

Тернопільська обласна рада
Управління освіти і науки Тернопільської обласної державної адміністрації
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка
Кафедра спортивних ігор та туризму



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчальної роботи

М.Б. Боднар

31.08.2020 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПІДСУМКОВА АТЕСТАЦІЯ

рівень вищої освіти – *перший (бакалаврський)*

галузь знань - *01 Освіта / Педагогіка*

спеціальність - *014 Середня освіта (Фізична культура)*

освітньо-професійна програма - *Середня освіта (Фізична культура)*

Папуша В.Г., Довгань О.М., Приймас Н.В. Підсумкова атестація: робоча програма для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
В.Г. Папуша, О.М. Довгань, Н.В. Приймас – Кременець , 2020. – 21с.

Розробники:

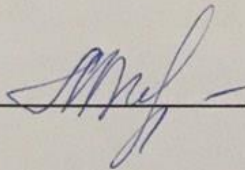
Папуша В.Г. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання.

Довгань О.М. - завідувач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, професор.

Приймас Н.В. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики дошкільної та початкової освіти

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання.

Протокол №1 від 31 серпня 2020 року.

Завідувач кафедри  О.М. Довгань

Пояснювальна записка

У сучасних умовах реформування системи освіти і виховання в Україні значно підвищуються вимоги до якісної підготовки фахівців з фізичного виховання.

Випускники за спеціальністю фізична культура повинні бути підготовлені до діяльності по підняттю авторитету предмета „Фізична культура” у школі, ознайомленні з передовим досвідом роботи вчителів загальноосвітніх шкіл, озброєнні методами і формами просвітницької роботи серед учнів, вчителів, батьків, активним педагогічним мисленням, володіти методикою занять з учнями спеціальних медичних груп.

Програма підсумкової атестації включає: 1 кредит (30 годин самостійної роботи), питання з педагогіки, теорії і методики фізичного виховання, фізіологічних основ фізичних вправ, фізичне виховання з учнями спеціальних медичних груп. Для зручності користування матеріал у посібнику згрупований за розділами та темами курсу.

Метою підсумкової атестації є визначення рівня підготовленості здобувачів вищої освіти за ОП спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) першого (бакалаврського) рівня.

На підсумковій атестації здобувачі повинні володіти:

1. Знаннями основних теоретичних положень з курсу педагогіки, уміти опиратися на знання з історії педагогіки, психології, анатомії тощо.

2. Уміннями підкріплювати теоретичні знання прикладами з досвіду роботи вчителів, власних спостережень, педагогічної практики.

3. Знаннями основних теоретичних положень з даних курсів, методикою їх викладання, основами техніки і методики навчання руховим діям та загальними основами спортивного тренування.

4. Уміннями підкріплювати теоретичні знання прикладами з досвіду роботи вчителів, власних спостережень, педагогічної практики.

5. Проявити здатність на новому рівні вирішувати завдання особистісно-орієнтованого навчально-виховного процесу, оздоровчої функції школи, спортивної профілізації з гімнастики, плавання, спортивних ігор, туризму, та інших, активного використання цінностей фізичної культури, втілення ефективних оздоровчих технологій фізичного виховання.

У програмі подано перелік основних екзаменаційних питань, дано короткі рекомендації щодо структури відповідей та формулювання думок, основних етапів їх стислого й послідовного викладу, а також список рекомендованої літератури для самостійної підготовки здобувачів до підсумкової атестації

Підсумкова атестація спрямована на формування у здобувачів таких професійних компетентностей:

Загальні компетентності

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій,

ЗК 3. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу інформації на основі логічних аргументів та перевірених фактів;

ЗК 4. Знання і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку, основ гігієни праці;

ЗК 5. Здатність спілкуватися (першою) рідною мовою, правильно і логічно будувати своє усне й писемне мовлення;

ЗК 7. Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації;

ЗК 8. Здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології;

ЗК 9. Здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення;

ЗК 11. Здатність вести діловодство та ділову кореспонденцію і ефективно використовувати офісну оргтехніку та засоби зв'язку;

ЗК 12. Здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної;

Фахові компетентності

ФК 1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

ФК 2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

ФК 3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання.

ФК 4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

ФК 5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ФК 6. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.

ФК 7. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.

ФК 8. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах.

ФК 9. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.

ФК 10. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ФК 11. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.

ФК 12. Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.

ФК 13. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

ФК 14. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

ФК 15. Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді (зі спортивного туризму й орієнтування), літніх дитячих оздоровчих таборач.

ФК 16. Здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондиції осіб різного віку (зокрема учнів спеціальних медичних груп) з порушеннями різної нозології.

Програмові результати навчання

ПРН 1. Демонструє концептуальні наукові та практичні знання з фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРН 2. Усвідомлює витoki і еволюцію формування теорії та методики фізичного виховання, медико-біологічні та психологічні основи і технологію фізичного виховання представників різних вікових груп, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

ПРН 3. Володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.

ПРН 4. Здійснювати ретроспективний аналіз, критичне осмислення законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРН 5. Знає основні теоретичні положення в галузі фізичної культури.

ПРН 8. Знає біологічні, соціальні, психологічні, духовні чинники, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання.

ПРН 9. Знає основні закони природничо-наукових дисциплін, на відповідному рівні проводить дослідження, здійснює пошук, обробку та аналіз інформації з різних джерел, вчиться і оволодіває сучасними знаннями, застосовує методи теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності.

ПРН 10. Спроможний розвивати педагогічну думку, методи педагогічного контролю і контролю якості навчання, актуальні дидактичні технології.

ПРН 12. Вміє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів.

ПРН 13. Вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту.

ПРН 14. Здатний здійснювати організацію діяльності населення з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

ПРН 15. Володіє прийомами спілкування і вміє використовувати їх при роботі з колективом і кожним індивідумом.

ПРН 19. Володіє комунікативною мовленнєвою компетентністю з іноземної мови (лінгвістичний, соціокультурний, прагматичний компоненти відповідно до загальноєвропейських рекомендацій із мовної освіти), спілкування з професійних питань усно та письмово

ПРН 20. Здатний продовжувати навчання упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набуту під час навчання кваліфікацію.

ПРН 22. Здатний організовувати та керувати професійним розвитком осіб та груп, що сприяє навчанню всіх учнів, незалежно від їх соціально-культурного та економічного контексту

ПРОГРАМОВИЙ МАТЕРІАЛ ПІДСУМКОВОЇ АТЕСТАЦІЇ

1. ПЕДАГОГІКА

Педагогіка – наука про виховання

Педагогіка – наука, що вивчає процеси виховання, навчання і розвитку особистості. Предмет педагогіки – дослідження закономірних зв'язків, що існують між розвитком особистості і вихованням.

Стадії розвитку педагогіки. Джерела педагогіки. Завдання педагогіки. Основні категорії педагогіки. Структура педагогічної науки. Зв'язок педагогіки з іншими науками.

Розвиток, виховання і формування особистості

Розвиток людини – процес становлення і формування її особистості під впливом зовнішніх і внутрішніх, керованих і некерованих факторів. Напрями розвитку: анатомо-фізіологічний, психічний, соціальний. Фактори розвитку: спадковість, середовище, виховання. Формування особистості. Рушійні сили розвитку особистості. Роль діяльності, активності та спілкування в розвитку і формуванні особистості. Види діяльності. Вікові етапи розвитку особистості школяра. Вікові та індивідуальні особливості. Поняття про акселерацію та ретардацію.

Вчитель сучасної школи

Вчитель – центральна фігура навчально-виховного процесу. Вчитель національної школи, основні риси та функції. Вимоги до особистості вчителя. Педагогічна майстерність вчителя, її складові.

Методи науково-педагогічних досліджень

Метод науково-педагогічного. Характеристика методів науково-педагогічного. Етапи науково-педагогічного дослідження. Документація, у якій фіксується науково-педагогічне дослідження (анкети; плани спостереження, проведення експериментальної роботи, втілення результатів дослідження у практику; протоколи обговорення уроків, виховних заходів; конспекти опрацьованої літератури; описи досвіду роботи шкіл; статистичні дані, математичні обчислення та ін.

Суть процесу виховання

Мета виховання – всебічний, гармонійний розвиток особистості. Завдання виховання підростаючого покоління.

Процес виховання – свідомо організована взаємодія педагогів і вихованців. Особливості процесу виховання. Рушійні сили процесу виховання. Закономірності процесу виховання. *Принципи виховання*. Принципи виховання, які розглядає концепція національного виховання. Народна педагогіка про принципи виховання. Компоненти процесу виховання. Структурні елементи процесу виховання. Етапи процесу виховання. *Самовиховання*. Умови успішної організації самовиховання. Етапи педагогічного керівництва самовихованням учнів. Прийоми самовиховання. *Перевиховання*. Функції перевиховання. Етапи перевиховання.

Методи і засоби виховання

Методи виховання – способи взаємопов'язаної діяльності вихователів і вихованців, спрямованої на вирішення завдань виховання. Прийоми виховання. Засоби виховання. Класифікація методів виховання (В.Сластьонін). Методи формування свідомості особисті. Методи організації діяльності та формування досвіду суспільної поведінки. Методи стимулювання поведінки і діяльності. Методи самовиховання. Залежність вибору методів виховання від завдань, змісту, конкретних умов, індивідуальних та вікових особливостей учнів.

Зміст процесу виховання

Зміст процесу виховання – система знань, переконань, навичок, якостей і рис особистості, стійких звичок поведінки, якими повинен оволодіти учень у відповідності з поставленою метою і завданнями. Основні напрями змісту виховання: розумове, моральне, трудове, естетичне, фізичне виховання.

Особистість і колектив

Колектив – організаційна форма об'єднання людей, в основі якого лежить спільна мета та діяльність, спрямована на досягнення цієї мети, відносини взаємної відповідальності між членами колективу. Функції колективу. Основні ознаки колективу. Особливості дитячого колективу. Типи шкільних колективів.

Етапи розвитку колективу. Педагогічне керівництво процесом формування учнівського колективу.

Виховання дітей в сім'ї

Сім'я як провідна ланка у системі виховання підростаючого покоління. Основні завдання сімейного виховання.

Сучасні проблеми сімейного виховання. Негативні види сімей. Форми роботи школи і сім'ї. Педагогічний всеобуч батьків.

Позакласна і позашкільна виховна робота

Позакласна виховна робота. Позашкільна виховна робота. Завдання позакласної та позашкільної роботи. Принципи здійснення позакласної і позашкільної виховної роботи. Форми позакласної виховної роботи: масові, групові, індивідуальні. Завдання і зміст роботи *класного керівника*. Функції класного керівника. План роботи класного керівника. Вимоги до складання плану.

Предмет і завдання дидактики

Дидактика – галузь педагогіки, яка розробляє теорію освіти і навчання. Термін введений німецьким педагогом В.Ратке (1571-1635). Фундаментальна наукова розробка дидактики здійснена Я.А. Коменським.

Розвиток дидактики в Україні XIX ст. - О.Духнович, Б.Грінченко.; XX ст. – В. Сухомлинський, М. Скаткін, М. Данилов, Ю.Бабанський, А.Алексюк, Г.Костюк, Т.Федоренко; на сучасному етапі – Я. Болюбаш, М.Згуровський, О. Савченко, М. Фіцула та ін.). Предмет дидактики. Завдання дидактики. Основні категорії дидактики.

Суть процесу навчання

Процес навчання – єдність діяльності вчителя й учнів, спрямована на озброєння учнів знаннями, вміннями, навичками та на їхній розвиток та виховання. Функції процесу навчання. Двосторонній характер навчання. Викладання – діяльність вчителя в процесі навчання. Учіння – цілеспрямований процес засвоєння учнями знань, оволодіння вміннями та навичками.

Зміст освіти

Зміст освіти – система наукових знань, практичних умінь і навичок, засвоєння і набуття яких закладає основи для розвитку та формування особистості. Теорії змісту освіти. Види освіти. Реформування змісту освіти на сучасному етапі розвитку суспільства. Вимоги до змісту освіти. Основні документи змісту освіти. Характеристика навчальних планів, програм, підручників сучасної школи. Принципи побудови підручників, вимоги до них. Базовий і шкільний компонент змісту освіти.

Адаптація вищої освіти України до вимог Болонського процесу.

Закономірності та принципи навчання

Закономірності навчання – стійкі педагогічні явища, які базуються на повторюваності фактів, навчальних дій і є теоретичною основою принципів навчання. Характеристика закономірностей навчання. *Принципи навчання* – вихідні положення, що визначають різні сторони навчання – зміст, організаційні форми і методи навчальної роботи школи.

Методи навчання

Методи навчання – це впорядковані системи взаємопов'язаних прийомів педагогічної діяльності вчителя і навчально-пізнавальної діяльності учнів, спрямовані на досягнення поставленої мети навчання.

Прийом. Засоби навчання. Функції методів навчання. Класифікація методів навчання Ю.К. Бабанського. Залежність вибору методів і засобів навчання від

врахування мети і завдань уроку; мотивації навчання, інтересів і активності учнів; обсягу і складності навчального матеріалу; рівня підготовленості учнів і їх працездатності; віку учнів; сформованості навчальних умінь і навичок; навчальної тренованості, витривалості; часу навчання; матеріально-технічної бази; застосування методів та засобів на попередньому уроці; типу і структури уроку; взаємин між вчителем і учнями; рівня підготовки вчителя.

Форми організації навчання

Форма організації навчання – зовнішнє вираження узгодженої діяльності вчителя та учнів, що здійснюється у встановленому порядку і в певному режимі. *Урок*. Поняття про класно-урочну систему навчання. Вимоги до сучасного уроку. Типи уроків у залежності від дидактичної мети. Структура уроку. Типова структура комбінованого уроку. *Позаурочні форми організації навчання*. Вимоги до обсягу домашньої роботи та організації її виконання. Нетрадиційні уроки в школі, їх роль у підвищенні ефективності процесу навчання.

Контроль за навчально-пізнавальною діяльністю учнів

Контроль за навчально-пізнавальною діяльністю учнів – виявлення, встановлення і оцінювання знань учнів. Перевірка як складова частина контролю, що здійснюється з метою оцінювання. Види контролю. Методи перевірки знань, умінь, навичок учнів. Функції контролю. Оцінювання знань. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів. Рівні навчальних досягнень учнів. Основні завдання. Попередження і подолання неуспішності учнів. Поняття про диференційоване навчання. Диференційоване навчання у практичній діяльності вчителя. Види диференціації. Диференційоване навчання у практичній діяльності вчителя. Види диференціювання навчальних завдань.

Система освіти в Україні

Система освіти – заклади освіти, наукові, науково-методичні і методичні установи, науково-виробничі підприємства, державні і місцеві органи управління освітою та самоврядування у галузі освіти. Принципи побудови системи освіти. Структура системи освіти : дошкільна освіта, загальна середня освіта, позашкільна освіта, професійно-технічна освіта; вища, післядипломна, аспірантура, докторантура, самоосвіта.

Школознавство

Школознавство – педагогічна наука про процес організації і управління роботою загальноосвітнього навчального закладу. Предмет школознавства. Принципи управління загальноосвітніми навчальними закладами. Методи управління. Функції управління. Структура органів управління освітою.

Внутрішньо шкільне керівництво та контроль

Керівництво навчально-виховною роботою школи. Функціональні обов'язки директора загальноосвітнього навчального закладу, його заступників.

Планування роботи загальноосвітнього навчального закладу. Вимоги щодо складання розкладу занять. Облік роботи загальноосвітнього навчального закладу, характеристика окремих документів. Фінансово-господарська документація навчального закладу. Педагогічна рада школи. *Внутрішньо шкільний контроль*. Вимоги до внутрішнього шкільного контролю. Види внутрішнього шкільного контролю. Методи внутрішнього шкільного контролю.

Методична робота в школі

Методична робота в школі – один зі шляхів підвищення кваліфікації вчителів, який забезпечує їх безперервне зростання за фахом та підвищення методичної майстерності. Зміст та значення методичної роботи. Функції методичної роботи. Форми методичної роботи. Роль методичної роботи в підвищенні професійної підготовки вчителя. Атестація педагогічних працівників.

Передовий педагогічний досвід

Передовий педагогічний досвід – досвід, який забезпечує високу результативність як на основі сумлінного виконання обов'язків, так і новаторства. Види передового педагогічного досвіду. Критерії оцінки передового педагогічного досвіду. Послідовність вивчення передового педагогічного досвіду.

2. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Визначення понять: «Фізична культура», «Фізичний розвиток», «Фізичне виховання». «Спорт».

Назвіть основи фізичного виховання і їх зміст. (теологічні основи; науково-методичні основи; правові, програмні та нормативні основи; організаційні основи)

Основні завдання фізичного виховання (групи завдань і їх зміст: освітні завдання, оздоровчі завдання, виховні завдання).

Загальна характеристика принципу свідомості й активності. (формування стійкого інтересу до мети і завдань занять; самоаналіз дій учнів, виховання в учнів творчого ставлення до занять).

Загальна характеристика принципу доступності й індивідуалізації. (визначення міри доступного, вікові і статеві відмінності; індивідуальний і диференційований підхід, розвиваюче навчання).

Загальна характеристика принципу систематичності. (систематизація навчального матеріалу, регулярність завдань, раціональне чергування навантаження і відпочинку).

Загальна характеристика принципу наочності (види наочності та шляхи їх реалізації).

Загальна характеристика принципу міцності і прогресування (достатня кількість повторень, варіативність виконання вправ, підвищення вимог до учнів).

Практичні методи навчання (навчання рухових дій загалом, навчання рухових дій по частинах, метод підвідних вправ).

Загальна характеристика сили як фізичної якості людини (режими роботи м'язів, види силових здібностей, оцінка силових здібностей).

Загальна характеристика витривалості (види витривалості, види втоми, фази втоми).

Загальна характеристика прудкості (проста реакція, складна реакція, швидкісний бар'єр).

Загальна характеристика гнучкості (активна гнучкість, пасивна гнучкість, запас гнучкості, засоби розвитку гнучкості).

Загальна характеристика спритності (види координаційних здібностей, фактори, що визначають спритність).

Структура процесу навчання. (етапи і завдання навчання).

Структура уроку фізичної культури (частини уроку, завдання частин уроку, засоби частин уроку).

Організація діяльності учнів на уроці (елементарні способи управління, способи виконання вправ, методи організації діяльності учнів).

Різновиди шкільних уроків фізичної культури (класифікація уроків та їх характерні ознаки)

Домашні завдання з фізичної культури. ((тривалість домашніх завдань, спрямованість домашніх завдань, способи перевірки домашніх завдань).

Планування і контроль роботи з фізичного виховання школярів (підготовка до планування, документи планування, форми педагогічного контролю).

Дидактичні умови підготовки учнів до самостійних занять фізичними вправами.

Шляхи виховання інтересу до занять фізичними вправами дітей дошкільного віку.

Прийоми регулювання фізичного навантаження на організм дітей дошкільного віку.

Зміст та методика проведення занять з фізичної культури з дітьми дошкільного віку (структура та зміст занять з фізичної культури; пособи організації дітей на заняттях з фізичної культури).

Розвиток рухових якостей у дітей дошкільного віку (засоби розвитку фізичних якостей у дітей дошкільного віку; методика розвитку фізичних якостей).

Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку та шляхи їх реалізації (освітні завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку та шляхи їх реалізації; виховні завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку та шляхи їх реалізації).

3. ФІЗІОЛОГІЯ (ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ)

Поняття про адаптацію. Стрес як механізм адаптації до фізичних навантажень.

Адаптація – пристосування організму, популяції або іншої біологічної системи до умов існування. Компенсаторні і адаптаційні зміни. Довгострокова адаптація.

Резистентність. Специфічна резистентність. неспецифічна резистентність. Стрес (від англ. stress - навантаження; напруга), «стресор». Позитивні форми стресу – еустрес (наприклад, сильна радість) і негативні – дистрес. Найбільш важка форма дистресу – шок. Стадії стресу («реакція тривоги» – мобілізація захисних сил, резистентності або стійкості – пристосування до важкої ситуації, стадія – виснаження).

Адаптація до фізичних навантажень систем виконання рухів. Робоча гіпертрофія м'язів.

Адаптація. Адаптаційно-компенсаторні процеси. Регенерація фізіологічна, репаративна (відновна). Гіпертрофія. Робоча гіпертрофія м'язів. Типи гіпертрофії м'язових волокон:

1. Саркоплазматична робоча гіпертрофія
2. Міофібрилярна робоча гіпертрофія

Адаптація до фізичних навантажень систем забезпечення руху.

Функцію забезпечення м'язової діяльності (як і інших процесів в організмі) киснем, поживними й біологічно активними речовинами виконують система дихання, серцево-судинна система та система крові. Будова, функції серцево-судинної і дихальної систем. Функціональні відмінності дихальної системи спортсменів (легеневі об'єми і ємності, ЖЄЛ, частота дихання, дифузійна здатність). Гіпертрофія міокарда.

Основні особливості, якими відрізняється серце тренуваної людини від нетренуваної. Артеріальний тиск, середні відносні показники загального вмісту крові під впливом фізичних вправ. Продукція червоної крові (еритропоез) під час фізичної роботи. Загальний вміст гемоглобіну в крові.

Адаптація до фізичних навантажень систем регуляції рухів. Нервова система.

Будова, функції нервової системи. Зміни нервової системи під впливом тренування на різних функціональних рівнях (помірних і високих однократних фізичних навантажень).

Вплив фізичних вправ на фізичне і психічне здоров'я та тривалість життя.

Розуміння категорії здоров'я (датність організму адаптуватись до навколишнього середовища й дозволяє мати функціональний резерв, використовуваний при їх змінах). Вплив фізичного навантаження на психічний стан людини (антидепресивний засіб, ендорфіни, розумова діяльність, увага, функціональний стан, фізична працездатність). Гіпокінезія, гіподинамія, тривалість життя

Фізіологічна класифікація фізичних вправ.

Фізичною вправою називають сукупність неперервно пов'язаних одна з одною рухових дій (рухів), спрямованих на досягнення деякої мети. Фізіологічна класифікація фізичних вправ за: характером режиму діяльності м'язів (динамічна і статична). В залежності від об'єму активної м'язової маси (локальна, регіональна і глобальна). В залежності від спрямованості на розвиток рухових якостей (силові, швидко-силові, вправи на витривалість, гнучкість, спритність). В залежності від шляхів енергоживлення (анаеробного або аеробного, а також змішаного анаеробно-аеробного

енергозабезпечення). Енергетичні характеристики фізичних вправ (інтенсивність витрат енергії, загальні (валові) витрати енергії).

За показниками енергетичної потужності фізичні вправи підрозділяються на легкі, помірні (середні), важкі і дуже важкі.

Крім того, вправи можна поділяти за:

1. Механічними характеристиками, формами і типами скорочення м'язів.
2. Енергетичним забезпеченням роботи м'язів такими енергетичними системами: анаеробна фосфатогенна (алактатна); анаеробна гліколітична (лактацидна); аеробна (киснева).
3. Способом виконання фізичних вправ: стандартний (стереотипний), або нестандартний (варіативний).
4. Потужністю і тривалістю виконання вправ (максимальна, субмаксимальна, велика, помірна та ін.

Фізіологічна класифікація спортивних вправ. Фізіологічна характеристика статичних зусиль.

Пози тіла і м'язова діяльність. типи м'язової діяльності (позиційну і фазну).

Пози людського тіла (лежання, сидіння, стояння, виси, упори, стійка на кистях та ін.).

Тонічне напруження і тетанічне скорочення м'язів. Схема класифікації вправ за В.С. Фарфелем. Фізичні вправи стандартні (стереотипні): рухи кількісного значення, рухи якісного значення і нестандартні. Циклічні і ациклічні рухи. Фізіологічна характеристика станів організму при спортивній діяльності. Передстартовий стан. Стани організму спортсмена під час тренувань: доробочий, основний (період роботи) і відновлення функцій. Характеристика передстартового стану (стан бойової готовності, стартова лихоманка, стартова апатія). Управління протіканням передстартових станів. Розминка. Фізіологічні ефекти розминки (пасивна, загальна і спеціальна). Оптимальна тривалість розминки. Перерва між розминкою і наступною вправою.

Фізіологічна характеристика станів організму при спортивній діяльності. Впрацювання.

Впрацювання – початковий період роботи, протягом якого швидко підсилюється діяльність функціональних систем, що забезпечують виконання даної роботи (явища «мертвої точки» і «другого дихання»).

В процесі впрацювання відбувається: настройка нервових, гуморальних механізмів і вегетативного забезпечення м'язової діяльності.

Особливості впрацювання (відносна сповільненість, гетерохронність, залежність від інтенсивності роботи, залежність від тренуваності)

Фізіологічна характеристика втоми. Теорії втоми та біологічне значення втоми.

Втома - викликане роботою тимчасове зниження працездатності. Основні причини втоми (локалізація втоми, механізми втоми). Основні групи систем, що забезпечують виконання будь-якої вправи (регулюючі системи, системи вегетативного забезпечення м'язової діяльності, виконавча система)

Основні механізми м'язової втоми (виснаження енергетичних ресурсів; засмічення або отруєння продуктами розпаду енергетичних речовин, що накопичуються під час роботи). Перетренованість. Стадії пере тренуваності. Перенапруження. Стадії перенапруження. Ведучі фактори втоми. Втома при роботі максимальної інтенсивності, субмаксимальної, великої, помірної інтенсивності. Значення накопичення молочної кислоти.

Фізіологічна характеристика втоми. Вікові особливості розвитку втоми. Передпатологічні прояви втоми.

Фізіологічна характеристика втоми у дітей. В заняття з дітьми необхідно чергувати різні види роботи, що полегшують відновлення по механізму активного відпочинку.

Втома - це нормальний фізіологічний процес. Внаслідок «перегрузки» відмічається перевтома - передпатологічний стан організму, обумовлений надмірним навантаженням.

Фізіолого-біохімічна характеристика процесів відновлення. Активний відпочинок.

Взаємопов'язок процесів втоми і відновлення. Фази відновлення (швидкого, уповільненого, суперкомпенсації (або «надвідновлення»), тривалого (пізнього) відновлення).

Протилежні стани відновлення (наростання тренуваності і підвищення працездатності, хронічне виснаження і перевтома). Закономірності відновлення функцій після роботи (швидкість і тривалість відновлення, відновлення різних функцій, працездатність). Активний відпочинок. Значення центральної нервової системи у процесах відновлення.

Фізіологічна характеристика процесів відновлення. Засоби відновлення та механізми прискорення відновних процесів.

Засоби відновлення (педагогічні, психологічні і медико-біологічні).

Відновні засоби ведуть до зниження сили дії основного подразника — самого тренувального навантаження, знижуючи його тренувальний ефект. Крім того, як відомо, для прогресивного підвищення спортивної працездатності необхідно працювати періодично на тлі деякого недовідновлення, що служить стимулом досягнення більш високого рівня діяльності організму. Отже, не завжди треба прагнути до штучного стимулювання відновлення.

Засоби відновлення повинні призначатися строго індивідуально, у повній відповідності з конкретним планом підготовки і станом спортсмена.

Фізіологічні основи формування рухових навичок. Динамічний стереотип і екстраполяція в спортивних рухових навичках.

Навичка — це дія, руховий акт, сформована шляхом повторювання однотипних операцій, що характеризується високим ступенем автоматизму за відсутності поелементної свідомої регуляції. Фонд рухових навичок (вроджені і набуті). Пластичність нервової системи. Спортивний відбір. Специфічна тренуваність. Тимчасові зв'язки. Сформованість рухових актів. Використання підготовчих вправ і навчання по елементах. Негативний перенос рухової навички. Динамічний стереотипом. Екстраполяція. Здатність до екстраполяції. Діапазон екстраполяції

Стадії (або фази) формування нової рухової навички. Фізіологічні основи формування рухових навичок. Рухова пам'ять. Фактори зниження стійкості навички (погіршення загального стану нервової системи (наприклад, при стомленні), розвиток гіпоксії, недостатня адаптація при значній зміні поясного часу, непевність у собі при сильних супротивниках і ін.). Значення ЦНС у зберіганні навички. Фізіологічний аспект пам'яті. Запам'ятовування і наступна точність відтворення рухів.

Фізіологічне обґрунтування принципів навчання спортивній техніці.

Ефективність навчання спортивній техніці. Педагогічні принципи навчання спортивній техніці (принцип поступового удосконалення техніки рухів, принцип багатократного систематичного повторення вправ, принцип різносторонньої технічної підготовки, принцип індивідуалізації навчання)

Фізіологічні основи м'язової сили. Методи вимірювання сили. Анаболічні стероїди.

Рухові якості - це розвинуті в процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають можливість і успішність виконання нею певної рухової діяльності (сила, власне силові здібності)

Умови максимально можливого напруження м'яза (активація всіх рухових одиниць даного м'яза, режим повного тетанусу у всіх рухових одиниць, скорочення м'яза при довжині спокою). Максимальна довільна сила (МДС) (у спортивній педагогіці цьому поняттю еквівалентне поняття «абсолютна сила м'язів»). Силовий дефіцит. Визначення

динамічної сили. Швидкі і повільні. м'язові волокна. Гіпертрофія м'язів. Значення андрогенних гормонів (анаболіків). Анаболічні стероїди

Фізіологічні основи швидкісно-силових якостей (потужності).

Вибухова сила.

Швидкісно-силові якості (вибухова сила). Динамічна сила. Градієнт сили (швидкість її наростання, яка визначається як відношення максимальної сили до часу її досягнення (F/t_{max}) (абсолютний градієнт сили). Швидкісні скорочувальні властивості м'язів. Внутрішньо-м'язова і міжм'язова координація. Максимальна анаеробна потужність.

Фізіологічні основи витривалості. Аеробні можливості організму і витривалість.

Поняття «витривалість». Види витривалості (статична і динамічна, локальна і глобальна, силова, швидкісна, анаеробна й аеробна витривалість). Витривалість як здатність довготривало виконувати глобальну м'язову роботу переважно або винятково аеробним шляхом. Спортивні вправи, які вимагають прояву витривалості. Аеробні можливості (висока максимальна швидкість поглинання кисню (тобто велику аеробну «потужність»); здатність довготривало підтримувати високу швидкість поглинання кисню (велику аеробну «ємність»). Аеробні можливості. Абсолютні показники МПК. Відносні показники МПК.

Фізіологічні основи витривалості. Система дихання і витривалість.

Кисневотранспортна система включає систему зовнішнього дихання, систему крові і серцево-судинну систему. Зовнішнє дихання, легеневі об'єми і ємності, частота і глибини дихання у спортсменів.

Зниження і підвищення максимальної роботи гіпервентиляції при стандартній неадекватній аеробній роботі, та виконанні максимальної аеробної роботи. Дифузійна здатність легень (ДЗЛ.) у спортсменів.

Головні ефекти тренування витривалості у відношенні системи зовнішнього дихання (збільшення легеневих об'ємів і ємностей; підвищення потужності й ефективності (економічності) зовнішнього дихання; підвищення дифузійної здатності легень.

Фізіологічні основи витривалості. Система крові. Об'єм і склад крові.

Від об'єму крові і вмісту в ній гемоглобіну залежать кисневотранспортні можливості організму. Об'єм циркулюючої крові (ОЦК) у спортсменів.

Концентрація еритроцитів і гемоглобіну в крові в представників видів спорту. Еритропоез (гемоглобіноутворення), робочий гемоліз (розпад крові Концентрація лактату в крові. Молочна кислота в м'язах і крові при виконанні навантаження. Основні зміни в крові, що відбуваються в процесі тренування і приводять до підвищення витривалості (збільшення об'єму циркулюючої крові; зниження робочої лактацидемії (і відповідно ацидемії) при неадекватних аеробних навантаженнях; підвищення робочої лактацидемії (і відповідно ацидемії) при максимальних аеробних навантаженнях).

Фізіологічні основи витривалості. Серцево-судинна система.

Показники роботи серця у не спортсменів і висококваліфікованих спортсменів в умовах спокою і при фізичній роботі. Максимальні показники роботи серця (МПК). Неадекватні аеробні навантаження. Фізіологічна характеристика «спортивного серця». «Збільшене (спортивне) серце». Ефективність роботи дилатованого серця. Метаболізм серця. Особливості метаболізму тренуваного серця у витривалих спортсменів.

Фізіологічні основи витривалості. М'язовий апарат і витривалість.

Витривалість спортсмена значною мірою залежить від фізіологічних особливостей його м'язового апарату, що, у свою чергу, визначаються специфічними структурними і біохімічними властивостями м'язових волокон.

Композиція м'язів (повільні (I) і швидкі (II) м'язові волокна).

Структурні особливості м'язових волокон (саркоплазматичний тип, саркоплазматичний простір м'язових волокон).

Капіляризація м'язових волокон (кількість капілярів у тренуваних і нетренуваних людей). Біохімічна адаптація м'язів до тренування витривалості (використання O₂). Головні біохімічні механізми тренування витривалості (збільшення вмісту й активності специфічних ферментів аеробного (окисного) метаболізму; збільшення вмісту міоглобіну (максимально в 1,5 – 2 рази); підвищення вмісту енергетичних субстратів – м'язового глікогену і ліпідів (максимально на 50%); посилення здібності м'язів окисляти і вуглеводи, і особливо жири.

Фізіологічні особливості фізичного виховання дітей. Вікові аспекти адаптації організму до фізичних навантажень.

У процесі фізичної активності відбуваються суттєві зміни морфологічного й функціонального порядку. При цьому характер їх впливу не однозначний для різних систем організму й неоднаковий у різний період онтогенезу. Консервативні компоненти морфології і функції організму людини стосовно впливу фізичних вправ. (ритм розвитку, лінійні розмірні ознаки, гістологічні характеристики) та лабільні (функціональні системи, маса тіла).

Еволюційна фаза онтогенезу. Стабільна фаза онтогенезу. Інволюційна фаза онтогенезу. Віковий розвиток м'язової маси.

Проблема спортивного відбору й роль функціональних систем у ньому. Етапи спортивного відбору.

Спортивний відбір – це система багатоетапних заходів щодо виявлення людей, морфофункціональні, психологічні й тактико-технічні можливості яких найбільше відповідають специфіці певного конкретного виду спортивної спеціалізації. Етапи спортивного відбору (орієнтацію, комплектування і селекцію). Спортивний відбір і спортивна орієнтація. Завдання спортивної орієнтації, завдання спортивного відбору.

Комплектування команд (психологічна сумісність та морфофункціональна спеціалізованість). Спортивна селекція (відбір для підготовки висококваліфікованих спортсменів, для складання олімпійських збірних команд і т. п.).

Медико-біологічні критерії спортивної придатності. Визначення біологічного віку.

Критерії відбору юних спортсменів. Морфологічні ознаки (розмірами тіла). Медико-біологічні критерії (морфологічні, фізіологічні і психологічні).

Біологічний вік (індивідуальний досягнутий рівень морфофункціональної зрілості окремих тканин, органів, систем і цілого організму). Критерії біологічного віку (морфологічні, функціональні і біохімічні показники) Скелетна зрілість (строки осифікації окремих частин скелета), зубну зрілість (прорізування і зміна зубів), зрілість форм тіла (пропорції, будова тіла), розвиток первинних і вторинних статевих ознак. Функціональні критерії (зрілість нервової і вегетативних систем, опорно-рухового апарату, ферментативні, гормональні і цитохімічні показники).

4. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ З УЧНЯМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Здоров'я. Сучасне розуміння здоров'я. Методика визначення рівнів здоров'я та функціональних можливостей організму при різних рівнях здоров'я.

Поняття здоров'я. Поняття сфер або складових здоров'я. Сфера фізичного здоров'я, психічного здоров'я, духовне здоров'я, соціальне здоров'я.

Рівень здоров'я, та його зв'язок з рівнем освіти. Визначення рівня здоров'я за методом Апанасенка. Показники фізичного розвитку, серцево-судинної і дихальної системи (рівень середній, високий або низький).

Клініко-фізіологічне обґрунтування і механізми лікувальної дії фізичних вправ. Нозологічні особливості захворювань.

Методика визначення фізичної працездатності за тестом PWC 170, методом степ – ергометрії (підняття на сходинки). Терміни поновлення до занять після перенесених захворювань.

Лікувальна фізична культура для учнів з порушенням зором

Короткозорість — найчастіша форма порушення зору учнів. Причини виникнення, наслідки короткозорості. Методика занять спеціальними фізичними вправами, котрі рекомендуються короткозорим. Самостійні заняття, гімнастика для очей. Протипоказання до фізичних вправ при короткозорості. Групи осіб з порушенням зору. Показання і протипоказання до фізичних навантажень до 1-ї і 2-ї групи осіб.

Особливості організації та методики проведення занять у спеціальній медичній групі

Академічні заняття є основною формою організації навчального процесу з фізичного виховання для учнів спеціальної медичної групи. Схема побудови заняття. Щоденники самоконтролю (показники). Головні завдання учителя під час роботи з учнями СМГ. Загальні протипокази для учнів з ослабленим здоров'ям.

Фізичні вправи, як засіб фізичного виховання

Характеристика фізичних вправ для учнів СМГ.

Шикування і перешикування. Вправи для формування правильної постави .Акробатичні вправи. Танцювальні вправи. Лазіння і перелізання. Вправи з рівноваги. Стройові та порядкові вправи. Дихальні вправи. Ходьба і біг. Стрибки. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з гімнастичною палицею. Вправи для м'язів шиї, м'язів рук і плечового поясу, м'язів ніг, м'язів спини, м'язів живота, на опі, з набивними, надувними, малими м'ячами, з гімнастичною палицею. Вільні вправи. Акробатичні вправи. Рівновага (гімнастична лавка, колода). Спеціальні вправи. Лижний спорт. Плавання, баскетбол, волейбол. Вправи лікувально-профілактичного змісту з врахуванням перенесених захворювань.

Залікові вимоги з фізичної культури для учнів спеціального медичного відділення

Умови визначення успішності учнів (об'єктивність, взаєморозуміння між викладачем і учнем, індивідуальний підхід, комплексність оцінки). Вимоги для учнів спеціального медичного відділення (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка) Визначення контрольних вправ, що входять у залікові вимоги, надається у програмі з фізичного виховання для ЗОШ.

Компоненти заліку учня спеціального навчального відділення (відсоток відвідувань занять,

результати тестів із фізичної підготовленості, зрушення у стані здоров'я за даними медогляду й самоконтролю, оцінка за проведення інструкторської практики зі складених комплексів гімнастики (ранкової, виробничої, з урахуваннями індивідуальних відхилень у стані здоров'я), знання теоретичного розділу програми). Орієнтовна тематика реферативних робіт для учнів, які за станом здоров'я тимчасово звільнені від занять з фізичного виховання.

Загальна методика і протипоказання щодо застосування фізичних вправ при захворюваннях органів дихання

Коротка характеристика захворювання та методика проведення занять з фізичної культури, протипоказання до фізичних навантажень при пневмонії, хронічній пневмонії і хронічному бронхіті, реніті, бронхіальній астмі, плевриті. Основні завдання лікувальної фізкультури при захворюваннях дихальної системи. Орієнтовні комплекси вправ.

Загальна методика і протипоказання щодо застосування фізичних вправ при захворюваннях органів травлення

Коротка характеристика захворювання та методика проведення занять з фізичної культури, протипоказання до фізичних навантажень при хронічному гастриті, виразковій хворобі, холециститі, коліті, ентериті, ентероколіті.

Загальна методика і протипоказання щодо застосування фізичних вправ при захворюваннях опорно-рухового апарату

Коротка характеристика захворювання та методика проведення занять з фізичної культури, протипоказання до фізичних навантажень при сколіозі, плоскоступі

Методика формування і корекції сколіозів

Сколіоз — (від грецького - кривий, зігнутий) — важке, прогресуюче захворювання хребта, це бокове викривлення хребта, він буває вроджений і набутий (рахітичний, паралітичний, рубцевий, травматичний тощо). Ступені сколіозу. Локалізація сколіозу (шийний, шийно-грудний, грудний, грудно-поперековий, попереково-крижовий і комбінований S – подібний). Фізичні вправи при різних видах і ступенях сколіозу. Методика проведення масажу.

Загальна методика і протипоказання щодо застосування фізичних вправ при захворюваннях серцево-судинної системи

Коротка характеристика захворювання та методика проведення занять з фізичної культури, протипоказання до фізичних навантажень при міокардиті ендокардиті, пороках серця, компенсованій недостатності мітрального клапана, стенозі лівого передсердно-шлуночкового отвору, міокардіодистрофії, гіпертонічній хворобі, ревматизмі

Сучасні оздоровчі системи при корекції сколіозів.

Перевага комплексного підходу до використання засобів фізичної культури в оздоровчому фізичному тренуванні (ОФТ). Східні, європейські і американські. Йога, Цигун, Ушу, східні єдиноборства європейські системи; Купера "Нова аеробіка" (тренувальні програми на основі енергетичних витрат), "Детка" Іванова (загартування), аеробіка Джейн Хонди, калланетики, шейпінг, Аерофітнес; дихальна гімнастика Йогів; Стрельникової; Бутейко, гімнастична система індійських йогів) ритмічна гімнастика, стретчинг).

Оздоровча аеробіка – «все для здоров'я». Сто різних спрямувань аеробіки: степ аеробіка (тренування на платформах), слайд аеробіка (імітація бігу на ковзанах), фанк аеробіка (танцювальний варіант), системи оздоровчої ходьби і бігу - Купера, Естранда, Амосова, Фурмана, Юрковського (для дітей 7-8 років), Воленберга (для підлітків)). Метою їх - збільшення аеробних можливостей організму (МСК) на основі підвищення функціонального стану серцево-судинної і дихальної системи.

Показання щодо проведення занять з фізичної культури у спеціальній медичній групі

Загальнозміцнювальні вправи. Оздоровча ходьба. Оздоровчий біг. Спортивні ігри. Рухливі ігри. Лижна підготовка. Плавання. Дистанція на початкових заняттях, інтервали відпочинку, кількість повторень, загальна відстань, що долається за одне заняття, час заняття, максимально припустима ЧСС під час заняття та під час відпочинку.

Принципи проведення занять з фізичної культури у спеціальній медичній групі

Загальні методичні принципи (систематичність занят, свідомість і активність, поступовість навантаження, тривалість навантаження, доступність та індивідуальний підхід, наочність, емоційність занять, регулярний облік ефективності (педагогічні спостереження).

Головні складові навантаження (вихідне положення, кількість вправ, що виконуються на занятті і числа їх повторень, темп і ритм виконання, амплітуда руху, кількості м'язів, що беруть участь у рухах, використання спортивних приладів, тривалість праці та відпочинку, ступінь нервово-м'язового напруження, складність

вправ, емоційний фактор, природно метеорологічних умов). Методи для розвитку фізичних якостей.

Особливості розвитку рухових якостей з учнями віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи

Особливістю занять з учнями з ослабленим здоров'ям є поступове підвищення навантаження за рахунок збільшення його об'єму. Особливості методики розвитку фізичних якостей для учнів СМГ- загальної витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості.

Завдання і форми самостійних занять учнів спеціальної медичної групи

Самостійні заняття фізичними вправами надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових умінь та навичок, які непередбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність. Об'єм та інтенсивність самостійних занять. Протипоказання до самостійних занять після перенесеного захворювання. Основні форми самостійних занять (ранкову гігієнічну гімнастику- фізичні вправи протягом дня; самостійні заняття фізичними вправами в місцях проживання учнів).

Основи методики самостійних занять спортом учнів спеціальної медичної групи

Принципи методики самостійних занять спортом учнів СМГ. Ранкова гігієнічна гімнастика. Фізичні вправи впродовж навчального дня. Самостійні заняття студентів фізичними вправами в місцях проживання.

Значення емоційних факторів на заняттях з фізичної культури з учнями з ослабленим здоров'ям

Емоції – це почуття, переживання, що виникають у процесі взаємовідносин з оточуючим середовищем. Особливість емоцій. Позитивні емоції. Негативні емоції. Структура емоційної реакції, емоційного стану, емоційних відносин, емоційна пам'ять. (Сором, зніяковіння під час виконання фіз.вправ, погана фіз. підготовленість, присутність на заняттях сторонніх осіб та ін.). Об'єктивні причини емоцій (фізична підготовленість і неоднаковий стан здоров'я учнів, відсутність можливості тонкої диференціації навантаження й врахування бажань учнів).

Терміни поновлення до занять з фізичної культури після перенесених захворювань

Терміни поновлення до занять з фізичної культури після перенесених захворювань : ангіна, гострі респіраторні захворювання, гострий отит, пневмонія, плеврит, грип, гострі інфекційні захворювання, гострий нефрит, гепатит інфекційний, апендектомія, перелом кінцівки, струс мозку, розтягнення м'язів і зв'язок.

Вимоги для учнів спеціального медичного відділення, які за поважних причин пропустили уроки (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка). Цілковите звільнення від усіх форм занять фізкультурою й спортом може бути лише тимчасового характеру.

Самостійні заняття учнів з послабленим здоров'ям різними видами спорту

Завдання та форми самостійних занять. Організація самостійних занять учнів. Об'єм та інтенсивність самостійних занять.

Основні форми самостійних занять (ранкову гігієнічну гімнастику, фізичні вправи протягом дня, самостійні заняття фізичними вправами в місцях проживання учнів). Загальнорозвиваючі і спеціальні вправи, вправи, що сприяють вихованню основних фізичних якостей: оздоровча ходьба та дозований біг, спортивні та рухливі ігри, плавання, атлетична і ритмічна гімнастики, зимові види фізичних вправ, робота на тренажерах, походи вихідного дня та ін. Принципи, що забезпечують ефективність самостійних занять. Планування самостійних занять фізичними вправами.

Основні документи, що фіксують планування самостійних занять.

Особливості методики занять з учнями СМГ з урахуванням характеру захворювання.

При захворюванні серцево-судинної системи.

При захворюваннях органів дихання.

При захворюваннях органів травлення.

При захворюваннях нервової системи та обміну речовин.

При захворюваннях опорно-рухового апарату.

Структура уроку фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи

Зарахування дітей до спеціальної медичної групи може бути тимчасовим або постійним у залежності від характеру захворювання та стану здоров'я.

Час проведення уроку в спеціальних медичних групах. Тривалість кожного уроку. Характеристика частин уроку СМГ (*вступна, підготовча, основна, заключна частина*). Оцінювання досягнень школярів.

Причини травм та їх профілактика на уроках з фізичної культури у спеціальній медичній групі

Усе розмаїття травм та захворювань можна умовно розділити на дві групи (зовнішні і внутрішні) і визначити чинники, що їх викликають.

До першої групи зовнішніх чинників належить:

- огріхи в організації
- недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять
- відхилення від гігієнічних норм
- недотримання вимог лікарського контролю

Профілактичні заходи травм.

Група внутрішніх факторів травматизму.

- недостатня підготовленість до виконання заданих фізичних
- стан втоми

З метою профілактики слід дотримуватись індивідуального підходу до учнів, санітарно-гігієнічних вимог, виключити перенавантаження і перенапруження.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
64-74	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Критерії оцінювання за національною шкалою

Оцінка А «5» («відмінно») (90–100): студент виявляє міцні, глибокі та системні знання навчально-програмованого матеріалу; відповідь студента повна, правильна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення навчального матеріалу; демонструє вміння самостійно знаходити та користуватися джерелами інформації, критично оцінювати окремі нові факти, явища, ідеї, встановлювати причинно-наслідкові та міжпредметні зв'язки, робити аргументовані висновки; користується широким арсеналом засобів доказів власної думки, вирішує складні проблемні завдання; виявляє варіативність мислення і раціональність у виборі способів розв'язання практичних завдань; творчо застосовує професійні вміння і навички; вміє пов'язати теорію з практикою; володіє культурою викладу інформації, мова студента грамотна.

Оцінка В «4» («добре») (82–89): студент виявляє міцні, повні, ґрунтовні знання навчально-програмованого матеріалу; демонструє розуміння основоположних теорій і фактів, вміння аналізувати, порівнювати та систематизувати інформацію, встановлювати зв'язок з обраною професією та робити висновки; використовує загальновідомі докази у власній аргументації; вільно застосовує матеріал у стандартних ситуаціях; відповідь студента в цілому правильна, логічна та достатньо обґрунтована, однак при відповіді та виконанні практичних завдань допускає несуттєві помилки; рівень мовленнєвої культури відповідає загальноприйнятим нормам.

Оцінка С «4» («добре») (75–81): студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, проте його знання недостатньо глибокі та осмислені; відповідь на рівні загальних уявлень про предмет; демонструє деяке порушення логічності й послідовності викладу матеріалу; виявляє вміння частково аналізувати навчальний матеріал, порівнювати та робити певні, але неконкретні й неточні висновки; не вміє пов'язати теоретичні положення з практикою; має фрагментарні навички в роботі з джерелами інформації; виявляє невисоку культуру викладу знань.

Оцінка Д «3» («задовільно») (67–74): студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу; має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення; виявляє елементарні знання фактичного матеріалу; викладає матеріал уривчастими реченнями, при відповіді допускає суттєві помилки, які не здатен виправити після коректування запитань; недостатньо володіє розумовими операціями; відсутні уміння і навички у роботі з джерелами інформації; не вміє логічно мислити та викласти свою думку.

Оцінка Е «3» («задовільно») (60–66): має мінімально достатні знання з дисципліни, зі значними помилками; у загальному недостатньо орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не досить впевнено, з суттєвими помилками застосовує знання у практичних ситуаціях.

Оцінка FХ «2» (35-59) (з можливістю повторного складання): студент не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не виявляє навичок застосування знань у практичних ситуаціях; демонструє; не виявляє творчі уміння застосування знань, навичок у навчально-дослідній та практичній діяльності.

Оцінка F «2» («незадовільно») (0–34) (з обов'язковим повторним курсом): не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не виявляє навичок застосування знань у практичних ситуаціях.

Список використаних джерел

ПЕДАГОГІКА

1. Волкова Н.П. Педагогіка: навч. посібник для студентів ВНЗ. [2-ге вид., перероб., доп.]. Київ: Академвидав, 2007.
2. Волкова Н.П. Педагогіка: посібник. Київ: Видавничий центр «Академія», 2001.
3. Галузинський В.М., Євтух М.Б. Педагогіка : теорія та історія: навч. посібник.

- Київ: Вища шк., 1995.
4. Зайченко І.В. Педагогіка: навч. посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. [2-ге вид.]. Київ: «Освіта України», 2008.
 5. Кузьмінський А.І., Омеляненко В.Л. Педагогіка: підручник для студентів ВНЗ.[2-ге вид., перероб. і доп.]. Київ : Знання-Прес, 2004.
 6. Кузьмінський А.І. Педагогіка: підручник. Київ: Знання-Прес, 2003.
 7. Мойсеюк Н.Є. Педагогіка: навч. посібник. Київ: «К ДНК», 2001.
 8. Мойсеюк Н.Є. Педагогіка : навч. посібник. [5-е вид., випр. і доп.]. Київ: «К ДНК», 2007.
 9. Мойсеюк Н.Є. Педагогіка : навч. посібник. Київ: «К ДНК», 2003.
 10. Педагогіка: навч. підручник /В.М. Галузьяк, М.І Сметанський, В.І. Шахов. – [2-ге вид., перероб. і доп.]. Вінниця: «Книга-Вега», 2003.
 11. Педагогіка: навч. підручник / Уклад. А.І. Кузьмінський, В.Л.Омеляненко. Київ: Знання-Прес, 2003.
 12. Педагогіка: хрестоматія / уклад. А.І Кузьмінський, В.Л.Омеляненко. Київ: Знання-Прес, 2003.
 13. Фіцула М.М. Педагогіка : навч. посібник. Київ: «Академія», 2001.
 14. Фіцула М.М. Педагогіка: навч. посібник. Тернопіль, 1997.
 15. Ягупов В.В. Педагогіка: навч. посібник. Київ: Либідь, 2002.
 16. ФІЗІОЛОГІЯ (ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ)
 17. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. Київ : Олімпійська література, 2003. 655с. [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://disk.yandex.net/disk/public/?hash=YO2D1mh8Kg%2BOKIvYZ4X0XQTq/1SO NvnCZEK6XSMK3g4%3D>
 18. Возний С. С., Голяка С. К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту : Навчальний посібник. Херсон : Вид-во ХДУ, 2006. 142 с. [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://dls.kherson.ua/DLS/File/Download.aspx?type=3&id=4968fce8-0800-495d-9309-20c568176056&file=Physiologia%20sporta.%20Golyaka.doc>
 19. Фізіологія людини. Спорт [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://stud.com.ua/73914/meditsina/osnovni_formi_ozdorovchoyi_fizichnoyi_kulturi
 20. Ромаскевич Ю.О., Кедровський Б.Г., Ротонос С.О. Посібник з основних питань оптимізації харчування в спорті. Херсон, 2006.
 21. Плахтій П.Д. Фізіологія людини. Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності: Навчальний посібник. Київ: ВД «Професіонал», 2006. 464с.
 22. Чижик В.В. Спортивна фізіологія: навч.посібник для студентів. Луцьк: ПВД «Твердиня», 2011. 256 с
 23. Ровний А.С., Ільїн В.М., Лизогуб В.С., Ровна О.О. Фізіологія спортивної діяльності. Харків: ХНАДУ, 2015. 556 с
 24. Ровний А.С., Язловецький В.С. Фізіологія спорту. Навчальний посібник. Кіровоград: РВВ КПДУ імені Володимира Винниченка, 2005. 208 с.
 25. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. Навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2008. 208 с.
 26. Голяка С.К. Практикум з фізіологічних основ фізичної культури та спорту. Метод. рекомен. до провед. лабор. занять. Херсон: ХДУ, 2010. 72 с
 27. Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. Метод. рекомен. до провед. лабор. занять. Херсон: ХДУ, 2008. 48 с.
- ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ З УЧНЯМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**
28. Довгань О.М. Шляхи підвищення рівня фізичного стану студентів з ослабленим здоров'ям. Навчальний посібник.Тернопіль: Навч. Книга Богдан, 2013. 296 с.
 29. 2. Іваськів Б.К. Основи лікувальної фізичної культури. Кременець,2009, 127 с.
 30. 3. Іваськів Б.К.Фізіологія фізичного виховання. Навчальний посібник. Кременець, 2004. 192 с.

31. 4. Круцевич Т. Ю, Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
32. 5. Людина: навчальний посібник з анатомії та фізіології для студентів вищих акладів освіти III-IV рівнів акредитації / за ред. Ервіна Главацька Вид. «Бак», Львів : 2003. 240 с.
33. 6. Майєр В.І., Деревянко В.В. Заняття для спеціальної медичної групи у 5-9 класі. Київ : 2008. 52 с.
34. Маліков М. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорту. Навчальний посібник. Запоріжжя, 2006. 182 с.
35. 8. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Київ : Олімп. літ. 2005. 462 с.
36. 9. Федонюк Я.І., Мицкан Б.М., Попель С.Л. та інші. Функціональна анатомія: підр. для студентів навчальних закладів з фізичного виховання і спорту III-IV рівнів акредитації. Тернопіль : навч. кн. Богдан, 2007. 552 с.
37. 10. Чижик В.В., Дудник О.К. Методи досліджень у фізичному вихованні: навч. посібник для студ. Біла Церква : 2013. 241 с.

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

38. Загородня Л.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Навчальний посібник за заг. ред. Л.П. Загородньої. Суми: Університетська книга, 2011. 272 с.
39. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2012. Том 1. 392 с.
40. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2012. Том 2. 368 с.
41. Папуша В. Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль : Збруч. 2000. 248 с.
42. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль. Підручники і посібники. 2011. 128 с.
43. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль. Підручники і посібники. 2010. 192 с.
44. Сергієнко Л.В. Тестування рухових здібностей школярів. Київ. Олімпійська література. 2001. 427 с.
45. Товт В.А., Дуло О.А., Щербя М.Ю. Основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Ужгород: «Графіка», 2010. – 138 с.
46. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.
47. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, Частина I, 2001. 272 с.
48. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. Частина II. 2002. 248с.

Інформаційні ресурси

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] // Режим доступу до дж.: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>.
- Наказ Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України (від 20.07.2009 N 518/674) – Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09>.
2. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України (від 02.08.2005 N 458) [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0909-05>.
3. Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах, затверджено

4. Про Систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів (від 21.07.2003 N 486) [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://uazakon.com/document/fpart90/idx90061.htm>.