

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



ЗАТВЕРДЖУЮ
Голова приймальної комісії
А.М. Ломакович
« 25 » квітня 2025 р.

**ПРОГРАМА
ФАХОВОГО ІСПИТУ
(ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ)
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ А4 СЕРЕДНЯ ОСВІТА
(ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)**

для вступників
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»
на основі ступеня (освітньо-кваліфікаційного рівня) бакалавра

Схвалено
на засіданні кафедри
теорії та методики фізичного виховання
Протокол № 15 від 27.03. 2025
Завідувач кафедри  В.А. Голуб

Кременець 2025

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії

_____ А.М. Ломакович

«_____» _____ 2025 р.

ПРОГРАМА
ФАХОВОГО ІСПИТУ
(ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ)
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ А4 СЕРЕДНЯ ОСВІТА
(ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)

для вступників
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»
на основі ступеня (освітньо-кваліфікаційного рівня) бакалавра

Схвалено

на засіданні кафедри
теорії та методики фізичного виховання

Протокол № 15 від 27.03. 2025

Завідувач кафедри _____

В.А. Голуб

Пояснювальна записка

Теорія фізичного виховання є синтезуюча наука, предметом пізнання якої є людина у процесі її соціальної інтеграції з метою фізичного і духовного вдосконалення та підвищення соціальної активності. Вона розробляє лише ті закономірності, які є однаковими для всієї багатогранної практики фізичного виховання і поширюються на всі основні напрямки та вікові ланки системи фізичного виховання.

Для вирішення завдань фізичного виховання на основі теорії будується методика навчально-виховної роботи з фізичного виховання. Залежно від віку і статі тих, хто займається, характеру і напрямку вирішуваних у навчально-виховному процесі завдань, у методиці фізичного виховання виділяють: методику навчання руховим діям, методику виховання певних фізичних якостей людини, методику фізичного виховання дітей дошкільного, молодшого, середнього і старшого шкільного віку.

Метою програми вступного фахового випробування для ступеня вищої освіти магістр є моніторинг у студентів знань і умінь, необхідних для успішної практичної діяльності з фізичного виховання, практичних навичок, проведення занять з різними віковими групами учнів, впровадження здорового способу життя і раціональної організації вільного часу різних верств населення згідно з Законом України „Про фізичну культуру і спорт”.

Дана програма складена на основі змісту державного стандарту підготовки фахівців у галузі фізичної культури.

На вступному фаховому випробуванні до абітурієнтів ставляться вимоги виявити знання про:

1. Основні поняття теорії фізичного виховання;
2. Національну систему фізичного виховання;
3. Зміст, завдання, мету та умови функціонування національної системи фізичного виховання;
4. Засоби фізичного виховання для збереження і зміцнення здоров'я школярів;
5. Загальні основи навчання фізичних вправ і методику вдосконалення фізичних якостей;
6. Мету і завдання фізичного виховання школярів;
7. Форми, зміст і організацію проведення занять;
8. Організацію і управління навчальним процесом;
9. Контроль і оцінку ходу навчального процесу;
10. Позакласні і позашкільні форми занять фізичними вправами;
11. Технологію планування навчального процесу.
12. Реалізацію методичних принципів фізичного виховання, адекватно застосовувати ефективні засоби, методи і методичні прийоми навчання, з метою збереження і зміцнення здоров'я тих, що займаються;
13. Методику правильно будувати, проводити і аналізувати уроки та інші форми організації фізичного виховання;
14. Планування і контроль у навчальні і позашкільні роботи з фізичного виховання в школі;
15. Реалізацію міжпредметних зв'язків в процесі фізичного виховання;
16. Проведення міжпредметних досліджень у фізичному вихованні школярів;
17. Ведення пропаганди здорового способу життя серед учнів, вчителів, батьків.

У програмі подано перелік основних тем та питань, список рекомендованої літератури для самостійної підготовки до вступного (фахового випробування). Зміст програми підготовки розрахований для проведення вступного фахового випробування у формі тестів.

Орієнтовний перелік тем та питань до фахового вступного випробування

1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.
2. Вихідні поняття теорії фізичного виховання: фізична культура, фізичний розвиток, фізичне виховання, спорт, фізична рекреація, фізична реабілітація.
3. Предмет теорії фізичного виховання і її місце в системі наукових знань..
4. Джерела виникнення і розвитку теорії фізичного виховання.
5. Основи української національної системи фізичного виховання.
6. Характеристика основ української національної системи фізичного виховання: теологічні основи, науково-методичні основи, правові, програмні та нормативні основи, організаційні основи.
7. Завдання фізичного виховання: освітні завдання, оздоровчі завдання, виховні завдання.
8. Характеристика засобів фізичного виховання.
9. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання.
10. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів.
11. Охарактеризуйте зміст і форму фізичних вправ.
12. Класифікація фізичних вправ.
13. Характеристика рухів: просторові характеристики, просторово-часові характеристики, динамічні характеристики, ритмічні характеристики.
14. Природні і гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання.
15. Природні сили як засіб фізичного виховання.
16. Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання.
17. Характеристика принципу свідомості і активності.
18. Мотивація навчальної діяльності. Мотивування, стимулювання учнів на уроці.
19. Характеристика принципу наочності
20. Характеристика принципу доступності й індивідуалізації.
21. Характеристика принципу систематичності.
22. Характеристика принципу міцності і прогресування.
23. Диференційоване навчання, його характеристика.
24. Характеристика практичних методів навчання.
25. Методи навчання рухових дій.
26. Методи вдосконалення та закріплення рухових дій.
27. Методи тренування.
28. Методичні прийоми вправлення.
29. Характеристика методів використання слова (словесні методи) і демонстрації.
30. Визначення понять: розповідь, опис, пояснення, супроводжуюче пояснення, інструкції і вказівки, бесіда, розбір, словесні оцінки, звіти і взаємопояснення, команда, підрахунок, «самопроговорювання», само накази.
31. Загальні вимоги до підбору і використання методів.
32. Фізичні навантаження та відпочинок як фактор впливу на фізичний розвиток.
33. Адаптація як основа вдосконалення фізичних якостей.
34. Загальна характеристика фізичних якостей людини та методика їх вдосконалення
35. Основи методики розвитку сили. Засоби вдосконалення сили.
36. Характеристика пружності як фізичної якості.
37. Методика виховання швидкості рухів.
38. Характеристика витривалості. Методика виховання витривалості.
39. Загальна характеристика гнучкості.
40. Загальна характеристика спритності.
41. Загальні основи методики вдосконалення спритності.
42. Особливості навчання у фізичному вихованні.
43. Загальна характеристика структури процесу навчання.
44. Етап початкового розучування рухової дії.
45. Етап поглибленого розучування рухової дії.
46. Етап закріплення вдосконалення рухової дії.
47. Організаційні форми фізичного виховання. Їх структурні та методичні особливості.

48. Характеристика уроку фізичної культури як основної форма фізичного виховання.
49. Характеристика змісту і структури уроку.
50. Характеристика підготовки вчителя до уроку і його проведення.
51. Завдання та засоби підготовчої та заключної частини уроку.
52. Завдання та засоби підготовчої та основної частини уроку.
53. Дозування навантаження, щільність уроку.
54. Основи планування і контролю навчальної роботи з фізичної культури.
55. Контроль навчального процесу як обов'язкова умова його ефективності.
56. Організація, зміст і методика проведення занять фізичними вправами школярів у режимі навчального дня школи.
57. Форми занять фізичними вправами школярів у режимі навчального дня.
58. Форми позакласної роботи з фізичного виховання школярів.
59. Форми позашкільної роботи з фізичного виховання школярів.
60. Форми фізичного виховання протягом навчального дня.
61. Характеристика самостійних занять учнів фізичними вправами.
62. Функції педагогічного планування та вимоги до нього.
63. Особливості змісту і методики проведення уроків на трьох рівнях (етапах) фізичного виховання.
64. Особливості змісту і методики проведення уроків з дітьми різного віку та стану здоров'я.
65. Контроль в процесі фізичного виховання.
66. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей дошкільного віку.
67. Педагогічні функції, компетенції та техніка вчителя.
68. Створення матеріальної бази та профілактика травматизму у школі.
69. Роль педагогічного колективу у розв'язанні завдань фізичного виховання.
70. Вимоги до сучасного уроку фізичної культури.
71. Документи планування.
72. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей.
73. Державні установи та дитячі громадські організації у фізичному вихованні школярів.
74. Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами.
75. Класифікація фізичних вправ дітей дошкільного віку.
76. Оздоровчі завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку.
77. Структура та зміст занять з фізичної культури.
78. Особливості занять з фізичної культури у різних вікових групах.
79. Різновиди шкільних уроків.
80. Організація навчальної діяльності.
81. Техніка фізичних вправ.
82. Організація діяльності учнів на уроці.
83. Оцінка діяльності учнів на уроках.
84. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури як спосіб підвищення його ефективності.
85. Принципи навчання у фізичному вихованню дошкільнят.
86. Організація та методика проведення сюжетних ігор з дітьми дошкільного віку. Наведіть приклад сюжетної гри, розкрийте її зміст і правила.
87. Дайте характеристику методам вдосконалення та закріплення рухових дій.
88. Дайте характеристику методам навчання рухових дій.
89. Дайте характеристику методам розвитку фізичних якостей.
90. Методика розвитку гнучкості та її контроль.

Методичні рекомендації з підготовки до вступного фахового випробування

Загальні основи теорії фізичного виховання

1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна

Теорія фізичного виховання це наука про загальні закономірності, які визначають зміст і форми побудови фізичного виховання як педагогічно організованого процесу, що органічно поєднується із загальною системою виховання людини. Теорія фізичного виховання є складовою частиною педагогічних наук.

Взаємозв'язок теорії фізичного виховання формальними і реальними навками. Теорія фізичного виховання має ряд великих розділів і підрозділів:

1. *Загальні основи теорії і методики фізичного виховання.*
2. *Теорія і методика основних напрямів фізичного виховання.*
3. *Теорія і методика фізичного виховання основних вікових контингентів.*

Предмет вивчення теорії у практиці наукових досліджень представлений у вигляді об'єкта і суб'єкта.

Під об'єктом дослідження розуміють певний педагогічний фактор, що вивчається (метод навчання, шляхи активізації учнів, організація їх діяльності, ефективність фізичних вправ тощо).

Під суб'єктом розуміють людину, в якій вивчають реакцію на ті зміни, що вносяться до навчального процесу (застосування вправ, використання певних методів навчання чи організації діяльності учнів тощо).

Об'єкт і суб'єкт вивчення існують завжди разом, тому що будь-яке дослідження здійснюється з метою впровадження в практику найефективніших засобів, методів, умов та форм роботи.

Предметом вивчення теорії фізичного виховання є налагодження загальних закономірностей функціонування і розвитку фізичного виховання. Під загальними закономірностями слід розуміти такі, які однаково властиві фізичному вихованню будь-якому контингенту населення: дітей і дорослих; тих, що тільки почали займатися фізичними вправами; і тих, які досягли високих спортивних результатів.

2. Вихідні поняття теорії фізичного виховання:

«фізична культура», «фізичний розвиток», «фізичне виховання», «спорт», «фізична рекреація», «фізична реабілітація».

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

Теорія фізичного виховання це наука про загальні закономірності, які визначають зміст і форми побудови фізичного виховання як педагогічно організованого процесу, що органічно поєднується із загальною системою виховання людини. Теорія фізичного виховання є складовою частиною педагогічних наук.

Взаємозв'язок теорії фізичного виховання формальними і реальними навками. Теорія фізичного виховання має ряд великих розділів і підрозділів:

1. *Загальні основи теорії і методики фізичного виховання.*
2. *Теорія і методика основних напрямів фізичного виховання.*
3. *Теорія і методика фізичного виховання основних вікових контингентів.*

Предмет вивчення теорії у практиці наукових досліджень представлений у вигляді об'єкта і суб'єкта.

Під об'єктом дослідження розуміють певний педагогічний фактор, що вивчається (метод навчання, шляхи активізації учнів, організація їх діяльності, ефективність фізичних вправ тощо).

Під суб'єктом розуміють людину, в якій вивчають реакцію на ті зміни, що вносяться до навчального процесу (застосування вправ, використання певних методів навчання чи організації діяльності учнів тощо).

Об'єкт і суб'єкт вивчення існують завжди разом, тому що будь-яке дослідження здійснюється з метою впровадження в практику найефективніших засобів, методів, умов та форм роботи.

Предметом вивчення теорії фізичного виховання є налагодження загальних закономірностей функціонування і розвитку фізичного виховання. Під загальними закономірностями слід розуміти такі, які однаково властиві фізичному вихованню будь-якому

контингенту населення: дітей і дорослих; тих, що тільки почали займатися фізичними вправами; і тих, які досягли високих спортивних результатів.

4. Джерела виникнення і розвитку теорії фізичного виховання.

Першим джерелом виникнення і розвитку теорії і методики фізичного виховання є практика суспільного життя.

Другим джерелом теорії і методики фізичного виховання є практика фізичного виховання.

Третім джерелом розвитку теорії і методики фізичного виховання є прогресивні ідеї про зміст та шляхи виховання гармонійно розвинуту особистість, які висловлювались і обґрунтовувались філософами, педагогами, лікарями різних країн й різних епох.

Четвертим джерелом теорії і методики фізичного виховання є результати досліджень у суміжних галузях знань.

5. Основи української національної системи фізичного виховання.

Теологічні основи. Науково-методичні основи.

Правові, програмні та нормативні основи. Організаційні основи.

6. Характеристика основ української національної системи фізичного виховання:

теологічні основи, науково-методичні основи, правові, програмні та нормативні основи, організаційні основи.

7. Завдання фізичного виховання: освітні завдання, оздоровчі завдання, виховні завдання.

8. Характеристика засобів фізичного виховання.

Для реалізації завдань, що вирішуються у фізичному вихованні, характерне комплексне використання засобів. Основним засобом є *фізичні вправи*, додатковими - *природні сили та гігієнічні фактори*, а також побутові та професійні дії, що виконуються за відповідною програмою.

9. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання.

Найбільша питома вага у вирішенні завдань навчання і виховання припадає на фізичні вправи. Це зумовлено певними причинами, а саме:

- фізичні вправи як системи рухів виражають думки і емоції людини, її ставлення до навколишнього середовища;
- фізичні вправи – це один із способів передачі суспільно-історичного досвіду в галузі фізичного виховання;
- фізичні вправи впливають не лише на функціональний стан організму, але й на особистість, яка їх виконує;
- серед усіх видів педагогічної діяльності тільки у фізичному вихованні предметом навчання є дії, спрямовані на фізичне вдосконалення учнів, які виконуються задля засвоєння самих дій;
- фізичні вправи можуть задовільнити природну потребу людини в рухах.

10. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів.

1. *Особистісні характеристики вчителя і учнів* є важливими факторами, що обумовлюють ефективність фізичних вправ. Як відомо, процес навчання пов'язаний з процесом навчання і процесом учіння – вчитель навчає, учень навчається, тому вплив фізичних вправ в однаковій мірі залежить від індивідуальних особливостей як вчителя, так і учнів (від їх моральних і вольових якостей, типу нервової системи, інтелектуальних якостей, типу нервової діяльності; від рівня знань, умінь та фізичного розвитку, від зацікавленості, активності тощо).

2. *Наукові фактори* характеризують міру пізнання людиною закономірностей фізичного виховання. Чим глибше розроблені педагогічні, фізіологічні і біомеханічні особливості фізичних вправ, тим ефективніше можна їх використовувати для вирішення педагогічних завдань.

3. *Методичні фактори* об'єднують велику групу вимог, яких необхідно дотримуватись при використанні фізичних вправ. До них можна віднести дозування фізичних вправ

(тривалість виконання рухової дії; її інтенсивності; частоти повторень вправи або кількості інтервалів відпочинку; тривалість відпочинку між повтореннями; характер відпочинку (активний, пассивний); вихідне положення з якого виконується фізична вправа, спосіб виконання тощо).

4. *Санітарно-гігієнічні фактори* мають вирішальне значення в реалізації завдань оздоровчої спрямованості фізичних вправ. Позитивний вплив на людину фізичні вправи мають тільки за умови, коли застосовуються з урахуванням режиму праці, харчування, відпочинку та дотримання санітарних норм місць занять (освітлення, вентиляція тощо).

5. *Метеорологічні фактори* (температура повітря, вологість, атмосферний тиск, швидкість вітру) також впливають на організм людини. Пізнання закономірностей впливу цих факторів дасть можливість учителю знайти оптимальні умови для досягнення найбільшого ефекту від фізичних вправ.

6. *Матеріальні фактори* мають суттєвий вплив на ефект від виконання фізичних вправ (спортивні споруди, інвентар, одяг, взуття тощо).

11. Охарактеризуйте зміст і форму фізичних вправ.

У практиці фізичного виховання використовується велика кількість різноманітних фізичних вправ, які відрізняються між собою як за формою, так і за змістом.

Зміст фізичної вправи утворюють з одного боку, всі ті рухи і операції, які входять до тої, чи іншої вправи і, з другого - ті процеси, які відбуваються в організмі під час виконання вправи. Ці процеси складні і багатогранні. Вони можуть розглядатись у багатьох аспектах: психологічному, фізіологічному, біомеханічному, біохімічному та ін.

Форма фізичної вправи являє собою її внутрішню і зовнішню структури.

Внутрішня структура фізичної вправи характеризується взаємодією тих процесів, які відбуваються в організмі під час виконання тої або іншої вправи. При виконанні, наприклад, таких різних за змістом вправ, як біг і піднімання штанги, процеси нервово-м'язової координації, взаємодія моторних і вегетативних функцій, а також співвідношення енергетичних процесів (аеробних і анаеробних) будуть суттєво відрізнятись.

Зовнішня структура фізичної вправи – це її видима сторона, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних (силових) параметрів руху.

Зміст і форма фізичної вправи нерозривні між собою, вони знаходяться в постійному діалектичному протиріччі.

12. Класифікація фізичних вправ.

Класифікація фізичних вправ передбачає розподіл їх на взаємопов'язані групи за спільними ознаками.

В сучасній теорії фізичного виховання найбільш науково обґрунтовані для практичного застосування класифікації фізичних вправ за такими ознаками.

1. *Класифікація фізичних вправ за ознакою переважного впливу на прояв і розвиток фізичних якостей:*

- *силові*, що передбачають подолання опору (наприклад, піднімання штанги);
- *швидкісні*, що передбачають короткочасне виконання рухових дій з великою швидкістю;
- *швидкісно-силові*, які вимагають прояву великих зусиль за якомога коротший час (наприклад, стрибок в довжину);
- *на витривалість*, які передбачають тривале виконання рухових дій без перерви для відпочинку або їх повторне виконання до втоми;
- *на спритність*, виконання яких вимагає складнокоординаційних дій, незвичних вихідних положень, перебудови рухової діяльності відносно до зміни ситуації;
- *на гнучкість*, що виконуються з великою амплітудою;
- *на рівновагу*, які виконуються на обмеженій площі опори на підвищенні та рухомій опорі.

2. *Класифікацію фізичних вправ за їх значенням для вирішення освітніх завдань:*

- *основні (змагальні)*, які є предметом засвоєння відповідно до вимог програм фізичного виховання або конкретного виду спорту;

- *підготовчі*, за допомогою яких розвивають необхідні для виконання основної вправи рухові якості;
- *підвідні*, за допомогою яких легше засвоїти техніку складних за структурою основних вправ, оскільки їх структура за біомеханічними параметрами наближена (але не ідентична) до основної;

3.Класифікацію фізичних вправ за їх значенням для розвитку певної групи м'язів:

- вправи для м'язів рук і плечового пояса;
- вправи для м'язів тулуба і шиї;
- вправи для м'язів ніг і тазу.

4.Класифікація фізичних вправ за видами спорту (гімнастичні, ігрові, легкоатлетичні тощо). В свою чергу, кожен вид спорту має власну класифікацію фізичних вправ.

5.Класифікацію фізичних вправ у фізіології:

- вправи максимальної потужності.
- вправи субмаксимальної потужності.
- вправи великої потужності.
- вправи помірної потужності.

6.Класифікацію фізичних вправ у біомеханіці:

- статичні (наприклад, кут в упорі);
- динамічні (наприклад, з вису на перекладині підйом переворотом в упор);
- циклічні (наприклад, біг);
- ациклічні це такі вправи, що не мають стереотипного повторення;
- комбіновані (наприклад, стрибок в довжину з розбігу, метання тощо).

13. Характеристика рухів.

Просторові: положення тіла (стартове положення, поза тіла); траєкторія руху (форми траєкторії: прямолінійні і криволінійні; напрямок траєкторії); амплітуда рухів (розмашисті, дрібні, неточні).

Часові: тривалість рухів. темп рухів.

Просторово-часові: швидкість руху (рівномірний рух, нерівномірний рух, прискорений рух, плавний рух, різкий рух).

Динамічні: . внутрішні сили (активні сили рухового апарату, пасивні сили рухового апарату, реактивні сили); зовнішні сили (сила обтяження власного тіла, сила реакції опору, сила опору зовнішнього середовища).

Ритмічні: ритм раціональний правильний; ритм нераціональний неправильний; естетичний характер ритму.

Якісні: точні рухи і рухові дії; економні рухові дії; енергійні рухові дії; плавні рухові дії.

14. Природні і гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання.

Реалізація принципу оздоровчої спрямованості системи фізичного виховання можлива за умови, якщо заняття фізичними вправами стануть органічною частиною життєдіяльності людини. З іншого боку, ефективність самих фізичних вправ буде найвищою лише при дотриманні необхідних гігієнічних норм. Будучи неспецифічними засобами, гігієнічні фактори набувають великого значення для повноцінного вирішення завдань фізичного виховання. Як би добре не був організований педагогічний процес, він ніколи не дасть бажаного ефекту при порушенні, наприклад, режиму харчування та сну, або якщо заняття будуть проводитись в антисанітарних умовах.

15. Природні сили як засіб фізичного виховання.

Використання природних сил у процесі фізичного виховання здійснюється за двома напрямками:

1. Організація занять фізичними вправами безпосередньо в умовах природного середовища (на свіжому повітрі, на місцевості, в природних водоймах, босоніж тощо), завдяки чому вплив його факторів тісно поєднується з впливом фізичних вправ, так чи інакше змінює його ефект (наприклад посилює його у випадку інтенсивної сонячної радіації і підвищеної температури повітря).

2. Організація спеціальних процедур загартовуючого і оздоровчо-відновного характеру

(сонячно-повітряних ванн, водних процедур тощо).

Однією з головних умов до використання природних сил є системне і комплексне застосування їх у поєднанні з фізичними вправами. Для того, щоб визначити раціональну дозу впливу природних факторів на організм людини, необхідно враховувати вік, стать, фізичну підготовленість і характер завдань. Це дасть можливість:

- реалізувати перенос ефекту загартування в трудову і навчальну діяльність;
- застосувати більш високі навантаження і, як результат, підвищувати працездатність;
- підвищити опірність організму до дії перевантажень, вібрації тощо;
- на більш високому рівні проявити вольові якості.

16. Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання.

Гігієнічні фактори являють собою широкий спектр різноманітних засобів, які умовно можна поділити на дві групи:

1. Засоби, що забезпечують життєдіяльність людини поза процесом фізичного виховання (норми особистої та громадської гігієни, гігієни праці, навчання, побуту, відпочинку, харчування, тобто все те, що забезпечує передумови для повноцінних занять фізичними вправами).

2. Засоби, що безпосередньо входять у процес фізичного виховання (оптимізація режиму навантаження і відпочинку відповідно до гігієнічних норм, спеціальне харчування на дистанції, створення зовнішніх умов - чистота повітря, достатнє освітлення тощо).

17. Характеристика принципу свідомості і активності.

Шляхи його реалізації:

- формування стійкого інтересу до мети і завдань занять (інтерес, мотив, мотивування, стимулювання, активізація);
- самоаналіз дій учнів (як робити?, чому так, а не інакше?);
- методи і прийоми, що сприяють здатності до самоконтролю і самооцінки власних дій;
- виховання в учнів творчого ставлення до занять.

18. Мотивація навчальної діяльності. Мотивування, стимулювання учнів на уроці.

Необхідною передумовою свідомого ставлення до діяльності є відповідна їй мотивація. Мотивація як перший обов'язковий компонент навчальної діяльності, що входить в її структуру, може бути внутрішньою або зовнішньою, але завжди є внутрішньою характеристикою особистості як суб'єкта навчальної діяльності.

Мотивація є однією із фундаментальних проблем як вітчизняної, так і зарубіжної психології, а, отже, і педагогіки. В найзагальнішому розумінні мотив це те, що визначає, стимулює, спонукає людину до здійснення певної дії.

Мотивацію можна визначити, з одного боку, як складну, багаторівневу систему збудників, що включає потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності тощо. З іншого боку слід пам'ятати, що в полімотивованій діяльності завжди домінують певні мотиви.

За даними наукових досліджень понад 35 мотивуючих установок спонукають школярів до практичних занять фізичними вправами. Серед них: мати красиву поставу, ходу, статуру; красиво і пластично рухатись; стати спортсменом, досягти високих спортивних результатів тощо.

Складовими частинами мотивації до фізичного самовдосконалення є:

- емоційно-вольовий компонент (позитивне ставлення до занять фізичними вправами, позитивні емоції у процесі занять фізичною культурою; позитивні переживання, пов'язані з досягненням позитивних змін у фізичному стані, оволодінням новими видами рухів; інтерес до фізичної культури; вольові якості);
- когнітивний компонент (переконання в необхідності оптимальної рухової активності для підтримання й підвищення життєдіяльності організму та дієвості цілеспрямованого виконання фізичних вправ; наявність конкретної цілі самовдосконалення);
- діяльнісний компонент (біологічна потреба у руховій активності; включеність у процес фізичного вдосконалення; звичка до систематичних занять фізичними вправами).

Головними засобами мотивації навчальної роботи є *мотивування і стимули*.

Мотивування – це сукупність факторів, аргументів і доказів, які використовує вчитель для переконання учнів у значенні кожної вправи. У результаті мотивування учні повинні отримати відповідь на питання: «Задля чого потрібно вивчати дану вправу і модуль в цілому?». Якщо учні внутрішньо приймають мотивуючі докази вчителя, тоді навчальний матеріал набуває для них особистого значення (сенсу). В цьому випадку, по-перше, навчальна мета («що треба робити?») збігається з навчальним мотивом («задля чого це потрібно робити?»); по-друге, вся навчальна діяльність учнів перетворюється з репродуктивної в усвідомлену.

Загальні вимоги до мотивування. Мотивування мають бути:

- наочно переконливі; відповідати рівню розвитку учнів;
- враховувати інтереси учнів, їх статеві особливості і пов'язані з ними переваги (для юнаків мужність, сила, спритність, воля, для дівчат пластичність рухів, жіночисть);
- вирізнятись лаконічністю, доступністю доказів;
- нести в собі особистісний і громадсько-корисний сенс (укріплення здоров'я, підготовка до праці і захисту батьківщини).

19. Характеристика принципу наочності.

1. Пряма наочність.
2. Опосередкована наочність.
3. Форми поєднання слова і наочності.
4. Звукові, слухові орієнтири, тактильні відчуття.

20. Характеристика принципу доступності й індивідуалізації.

1. Диференціація навчальних завдань.
2. Визначення міри доступності.
3. Розвивальне навчання.
4. Методи навчання, способи організації діяльності.

21. Характеристика принципу систематичності.

1. Систематизація навчального матеріалу.
2. Регулярність занять.
3. Раціональне чергування навантаження й відпочинку.

22. Характеристика принципу міцності і прогресування.

1. Достатня кількість повторень.
2. Варіативність виконання вправ.
3. Форми підвищення вимог до учнів.

23. Диференційоване навчання, його характеристика.

При диференційованому навчанні реалізується той чи інший вид диференціації. Цільовими орієнтаціями диференційованого навчання є: навчання кожного учня на рівні його можливостей і здібностей; пристосування (адаптація) навчання до особливостей різних груп учнів. У ході диференційованого навчання застосовуються різноманітні методи, прийоми, форми навчання та спеціальний дидактичний матеріал, що дозволяє здійснювати розвиток учнів відповідно до їх можливостями.

24. Характеристика практичних методів навчання.

Навчання рухових дій загалом. Навчання рухових дій по частинах.

Навчання рухових дій з використання підвідних вправ.

25. Методи навчання рухових дій.

В теорії і практиці фізичного виховання найчастіше використовують два підходи до розучування вправ: метод розучування вправ у цілому і метод розучування вправ по частинах. Обидва ці підходи доцільні в залежності від особливостей вправ, які підлягають засвоєнню (їх складність або простота), рівня попередньої підготовленості учнів та інших умов.

26. Методи вдосконалення та закріплення рухових дій.

До методів удосконалення і закріплення рухових дій та вдосконалення функціональних можливостей організму належить ігровий і змагальний методи навчання (вправління).

Ігровий метод характеризується тим, що ігри виступають як засіб фізичного виховання і як метод організації дитячого колективу. Він може використовуватись на базі будь-якої фізичної вправи за умови, якщо вона піддається організації згідно з особливостями даного

методу.

Найбільш характерними рисами ігрового методу є:

- «сюжетна організація». Діяльність гравців організується згідно з образним або умовним «сюжетом», у якому передбачається досягнення певної мети в умовах постійної непередбачуваної зміни ситуації. Ігровий сюжет або запозичується з реального життя (наприклад, імітація полювання, трудових, побутових дій з елементами рухливих ігор) або спеціально створюється. Виходячи з потреб фізичного виховання як умовна схема взаємодії гравців;
- досягнення ігрової мети не обмежується лише одним способом дій, гравцям надається можливість самостійно обирати засоби діяльності і способи поведінки, проявляти ініціативу і творчість у діях, що передбачені правилами гри;
- можливість відтворювати стосунки між людьми за принципом суперництва або співпраці;
- відсутність суворої регламентації навантаження з боку педагога, оскільки досягнення мети не передбачає заздалегідь спланованих дій, їхній характер і послідовність виконання;
- комплексне використання фізичних здібностей і рухових навичок, прояву вольових і моральних якостей для досягнення успіху, що визначає комплексну дію на організм учнів.

Змагальний метод у процесі фізичного виховання застосовується як спосіб стимулювання інтересу і активізації при виконанні фізичних вправ, і як відносно самостійна форма організації занять (різного роду змагання).

Основна визначальна риса змагального методу зіставлення сил в умовах упорядкованого суперництва, боротьби за першість або найвище досягнення.

Змагальний метод застосовується при вирішенні таких педагогічних завдань, як виховання фізичних, вольових і моральних якостей, вдосконалення умінь, навичок і здібностей раціонально використовувати їх в ускладнених умовах. Змагальний метод дозволяє повністю розкрити функціональні і психічні можливості учнів, сформувати новий, більш високий рівень підготовленості.

27. Методи тренування.

Методи тренування побудовані на закономірностях чергування рухової активності і відпочинку, напруження і розслаблення, співвідношення між обсягом виконаної роботи та її інтенсивністю.

Методи безперервної вправи: *метод безперервної стандартизованої вправи; метод безперервної прогресуючої вправи; метод безперервної регресуючої вправи; метод безперервної варіативної вправи*

Методи інтервальної (повторної) вправи: *метод інтервальної стандартизованої вправи; метод інтервальної прогресуючої вправи; метод інтервальної регресуючої вправи;*

метод інтервальної варіативної вправи

Методи комбінованої вправи: *метод безперервно-інтервальної стандартизованої вправи; метод інтервальної стандартно-прогресуючої вправи; метод повторно-інтервальної стандартизованої вправи; метод кругової вправи(колового тренування).*

28. Методичні прийоми вправління.

До найбільш поширених методичних *прийомів вправління* відносять:

- вправління з безпосередньою фізичною допомогою;
- вправління в «обидва боки»;
- вправління в уяві рухів;
- вправління з допомогою імітації рухів.

29. Характеристика методів використання слова (словесні методи) і демонстрації.

Методи слова: розповідь, опис, пояснення, супроводжуюче пояснення, інструкції та вказівки, бесіда, розбір, словесні оцінки, звіти і взаємопояснення, команда, підрахунок. самопроговорювання, самонакази.

Методи демонстрації: демонстрація поз і рухів (пряма наочність); посередкована наочність; прийоми передачі інформації.

30. Визначення понять: розповідь, опис, пояснення, супроводжуюче пояснення, інструкції і вказівки, бесіда, розбір, словесні оцінки, звіти і взаємопояснення, команда, підрахунок, «самопроговорювання», само накази.

31. Загальні вимоги до підбору і використання методів.

Підібрані методи і методичні прийоми повинні забезпечити найвищий виховний і оздоровчий ефект фізичного виховання.

Обраний метод, чи прийом повинен відповідати завданням, які належить вирішити.

Використаний метод має забезпечити найкоротший шлях до засвоєння запланованих знань, умінь і навичок та удосконалення фізичних якостей.

Застосований метод чи прийом повинен відповідати індивідуальним особливостям учнів, рівню їх розвитку, підготовленості і вікові.

При підборі методів треба враховувати специфіку навчального матеріалу, його складність.

Вибір методу і його прийомів залежить від етапу навчання.

Обрані для використання методи і методичні прийоми повинні відповідати індивідуальним властивостям і можливостям вчителя.

Методи, які використовує вчитель, повинні забезпечити розвиток особистості учня. Вибір методу обумовлений умовами проведення занять, матеріальним забезпеченням.

Методи повинні бути орієнтовані на природні інтереси і позитивні емоції дітей, вони повинні зробити процес навчання привабливим.

32. Фізичні навантаження та відпочинок як фактор впливу на фізичний розвиток.

Фізичне навантаження це рухова активність людини, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівнем функціонування організму.

Розрізняють зовнішню і внутрішню сторони навантаження.

До зовнішньої сторони навантаження належать інтенсивність, з якою виконується фізична справа та її обсяг.

Інтенсивність навантаження це кількість виконаної роботи за одиницю часу. Ступені інтенсивності фізичного навантаження.

Обсяг навантаження.

Внутрішня сторона фізичного навантаження.

Відповідно до динаміки відновлення після тренувального навантаження розрізняють наступні інтервали відпочинку:

- за тривалістю: жорсткий, відносно повний, екстремальний, повний;
- за характером: пасивний, активний, комбінований.

33. Адаптація як основа вдосконалення фізичних якостей.

Визначальну роль у розвитку фізичних якостей відіграє адаптація організму, яка проявляється в його пристосовній реакції на неодноразово застосований подразник.

Адаптація (від лат. *adaptatio* – пристосування) це пристосування організму, популяції або іншої біологічної системи до умов існування (діяльності), які змінилися.

У фізичному вихованні і спорті адаптація до фізичних навантажень полягає в адекватній зовнішнім впливам перебудові функціональних систем організму. Перебудова дає більш високий рівень досягнень стосовно до специфічних зовнішніх умов.

Величина термінових адаптаційних реакцій тісно пов'язана з силою подразника і рівнем функціональних можливостей органів і систем кожної окремо взятої людини. Якщо навантаження на організм людини не будуть відповідати її терміновим адаптаційним можливостям, вони не сприяють прогресивним пристосовним змінам в системах і органах, і можуть негативно вплинути як на окремі функціональні системи, так і на організм в цілому. Для збільшення функціональних резервів необхідно багаторазово впливати на ті чи інші системи і органи, чи на організм в цілому специфічними подразниками (вправами) оптимальної інтенсивності і тривалості. Внаслідок цього і формується довгострокова адаптація.

Адаптаційний процес є також результатом раціонального чергування навантаження та відпочинку.

Швидкість і глибина адаптаційних змін залежить також від віку і стану тренуваності людей. В підлітковому і юнацькому віці адаптаційні зміни протікають швидше ніж у дорослих

людей. У людей з низьким рівнем фізичної підготовленості значно вищі темпи адаптації до тренувальних впливів, ніж у добре фізично підготовлених.

Адаптація організму до фізичного навантаження тісно пов'язана з її структурою, яка найбільш ефективно впливає на розвиток тієї або іншої фізичної якості. Так, наприклад, тренувальні впливи з великим обсягом і малою або середньою інтенсивністю сприяють розвитку, перш за все, загальної витривалості; навантаження відносно малого обсягу, але субмаксимальної і максимальної інтенсивності сприяють розвитку переважно силових і швидкісних якостей.

34. Загальна характеристика фізичних якостей людини та методика їх вдосконалення.

Сутність виховання фізичних якостей (фізична підготовка) полягає в керуванні їх розвитком. Фізичні (рухові) якості вдосконалюються в процесі засвоєння різних рухів, а також шляхом спрямованого впливу фізичних вправ і методичних прийомів їх виконання.

Терміни «*фізичні якості*», «*рухові якості*» і «*психомоторні якості*».

Фази розвитку фізичних якостей. Види переносу фізичних якостей.

35. Основи методики розвитку сили. Засоби вдосконалення сили.

Методи розвитку сили: метод повторних зусиль, метод максимальних зусиль; метод ізометричних вправ і вправ у самоопорі.

Класифікація засобів вдосконалення сили: вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи з обтяженням опором; вправи з комбінованим обтяженням; вправи на силових тренажерах; Ізометричні вправи.

36. Характеристика пружкості як фізичної якості.

Поняття «пружкість», «рухова реакція» (проста, складна), компоненти рухової реакції. Фактори, що зумовлюють прояв пружкості.

37. Методика виховання швидкості рухів.

Інтенсивність вправ, тривалість вправ, кількість підходів, кількість серій, тривалість відпочинку, характер відпочинку.

38. Характеристика витривалості. Методика виховання витривалості.

Характеристика загальної і спеціальної витривалості. Види втоми, Фази втоми.

Методика виховання витривалості: оптимальна тривалість вправи, інтенсивність роботи, інтервал відпочинку між вправами, характер відпочинку між вправами, кількість повторень в одній серії.

39. Загальна характеристика гнучкості.

Визначення поняття «гнучкість». Активна й пасивна гнучкість. Запас (резерв) гнучкості..

Фактори, від яких залежить прояв гнучкості. Засоби вдосконалення гнучкості.

40. Загальна характеристика спритності. Визначення поняття «спритність» Мірило спритності. Види координаційних здібностей.

Фактори, що зумовлюють прояв спритності. Засоби вдосконалення спритності.

41. Загальні основи методики вдосконалення спритності.

У процесі виховання спритності використовують різноманітні методичні прийоми, які стимулюють більш високий прояв рухової координації. Серед них:

- застосування незвичних вихідних положень (наприклад, стрибок у довжину з місця, стоячи спиною до напрямку стрибка)
- дзеркальне виконання вправи (наприклад, метання м'ячика лівою рукою для правшів і навпаки);
- зміна швидкості або темпу рухів (наприклад, виконання вправи в прискореному темпі);
- зміна просторових меж, в яких виконується вправа (наприклад, зміна простору для виконання перекиду вперед);
- зміна способів виконання вправи (наприклад, стрибок у висоту різними способами);
- ускладнення вправи додатковими рухами (наприклад, виконання різноманітних рухів ногами перед приземленням в опорних стрибках);
- зміна протидії учнів під час виконання групових або парних вправ (наприклад, застосування різноманітних тактичних комбінацій у грі; проведення зустрічей з різними партнерами тощо);

- виконання знайомих (засвоєних) вправ у невідомих заздалегідь поєднаннях (наприклад, виконання гімнастичних комбінацій на приладах «з листа»).

42. Особливості навчання у фізичному вихованні.

У процесі навчання рухових дій необхідно пам'ятати, що:

- необхідною умовою оволодіння навчальним матеріалом є активна рухова діяльність учнів. Тому в процесі фізичного виховання слід враховувати біологічні закономірності працездатності людини;
- побудова процесу навчання залежить від структурної складності рухової дії, що вивчається. Вона зумовлює набір методу початкового розучування рухової дії;
- навчання рухових дій суттєво залежить від співвідношення техніки і фізичних якостей при їх виконанні, специфіки фізичних якостей, що виявляються в них і необхідного рівня їх прояву.

43. Загальна характеристика структури процесу навчання.

У багаторічному процесі фізичного виховання школярів постійно здійснюється навчання різноманітних рухових дій з різних модулів програми. Одні з них формуються лише на рівні умінь, другі – в якості навички, треті – в якості умінь вищого порядку. Розглядаючи процес засвоєння окремо взятої вправи, правомірно говорити про відносно завершений цикл навчання. В цьому циклі виділяють три етапи:

- етап розучування;
- етап засвоєння;
- етап закріплення й удосконалення рухової дії.

Етапи навчання не можна змішувати з фазами засвоєння рухової навички.

44. Етап початкового розучування рухової дії.

Формування умінь:

- створити цілісне попереднє уявлення про вправу;
- визначити руховий досвід;
- домогтися виконання вправи загалом;
- усунути зайві рухи, які грубо спотворюють техніку.

Причини помилок при виконанні фізичних вправ та шляхи їх усунення. Методи навчання й організації.

45. Етап поглибленого розучування рухової дії.

Формування рухової навички:

- уточнення техніки щодо індивідуальних можливостей учнів, посилити самоконтроль;
- створити умови варіативного виконання вправи. Методи навчання й організації.

Класифікація рухових помилок.

46. Етап закріплення й вдосконалення рухової дії.

Формування рухового умінь вищого порядку:

- навчити використовувати набуту навичку з іншими руховими діями;
- забезпечити варіативність застосування навички в різних умовах;
- завершити індивідуалізацію виконання засвоєної вправи.

47. Організаційні форми фізичного виховання. Їх структурні та методичні особливості.

Уроки фізичної культури за змістом і за вирішенням педагогічних завдань; позакласні форми занять, форми фізичного виховання в режимі навчального дня, позашкільні форми занять фізичними вправами.

48. Характеристика уроку фізичної культури як основної форма фізичного виховання.

Урок – найбільш розповсюджена форма реалізації базової програми з фізичного виховання для здійснення загальної фізкультурної освіти. Уроки фізичної культури забезпечують фізкультурну освіченість, загальну фізичну підготовленість до будь-якої діяльності і відрізняються більшою змістовністю. Вони відіграють суттєву роль у створенні передумов для організації та успішного розгортання спортивної підготовки учнів. Під час уроків діти знайомляться з типовими видами спортивних вправ, оволодівають основами техніки, досягають вищого рівня розвитку рухових якостей, набувають початкового уявлення про види спорту.

Фактори, що визначають специфіку уроків фізичної культури в школі:

Основна спрямованість і конкретні завдання (на уроках вчитель створює найкращі умови для розв'язання усіх завдань фізичного виховання та спрямовує самостійну роботу учнів).

Чисельність, вікові особливості і можливості дітей (на уроках присутній постійний склад учнів, яким притаманна вікова однорідність).

Діяльність учнів чітко регламентується, а навантаження строго дозується згідно з їхніми індивідуальними можливостями).

Визначення основного змісту інших форм фізичного виховання школярів.

Яскраво виражена дидактична спрямованість, зумовлена вирішенням освітніх завдань.

Предметно-просторове середовище (місце занять, обладнання, інвентар).

Максимальна тривалість уроку – 45 хв. Місце уроку в загальному розкладі. Уроки включено до шкільного розкладу на рівні з іншими навчальними предметами та обов'язкові для всіх учнів. Вони проводяться 2-3 рази на тиждень. Їх зміст визначається програмами. Урок як основна форма організації занять дає можливість створити всі умови для вирішення завдань освіти, оздоровлення та виховання. На основі знань, рухових вмінь і навичок, фізичної підготовленості, отриманих у процесі уроків, успішно здійснюється процес у позашкільних формах занять, які проводяться зі школярами у системі позашкільних і позакласних занять фізичними вправами.

49. Характеристика змісту і структури уроку.

Зміст уроку включає такі дії:

- інтелектуальні, що проявляються у спостереженні, слуханні, сприйнятті та осмисленні одержаної інформації, запам'ятовуванні, пошуку власних шляхів вирішення завдань та проектуванні власних дій;
- рухові, які полягають у виконанні спроектованих дій, розучуванні, закріпленні та вдосконаленні фізичних вправ у сприятливих і несприятливих умовах, спрямованому розвитку фізичних якостей; контрольно-оцінюючі дії, передбачають організацію самоконтролю і самооцінки, виявлення й усунення помилок, обговорення питань, які виникають у процесі навчання, з учителем і товаришами, регулювання емоційних проявів. Зміст уроку планує вчитель.

Спроектований і реальний зміст уроку.

Логіка розгортання навчально-виховного процесу. Частини уроку і їх тривалість.

Головним аспектом організаційно-методичного напрямку сучасного уроку фізичної

50. Характеристика підготовки вчителя до уроку і його проведення.

Попередня підготовка до уроку: вивчення навчальної програми; її пояснювальної записки, змісту самої програми, усвідомлення мети і завдань навчальної дисципліни в цілому та мети і завдань, які вирішує кожна тема.

Безпосередня підготовка до уроку: формулювання мети і завдань уроку; визначення обсягу і змісту навчального матеріалу; вибір форм організації навчання; вибір методів і прийомів навчання; наочно-технічне оснащення уроку; визначення змісту й методики виконання домашнього завдання; складання плану-конспекту уроку.

Перевірка готовності учнів до уроку. Здійснюється на організаційному його етапі й під час перевірки виконання учнями домашнього завдання.

51. Завдання та засоби підготовчої та заключної частини уроку.

Підготовча частина уроку. Завдання:

- організувати учнів і психологічно спрямувати їх на свідоме розв'язання передбачених на урок завдань, емоційно підготувати їх до продуктивної праці;
- підвести школярів до оволодіння вправами певного характеру і складності (ігровими, легкоатлетичними, гімнастичними і ін.);
- функціонально підготувати організм учнів до виконання інтенсивніших і складніших впр формуванню правильної постави, виховувати спритність, швидкість і вміння

ав;

- с
приятти

управляти руховою діяльністю.

Засоби: стройові і порядкові вправи, ЗРВ без предметів і з предметами, підготовчі та підвідні вправи.

Заклучна частина уроку.

Завдання: зниження збудження серцево-судинної, дихальної і нервової системи.

Засоби: ходьба, вправи на розслаблення поставу, спеціальні вправи на увагу, танцювальні вправи й ігри відносно спокійного характеру, пересування під музику, ознайомлення учнів зі змістом домашніх завдань.

52. Завдання та засоби підготовчої та основної частини уроку.

Підготовча частина уроку. Завдання:

- ☐ організувати учнів і психологічно спрямувати їх на свідоме розв'язання передбачених на урок завдань, емоційно підготувати їх до продуктивної праці;
- ☐ підвести школярів до оволодіння вправами певного характеру і складності (ігровими, легкоатлетичними, гімнастичними і ін.);
- ☐ функціонально підготувати організм учнів до виконання інтенсивніших і складніших вправ;
- сприяти формуванню правильної постави, виховувати спритність, швидкість і вміння

управляти руховою діяльністю.

Засоби: стройові і порядкові вправи, ЗРВ без предметів і з предметами, підготовчі та підвідні вправи.

Основна частина уроку. Завдання:

- ☐ набуття учнями знань, умінь і навичок виконувати фізичні вправи за планом уроку;
- ☐ навчання учнів самостійно займатися фізичними вправами;
- ☐ формування правильної постави учнів у процесі виконання складних вправ;
- ☐ розвиток фізичних якостей;
- ☐ сприяння моральному і естетичному вихованню, зміцненню волі учнів;
- ☐ піднесення рівня спортивних досягнень дітей.

Засоби: основні, підготовчі, підвідні; гімнастичні, ігрові, легкоатлетичні та ін.; вправи для розвитку фізичних якостей.

53. Дозування навантаження, щільність уроку.

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

Зовнішня сторона навантаження характеризується інтенсивністю, з якою виконується фізична вправа і її обсяг.

Внутрішня сторона навантаження визначається тими функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок впливу певних зовнішніх його величин (інтенсивність і обсяг).

Симптоми втоми після навантаження різної величини на організм учнів: кількість повторень вправи; амплітуда виконання вправ; зміна маси вантажу, який піднімає учень; зміна маси вантажу, який піднімає учень; умови виконання вправ; опір партнера і самоопір; швидкість виконання вправ; час виконання вправ; тривалість перерв і зміна їх характеру; ускладнення вправ шляхом їх поєднання з іншими вправами

(у різних варіантах); часткова зміна способу виконання вправ; темп виконання вправ; вихідне положення.

Загальна і моторна щільність уроку. Графік виміру пульсу (пульсова крива).

Протокол хронометрування уроку фізичної культури. Чинники, що впливають на щільність уроку:

54. Основи планування і контролю навчальної роботи з фізичної культури.

1. Визначення мети і завдань навчально-виховного процесу.

2. Визначення обсягу і змісту навчального матеріалу.
3. Розробка послідовності оволодіння модулями програми.
4. Визначення послідовності засвоєння вправ у середині модулів програми.
5. Рівномірний розподіл навчального матеріалу протягом року.
6. Визначення доз навчального матеріалу на кожний урок і системи педагогічного впливу на учнів.

7. Розробка методики й організації занять (конспект уроку).

Контроль. Типи: (педагогічний контроль , самоконтроль); *форми:* попередній, поточний, етапний, підсумковий).

55. Контроль навчального процесу як обов'язкова умова його ефективності.

Завдання контролю навчального процесу: виявлення обсягу і глибини засвоєння знань. виявлення труднощів і помилок при засвоєнні фізичних вправ. виявлення готовності учнів до засвоєння фізичних вправ.

Функції контролю навчального процесу: діагностична, навчальна, виховна.

Типи педагогічного контролю: педагогічний контроль, самоконтроль.

Форми педагогічного контролю: поточний, тематичний, попередній, етапний, підсумковий.

56. Організація, зміст і методика проведення занять фізичними вправами школярів у режимі навчального дня школи.

Питання розкрити на прикладі проведення рухливих перерв: завдання рухливих перерв, організація рухливих перерв, засоби рухливих перерв.

57. Форми занять фізичними вправами школярів у режимі навчального дня.

Гімнастика перед уроками, фізкультхвилинки на уроках, уроки фізичної культури, рухливі перерви, заняття фізичними вправами в групах подовженого дня.

58. Форми позакласної роботи з фізичного виховання школярів.

Усі форми позакласної роботи можна поділити на дві групи:

1. Позакласні форми занять фізичною культурою і спортом (гуртки фізичної культури, , групи загальної фізичної підготовки).
2. Загальношкільні фізкультурно-масові спортивні заходи (некласифікаційні змагання, спортивні вечори в школі, квести, організація і проведення Олімпійського тижня фізкультурно-художні свята та спортивно-художні вечори, дні здоров'я тощо).

59. Форми позашкільної роботи з фізичного виховання школярів.

Позашкільна робота з фізичного виховання – це система організованих занять фізичними вправами, які проводяться в позашкільних установах з метою реалізації завдань фізичного виховання. Позашкільне фізичне виховання є однією з частин державної системи фізичного виховання. Характерною рисою позашкільних форм фізичного виховання є добровільність їх відвідування.

Завдань: зміцнення здоров'я; підвищення загального рівня фізичної підготовленості до потреб суспільства; забезпечення активного відпочинку учнів і отримання задоволення від різноманітних рухових дій спортивного спрямування; підготовка громадських інструкторів, тренів і суддів з різноманітних видів спорту.

Позашкільні форми фізичного виховання: дитячо-юнацькі спортивні школи, Палаці спорту, Палаці культури, дитячі екскурсійно-туристські станції, дитячі спортивні відділення при стадіонах та парках культури й відпочинку, фізичне виховання у літніх таборах відпочинку, спортивно-трудова бази відпочинку, спортивно-оздоровчі клуби й інші організації.

60. Форми фізичного виховання протягом навчального дня.

Фізичне виховання протягом шкільного навчального дня організовується, зазвичай, у складі класу під керівництвом класовода або класного керівника, за допомогою інструкторів-старшокласників та під методичним керівництвом учителя фізичної культури.

До форм фізичного виховання протягом дня відносять: гімнастика перед заняттями, фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи, години здоров'я та спортивні години у групах

продовженого дня.

61. Характеристика самостійних занять учнів фізичними вправами.

Форми самостійних занять:

1. Ранкова гігієнічна гімнастика (завдання,).
2. Індивідуальні тренування (мета власної діяльності, результат, самоконтроль).
3. Домашні завдання з фізичної культури (тривалість завдань, спрямованість

домашніх завдань, способи перевірки).

62. Функції педагогічного планування та вимоги до нього.

Функції педагогічного планування полягають у передбаченні очікуваного результату і логічно-формалізованом у “проектуванні” того, як буде (повинен) розгортатися процес фізичного виховання в конкретних умовах (на основі загальних закономірностей). Плани дають змогу дивитися далеко вперед, визначати мету і конкретні завдання, передбачати найефективніші засоби та шляхи їх розв'язання. Досвід роботи з фізичного виховання у школі свідчить, що найкращих результатів досягають педагоги, котрі сумлінно ставляться до проектування своєї діяльності.

63. Особливості змісту і методики проведення уроків на трьох рівнях (етапах) фізичного виховання.

У сучасній школі можна виділити три рівні (етапи) фізичного виховання: початкове навчання або базовий етап (1-4 класи), освітній етап (5-9 класи), результативний етап спеціальної спрямованості (10-11 класи).

Методика фізичного виховання школярів на початковому етапі (збагачення рухового досвіду дітей завдяки поповненню його нескладними за координацією рухами, та вдосконалення їх психомоторних здібностей, засоби зміцнення здоров'я, особливості методики).

Методика фізичного виховання школярів на освітньому етапі (засвоєння нових, складних фізичних вправ, вдосконалення рухів, особливості методики проведення уроків фізичної культури з підлітками).

Методика фізичного виховання школярів на етапі спеціальної спрямованості (самостійний аналіз, використання методів самоконтролю, досягнення максимального результату, інструктування).

64. Особливості змісту і методики проведення уроків з дітьми різного віку та стану здоров'я.

Для забезпечення диференційованого навчання у фізичному вихованні, всі учні шкільного віку діляться на три медичні групи: основну, підготовчу та спеціальну. Охарактеризувати проведення фізичної культури у цих групах. Фізичне виховання учнів в умовах інклюзивного навчання.

65. Контроль в процесі фізичного виховання.

Контроль у фізичному вихованні розглядається як найважливіший елемент управління навчально-виховним процесом. Контроль повинен виявляти співвідношення впливу і його ефекту, оцінити їх відповідність результатами, що планувались, і тим самим дати підстави для прийняття відповідних рішень щодо подальшого ходу навчально-виховного процесу.

Контроль у фізичному вихованні школярів забезпечується такими його видами: лікарським, педагогічним, медико-педагогічним та самоконтролем.

66. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Мета і завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку. Засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.

67. Педагогічні функції, компетенції та техніка вчителя.

Педагогічна діяльність учителя, як відомо, реалізується сукупністю різноманітних дій в певних педагогічних ситуаціях, які підпорядковані навчально-виховним цілям і спрямовані на вирішення конкретних педагогічних завдань. Упорядкована сукупність таких дій визначає виконання певної педагогічної **функції вчителя**.

Перша група функцій: орієнтаційна, розвиваюча, мобілізуюча (та, що стимулює розвиток); інформаційна - основою яких є такі здібності людини, як: дидактичні, академічні, авторитарні, комунікативні.

Друга група функцій: конструктивна, організаторська, комунікативна, гностична (дослідницька). Педагогічна техніка: культура зовнішнього вигляду (одяг і зачіска, гарне здорове тіло і постава, міміка і пантоміміка) , культура педагогічного спілкування (бути уважним і спостережливим вміти запитувати, аналізувати розуміти інших, зацікавити вправами), психічна саморегуляція (стриманість у стресових ситуаціях, зняття напруги і хвилювання, подолання нерішучості), культура мовлення (лексичне багатство, граматична правильність, виразність і образність, техніка мовлення).

68. Створення матеріальної бази та профілактика травматизму у школі.

Важливою умовою функціонування систем фізичного виховання у школі є **матеріальна база**. Плануючи її створення, вчитель фізкультури повинен орієнтуватись не тільки і не стільки на урок, скільки на необхідність залучити до виконання вправ одночасно всіх учнів, враховуючи їх вік і рівень підготовленості.

Вимоги які необхідно дотримуватися при конструюванні, створенні і використанні нестандартного обладнання.

За відсутністю в залі і на майданчиках захисних пристосувань, перевантаженості приміщень посилюється ймовірність травматизму. Однією зі складових успішних занять є заходи, спрямовані на усунення можливих причин травматизму.

69. Роль педагогічного колективу у розв'язанні завдань фізичного виховання.

Аналіз діяльності кращих шкіл фізичного виховання свідчить, що справжній успіх приходить там, де при персональній відповідальності кожного за свою ділянку роботи є повна взаємодія, взаємодопомога, взаєморозуміння між членами педагогічного колективу на чолі з директором школи. Лише в цьому випадку фізична культура, куль здоров'я органічно входять у повсякденне життя школи.

Роль директора школи.

Завдання шкільних педагогів.

Роль класних керівників.

Роль особистого прикладу

70. Вимоги до сучасного уроку фізичної культури.

Вимоги до уроку розроблялись багатьма науковцями у незалежній Україні. Втім, вони не залишаються незмінними, сталими, а збагачуються новими положеннями у відповідності до вимог часу.

Самостійне проектування, точне і водночас творче виконання програмно-методичних вимог до уроку, широке використання міжпредметних зав'язків з метою формування цілісного уявлення учнів про систему знань, використання у змісті уроку завдань творчого характеру, коректне і доцільне використання комп'ютерного забезпечення у педагогічних технологіях., створення умов для прояву учнями самостійності, оцінка динаміки показників виконання контрольних нормативів, використання на уроках фізичної культури різноманіття форм і видів оцінки різних видів діяльності учнів.

71. Документи планування.

Усі документи планування можна поділити на дві групи: державні документи і документи, які складає вчитель.

Державні документи: навчальний план, навчальні програми.

Документи планування, які складає вчитель: план-графік розподілу варіативних модулів, річний графік навчально-виховної роботи, робочий план на семестр, конспект уроку.

72. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей.

Винятково важливу роль у фізичному вихованні відіграє сім'я. Від рівня її культури залежить вихованість дітей. Діти засвоюють спосіб життя батьків, в сім'ї закладаються основи багатьох умінь, навичок і звичок, виробляються оціночні судження та визначається

життєва позиція підростаючого покоління. Між сім'єю і школою повинна бути створена атмосфера ділових, товариських стосунків. Функції батьків, форми фізичного виховання дітей шкільного віку в сім'ї: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультпаузи, індивідуальні оздоровчі тренування, активний відпочинок на свіжому повітрі, сімейні походи, процедури загартування.

73. Державні установи та дитячі громадські організації у фізичному вихованні школярів.

В Україні традиційно діє значна кількість державних та громадських організацій, діяльність яких спрямована на фізичне виховання її населення. Державне управління фізичною культурою і спортом здійснюється центральним органом виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту. В Україні функціонують ДЮСШ, спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю та інші. Громадськими організаціями, які забезпечують фізичне виховання українців, є колективи фізичної культури, фізкультурно-спортивні товариства, спортивні федерації, всеукраїнські громадські організації ветеранів фізичної культури і спорту, Національний Олімпійський комітет, спортивний комітет України, діяльність яких регламентована Законом України «Про фізичну культуру і спорт»

Завдання центру фізичного здоров'я «Спорт для всіх». Громадська організація «Пласт», «Сокіл»

74. Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами.

Виховання інтересу до занять (види заохочення, покарання). Озброєння школярів знаннями, формування переконань. Вироблення умінь і навичок працювати самостійно.

75. Класифікація фізичних вправ дітей дошкільного віку.

Під класифікацією фізичних вправ розуміють розподіл їх на групи та підгрупи, виходячи з певної ознаки.

В основу з найбільш загальних класифікацій покладено систему засобів фізичного виховання та методи їх застосування: гімнастика, ігри, спорт та туризм. Кожна з цих груп має свої специфічні ознаки і розподіляється на класифікаційні підгрупи.

Гімнастика - один з найбільш поширених засобів фізичного виховання. Специфічною особливістю гімнастики є можливість вибірково впливати на різні частини тіла, окремі м'язові групи та суглоби; чітко дозувати фізіологічне навантаження; застосовувати різноманітні вправи з використанням посібників та гімнастичного інвентарю; виконувати вправи під музику.

Спорт ставить високі вимоги до фізичних та морально-вольових якостей людини. Тому він доступний лише після досягнення певного віку та за умови відповідної фізичної підготовки. Починаючи з 5-6 років, деякі діти залучаються до тренувальних занять у дитячо-юнацьких спортивних школах з таких видів спорту, як плавання, художня та спортивна гімнастика, фігурне катання на ковзанах та ін.

Ігри – один з найпоширеніших засобів фізичного виховання. Розрізняють рухливі та спортивні ігри. До рухливих належать ігри, які містять елементи загально-розвиваючих вправ, ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння тощо.

У системі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку широке застосування мають ігри з елементами спорту: баскетбол, футбол, бадмінтон, городки, настільний теніс, хокей.

Туризм – це різноманітні за формою, змістом та тривалістю походи і подорожі, спрямовані на активний відпочинок, пізнання рідного краю, всебічний фізичний розвиток та загартування дітей. Туристські походи сприяють озброєнню дітей корисними для них прикладними навичками та вміннями: ходьба в різних умовах ґрунту та рельєфу місцевості, вправи з лазіння, перелізання та рівноваги; орієнтування на місцевості, розпалювання вогнища, готування їжі та ін. З дошкільниками проводяться пішохідні переходи (пішки та на лижах) за чітко продуманим, перевіреним та безпечним маршрутом.

76. Оздоровчі завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку.

До оздоровчих завдань належить: охорона здоров'я дитини; зміцнення здоров'я,

всебічний фізичний розвиток; загартування та вдосконалення функцій організму дитини; підвищення фізичної та розумової працездатності.

На стан здоров'я і фізичний розвиток дитини впливають наступні фактори:

- 1) біологічні (генетичний фактор);
- 2) кліматогоеографічні (у різних регіонах він різний);
- 3) соціальні (умови соціального життя, побут дитини, зміст та організація виховної роботи з дитиною).

77. Структура та зміст занять з фізичної культури.

Заняття з фізичної культури проводяться після сніданку 2-3 рази на тиждень тривалістю 15-20 хв.

Вступна частина триває 2-3 хв. За цей час здійснюється початкова організація, створення емоційного стану. Основними засобами є: стройові вправи, ходьба, біг, стрибки, рухливі ігри.

Підготовча частина триває 4-8 хв. Тут діти виконують ЗРВ, ходьбу, біг, стрибки на місці і з просуванням вперед.

Основна частина триває від 10 до 15 хв. спочатку діти повторюють вже вивчені вправи, потім вивчають нові. В основній частині використовується переважно ігровий і змагальний методи.

Заклучна частина триває 2-3 хв. Засобами заклучної частини є ходьба, танцювальні вправи, вправи на розслаблення, рухливі ігри спокійного характеру.

78. Особливості занять з фізичної культури у різних вікових групах.

У всіх вікових групах структура занять залишається незмінною. Однак зміст та методика їх проведення мають свою специфіку, виходячи з анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей дітей кожної вікової групи.

Зміст занять з фізичної культури з дітьми різних вікових груп визначено програмою.

79. Різновиди шкільних уроків.

Класифікація уроків фізичної культури передбачає їх групування за певною ознакою (критерієм). Характеристика уроків фізичної культури у межах класифікацій дозволяє виявити характерні для них ознаки, позитивні риси та недоліки й методичні особливості проведення, що є підставою формування рекомендацій щодо застосування різновидів уроків в різних умовах діяльності вчителя фізичної культури.

Класифікація уроків за характером їх змісту (одно предметні, комплексні).

Різновиди уроків залежно від переважного розв'язання завдань (навчальні, тренувальні, контрольні, змішані, інноваційні).

80. Організація навчальної діяльності.

Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчального процесу (особистісний та діяльнісний компонент). Навчальна діяльність має свою зовнішню структуру навчальної діяльності, яка складається з таких основних компонентів: мотивації, навчальних завдань, навчальних дій, контролю що переходить у самоконтроль, оцінки, що переходить у самооцінку.

81. Техніка фізичних вправ.

В процесі вдосконалення фізичних вправ іде пошук раціональних способів виконання рухових дій. Важливою передумовою при цьому є пізнання закономірностей, від яких залежить так звана техніка вправ. Ті способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю, прийнято називати технікою фізичних вправ.

Компоненти техніки фізичних вправ (основа техніки рухів, визначальна ланка техніки, деталі техніки). Фази виконання фізичних вправ (підготовча, основна, заклучна)

82. Організація діяльності учнів на уроці.

Урок фізичної культури, на відміну від інших, характеризується труднощами організації навчальної діяльності учнів, коли рухові дії вихованців в умовах спортивного

залу та підвищених емоційних проявів вимагають від учителя розподілу уваги та утримання в полі зору всіх школярів протягом уроку.

Елементарні способи управління. Серед способів виконання вправ розрізняють одночасний, почерговий, поточний, поперемінний і позмінний.

83. Оцінка діяльності учнів на уроках.

Важливою умовою високої результативності роботи учнів, розвитку ініціативи й активності є оцінка їхньої діяльності. Вона виявляє фізичні, інтелектуальні, вольові можливості учнів та частку їхньої праці у досягненні результату. Такі об'єктивні показники стимулюють учнів до подальшої діяльності, націлюють на нові досягнення найближчу зону індивідуального розвитку.

Загальна характеристика оцінки досягнень учнів на уроках фізичної культури. Характеристика видів діяльності учнів, які оцінює вчитель.

84. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури як спосіб підвищення його ефективності.

Складовою частиною навчального-виховного процесу є контроль учителем власної діяльності і діяльності учнів на кожному уроці. Тільки осмислюючи і оцінюючи результати своєї праці, можна вносити необхідні корективи у свою подальшу діяльність, підвищувати якість уроків і педагогічну майстерність загалом.

Аналіз уроку повний і частковий. Загальні відомості, тип, завдання і побудова уроку. Навчальний матеріал (зміст) уроку. Методи навчання і виховання. Аналіз стилю діяльності педагога. Аналіз організації пізнавальної діяльності учнів та їхньої поведінки на уроці. Результати уроку. Висновки і пропозиції.

85. Принципи навчання у фізичному вихованню дошкільнят.

Принцип виховуючого характеру навчання. Цей принцип відображає необхідність забезпечити у процесі фізичного виховання створення найбільш сприятливих умов для формування моральних та вольових рис характеру як основи повсякденної поведінки дітей.

Принцип свідомості та активності передбачає взаємозв'язок педагогічного керівництва процесом фізичного виховання зі свідомістю та активною руховою діяльністю дітей.

Під час навчання фізичних вправ дитина повинна уявляти спосіб виконання рухової дії, знати основні вимоги щодо його техніки, усвідомлювати (у старшому дошкільному віці), з якою метою цей рух вивчається і яке його практичне застосування.

Принцип наочності. Навчання руховим діям починається з чуттєвої сторони — «живого споглядання». Образ руху, що вивчається, формується у дитини за участю органів зору, слуху, вестибулярного апарата, рецепторів м'язів та ін. Доповнюючи одне одного, почуття створюють комплексне і більш чітке уявлення про вправу, що вивчається.

Формування зорового образу здійснюється різними методами: показ вправи, демонстрування малюнків, діапозитивів та ін. Створення чіткого уявлення про рух, що вивчається, відбувається при одночасному впливі показу та слів. Пояснення необхідне, коли вправи, що вивчаються дітьми, важко спостерігати безпосередньо або деталі їх приховані від дитини.

Особливе значення для дошкільнят має зв'язок чуттєвого образу та образного слова. За механізмом умовно-рефлекторних зв'язків воно може викликати ті дії, які зумовлюють чуттєві подразники.

Принцип доступності та індивідуалізації. Процес формування рухових навичок та розвиток фізичних якостей здійснюються з урахуванням вікових та статевих особливостей, стану здоров'я дитини та її рухової підготовленості.

Доступність фізичних вправ

Реалізація цього принципу вимагає дотримання правил від «простого до складного», від

«легкого до важкого».

Принцип систематичності та послідовності. Реалізація даного принципу передбачає використання комплексу організаційних форм та засобів фізичної культури при вирішенні завдань з фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Принцип міцності. Одним з основних завдань навчально-виховного процесу у дошкільному закладі є отримані дітьми міцні знання, уміння та навички, які можуть бути застосовані ними у практиці.

Вирішальне значення у здійсненні принципу міцності має організація систематичного повторення раніше вивчених вправ. Якщо цього не відбувається, навичка у дитини руйнується і засвоєна рухова дія забувається.

Оптимальна кількість повторень руху, який вивчається, на одному занятті та розподіл повторень його у період закріплення та удосконалення на наступних заняттях – основний шлях формування міцної рухової навички.

Кожний з розглянутих принципів не може бути реалізований повною мірою, якщо ігноруються інші. Лише на основі єдності дидактичних принципів досягається найбільша дієвість кожного з них.

86. Організація та методика проведення сюжетних ігор з дітьми дошкільного віку. Наведіть приклад сюжетної гри, розкрийте її зміст і правила.

Гра відноситься до одного із важливіших засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вона сприяє фізичному, розумовому, моральному та естетичному розвитку дитини.

Різноманітні рухи і дії дітей під час гри, при ефективному керівництві ними, ефективно впливають на діяльність серцево-судинну, дихальну й інші системи організму, збуджують апетит, сприяють міцному сну.

Під час проведення рухливих ігор у дітей формуються і вдосконалюються навички в основних видах рухів (біг, стрибки, метання, лазіння тощо).

Швидка зміна обставин в процесі гри привчає дитину використовувати відомі йому рухи у відповідності до тої чи іншої ситуації.

Основними компонентами рухової діяльності в грі є сюжет, змагання та імпровізація. Всі вони разом з правилами, які їх обумовлюють і руховими діями, за допомогою яких реалізується складають зміст гри. Гра – це сюжетно-змагальна діяльність, правила якої обумовлюють імпровізацію рухових дій.

Для дітей 3-4 років можна запропонувати наступні ігри:

«Біжи до мене». Мета гри: вдосконалення уміння виконувати рухи за сигналом і біг по прямій.

«Принеси іграшку». Мета гри: вдосконалення ходьби і бігу.

«Знайди свою хатку». Мета: вдосконалення уміння виконувати рухи за сигналом, швидко знаходити своє місце.

«Прокотити м'яч». Мета: вдосконалення уміння кидати і ловити м'яч.

«Лови м'яч». Мета: вдосконалення уміння кидати і ловити м'яч.

«Переступити через палицю». Мета: вдосконалення рівноваги і спритності.

«Доповзи до прапорця». Мета: вдосконалення уміння у лазінні рачки.

«Дострибни до м'яча». Мета: вдосконалення стрибків у гору.

87. Дайте характеристику методам вдосконалення та закріплення рухових дій.

До методів удосконалення і закріплення рухових дій та вдосконалення функціональних можливостей організму належить ігровий і змагальний методи навчання (вправляння).

Ігровий метод характеризується тим, що ігри виступають як засіб фізичного виховання і як метод організації дитячого колективу. Він може використовуватись на базі

будь-якої фізичної вправи за умови, якщо вона піддається організації згідно з особливостями даного методу.

Характерні риси ігрового методу.

Змагальний метод у процесі фізичного виховання застосовується як спосіб стимулювання інтересу і активізації при виконанні фізичних вправ, і як відносно самостійна форма організації занять (різного роду змагання).

Основна визначальна риса змагального методу зіставлення сил в умовах упорядкованого суперництва, боротьби за першість або найвище досягнення.

Змагальний метод застосовується при вирішенні таких педагогічних завдань, як виховання фізичних, волевих і моральних якостей, вдосконалення умінь, навичок і здібностей раціонально використовувати їх в ускладнених умовах. Змагальний метод дозволяє повністю розкрити функціональні і психічні можливості учнів, сформувати новий, більш високий рівень підготовленості.

88. Дайте характеристику методам навчання рухових дій.

В теорії і практиці фізичного виховання найчастіше використовують два підходи до розучування вправ: метод розучування вправ у цілому і метод розучування вправ по частинах. Обидва ці підходи доцільні в залежності від особливостей вправ, які підлягають засвоєнню (їх складність або простота), рівня попередньої підготовленості учнів та інших умов.

89. Дайте характеристику методам розвитку фізичних якостей.

Методи тренування побудовані на закономірностях чергування рухової активності і відпочинку, напруження і розслаблення, співвідношення між обсягом виконаної роботи та її інтенсивністю.

Методи безперервної вправи: *метод безперервної стандартизованої вправи; метод безперервної прогресуючої вправи; метод безперервної регресуючої вправи; метод безперервної варіативної вправи*

Методи інтервальної (повторної) вправи: *метод інтервальної стандартизованої вправи; метод інтервальної прогресуючої вправи; метод інтервальної регресуючої вправи; метод інтервальної варіативної вправи*

Методи комбінованої вправи: *метод безперервно-інтервальної стандартизованої вправи; метод інтервальної стандартно-прогресуючої вправи; метод повторно-інтервальної стандартизованої вправи; метод кругової вправи(колового тренування).*

90.Методика розвитку гнучкості та її контроль.

Оптимальний ефект для розвитку динамічної гнучкості дають вправи динамічної та статичної розтяжки. Активна гнучкість розвивається при активній і статичному розтягуванні. А для розвитку пасивної гнучкості, найбільш ефективними вважаються ізометричні розтягання і різні техніки його виконання.

Існує декілька видів розтягування: балістичні, динамічні, активні, пасивні, статичні, ізометричні.

Для оцінки рівня розвитку гнучкості використовують контрольні вправи (тести), за допомогою яких опосередковано вимірюється гнучкість в сантиметрах, в градусах або за домовленістю. Загальний рівень гнучкості опорно-рухового апарату можна оцінити за результатами виконання трьох контрольних вправ, які вимагають рухливості у суглобах хребта, кульшових та плечових:

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ФАХОВИХ ВСТУПНИХ ВИПРОБУВАНЬ

Відповідно до Правил прийому до Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка у 2022 році затверджено критерії оцінювання фахових вступних випробувань за 200-бальною шкалою (від 0 до 200 балів) для абітурієнтів, які вступають на навчання (денна та заочна форми):

К-сть балів	Критерії
191-200	Абітурієнт виявляє міцні й глибокі знання з теорії та методики фізичного виховання; вільно відповідає на ускладнені запитання, чітко викладає матеріал, використовуючи наукову термінологію, з використанням міжпредметних зв'язків; самостійно аналізує і розкриває закономірності; наводить приклади, що ґрунтуються на власних спостереженнях; виявляє і обґрунтовує причинно-наслідкові зв'язки; уміє виокремити проблему і визначити шляхи її розв'язання; ознайомлений з основною та додатковою літературою; вільно відповідає на запитання різного рівня складності, робить самостійні обґрунтовані висновки; аргументовано використовує знання у нестандартних ситуаціях.
180-190	Абітурієнт вільно відтворює навчальний матеріал та відповідає на поставлені запитання, допускаючи незначні помилки у формуванні наукових термінів чи при поясненні окремих фактів; з допомогою встановлює причинно-наслідкові зв'язки; розв'язує стандартні пізнавальні завдання; виправляє власні помилки; самостійно розв'язує типові завдання; робить нечітко сформульовані висновки; опрацював рекомендовану літературу.
169-179	Абітурієнт самостійно відтворює навчальний матеріал; відповідає на поставлені запитання, допускаючи у відповідях неточності; демонструє розуміння основоположних теорій і фактів; відповідь абітурієнта в цілому правильна, логічна та достатньо обґрунтована, однак при відповіді та виконанні практичних завдань допускає несуттєві помилки; виправляє допущені помилки; вирішує типові завдання користуючись алгоритмом; робить неповні нечітко сформульовані висновки; опрацьовує рекомендовану літературу.
158-168	Абітурієнт самостійно, але неповно відтворює навчальний матеріал, частково дотримується логіки його викладу; відповідає на окремі запитання; у цілому правильно вживає теоретичні і педагогічні терміни; допускає помилки у відповідях та термінології; вирішує прості типові завдання; ознайомлений з основною літературою, знає частину програмного теоретичного матеріалу, але не може застосувати його на практиці.
147-157	Абітурієнт відтворює матеріал у достатньому обсязі; відповідає на певні запитання, з допомогою навідних питань; частково правильно вживає теоретичні і педагогічні терміни; опрацьовує рекомендовану літературу не в повному обсязі, володіє частиною програмового матеріалу
136-146	Абітурієнт відтворює незначну частину навчального матеріалу, дає визначення окремих понять, викладає матеріал уривчастими реченнями, при відповіді допускає суттєві помилки, які не здатен виправити після коректування запитань, у відповідях може допускати помилки; неправильно трактує окремі положення, допускаючи помилки у термінології; наводить приклади, що ґрунтуються на матеріалі підручника.
125-135	Абітурієнт відтворює не в повному обсязі навчальний матеріал; відповіді поверхневі, зазвичай, носять фрагментарний характер; теоретичні та фактичні знання відтворюються репродуктивно; недостатньо опрацював рекомендовану літературу
100-124	Абітурієнт з допомогою викладача або з використанням літератури відтворює

	незначну частину навчального матеріалу, недостатньо володіє розумовими операціями; відсутні уміння і навички у роботі з джерелами інформації; не вміє логічно мислити та викласти свою думку; має мінімально достатні знання з дисципліни; у відповідях допускає суттєві помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді; не має достатніх теоретичних знань та практичних вмінь; не ознайомлений або мало опрацював рекомендованої літератури
0-99	Абітурієнт не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не виявляє павичок застосовування знань у практичних ситуаціях; демонструє; не виявляє творчі уміння застосування знань, навичок у навчально-дослідній та практичній діяльності.

Іспит складено з оцінкою «незадовільно», якщо абітурієнт отримав 0-99 балів.

Якщо абітурієнт отримав 100–124 балів, то він не може претендувати на місце регіонального замовлення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навчальний посібник для студентів навчальних закладів II–IV рівня акредитації / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. — 3-тє вид., переробл. і доповн. — Кам'янець-Подільський : Буйницький О. А., 2007. — 248 с.
2. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі : навчальний посібник для студентів навчальних закладів 2–4 рівня акредитації / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. — 2-ге видання, переробл. і доповн. — Кам'янець-Подільський : Абетка- НОВА, 2001. — 384 с.
3. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі : навчальний посібник для студентів навчальних закладів II–IV рівня акредитації / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. — 2-ге видання, переробл. і доповн. — Кам'янець-Подільський : Абетка- НОВА, 2001. — 384 с.
4. Бенедь С. П. Рівень фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку шкіл нового типу / С. П. Бенедь // 4-та Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». — Вінниця : [Б. в.], 2001. — С. 339—342.
5. Бех І. Д. Виховання особистості. Книга друга : Особистісно-орієнтований підхід : науково-практичні засади / Іван Дмитрович Бех. — К. : Либідь, 2003. — 341 с.
6. Бех І. Д. Виховання особистості. Книга перша : Особистісно-орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади / Іван Дмитрович Бех. — К. : Либідь, 2003. — 278 с.
7. Вільчковський Е. С. Навчальна робота з фізичної культури в 1-3 класах / Вільчковський Е. С., Козленко М. П., Цвек С. Ф. — К. : Рад. школа, 1978. — 223 с.
8. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей учнів / Волков Л. В. — К. : Рад. школа, 1980. — 102 с.
9. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник для студ. вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Леонид Викторович Волков. — К. : Олимпийская литература, 2002. — 296 с.
10. Волков Л. Молодший шкільний вік : виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом / Л. Волков, В. Голуб, П. Коханець; за ред. Л. Волкова. — К. : Освіта України, 2008. — 120 с.
11. Державна національна програма „Освіта” („Україна XXI століття”). — К. : Веселка, 1994. — 62 с.
12. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. — 1996. — № 9. — С. 9—15.
13. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської

молоді // Фізичне виховання в школі. — 1999. — № 3. — С. 29—32.

14. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / [за ред. Зубалія М. Д.]. — 2-ге вид., переробл. і доповн. — К. : [Б. в.], 1997. — 36 с.
15. Державні тести і нормативи, оцінки фізичної підготовленості населення України. — К. : [Б. в.], 1996. — 31 с.
16. Зязюн І. А. Педагогічна майстерність : підручник для пед. вузів / [І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос, О. Г. Самещенко, В. А. Семиченко ; І. А. Зязюн (ред.)]. — К. : Вища школа, 1997. — 349 с.
17. Ильина М. Н. Проявление выносливости и ее компонентов при выполнении различных физических упражнений / М. Н. Ильина // Психофизиология спортивных и трудовых способностей человека : [сб. науч. работ / ред. : Е. П. Ильин, Г. Г. Илларионов]. — Л. : [Б. в.], 1974. — 334 с.
18. Калинин Л. А. Учет региональных особенностей при формировании программ физкультурно-оздоровительных занятий школьников / Л. А. Калинин, Е. В. Кузмичева // 2-га Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». — Вінниця : [Б. в.], 1996.— Ч. 2. — 2006. — С. 42—44.
19. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : навч. посібник для студ. пед. навч. закладів / Світлана Григорівна Карпенчук. — К. : Вища шк., 1997. — 304 с.
20. Киричук О. В. Теорія і методика психолого-педагогічного проектування виховного процесу в школі : навчально-методичний посібник / Олександр Васильович Киричук. — К. : Науковий світ, 2001. — 182 с.
21. Комплексна програма з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл південного регіону України / Л. П. Сергієнко, О. П. Фальков, О. М. Овчарук). — Херсон : Наддніпрянська правда, 1997. — 120 с.
22. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи : Фізична культура 1-11 класи. — К. : [Б. в.], 1993. — 53 с.
23. Концепція фізичного виховання в системі освіти України : офіційні документи // Фізичне виховання в школі. 1998. — № 2. — С. 2—7.
24. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Татьяна Юрьевна Круцевич. — К. : Олимпийская литература, 1999. — 231 с.
25. Круцевич Т. Ю. Научные исследования в массовой физической культуре / Татьяна Юрьевна Круцевич. — К. : Здоровья, 1985. — 120 с.
26. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. дис. на соискание ученой степени докт. наук по физическому воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 „Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения” / Т. Ю. Круцевич. — К., 2000. — 44 с.
27. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и физической подготовленности населения Центральной Украины / Александр Сергеевич Куц. — К. : Искра, 1993. — 256 с.
28. Куц О. С. Історико-методологічний аналіз впровадження тестового контролю і оцінки фізичного стану населення / О. С. Куц, В. М. Стефанишин // 4-та Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». — Вінниця : [Б. в.], 2001. — С. 33—36.
29. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Михайло Михайлович Линець. — Л. : Штабар, 1997. — 207 с.
30. Мазур Л. Філософія освіти та перспективи розвитку фізичного виховання в Українській школі / Л. Мазур, Н. Новікова, Ю. Панченко // 4-та Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». — Вінниця: [Б. в.], 2001. — С. 377—375.
31. Маркова М. А. Мотивация учения и ее воспитание у школьников / Маркова М. А. — М. : Педагогика, 1984. — 64 с.
32. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н.В.

Москаленко. — Дніпропетровськ: Інновація, 2007р. — 254с.

33. Новікова Н. І. Виховувати національну самосвідомість / Н. І. Новікова // Рад. школа. — 1991. — № 4. — С.
34. Теория и методика физического воспитания : учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта : В 2 т. / Т. Ю. Круцевич (ред.) — К. : Олимпийская литература, 2003. — Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания. — 2003. — 424 с.
35. Олійник М. О. Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні :навчальний посібник / М. О. Олійник, А. П. Скрипник. — 3-тє вид., переробл. та доповн. — Харків : ХаДІФК, 2000. 292 с.
36. Основы педагогического мастерства : уч. пособие / **И. А. Зязюн**, И. Ф. Кривонос, Н. Н. Тарасевич и др. ; под общ. ред. И. А. Зязюна. — М. : Просвещение, 1989. — 302 с.
37. Основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. М. Є. Догадіна. — К. : Рад. школа, 1967. — 288 с.
38. Педагогическая практика в школе : [учеб. пособие для фак. физ. культуры пед. ин-тов] / С. Ю. Балбенко, Ю. Г. Васин, В. Ф. Медведев, В. И. Мирошниченко. — Киев : Выща шк., 1990. —134 с.
39. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка / Платонов В. Н. — К. : Здоровье, 1980. — 352 с.
40. Платонов В. Н. Теория методика спортивной тренировки / Платонов В. Н. — К. : Высшая школа, 1989. — 352 с.
41. Платонов К. К. Структура и развитие личности / Платонов К. К. — М. : Наука, 1986. — 255 с.
42. Програма з фізичної культури для учнів 1-11-х класів загальноосвітніх шкіл. — К. : Освіта, 1993. — 71 с.
43. Програма для загальноосвітніх закладів. Фізична культура 1-11 класи. — К. : Перун, 1998. — 32 с.
44. Програма з фізичного виховання для ЗОШ І-ІІІ ст. — К. : [Б. в.], 1998. — 64 с.
45. Програми для середньої загальноосвітньої школи. 1-2 класи. — К. : Початкова школа, 2003. — 296 с.
46. Програми для середньої загальноосвітньої школи. 3-4 класи. — К. : Початкова школа, 2003. — 296 с.
47. Совершенствование профессиональной подготовки будущего учителя / [под ред. Грицюк Б. А. и др.]. — Львов: Світ, 1990. — 148 с.
48. Столітенко В. В. Фізичне виховання молодших школярів : навч. посібник / В. В. Столітенко, Г. В. Воробей. — К. : Інститут змісту і методів навчання, 1997. — 140 с.
49. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання — здоров'я нації». Затв. Указом Президента України від 1 вересня 1998 р. — К. : [Б. в.], 1998. — 58 с.
50. Цьось А. В. Традиції фізичної культури в Україні : стан та перспективи досліджень / А. В. Цьось // IV Міжнародна науково-практична конференція „Фізична культура, спорт та здоров'я нації”. — К. ; Вінниця : [Б. в.], 2001. — С. 60—64.
51. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів / Богдан Михайлович Шиян. — Львів : ЛОИМО, 1996. 232 с.
52. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / Б. М. Шиян. — К., 1997. — 40 с.
53. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник для студ. вузів фіз. виховання і спорту / Богдан Михайлович Шиян ; Б. Є. Будний (гол. ред.) . — Т. : Навчальна книга-Богдан, 2001. — Ч. 1. — 2001. — 272 с.
54. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Шиян Б. М., Папуша В. Г., Приступа Є. Н. — Львів : ЛОИМО, 1996. — 220 с.