В чому полягає процес підготовки педагога до уроку.
4. Назвати види контролю, що використовуються на уроку.

Семінарське заняття № 6.

Тема: «Загальні основи спортивного тренування».

Мета вивчення: засвоїти основні поняття, засоби та методи спортивного тренування.

Література:

1. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.
2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
- 44.
4. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 423 с.

5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вмі зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є сутєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Які фактори обумовили виникнення та розвиток фізичного виховання?
2. Що розуміється під потребами людини?
3. В чому полягають специфічні ознаки фізичного виховання?

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Яка мета спортивного тренування?
2. Назвати принципи спортивного тренування та пояснити способи їх реалізації на практиці.
3. В чому полягають специфічні ознаки спортивного тренування.

Завдання 2.

1. Поясніть зміст основних понять: спорт, тренуваність, змагання, ситема підготовки.

Семінарське заняття № 7.

Тема: «Управління та контроль у фізичному вихованні та спорті».

Мета вивчення: Вивчити особливості планування та контролю у спортивному тренуванні.

Література:

1. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.
2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
- 44.
4. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 423 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є сутєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Яка мета спортивного тренування?
2. Назвати принципи спортивного тренування та пояснити способи їх реалізації на практиці.
3. В чому полягають специфічні ознаки спортивного тренування.

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Охарактеризуйте основні об'єкти управління у фізичному вихованні та спортивному тренуванні.
2. Які особливості системи «вчитель-учень», «тренер-спортсмен».
3. Назвати основні умови управління у фізичному вихованні.
4. Дати характеристику прогнозуванню, як складового елемента управління.

Завдання 2.

1. Яке значення контролю в управлінні фізичним вихованням.
2. Назвати етапи і методи прогнозування.

Семінарське заняття № 8.

Тема: «Види підготовки спортсменів. Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні».

Мета вивчення: вивчити особливості технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки.

Література:

1. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.
2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
- 44.

4. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 423 с.

5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є сутєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

- 1. Які завдання і функції попереднього, оперативного та поточного контролю в системі фізичного виховання і спортивного тренування.**

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Назвіть основні види підготовки спортсменів (технічна, фізична, психологічна, тактична) та надайте їм характеристику.
2. Охарактеризуйте види та значення моделей, методика їх складання.
3. Охарактеризуйте моделі підготовленості (фізичної, психологічної, технічної) та назвіть особливості їх побудови.

4. Охарактеризуйте моделі змагальної діяльності та назвіть особливості їх побудови.
5. Охарактеризуйте морфофункціональні моделі та назвіть особливості їх побудови.
6. Особливості моделі тренувальних впливів, їх значення.

Завдання 2.

1. На прикладі обраної спортивної дисципліни розкрийте особливості технічної, тактичної підготовленості.

Семінарське заняття № 9

Тема: «Основи структури тренувального процесу.

Їх види, значення, основи побудови».

Мета вивчення: вивчити особливості побудови спортивного тренування у малих, середніх та великих циклах.

Література:

- Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.
2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
- 44.
4. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 423 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію.вміє використовувати необхідну інформацію для

прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконаливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки. Серед яких є сутєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Назвіть особливості технічної, фізичної. Тактичної та психологічної підготовленості на прикладі обраної спеціалізації.

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Назвіть особливості побудови спортивної тренування у малих циклах, їх види та значення.
2. Назвіть особливості побудови спортивної тренування у середніх циклах, їх види та значення.
3. Назвіть особливості побудови спортивної тренування у макроциклах, їх значення.

Семінарське заняття № 10

Тема: «Основи диференційованого фізичного виховання. Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку».

Мета вивчення: вивчити особливості методики проведення занять з дітьми шкільного віку.

Література:

1. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня / К.: Олімп. л-р, 2010. 248 с.
2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. — К. : Олимп. лит. — 2003. — 391 с.
3. Основи законодавства України про охорону здоров'я // Голос України, 1992. - 15 грудня.

4. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум: [навч.-метод. посібник] / Д. В. Бермудес – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.

5. **Дубинська О.Я.** Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської та студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості / О.Я. Дубинська, Н.В. Петренко: монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. - 358 с.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію.вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вмі зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є сутєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Охарактеризуйте основні положення організації діяльності спортивної школи

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Назвіть основні вікові періоди розвитку людини до досягнення зрілого віку.
2. Охарактеризуйте вікові особливості розвитку дітей від народження до семи років.

3. Назвати основні принципи та розкрити зміст методики загартування.
4. Назвати відомі вам форми занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку.

Завдання 2.

1. У чому полягають особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.

Семінарське заняття № 11

Тема: «Особливості методики проведення занять з фізичного виховання з дітьми шкільного віку».

Мета вивчення: вивчити особливості методики фізичного виховання учнів шкільного віку.

Література:

1. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Книга вчителя фіз. культ. / [упоряд. С. І. Операйло та ін.]. – Х. : Торсінг плюс, 2005. – 41 с.
3. Лист № 1/9-546 Про впровадження нової навчальної програми з фізичної культури. / Міністерство освіти і науки України. – 17.08.2009.
4. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. : 24.00.02 / Кібальник Оксана Яківна. – Суми, 2008. – 235 с.
5. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К. : Держкомспорт, 2004. – 16 с.
7. Основи законодавства України про охорону здоров'я // Голос України, 1992. - 15 грудня.
8. Салман Х. Р. Оздоровительная физическая культура мальчиков 12–14 лет во внеурочное время: дис. ... канд. наук. по физ. восп. и сп. : 24. 00.02 / Салман Хани Румие. – Харьков, 2006. – 191 с.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує

необхідну інформацію.вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є сутєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Які фактори впливають на стан здоров'я та фізичного розвитку дітей дошкільного віку.

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Назвати мету фізичного виховання у шкільному віці.
2. Назвіть особливості методики фізичного виховання учнів молодшого, середнього та старшого шкільного віку.
3. Чим пояснюється особливості методики розвитку фізичних якостей у шкільному віці?

Завдання 2.

1. Назвіть вікові особливості фізичного розвитку й фізичної підготовленості дітей шкільного віку.
2. Особливості застосування сучасних оздоровчих технологій у фізичному вихованні школярів.

Практичне (семінарське) заняття № 12

Тема: «Особливості проведення занять з використанням засобів оздоровчої фізичної культури у дітей з ослабленим здоров'ям».

Мета вивчення: вивчити особливості методики занять з фізичного виховання з дітьми, що мають відхилення у стані здоров'я.

Література:

1. Горбунов В. Медифит – система медичинського фітнеса. [електронний ресурс] / В. Горбунов. – Режим доступу: www.medifit.ru
2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2 / Т. Ю. Круцевич – К. : Олімп. лит. – 2003. – 391 с.
3. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. / О. М. Худолій. – [4-е вид., випр. і доп.]. — Х. : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с. іл.
4. Чайлдерс Г. Бодифлекс. Великолепная фигура за 15 минут в день / Грир Чайлдерс; [пер с англ. Е. А. Маркиневич]. – Мн. : ООО «Попурри», 2002. – 208 с.: ил.
5. Язловецький В. С. Учням про здоров'я / В. С. Язловецький, О. В. Язловецька – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Вінніченка, 2000. – 212 с.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є сутєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Чим пояснюється особливості методики розвитку фізичних якостей у шкільному віці?

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Дати характеристику загальної, підготовчої та спеціальної медичних груп.
2. Сформулювати завдання фізичного виховання дітей з послабленим здоров'ям.
3. Визначити особливості дозування фізичних навантажень у фізичному вихованні дітей з послабленим здоров'ям.
4. Навести особливості методики занять у підготовчій групі.
5. Охарактеризувати особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять у спеціальній медичній групі.

Завдання 2.

1. Розкрити суть методик фізкультурно-оздоровчих занять при функціональних порушеннях дихальної, серцево-судинної, нервової систем, дефектах постави, вадах зору, обміну речовин.

Семінарське заняття № 13

Тема: «Завдання та особливості організації та методики фізичного виховання студентів».

Мета вивчення: вивчити мету, завдання та особливості фізичного виховання студентів.

Література:

1. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.
2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
4. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 423 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;

- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконаливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є сутєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

2. Охарактеризуйте основи організації та методики фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми, що мають певні нозології.

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Назвіть основні напрямки діяльності кафедри фізичного виховання та спортивного клубу.
2. Охарактеризуйте зміст базової програми з дисципліни «Фізичне виховання»
3. У чому специфіка форм організації занять з фізичного виховання в навчальний та позанавчальний час?

Семінарське заняття № 14

Тема: «Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури та рекреації».

Мета вивчення: вивчити особливості проведення занять з використанням сучасних фітнес технологій.

Література:

1. Мельничук М. В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся общеобразовательных школ: На примере фитнес-

программ: дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.04 / Мельничук Максим Витальевич. – М., 2001. – 153с.

2. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Фенікс, 2002. – 384 с.

3. Секреты гибкости: Полная амплитуда движений / [пер. с англ. В. Орехова]. – М. : ТЕРРА, 1997. – 144с.

4. Тхоревский В. И. Теория и методика фитнес-тренировки : уч. пособие / В. И. Тхоревский, Д. Г. Калашников. – М. : ООО «Фантэра», 2003. – 137 с.

5. Усачов Ю. А. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – № 1. – С. 84 – 86.

6. Хоули Э. Т. «Оздоровительный фитнес» / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К., Олимпийская литература, 2000. – 387 с.

7. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. — [4-е вид., випр. і доп.]. — Х. : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с.

8. Чайлдс Г. Бодифлекс. Великолепная фигура за 15 минут в день / Грир Чайлдс; [пер с англ. Е. А. Маркиневич]. – Мн. : ООО «Попурри», 2002. – 208 с.

9. Шамардіна Г. Кругове тренування в процесі організації фізкультурно-оздоровчих занять / Г. Шамардіна, О. Мартинюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 139 – 143.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію.вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вмі зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є сутєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

3. Охарактеризуйте особливості проведення фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами.

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Описати структуру конденційного тренування.
2. Навести варіанти індивідуальних фітнес-програм.
3. Охарактеризувати різні види фізкультурно-одорочих занять.

Завдання 2.

1. Скласти індивідуальну фітнес-програму.

Семінарське заняття № 15

Тема: «Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять в осіб зрілого, похилого та старшого віку».

Мета вивчення: вивчити особливості програмування фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять в осіб зрілого, похилого та старшого віку.

Література:

1. Борилкевич Е. В. Об индентификации понятия «фитнесс» / Е.В. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 45 – 46.
2. Волков В. Ю. Физическая культура: уч. пос. [для подготовки к экзаменам] / под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. – СПб. : Питер, 2004. – 224 с.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
4. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населень / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. лит. – 2010. – 248 с.
5. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олімп. лит. – 2003. – 391 с.
6. Кудра Т. А. Фитнесс: Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры. История, идеология, методология и перспективы развития / Кудра Т. А. – Владивосток : Межд. гуманитар. ун-т им. Г. И. Невельского, 2003. – 214 с.
7. Литвин А. Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания, : / автореф. дис. на

соискание ученой степени к. физ. восп. : // спец. 24.00.02 / А.Т. Литвин. – К., 2008.– 22 с.

8. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов на Дону : Фенікс, 2002. – 384 с.

9. Тхоревский В. И. Теория и методика фитнес-тренировки : уч. пособие / В. И. Тхоревский, Д. Г. Калашников. – М. : ООО «Фантэра», 2003. – 137 с.

10. Хоули Э. Т. «Оздоровительный фитнес» / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К., Олимпийская литература, 2000. – 387 с.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію.вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вмі зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є сутєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Охарактеризуйте зміст та структуру профілактико-оздоровчих занять та конденційного тренування.

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Розкрити методичні особливості проведення занять з людьми похилого віку.

2. Описати алгоритм складання фізкультурно-оздоровчих програм.

Завдання 2.

1. Охарактеризувати види лікарсько-педагогічного контролю при заняттях оздоровчого спрямування.
2. Дати характеристику поняття рекреація.
3. Привести класифікацію рекреаційно-оздоровчих технологій.

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Інструктивно-методичні матеріали
до самостійних занять

з дисципліни: **Теорія фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення**

для студентів 5 курсу
спеціальності 014 Середня освіта

Розроблені:
доцентом кафедри ТМФК
Дубинською О. Я.

Тема 1.: Предмет і зміст теорії фізичного виховання

Питання:

1. Охарактеризуйте основні поняття теорії фізичної культури.
2. Назвіть основні етапи розвитку теорії фізичного виховання.
3. вивчити чинники які зумовили виникнення і розвиток фізичного виховання.

Методичні рекомендації: використання надбані знання з дисципліни теорія і методика фізичного виховання. Зробити схематичне зображення відповідей.

Література:

- 1.Дубинська О.Я. Теорія фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення. / О.Я. Дубинська : навч-метод. посібник. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2014. – 248 с.
2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.
- 3.Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.44.
5. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – С.3-24.
6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Критерії оцінювання: самостійна робота оцінюється – 2 бали.

Тема 2.:Загальна хар-ка засобів та методів фізичного виховання.

Питання:

1. Написати реферат про вікові особливості при навчанні фізичним вправам.

Методичні рекомендації: спочатку необхідно визначити методи, що використовуються при навчанні фізичним вправам

Література:

- 1.Дубинська О.Я. Теорія фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення. / О.Я. Дубинська : навч-метод. посібник. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2014. – 248 с.

2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.
3. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.44.
5. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – С.3-24.
6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Критерії оцінювання: самостійна робота оцінюється – 2 бали.

Тема 3.: Загальне поняття про рухові якості людини та методи їх розвитку та контролю.

Питання:

1. Дослідити вікові особливості людини та їх значення для розвитку рухових якостей.

Методичні рекомендації: Спираючись на вікові особливості розвитку людини, зазначити сенситивні періоди розвитку фізичних якостей.

Література:

- 1.Дубинська О.Я. Теорія фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення. / О.Я. Дубинська : навч-метод. посібник. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2014. – 248 с.
2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.
3. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.44.
5. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – С.3-24.

6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Критерії оцінювання: самостійна робота оцінюється – 2 бали.

Тема 4: Форми та методи організації занять. Планування та контроль у процесі фізичного виховання.

Питання:

1. Характеристику уроку, як основної форми організації занять.
2. Провести педагогічну оцінку занять.

Методичні рекомендації: згадати поняття навантаження та щільність занять з фізичного виховання, способи контролю і регулювання та використовувати при проведенні педагогічної оцінки.

Література:

1. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
2. Лист № 1/9-546 Про впровадження нової навчальної програми з фізичної культури. / Міністерство освіти і науки України. – 17.08.2009.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Мякинченко Е. Б. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях / Е. Б. Мякинченко // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 5. – С. 39.
5. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – С.3-24.

Критерії оцінювання: самостійна робота оцінюється – 2 бали.

Тема 5: Характеристика навантажень у фізичному вихованні та спорті.

Питання:

1. Написати реферат на тему: «Втома та відновлення під час навантажень різної спрямованості».

Методичні рекомендації: використання надбані знання з дисципліни теорії і методика фізичного виховання. Зробити доповідь.

Література:

1. Дубинська О.Я. Теорія фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення. / О.Я. Дубинська : навч-метод. посібник. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2014. – 248 с.
2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.
3. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.44.
5. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 423 с.
6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Критерії оцінювання: самостійна робота оцінюється – 2 бали.

Тема 6: Загальні основи спортивного тренування.

Питання:

1. Розкрийте зміст принципів спортивного тренування.

Методичні рекомендації: використання надбані знання з дисципліни теорія і методика спортивного тренування, на прикладі обраної дисципліни навести приклади.

Література:

1. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.
2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.44.
4. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 423 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Критерії оцінювання: самостійна робота оцінюється – 2 бали.

Тема 7: Види підготовки спортсменів. Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні.

Питання:

1. Підготувати доповідь на тему: «Людина як об'єкт впливу в процесі фізичного виховання».

Методичні рекомендації: необхідно підготувати презентацію до доповіді.

Література:

1. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.
2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.44.
4. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 423 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Критерії оцінювання: самостійна робота оцінюється – 2 бали.

Тема 8: Основи структури тренувального процесу. Їх види, значення, основи побудови.

Питання:

1. Написати реферат на тему «Організаційні та методичні особливості тренування у масовому, олімпійському та професійному спорті».

Методичні рекомендації: спочатку необхідно визначити чим відрізняється масовий спорт, від професійного, потім навести особливості тренування.

Література:

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
- Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.
2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.44.

4. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 423 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Критерії оцінювання: самостійна робота оцінюється – 2 бали.

Тема 9: Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Питання:

1. Визначте особливості проведення занять з фізичного виховання дошкільнят.

Методичні рекомендації: зазначити у яких формах здійснюється фізичне виховання дошкільнят.

Література:

1. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н.В. Москаленко. –Дніпропетровськ: Інновація, 2008.– 252с.
2. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч. посіб для вчителів фізичної культури / [під ред. О. С. Куца]. – Львів : Українські технології, 2003. – С.131–163.
3. Приступа Є.П. Фізична рекреація : навч. посіб / Є.П. Приступа. Дрогобич. : коло, 2010. – 448 с.
4. Рыжкин Ю. Е. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 4. -С. 55-57.

Критерії оцінювання: самостійна робота оцінюється – 2 бали.

Тема 10: Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів.

Питання:

1. Підготувати доповідь на тему: «Загартування у системі фізичного виховання школярів».
2. Дослідити у чому полягають особливості методики фізичного виховання дітей, що часто хворіють гострими респіраторними захворюваннями.

Методичні рекомендації: Розклядати питання з того, для чого використовується загартування, як воно впливає на організм людини, яки види загартування ви знаєте.

Література:

1. Дубинська О.Я. Теорія фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення. / О.Я. Дубинська : навч-метод. посібник. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2014. – 248 с.
2. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2008. – 252с.
3. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч. посіб для вчителів фізичної культури / [під ред. О. С. Куца]. – Львів : Українські технології, 2003. – С.131–163.
4. Приступа Є.П. Фізична рекреація : навч. посіб / Є.П. Приступа. Дрогобич. : коло, 2010. – 448 с.
5. Рыжкин Ю. Е. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 4. -С. 55-57.

Критерії оцінювання: самостійна робота оцінюється – 2 бали.

Тема 11: Особливості проведення занять зі школярами спецмедгруп.

Питання:

1. Дослідити у чому полягають особливості проведення занять при порушеннях нервової системи.
2. Дослідити у чому полягають особливості проведення занять при порушеннях дихальної системи.
3. Дослідити у чому полягають особливості проведення занять при порушеннях серцево-судинної системи.
4. Дослідити у чому полягають особливості проведення занять при порушеннях зору.

Методичні рекомендації: Визначити специфічні особливості добору вправ при певних порушеннях. Вказати рекомендації що до контролю за фізичним навантаженням.

Література:

1. Гуменна О. А. Основи наукових досліджень: навч. посіб. для студ. спец. «Фізична культура» / О. А. Гуменна. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 100 с.

2. Зінченко В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. – К. : НАУ, 2011. – 151 с.
3. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : уч. пособие / Т. Ю. Круцевич – К. : 1999. – 231 с.
4. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.

Критерії оцінювання: самостійна робота оцінюється – 2 бали.

Тема 12: Фізичне виховання у системі вищої освіти.

Питання:

1. Вивчить специфічні особливості роботи викладача кафедри фізичного виховання.

Методичні рекомендації: визначити зміст базової програми з дисципліни фізичне виховання, розглянути роботу спортивного клубу, мета і завдання.

Література:

1. Войтенко С. Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С. Войтенко, В. Льовкін, Б. Зубрицький // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДІФК, 2006. – Т. 4. – С. 184–187.
2. Головкова И. В. Технология оздоровительной физической культуры / И. В. Головкова // Современные образовательные технологии физической культуры и спорта: сборник научных статей [под ред. Г. Д. Дыляна, Б. Н. Крайко]. – Минск : БГУФК, 2007. – С. 13–21
3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
4. Лубышева Л. И. Концепция модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту (авторский проект) / Л. И. Лубышева, В. А. Магин // ТПФК.– 2003. – № 12. – С. 13.

Критерії оцінювання: самостійна робота оцінюється – 2 бали

Тема 13: Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури та рекреації.

Питання:

1. Написати реферат на тему: «Історія розвитку оздоровчої фізичної культури».
2. Вивчить основи професійної діяльності спеціаліста з оздоровчої фізичної культури та рекреації: структура, зміст.

Методичні рекомендації: необхідно простежити становлення та розвиток оздоровчої фізичної культури та зазначити її ісче в сучасному суспільстві.

Література:

1. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
2. Делаویه Фредерик. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Фредерик Делаویه; [пер. с фр. О. Е. Ивановой]. – М. : РИПОЛ классик, 2006. – 144 с.
3. Доронкина Е.Г. Теория и практика организации рекреационной деятельности в США: Автореф. дис. на соиск. учен. степени канд.пед.наук. - М.: МГИК. - 1990. - 16 с.
4. Дутчак М. В. Основные направления государственной поддержки спорта для всех в Украине / М. В. Дутчак // Physikal education and sport: Quarterly, Volume 46, Supplement # 1, Part 2, Warsaw: Scientific Publishers PWN 2002. – P. 39 – 40.
5. Дутчак М. В. Реалії та перспективи трансформації масового спортивного руху в Україні / М. В. Дутчак // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні; Збірник наукових праць. Ч. II. – Рівне: Редакційно видавничий центр Міжнародного університету «Регі» імені академіка Степана Дем'янчука. – 2003. Випуск III. – С. 200 – 212.
6. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навч. посіб. / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград. : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 187 с.
7. Кібальник О. Я., Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання. навч. - метод. посібник / О. Я. Кібальник, О.А. Томенко – Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010. – 230 с. (Рекомендовано МОН України, лист № 1/11-1217 від 26.02.10р).

Критерії оцінювання: самостійна робота оцінюється – 2 бали.

Тема 14: Приватні методики фізкультурно-оздоровчих занять.

Питання:

1. Ознайомитися з приватними методиками фізкультурно-оздоровчих занять.
2. Дослідити особливості методика фізкультурно-оздоровчих занять з молоддю.

3. Опишіть основні напрямки та особливості використання засобів фізичної культури в профілактиці інволюційних змін і оптимізації фізичного стану.
4. Скласти оздоровчу програму індивідуального тренування.

Методичні рекомендації: Необхідно охарактеризувати вікові особливості різних періодів життя дорослої людини, встановити фактори, що впливають на здоров'я, а потім навести приклади приватних методик фізкультурно-оздоровчих занять для різних вікових періодів життя дорослого населення.

Література:

1. Борилкевич Е. В. Об идентификации понятия «фитнесс» / Е. В. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 45 – 46.
2. Волков В. Ю. Физическая культура: уч. пос. [для подготовки к экзаменам] / под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. – СПб. : Питер, 2004. – 224 с.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
4. Кібальник О. Я., Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання. навч. - метод. посібник / О. Я. Кібальник, О.А. Томенко – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. – 230 с. (Рекомендовано МОН України, лист № 1/11-1217 від 26.02.10р).
5. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олімп. лит. – 2003. – 391 с.
6. Кудра Т. А. Фитнесс: Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры. История, идеология, методология и перспективы развития / Кудра Т. А. – Владивосток : Межд. гуманит. ун-т им. Г. И. Невельского, 2003. – 214 с.
7. Литвин А. Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания, : / автореф. дис. на соискание ученой степени к. физ. восп. : // спец. 24.00.02 / А.Т. Литвин. – К., 2008.– 22 с.
8. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов на Дону : Фенікс, 2002. – 384 с.
9. Тхоревский В. И. Теория и методика фитнес-тренировки : уч. пособие / В. И. Тхоревский, Д. Г. Калашников. – М. : ООО «Фантэра», 2003. – 137 с.
10. Хоули Э. Т. «Оздоровительный фитнес» / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К., Олимпийская литература, 2000. – 387 с.

Критерії оцінювання: самостійна робота оцінюється – 2 бали.

Тема 13: Лікарсько-педагогічний контроль в умовах фізкультурно-оздоровчих занять.

Питання:

1. Визначте загальні та специфічні критерії оцінки оздоровчої ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.
2. Визначити сучасні підходи до визначення норм РА, фізичної підготовленості, стану здоров'я.
3. Підготувати доповідь: «Регламентация рухової активності, фізичних навантажень на заняттях оздоровчого напрямку в осіб різного віку та статі».

Методичні рекомендації: зазначити види лікарсько-педагогічного контролю при заняттях оздоровчої спрямованості.

Література:

1. Дубинська О.Я. Теорія фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення. / О.Я. Дубинська : навч-метод. посібник. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2014. – 248 с.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник /Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня.– К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
3. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч. посіб для вчителів фізичної культури / [під ред. О. С. Куца]. – Львів : Українські технології, 2003. – С.131–163.
4. Приступа Є.П. Фізична рекреація : навч. посіб / Є.П. Приступа. Дрогобич. : коло, 2010. – 448 с.
5. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: уч. пособ. / В. А. Романенко – Донецк: Изд-во ДоНУ, 2005, – 290 с.
6. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.

Критерії оцінювання: самостійна робота оцінюється – 2 бали.

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Кафедра теорії і методики фізичної культури

ПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ

з дисципліни: Теорія фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення

для студентів 5 курсу
спеціальності 014 Середня освіта

Розроблені:
доцентом кафедри ТМФК
Дубинською О.Я.

Тема: Предмет та зміст теорії фізичної культури

Теоретичні питання: (1 бали)

1. Дайте визначення основним поняттям теорії фізичної культури.
2. Назвіть основні етапи розвитку теорії фізичного виховання.
3. Назвіть методи наукових досліджень у теорії фізичного виховання.
4. Опишіть чинники які зумовили виникнення і розвиток фізичного виховання.
5. Що означає соціальна та педагогічна система ФВ.

Практична робота: (2 бали)

Охарактеризуйте принципи фізичного виховання, розкрийте їх зміст та поясніть способи їх реалізації на практиці.

Самостійна робота: (2 бали).

1. Опишіть основні етапи розвитку теорії фізичного виховання.
2. Вивчити чинники які зумовили виникнення і розвиток фізичного виховання.

Всього за заняття – 5 балів.

Тема: Загальна характеристика засобів та методів фізичного виховання.

Теоретичні питання: (1 бали)

1. Дайте характеристику засобам ФВ.
2. Чому фізична вправа є основним засобом ФВ?
3. Що лежить в основі класифікації фізичних вправ?
4. Що розуміється під технікою фізичних вправ та назвіть критерії її ефективності.
5. За яких умов природні сили і гігієнічні фактори стають засобом ФВ?

Практична робота: (2 бали)

1. Опишіть просторові, часові, просторово-часові, силові та ритмічні характеристики.

Самостійна робота: (2 бали).

1. Написати реферат про вікові особливості при навчанні фізичним вправам.

Всього за заняття – 5 балів.

Тема: Загальне поняття про рухові якості людини та методи їх розвитку.

Теоретичні питання: (1 бали)

1. Надайте характеристику спритності, як рухової якості людини, засоби та методи її розвитку.
2. Надайте характеристику швидкості, як рухової якості людини, засоби та методи її розвитку.

3. Надайте характеристику витривалості, як рухової якості людини, засоби та методи її розвитку.

4. Надайте характеристику гнучкості, як рухової якості людини, засоби та методи її розвитку.

5. Надайте характеристику спритності, як рухової якості людини, засоби та методи її розвитку.

Практична робота: (2 бали)

1. Опишіть вікові особливості людини та їх значення для розвитку рухових якостей.

2. Надати приклади тестів для контролю за розвитком фізичних якостей.

Самостійна робота: (2 бали).

1. Дослідити вікові особливості людини та їх значення для розвитку рухових якостей.

Всього за заняття – 5 балів.

Тема : Форми та методи організації занять. Планування та контроль у процесі фізичного виховання.

Теоретичні питання: (1 бали)

1. Дати теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні.
2. Охарактеризуйте типову структуру уроку.
3. Дати характеристику методів фізичного виховання.
4. Розкрити вимоги до змісту і методики проведення занять урочного типу.
5. Охарактеризувати мету, завдання та зміст занять позаурочного типу.
6. В чому полягає процес підготовки педагога до уроку.

Практична робота: (2 бали)

1. Описати види планування залежно від роботи, що здійснюється: загальний і частковий.
2. Охарактеризувати види планування залежно від терміну дії.
3. Описати види контролю, що використовуються на уроку.

Самостійна робота: (2 бали).

1. Провести педагогічну оцінку занять.

Всього за заняття – 5 балів.

Тема: Загальні основи спортивного тренування.

Теоретичні питання: (1 бали)

1. Яка мета спортивного тренування?
2. Назвати принципи спортивного тренування та пояснити способи їх реалізації на практиці.

3. В чому полягають специфічні ознаки спортивного тренування.
4. Поясніть зміст основних понять: спорт, тренуваність, змагання, система підготовки.

Практична робота: (2 бали).

1. Опишіть, що таке «функціональні резерви», і як вони витрачаються в повсякденному житті.

Самостійна робота: (2 бали).

1. Написати реферат на тему: «Втома та відновлення під час навантажень різної спрямованості».

Всього за заняття – 5 балів.

Тема: Управління та контроль у фізичному вихованні та спорті.

Теоретичні питання: (1 бали)

1. Охарактеризуйте основні об'єкти управління у фізичному вихованні та спортивному тренуванні.
2. Назвати основні умови управління у фізичному вихованні.
3. Дати характеристику прогнозуванню, як складового елемента управління.
4. Яке значення контролю в управлінні фізичним вихованням.
5. Назвати етапи і методи прогнозування.

Практична робота: (2 бали).

1. Які особливості системи «вчитель-учень», «тренер-спортсмен».
2. Які завдання і функції попереднього, оперативного та поточного контролю в системі фізичного виховання і спортивного тренування.

Самостійна робота: (2 бали).

1. Розкрийте зміст принципів спортивного тренування.

Всього за заняття – 5 балів.

Тема: Види підготовки спортсменів. Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні.

Теоретичні питання: (1 бали)

1. Назвіть основні види підготовки спортсменів (технічна, фізична, психологічна, тактична) та надайте їм характеристику.
2. Охарактеризуйте види та значення моделей, методика їх складання.
3. Охарактеризуйте моделі підготовленості (фізичної, психологічної, технічної) та назвіть особливості їх побудови.

4. Охарактеризуйте моделі змагальної діяльності та назвіть особливості їх побудови.
5. Охарактеризуйте морфофункціональні моделі та назвіть особливості їх побудови.
6. Особливості моделі тренувальних впливів, їх значення.

Практична робота: (2 бали).

1. На прикладі обраної спортивної дисципліни розкрийте особливості технічної, тактичної підготовленості.

Самостійна робота: (2 бали).

1. Підготувати доповідь на тему: «Людина як об'єкт впливу в процесі фізичного виховання».

Всього за заняття – 5 балів.

Тема: Основи структури тренувального процесу. Їх види, значення, основи побудови.

Теоретичні питання: (1 бали)

1. Назвіть особливості побудови спортивної тренування у малих циклах, їх види та значення.
2. Назвіть особливості побудови спортивної тренування у середніх циклах, їх види та значення.
3. Назвіть особливості побудови спортивної тренування у макроциклах, їх значення.

Практична робота: (2 бали).

Самостійна робота: (2 бали).

1. Написати реферат на тему «Організаційні та методичні особливості тренування у масовому, олімпійському та професійному спорті».

Всього за заняття – 5 балів.

Тема: Основи диференційованого фізичного виховання. Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Теоретичні питання: (1 бали)

1. Назвіть основні вікові періоди розвитку людини до досягнення зрілого віку.

2. Охарактеризуйте вікові особливості розвитку дітей від народження до семи років.
3. Назвати основні принципи та розкрити зміст методики загартування.
4. Назвати відомі вам форми занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку.
5. Які фактори впливають на стан здоров'я та фізичного розвитку дітей дошкільного віку.

Практична робота: (2 бали).

1. Опишіть у чому полягають особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.

Самостійна робота: (2 бали).

1. Визначте особливості проведення занять з фізичного виховання дошкільнят.

Всього за заняття – 5 балів.

Тема: Особливості методики проведення занять з фізичного виховання з дітьми шкільного віку.

Теоретичні питання: (1 бали)

1. Назвати мету фізичного виховання у шкільному віці.
2. Назвіть особливості методики фізичного виховання учнів молодшого, середнього та старшого шкільного віку.
3. Чим пояснюється особливості методики розвитку фізичних якостей у шкільному віці?
4. Назвіть вікові особливості фізичного розвитку й фізичної підготовленості дітей шкільного віку.

Практична робота: (2 бали).

1. Опишіть особливості застосування сучасних оздоровчих технологій у фізичному вихованні школярів.

Самостійна робота: (2 бали).

1. Підготувати доповідь на тему: «Загартування у системі фізичного виховання школярів».
2. Дослідіти у чому полягають особливості методики фізичного виховання дітей, що часто хворіють гострими респіраторними захворюваннями.

Всього за заняття – 5 балів.

Тема: Особливості проведення занять з використанням засобів оздоровчої фізичної культури у дітей з ослабленим здоров'ям.

Теоретичні питання: (1 бали)

1. Дати характеристику загальної, підготовчої та спеціальної медичних груп.
2. Сформулювати завдання фізичного виховання дітей з послабленим здоров'ям.
3. Визначити особливості дозування фізичних навантажень у фізичному вихованні дітей з послабленим здоров'ям.
4. Навести особливості методики занять у підготовчій групі.
5. Охарактеризувати особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять у спеціальній медичній групі.

Практична робота: (2 бали).

1. Розкрити сутність методик фізкультурно-оздоровчих занять при функціональних порушеннях дихальної, серцево-судинної, нервової систем, дефектах постави, вадах зору, обміну речовин.

Самостійна робота: (2 бали).

1. Дослідити у чому полягають особливості проведення занять при порушеннях нервової системи.
2. Дослідити у чому полягають особливості проведення занять при порушеннях дихальної системи.
3. Дослідити у чому полягають особливості проведення занять при порушеннях серцево-судинної системи.
4. Дослідити у чому полягають особливості проведення занять при порушеннях зору.

Всього за заняття – 5 балів.

Тема: Завдання та особливості організації та методики фізичного виховання студентів.

Теоретичні питання: (1 бали)

1. Назвіть основні напрямки діяльності кафедри фізичного виховання та спортивного клубу.
2. Охарактеризуйте зміст базової програми з дисципліни «Фізичне виховання»
3. Охарактеризуйте особливості проведення фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами.

Практична робота: (2 бали).

1. Опишіть у чому полягає специфіка форм організації занять з фізичного виховання в навчальний та позанавчальний час?

Самостійна робота: (2 бали).

1. Вивчить специфічні особливості роботи викладача кафедри фізичного виховання.

Всього за заняття – 5 балів.

Тема: Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури та рекреації.

Теоретичні питання: (1 бали)

1. Описати структуру конденційного тренування.
2. Навести варіанти індивідуальних фітнес-програм.
3. Охарактеризувати різні види фізкультурно-одорочих занять.

Практична робота: (2 бали).

1. Розкрити зміст поняття «програмування», та пояснити що входить до складу алгоритму програмування занять.
2. Скласти індивідуальну фітнес-програму.

Самостійна робота: (2 бали).

Всього за заняття – 5 балів.

Тема: Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять в осіб зрілого, похилого та старшого віку.

Теоретичні питання: (1 бали)

1. Розкрити методичні особливості проведення занять з людьми похилого віку.
2. Описати алгоритм складання фізкультурно-оздоровчих програм.
3. Охарактеризувати види лікарсько-педагогічного контролю при заняттях оздоровчого спрямування.
4. Дати характеристику поняття рекреація.
5. Привести класифікацію рекреаційно-оздоровчих технологій.

Практична робота: (2 бали).

1. Охарактеризуйте зміст та структуру профілактико-оздоровчих занять та конденційного тренування.

Самостійна робота: (2 бали).

1. Написати реферат на тему: «Історія розвитку оздоровчої фізичної культури».
2. Вивчить основи професійної діяльності спеціаліста з оздоровчої фізичної культури та рекреації: структура, зміст.

Всього за заняття – 5 балів.

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Кафедра теорії та методики фізичної культури

ПАКЕТ КОМПЛЕКСНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

З дисципліни: Теорія фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення

Для студентів 5 курсу

Спеціальність: 014 Середня освіта

Розглянуто на засіданні кафедри
Теорії та методики фізичної культури
Протокол № 1 від 31.08. 2017
Завідувач кафедри _____

Суми - 2017

Печатка інституту

ПАКЕТ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ЗАЛИШКОВИХ ЗНАНЬ

З ДИСЦИПЛІНИ «Основи маркетингу у фізичній культурі і спорту»

Для студентів спеціальності 014 Середня освіта

Варіант 1

Впишіть обраний Вами варіант відповіді (а, б, в або г) у відповідну графу таблиці:

№ відповіді				1	2	3	4	5	6	7	8						
Варіант відповіді																	
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

1. Стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб, називається:

- а) працездатністю;
- б) дієздатністю;
- в) руховою активністю;
- г) здоров'ям.

2. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це:

а) процес фізичної освіти й виховання, що виражає високий ступінь розвитку індивідуальних фізичних здібностей;

б) процес фізичної підготовки, що сприяє підвищенню рівня функціонування систем організму;

в) усвідомлена діяльність особистості, заснована на цінностях фізичної культури, спрямована на зміцнення адаптивних можливостей організму;

г) змагальна діяльність, а також спеціальна підготовка до неї, що сприяє досягненню оптимально високих результатів.

3. Поєднання різноманітних рухових дій, що виконуються в повсякденному житті, в організованих або самостійних заняттях фізичною культурою, називається:

- а) гіподинамією;
- б) руховою активністю;

- в) рекреацією;
- г) руховими здібностями.

4. Стан організму, обумовлений недостатністю рухової активності, називається:

- а) гіповітамінозом;
- б) гіпоксією;
- в) гіпотонією;
- г) гіпокінезією.

5. Гіподинамія – це:

- а) зниження стійкості організму до різних несприятливих умов життєдіяльності;
- б) сукупність негативних морфофункціональних змін в організмі внаслідок тривалої відсутності рухової активності;
- в) процес пристосування організму до умов середовища, що змінюються;
- г) недостатній вміст кисню в місці існування або тканинах організму.

6. Особливості функціонального стану різних систем організму, що формуються в результаті рухової діяльності, називають:

- а) фізіологічними показниками тренуваності;
- б) показниками функціональної підготовленості;
- в) рівнем фізичного здоров'я;
- г) об'єктивними показниками самоконтролю.

7. За допомогою соматоскопії і антропометричних вимірювань визначають рівень:

- а) фізичної підготовленості;
- б) фізичного здоров'я;
- в) фізичного розвитку;
- г) фізичного навантаження.

8. Основним засобом фізичного виховання є:

- а) фізичні вправи;
- б) оздоровчі сили природи;
- в) гігієнічні фактори;
- г) тренажери, штанги, гантелі, амортизатори, еспандери.

9. Загартування – це:

- а) процес пристосування організму до умов навколишнього середовища, що змінюються;
- б) процес підтримки певної властивості організму на постійному рівні;
- в) дія на організм у цілях підвищення його можливості адаптуватися до несприятливої дії зовнішнього середовища;
- г) відпочинок, необхідний для відновлення сил після трудової діяльності.

10. При функціональних порушеннях серцево-судинної та дихальної систем доцільно широко використовувати фізичні вправи:

- а) анаеробного характеру;
- б) аеробного характеру;
- в) аеробно-анаеробного характеру;
- г) усі вище зазначені вправи.

11. Під технікою фізичних вправ розуміють:

- а) способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується доцільно з відносно великою ефективністю;
- б) способи виконання рухових дій, які залишають естетично благоприємні враження;
- в) певну упорядкованість та злагодженість як процесів, так і елементів змісту даної вправи;
- г) видиму форму, яка характеризується співвідношенням просторових, часових та динамічних параметрів.

12. До специфічних методів фізичного виховання відносять:

- а) словесні методи та методи наглядного сприйняття;
- б) метод строго регламентованої вправи;
- в) методи термінової інформації;
- г) практичний метод, відео метод, методи самостійної роботи, методи самоконтролю.

13. Методи строго регламентованої вправи поділяються на:

- а) методи навчання руховим діям та методи виховання фізичних якостей;
- б) методи загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- в) ігровий та змагальний методи;
- г) специфічні та загальнопедагогічні методи.

14. Який принцип передбачає оптимальну відповідність завдань, засобів та методів фізичного виховання:

- а) принцип свідомості та активності;
- б) принцип доступності та індивідуалізації;
- в) принцип наочності;
- г) принцип зв'язку теорії та практики.

15. Система рухів, об'єднана смисловими руховими завданнями, називається :

- а) руховими діями;
- б) спортивною технікою;
- в) руховою грою;
- г) фізичними вправами.

16. Оптимальна ступінь оволодіння технікою рухів, що характеризується автоматизованим управлінням рухів, високою стійкістю та надійністю виконання, називається:

- а) технічною майстерністю;
- б) руховою обдарованістю;
- в) руховим вмінням;
- г) руховою навичкою.

17. Весь процес навчання будь якій руховій дії включає в себе ..., які відрізняються один від одного як приватними завданнями, так і особливостями методики.

Вставка -відповідь:

- а) три етапи;
- б) чотири етапи;
- в) два етапи;
- г) п'ять етапів.

18. Навчання руховій дії починається зі:

- а) розучування загально підготовчих вправ;
- б) безпосереднього розучування техніки рухової дії по частинам;
- в) створення загального уявлення про рухову дію та способі її виконання;
- г) безпосереднього розучування техніки рухової дії в цілому.

19. Основною формою фізичної культури у школі є:

- а) фізичні вправи в режимі учбового дня школярів;
- б) учбові заняття й консультації;
- в) заняття у спортивних секціях (за вибором учня);
- г) спеціалізовані заняття й фізкультурно-спортивні заходи.

20. Правові основи фізичної культури і спорту в Україні відбиті:

- а) у навчальній програмі з фізичної культури;
- б) Законі України про фізичну культуру і спорт;
- в) Єдиній спортивній класифікації;
- г) директивних документах з організації роботи кафедр фізичного виховання і спорту.

21. Згідно існуючих правових документів «Фізична культура» є учбовою дисципліною:

- а) обов'язковою для вивчення в усіх навчальних закладах України;
- б) обов'язковою для вивчення учнями, які планують отримати професію у сфері фізичної культури і спорту;
- в) вивчення якої здійснюється за бажанням учнів (на підставі письмової заяви);

г) вивчення якої обов'язкове для учнів, що підвищують спортивну майстерність.

22. Вкажіть, як називається спосіб проведення загальнорозвивальних вправ, згідно з яким весь комплекс виконується безперервно, без зупинок, при цьому кінцеве положення вправи є вихідним для наступного:

- а) неперервним (безперервним);
- б) поточним;
- в) фронтальним;
- г) круговим.

23. Відношення часу використаного безпосередньо на рухову діяльність учнів, до загальної тривалості уроку називається:

- а) індексом фізичного навантаження;
- б) інтенсивністю фізичних навантажень;
- в) моторна щільність уроку;
- г) загальна щільність уроку.

24. Оптимальним руховим режимом для школярів є:

- а) 2-4 год. фізичного навантаження на тиждень;
- б) 4-6 год. на тиждень;
- в) 6-8 год. на тиждень;
- г) 8-12 год. на тиждень.

25. Відповідно до медичного висновку, за аналізом психофізичного здоров'я школярі розподіляються:

- а) у спортивну, фізкультурну й оздоровчу групи;
- б) основну, підготовчу і спортивну групи;
- в) основну, підготовчу і спеціальну медичну групи і групу лікувальної фізичної культури;
- г) учбову, учбово-підготовчу, учбово-оздоровчу й учбово-спортивну групи.

26. Відносна сила - це:

- а) сила, що проявляється людиною у перерахунку на 1 кг власної ваги;
- б) сила, яку проявляє людина у порівнянні з іншими;
- в) сила, що проявляється при виконанні однієї фізичної вправи порівняно з іншими вправами;
- г) сила, що приходить на 1 см фізіологічного поперечника м'яза.

27. Відповідь заздалегідь відомим рухом на раніше відомий сигнал називається:

- а) простою руховою реакцією;
- б) швидкістю одинокого руху;

- в) швидкісними здібностями;
- г) швидкістю рухів.

28. У фізичному вихованні основним методом для розвитку швидкості рухової реакції є:

- а) метод колового тренування;
- б) метод динамічних зусиль;
- в) метод повторного виконання вправи;
- г) ігровий метод.

29. Здатність тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності при глобальному функціонуванні м'язової системи називається:

- а) фізичною працездатністю;
- б) фізичною підготовленістю;
- в) загальною витривалістю;
- г) тренуваністю.

30. Сенситивним періодом для розвитку координаційних здібностей вважається вік:

- а) 5-6 років;
- б) 7-9 років;
- в) 11-12 років;
- г) 13-15 років.

31. Вправи спрямовані на виховання координаційних здібностей рекомендується виконувати:

- а) у підготовчий частині уроку;
- б) у першій половині основної частини уроку;
- в) у другій половині уроку;
- г) у заключній частині уроку.

32. Здатність виконувати рухи з великою амплітудою називається:

- а) еластичністю;
- б) стретчингом;
- в) гнучкістю;
- г) розтягненням.

33. За допомогою соматоскопії і антропометричних вимірювань визначають рівень:

- а) фізичної підготовленості;
- б) фізичного здоров'я;
- в) фізичного розвитку;
- г) фізичного навантаження.

34. Лікарський контроль – це:

а) комплексне медичне обстеження фізичного розвитку і функціонального стану осіб, що займаються фізичною культурою і спортом;

б) систематичний моніторинг тих, що займаються фізичною культурою і спортом за станом свого здоров'я, фізичного розвитку і рівня фізичної підготовленості;

в) оцінка ефективності вживаних засобів, методів і педагогічних технологій у фізичному вихованні;

г) діяльність, спрямована на прогнозування потенційних спортивних результатів, відбір перспективних спортсменів.

35. Мета діагностики стану здоров'я:

а) сприяти зміцненню здоров'я людини, його гармонійному розвитку;

б) сприяти формуванню фізичної культури особистості;

в) моніторинг рівня фізичного здоров'я;

г) вивчати дію чинників навколишнього середовища на здоров'я людини.

36. Спорт – це:

а) вид соціальної діяльності людини, спрямований на оздоровлення та розвиток його фізичних здібностей ;

б) змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, а також специфічні відношення, норми та досягнення у сфері цієї діяльності;

в) спеціалізований педагогічний процес, побудований на системі фізичних вправ та спрямований на участь у спортивній діяльності;

г) педагогічний процес, спрямований на морфо функціональне удосконалення організму.

37. Вкажіть кінцеву мету спорту:

а) фізичне удосконалення людини, яке реалізується в умовах змагальної діяльності;

б) удосконалення рухових умінь та навичок, тих хто займається;

в) виявлення, порівняння та співставлення людських можливостей;

г) розвиток фізичних здібностей у відповідності з індивідуальними можливостями тих, хто займається.

38. Вид спорту - це:

а) конкретна предметна змагальна вправа;

б) спеціалізована змагальна діяльність, в якій два або більше супротивника прагнуть перемогти один одного за умови суддівського контролю;

в) спеціальна спортивна дисципліна , признана глибоко проникати у суть явища фізичне виховання, всебічно розкривати його закономірності;

г) історично складений у ході розвитку спорту вид змагальної діяльності, що сформувався як самостійна його складова.

39. Спортивне тренування - це:

а) повторне виконання спортивної вправи з метою досягнення найбільш високого результату;

б) запланований педагогічний процес, який включає навчання спортсмена спортивній техніці й тактики та розвиток його фізичних здібностей;

в) власно змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, а також специфічні відношення, норми та досягнення у сфері цієї діяльності;

г) упорядкована організація діяльності по забезпеченню удосконалення людини у сфері спорту.

40. Основними специфічними засобами спортивного тренування у видах спорту, які характеризуються активною руховою діяльністю є:

а) відновлювальні засоби;

б) продукти підвищеної біологічної вартості та спеціальні харчові домішки;

в) фізичні вправи;

г) мобілізуючи, корегуючи та релаксаційні вправи.

41. У спортивному тренуванні під терміном *метод* слід розуміти:

а) найбільш важливі педагогічні правила раціональної побудови тренувального процесу;

б) спосіб застосування основних засобів тренування та сукупність прийомів й правил діяльності спортсмена та тренера;

в) вихідні закономірності, що визначають організацію учбово-тренувального процесу;

г) конкретні вказівки тренеру про те, як необхідно вчинити у конкретній ситуації.

42. Принципи спортивного тренування уявляють собою:

а) найбільш важливі педагогічні правила раціональної побудови тренувального процесу;

б) способи застосування основних засобів тренування та сукупність прийомів й правил діяльності спортсмена та тренера;

в) злагоджена діяльність тренера та спортсмена, що здійснюється у певному режимі;

г) шляхи досягнення мети та завдань спортивного тренування.

43. Вплив фізичних вправ на організм спортсмена, який викликає активну реакцію його функціональних систем називається:

а) фізичним удосконаленням;

- б) спортивним тренуванням;
- в) фізичною підготовкою;
- г) навантаженням.

44. Засобами технічної підготовки спортсмена є:

- а) загально підготовчі вправи;
- б) спеціально підготовчі вправи;
- в) змагальні вправи;
- г) все вище зазначене.

45. Річний цикл спортивного тренування поділяється на наступні періоди:

- а) втягуючий, базовий, відновлювальний;
- б) підготовчий, змагальний, перехідний;
- в) тренувальний та змагальний;
- г) весняний, зимовий, осінній та літній.

46. Основним критерієм ефективності багаторічної спортивної підготовки є:

- а) максимальний фонд рухових вмінь та навичок;
- б) найвищий рівень розвитку фізичних якостей;
- в) здоров'я спортсмена;
- г) найвищий спортивний результат, досягнутий в оптимальних вікових кордонах для даного виду спорту.

47. Вкажіть, як називаються тренувальні цикли (в залежності від часу) на основі яких будується процес спортивної підготовки:

- а) тренувальні, змагальні, відновлювальні;
- б) макроцикли, мезоцикли, микроцикли;
- в) оперативні, поточний, етапний;
- г) підготовчий, основний, змагальний.

48. Ортостатична проба, індекс Робінсона, тест Яроцького призначені для оцінки:

- а) системи травлення;
- б) серцево-судинної системи;
- в) вегетативної нервової системи;
- г) системи дихання.

49. За допомогою проби Мартіне здійснюється оцінка:

- а) вегетативної нервової системи;
- б) системи дихання;
- в) системи кровообігу;
- г) серцево-судинної системи.

50. Проба Штанге, проба Генчі, проба Розенталя дозволяють оцінити функціональний стан:

- а) системи дихання;
- б) системи травлення;
- в) серцево-судинної системи;
- г) вегетативної нервової системи.

Печатка інституту

ПАКЕТ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ЗАЛИШКОВИХ ЗНАНЬ

З ДИСЦИПЛІНИ «Основи маркетингу у фізичній культурі і спорту»

Для студентів спеціальності 014 Середня освіта

Варіант 2

Впишіть обраний Вами варіант відповіді (а, б, в або г) у відповідну графу таблиці:

№ відповіді				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Варіант відповіді																	
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

1. До показників, що характеризують фізичний розвиток людини, відносять:

- а) показники тіло будови, здоров'я та розвиток фізичних якостей;
- б) показники рівня фізичної підготовленості та спортивних результатів;
- в) рівень та якість сформованих життєво важливих рухових вмінь та навичок;
- г) рівень та якість сформованих спортивних рухових вмінь та навичок.

2. Сукупність методологічних та організаційно-методичних установок, які визначають добір, компоновку та порядок здійснення виховного інструментарію, називається:

- а) вихованням;
- б) прийомами виховання;
- в) правилами виховання;
- г) методами виховання.

3. Основу методів виховання складають:

- а) засоби та методи вихованням;
- б) переконання та наочний приклад;
- в) тактика й техніка виховання;
- г) наочний приклад.

4. Фізичні вправи – це:

- а) рухові дії, які спрямовані на формування рухових дій та навичок;
- б) види рухових дій, спрямовані на морфологічні та функціональні перебудови в організмі;
- в) такі рухові дії, що спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання;
- г) види рухових дій, спрямовані на зміну форми тіла будови та розвиток фізичних якостей.

5. Ритм, як комплексна характеристика техніки фізичних вправ відображає:

- а) закономірний порядок розподілу зусиль у часі та просторі, послідовність та міру їх зміну у динаміці дій;
- б) частоту рухів на одиницю часу;
- в) взаємодія внутрішніх та зовнішніх сил у процесі рухів;
- г) точність рухових дій та його кінцевий результат.

6. Фізична підготовленість - це результат:

- а) процесу пристосування організму до змінних умов середовища;
- б) фізичної підготовки, що визначає рівень розвитку фізичних здібностей людини;
- в) процесу спрямованого використання фізичної культури і спорту для відпочинку, розваги, отримання задоволення;
- г) процесу формування професійно-прикладних умінь і навичок.

7. Поняття «фізична досконалість» означає:

- а) зміна і становлення морфологічних і функціональних властивостей організму людини протягом її життя;
- б) рівень і якість сформованих рухових умінь і навичок;
- в) вищий ступінь гармонійного фізичного розвитку й усебічної фізичної підготовленості;
- г) результат спеціалізованого процесу, сприяючого успіху в професійній діяльності.

8. Який з нижче перерахованих методів уявляє собою послідовне виконання спеціально підібраних вправ, що впливають на різні м'язові групи та функціональні системи по типу непреривної чи інтервальної роботи?

- а) метод сполученого впливу;
- б) ігровий метод;
- в) метод перемінно-неперервної вправи;
- г) коловий метод.

9. Який принцип передбачає планомірне збільшення об'єму та інтенсивності фізичних навантажень по мірі зростання функціональних можливостей організму?

- а) принцип наочності;
- б) принцип доступності та індивідуальності;
- в) принцип неперервності;
- г) принцип поступового нарощування тренувального впливу.

10. Основними завданнями, що вирішуються у процесі фізкультурно-оздоровчих занять з дошкільнятами є:

- а) розвиток рухових якостей;
- б) зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток;
- в) формування спеціальних знань, умінь та навичок;
- г) підвищення фізичної працездатності.

11. Вирішення загально педагогічних завдань фізичного виховання студентів головним чином спрямоване:

- а) на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості;
- б) досягнення високого рівня фізкультурних знань;
- в) підвищення рівня психофізичного здоров'я;
- г) підготовку студента до реальних умов життя.

12. Навчальні програми з фізичного виховання для вищих учбових закладів України визначають вимоги:

- а) до необхідного рівня спортивної підготовленості, спортивної майстерності студентів;
- б) рівню непрофесійної фізкультурної освіти студентів;
- в) рівня психофізичного здоров'я студентів;
- г) рівню володіння фізкультурними знаннями.

13. Основними завданнями фізичного виховання для студентів є:

- а) фізична підготовка й контроль над рівнем розвитку фізичних якостей;
- б) оздоровчі, освітні й виховні;
- в) формування спеціальних знань, умінь і навичок;
- г) зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, підвищення фізичної та розумової працездатності.

14. Навчальні програми з фізичного виховання для вищих учбових закладів України визначають вимоги:

- а) до необхідного рівня спортивної підготовленості, спортивної майстерності студентів;
- б) рівню непрофесійної фізкультурної освіти студентів;
- в) рівня психофізичного здоров'я студентів;

г) рівню володіння фізкультурними знаннями.

15. Система вправ у циклічних видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості (ходьба, біг, плавання тощо), спрямоване на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, називається:

- а) оздоровчою фізичною культурою;
- б) адаптивним фізичним вихованням;
- в) шейпінгом;
- г) аеробікою.

16. Найбільш типова частота пульсу у спокої для тих, хто не займається фізичною культурою складає:

- а) 40 уд/хв; в) 60 уд/хв;
- б) 50 уд/хв; г) 70 уд/хв.

17. Для студентів вузів з оздоровчою метою рекомендується рухова активність в об'ємі ... на тиждень:

- а) 6–8 годин;
- б) 10–14 годин; в) 21–28 годин;
- г) 30–32 години.

18. Вкажіть оптимальну кількість занять фізичними вправами на тиждень в молодому та зрілому віці:

- а) 1–2 заняття;
- б) 3–4 заняття; в) 5–6 занять;
- г) 7–9 занять.

19. У похилому та старшому віці ефективними засобами, що забезпечують профілактику передчасного старіння та активного довголіття, є:

- а) фізичні вправи;
- б) оздоровчі сили природи; в) гігієнічні фактори;
- г) .усе вище перераховане.

20. Із загально розвиваючою метою та для спрямованого впливу на функції серцево-судинної та дихальної системи у похилому та старшому віці широко використовуються: 1) дозована ходьба; 2) біг з максимальною швидкістю; 3) прогулянки на лижах; 4) їзда на велосипеді; 5) силові вправи із затримкою дихання; 6) плавання.

Із перерахованих пунктів виберіть ті, якими можна продовжити речення:

- а) 1, 2, 3;
- б) 2, 5, 6; в) 1, 3, 4, 6;

г) усе вище перераховане

21. На заняттях фізичними вправами урочного типу з особами похилого та старшого віку найбільш значне фізичне навантаження приходить:

- а) на підготовчу частину заняття;
- б) на початок основної частини заняття; в) на середину основної частини заняття;
- г) на початок заключної частини заняття.

22. На заняттях фізичними вправами урочного типу з особами похилого та старшого віку найбільш значне фізичне навантаження приходить:

- а) на підготовчу частину заняття;
- б) на початок основної частини заняття; в) на середину основної частини заняття;
- г) на початок заключної частини заняття.

23. У структурі фітнес-програми виділяють наступні частини:

- а) підготовчу, основну, заключну;
- б) увідну, підготовчу, заключну;
- в) розминку, аеробну і силову частину, компонент розвитку гнучкості та заключну частину;
- г) розминку, силову частину, заключну частину.

24. Гарвардський степ-тест рекомендований для оцінки фізичної працездатності:

- а) спортсменів в) школярів
- б) літніх людей г) студентів.

25. Індекс Руф'є (ІР) для оцінки працездатності визначається за формулою (де Р₁ – початкова ЧСС; Р₂ – ЧСС відразу після навантаження; Р₃ – ЧСС в кінці 1-ої хвилини відновлення):

$$\begin{array}{ll} \text{а) } \text{ІР} = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 100}{10}; & \text{в) } \text{ІР} = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}; \\ \text{б) } \text{ІР} = \frac{(P_1 P_2 P_3) - 200}{10}; & \text{г) } \text{ІР} = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3)}{100}. \end{array}$$

26. Тест Купера передбачає:

- а) виконання глибоких присідань з подальшим вимірюванням ЧСС через певні інтервали часу;
- б) подолання максимально можливої відстані бігом у чергуванні з ходьбою за 10 хв по пересіченій місцевості;

в) підйоми на сходинку певної висоти із заданими тимчасовими інтервалами і постійною ЧСС 120 уд/хв;

г) подолання максимально можливої відстані бігом за 12 хв по рівній місцевості без підйомів і спусків.

27. Про гарний фізичний стан для чоловіків і жінок молодше 30 років свідчать наступні показники тесту Купера:

а) 1,3-1,6 і 1,2-1,5; в) 2,1-2,4 і 1,8-2,1;

б) 1,6-2,0 і 1,5-1,8; г) 2,4-2,8 і 2,1-2,6.

28. Показник МПК нижчий за 3 л/хв або 50 мл/кг, характеризує рівень тренуваності:

а) низький; в) хороший;

б) середній; г) високий.

29. Технологія корекції програм фізкультурно-оздоровчих занять розділяється на:

а) вихідну, стогову, рубіжну; в) педагогічну та медико-біологічну;

б) оперативну та поточну корекцію; г) попередню, основну, заключну.

30. Ортостатична проба, індекс Робінсона, тест Яроцького призначені для оцінки:

а) системи травлення;

б) серцево-судинної системи;

в) вегетативної нервової системи;

г) системи дихання.

31. За даними фізіологів, найбільш ефективно тренування з оздоровчою спрямованістю при навантаженні, яке підвищує ЧСС ... у залежності від віку та стану здоров'я.

Вставка відповідь:

а) від 90 до 130 уд./хв;

б) від 100 до 170-180 уд./хв;

в) від 180 до 220 уд./хв;

г) від 90 до 220 уд./хв.

32. Під час занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю серце повинно працювати з певним, але не максимальним навантаженням, що забезпечують безпечний рівень виконання неперервних вправ. Його (безпечний рівень) можна визначити за формулою:

а) «220 мінус вік (років)»;

б) «220 мінус вік (років)» $\times$ 0,6; в) «190 мінус вік»;

г) «вік плюс ЧСС у спокої»

33. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається:

- а) періодичністю та тривалістю занять;
- б) інтенсивністю та характером засобів, що використовуються;
- в) режимом роботи та відпочинку;
- г) все вищезазначене.

34. Під час використання силових вправ величину обтяжень дозують кількістю можливих повторень в одному підході, що визначають терміном:

- а) повторний максимум (ПМ);
- б) силовий індекс (СІ);
- в) велосиловий показник (ВСП);
- г) об'єм силових навантажень.

35. Під час дозування фізичних навантажень передбачається урахування максимального числа повторень (МП) протягом певного проміжку часу. В оздоровчому тренуванні дозування навантаження знаходиться в діапазоні:

- а) 20–50 % МП;
- б) 75–80 % МП; в) 80–100 % МП;
- г) 20–100 % МП.

36. Що таке «стретчінг»?

- а) м'язова напруженість;
- б) гнучкість, яка проявляється в рухах;
- в) система статичних вправ, що розвиває гнучкість та сприяє підвищенню еластичності м'язів;
- г) морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають ступінь рухливості його ланцюгів.

37. Термін «рекреація» означає:

- а) пристосування організму до навантажень;
- б) стан розслабленості, що виникає у суб'єкта після зняття фізичного та емоційного напруження;
- в) відпочинок, відновлення сил людини витрачених у процесі праці чи тренувального заняття;
- г) психотерапія.

38. Основними видами фізичної рекреації є:

- а) прогулянки, туризм, купання;
- б) аеробіка, шейпінг;
- в) атлетична гімнастика, стретчинг;

г) каланетика, легка атлетика, основна гімнастика.

39. Професійно-прикладна фізична підготовка уявляє собою:

а) педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей та розвиток функціональних можливостей, які створюють сприятливі умови для вдосконалення всіх систем організму;

б) спеціалізований вид фізичного виховання, який здійснюється у відповідності до вимог та особливостей обраної професії;

в) тип соціальної практики фізичного виховання, який включає теоретико-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи, що забезпечує фізичне вдосконалення людей;

г) процес виховання фізичних якостей та оволодіння життєво-важливими рухами.

40. ППФП будується на основі та в єдності з:

а) загальною фізичною підготовленістю;

б) спеціальною фізичною підготовленістю;

в) техніко-тактичною підготовленістю;

г) психологічною підготовленістю.

41. Спортивне тренування - це:

а) повторне виконання спортивної вправи з метою досягнення найбільш високого результату;

б) запланований педагогічний процес, який включає навчання спортсмена спортивній техніці й тактики та розвиток його фізичних здібностей;

в) власно змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, а також специфічні відношення, норми та досягнення у сфері цієї діяльності;

г) упорядкована організація діяльності по забезпеченню удосконалення людини у сфері спорту.

42. Основними специфічними засобами спортивного тренування у видах спорту, які характеризуються активною руховою діяльністю є:

а) відновлювальні засоби;

б) продукти підвищеної біологічної вартості та спеціальні харчові домішки;

в) фізичні вправи;

г) мобілізуючі, корегуючі та релаксаційні вправи.

43. У спортивному тренуванні під терміном *метод* слід розуміти:

а) найбільш важливі педагогічні правила раціональної побудови тренувального процесу;

б) спосіб застосування основних засобів тренування та сукупність прийомів й правил діяльності спортсмена та тренера;

в) вихідні закономірності, що визначають організацію учбово-тренувального процесу;

г) конкретні вказівки тренеру про те, як необхідно вчинити у конкретній ситуації.

44. Принципи спортивного тренування уявляють собою:

а) найбільш важливі педагогічні правила раціональної побудови тренувального процесу;

б) способи застосування основних засобів тренування та сукупність прийомів й правил діяльності спортсмена та тренера;

в) злагоджена діяльність тренера та спортсмена, що здійснюється у певному режимі;

г) шляхи досягнення мети та завдань спортивного тренування.

45. Вплив фізичних вправ на організм спортсмена, який викликає активну реакцію його функціональних систем називається:

а) фізичним удосконаленням;

б) спортивним тренуванням;

в) фізичною підготовкою;

г) навантаженням.

46. Засобами технічної підготовки спортсмена є:

а) загально підготовчі вправи;

б) спеціально підготовчі вправи;

в) змагальні вправи;

г) все вище зазначене.

47. Річний цикл спортивного тренування поділяється на наступні періоди:

а) втягуючий, базовий, відновлювальний;

б) підготовчий, змагальний, перехідний;

в) тренувальний та змагальний;

г) весняний, зимовий, осінній та літній.

48. Основним критерієм ефективності багаторічної спортивної підготовки є:

а) максимальний фонд рухових вмінь та навичок;

б) найвищий рівень розвитку фізичних якостей;

в) здоров'я спортсмена;

г) найвищий спортивний результат, досягнутий в оптимальних вікових кордонах для даного виду спорту.

49. Вкажіть, як називаються тренувальні цикли (в залежності від часу) на основі яких будується процес спортивної підготовки:

- а) тренувальні, змагальні, відновлювальні;
- б) макроцикли, мезоцикли, микроцикли;
- в) оперативні, поточний, етапний;
- г) підготовчий, основний, змагальний.

50. Метод дослідження особистості, який побудований її оцінці за результатами стандартизованого завдання, проби з завчасно визначеної надійністю та валідністю, називаються:

- а) педагогічним експериментом;
- б) тестом;
- в) математико-статистичним аналізом;
- г) комплексним контролем.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ:

Всього у варіанті 50 питань.

Максимальна сума балів – 100.

Кожне питання оцінюється 2 балами.

Сума балів за всі тести одного варіанту	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35-59	FX	незадовільно без повторного складання

**Питання для підготовки до екзамену з дисципліни
«Теорія фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення»**

1. Основні поняття теорії фізичної культури: фізична культура, здоров'я, фізичне виховання, фізичний розвиток, фізичний стан, фізична підготовка та підготовленість, фізична досконалість, фізична рекреація.
2. Основні етапи розвитку теорії фізичного виховання.
3. Методологічні основи фізичної культури.
4. Взаємозв'язок фізичного виховання з іншими напрямками виховання (моральним, розумовим, естетичним, патріотичним, інтернаціональним, трудовим).
5. Мета та завдання фізичного виховання в Україні. Поняття про соціальні та педагогічні системи фізичного виховання.
6. Система методів фізичного виховання.
7. Класифікація фізичних вправ та їх значення у фізичному вихованні.
8. Поняття техніки фізичних вправ і критерії її ефективності.
9. Структура процесів навчання фізичних вправ.
10. Характеристика сили як рухової якості людини, засоби і методи її розвитку та контролю.
11. Характеристика швидкості. Форми прояву, засоби і методи розвитку та контролю.
12. Характеристика витривалості. Види, засоби і методи розвитку та контролю.
13. Гнучкість як рухова якість людини. Засоби і методи розвитку та контролю.
14. Спритність як рухова якість людини. Засоби і методи розвитку та контролю.
15. Характеристика форм організації занять у процесі фізичного виховання студентів.
16. Характеристика уроку як основної форми організації занять, методика проведення з різними віковими групами.
17. Документи планування та обліку навчальної роботи з фізичного виховання, їх характеристика і методика складання.
18. Методи організації учнів та студентів під час занять фізичним вихованням та їх характеристика.
19. Поняття про фізичне навантаження. Значення режимів чергування навантаження та відпочинку на заняттях.
20. Теорія та методика спортивного тренування як наукова та навчальна дисципліна. Завдання, зміст, основні поняття.

21. Технічна підготовка спортсмена. Вимоги до техніки спортсмена: результативність, ефективність, стабільність, економічність, мінімальна тактична інформативність техніки для суперників.
22. Тактична підготовка спортсмена. Види тактичної підготовки. Засоби і методи тактичної підготовки.
23. Фізична підготовка. Види фізичної підготовки. Теоретико-практичні основи розвитку фізичних якостей відповідно до виду спорту.
24. Психологічна підготовка спортсмена. Види психологічної підготовки. Класифікація засобів і методів, психологічної підготовки: за змістом, за сферою впливу, по адресату, за часом використання.
25. Основи структури тренувального процесу: заняття, малі, середні, річні цикли. Їх види, значення, методика, побудова.
26. Характеристика системи тренувально-змагальної підготовки: система відбору і спортивної орієнтації; система змагань; система спортивного тренування; система факторів, які підвищують ефективність тренувальної і змагальної діяльності.
27. Контроль і управління у спортивному тренуванні. Змагання та змагальна діяльність.
28. Особливості організації і проведення практичного заняття з обраного виду спорту.
29. Фізична культура у філософських системах стародавнього світу.
30. Маркетингова діяльність фізкультурно-оздоровчих організацій.
31. Критерії оцінювання знань студентів з урахуванням кредитно-модульної системи навчання.
32. Основи диференційованого фізичного виховання та показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості різних груп населення.
33. Завдання та особливості організації та методики фізичного виховання студентів.
34. Форми організації, особливості методики проведення занять з фізичного виховання у різних відділеннях.
35. Основні форми організації занять оздоровчої фізичної культури та рекреації: групові та самостійні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи.
36. Особливості організації і проведення лекції.
37. Сучасні підходи до визначення норм рухової активності різних груп населення.
38. Методи оцінки рівня соматичного здоров'я та фізичного стану.
39. Методи оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості молоді.

40. Особливості організації і проведення семінарського заняття на прикладі обраної дисципліни.
41. Лікарсько-педагогічний контроль, як фактор управління здоров'ям людини в умовах фізкультурно-оздоровчих занять.
42. Значення фізичних вправ у профілактиці набутих захворювань, підвищення адаптації організму людини до несприятливих факторів зовнішнього середовища.
43. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні.
44. Специфіка методики фізкультурно-оздоровчих занять для осіб з порушенням опорно-рухового апарату.
45. Загальні основи проведення фізкультурно–оздоровчих занять при серцево-судинних захворюваннях.
46. Специфіка методики кондиційного тренування в осіб різного віку та професійної приналежності.
47. Особливості рухового режиму людей молодого, середнього та старшого віку.
48. Критерії оцінки фізичної підготовленості. Використання результатів тестування в побудові програм фізкультурно-оздоровчих занять.
49. Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих занять в осіб зрілого і похилого віку.
50. Самоконтроль у процесі занять фізичною культурою з людьми похилого віку.
51. Мета, фактори розвитку, завдання і характеристики рекреації у сучасному суспільстві.
52. Засоби і методи фізичної рекреації.
53. Концепція вільного часу, як важливої категорії рекреації.
54. Рекреаційно–оздоровчі технології у фізичному вихованні різних груп населення.
55. Особливості методики проведення занять зі спеціальними медичними групами.
56. Умови створення спортивних клубів для масового спорту фізкультурно-оздоровчої діяльності населення.
57. Особливості характеру та темпераменту під час занять фізичною культурою та їх урахування при комплектуванні груп.
58. Психологічні особливості спілкування різних груп населення під час занять фізичною культурою (настрій, лідерство, традиції, групові процеси та ін.).
59. Керівництво навчально-виховним колективом. Особливості педагогічного колективу.

60. Математико-статистичні методи у розв'язанні науково-прикладних завдань.
61. Тренажери та спортивний інвентар при проведенні фізкультурних занять з різними групами населення.
62. Обов'язки завідувача кафедри фізичного виховання.
63. Характеристика документів планування і звітності викладача фізичного виховання.
64. Особливості організації навчального процесу з фізичного виховання студентів. Функційні обов'язки викладача фізичного виховання.
65. Адаптивне фізичне виховання. Основні терміни та поняття адаптивної фізичної культури. Мета і завдання. Засоби адаптивної фізичної культури.
66. Методика проведення занять фізичними вправами для осіб з порушенням зору.
67. Методика проведення занять фізичними вправами для осіб з порушенням слуху.
68. Фактори, які визначають конкретний зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
69. Методика підбору засобів у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів.
70. Професіограма спеціаліста як модельно-цільова характеристика при програмуванні занять з фізичного виховання студентів.
71. Професійно-прикладна фізична підготовка як наукова і навчальна дисципліна. Структура системи професійно-прикладної фізичної підготовки.
72. Об'єктивні та суб'єктивні фактори, які обумовлюють продуктивність праці. Загальні та професійні здібності, їх розвиток.
73. Заходи, які пов'язані з адаптацією пропагандою та популяризацією фізичної культури і спорту.
74. Засоби і методи фізичної реабілітації.
75. Особливості організації і проведення практичних занять з інвалідами.

Приклад екзаменаційного білету

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка
Спеціальність 014. Середня освіта.

Навчальна дисципліна – Теорія фізичної культури, фізичного виховання
різних груп населення.

Екзаменаційний білет № 12

1. .Характеристика витривалості. Види, засоби і методи розвитку та контролю.
2. Специфіка методики рекреативно-оздоровчих, профілактико-оздоровчих занять, кондиційного тренування в осіб різного віку та професійної приналежності.
3. Особливості організації та методика проведення туристичного походу зі студентами.

Затверджено Радою інституту фізичної культури
протокол № 5 від 22 грудня 2017 р.

Голова Ради ІФК _____ Лянной М.О.

Екзаменатор _____ Дубинська О.Я.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ:

Всього у білеті 3 питання.

Максимальна сума балів – 25.

Перше питання оцінюється на 9 балів, друге та третє по 8 балів.