

КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Ректор Класичного приватного університету,
голова приймальної комісії

ОГАРЕНКО В.М.

« 28 » листопада 2014 р.

ПРОГРАМА

фахового випробування

7.01020101

Фізичне виховання

(шифр)

(назва спеціальності)

освітньо-кваліфікаційний рівень – “ спеціаліст ”

Запоріжжя, 2014

Затверджено на засіданні кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання,

протокол № 7 від 05 лютого 2014 р.

Затверджено на засіданні Вченої ради
Інституту здоров'я, спорту та туризму,

протокол № 5 від 05 лютого 2014 р.

Укладачі: доктор пед. наук., проф. Ляхова І.М.
доктор пед. наук. проф. Захаріна Є.А.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

II. СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

III. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

IV. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Мета фахового випробування для вступу на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня спеціаліста є визначення теоретичних знань, умінь та практичних навичок вступників згідно з вимогами до попередньо отриманого освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра.

Фахове випробування проводиться у формі усного екзамену з дисциплін, знання з яких є базовими для здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня спеціаліста. Відповідь вступники фіксують письмово на аркуші усної відповіді на вступному випробуванні зі штампом Приймальної комісії. Фахове випробування проводиться за екзаменаційним білетом, який містить два теоретичних питання. Тривалість фахового випробування 1 година .

Вимоги до підготовки вступника:

- **знати:**
 - основні вчення в галузі гуманітарних і соціально-економічних наук, науковий аналіз соціально значущих проблем та процесів і використання методів у різних видах професійної та фізкультурно-оздоровчої діяльності;
 - про процеси та явища, які відбуваються в суспільстві та природі; розуміння можливості сучасних наукових методів пізнання природи, суспільства, особистості й володіння ними на рівні, необхідному для вирішення завдань, що постають у процесі виконання професійних функцій;
 - медико-біологічні основи фізичної культури і спорту, вікові особливості людини;
 - етичні та правові норми, що регулюють взаємини людини і суспільства, оточуючого середовища, з врахування під час розробки фізкультурно-оздоровчих, екологічних і соціальних проектів;
- **вміти:**
 - застосовувати педагогічно–психологічні прийоми управління фізкультурно–спортивною діяльністю.
 - застосовувати правові норми у сфері фізичної культури і спорту.
 - розробляти індивідуальні програми і застосувати педагогічні методи оздоровлення різних категорій населення та здійснювати контроль за їх реалізацією.
 - організувати консультативну службу по формуванню і пропаганді здорового способу життя для педагогів, вихователів, учнів і батьків, військових командирів, керівників підприємств та установ.
 - організувати дослідження, контроль і корекцію способу життя та умов навчання, праці та відпочинку дітей, учнівської молоді, військовослужбовців та інших категорій населення, брати участь в методичній роботі навчальних закладів.

II. СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

1. Теорія та методика фізичної культури як наукова й навчальна дисципліна

Предмет вивчення й викладання, поняття предмету – теорія фізичної культури та методика фізичної культури, їх взаємозв'язок, джерела, зв'язок з іншими науковими дисциплінами. Структура навчального предмету – основного профілюючого предмету професійної підготовки.

Основні поняття теорії: фізична культура, фізичний розвиток, фізичне виховання, фізична освіта, фізична підготовка, спорт.

Фізична культура як частина культури суспільства, її особливості. Функції фізичної культури, її види та показники розвитку.

Фізичний розвиток. Фази фізичного розвитку, його підпорядкованість. Природні задатки як передумова фізичного розвитку.

Фізичне виховання як цілісний педагогічний процес. “Фізична освіта” й “Фізична підготовка” як сторони єдиного процесу. Вплив фізичних вправ на фізичний розвиток, фізичну підготовленість та на духовну сферу учнів, їх емоції, волю, моральні прояви.

Спорт як засіб фізичного виховання, його соціальні функції. Співвідношення понять “Фізична культура” і “Спорт”.

2. Система фізичного виховання

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

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

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

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

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

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

Роль Рад народних депутатів, громад у справі фізичного виховання дітей та підлітків.

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

3. Засоби фізичного виховання

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

Техніка фізичних вправ: поняття “техніка”, її основа, основна ланка та деталі. Стандартна, типова й індивідуальна техніка. Фази виконання фізичних вправ.

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

Деякі особливості раціональної спортивної техніки.

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

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

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

4. Особливості прояву методичних принципів навчання й шляхи їх реалізації в процесі фізичного виховання

Визначення поняття “принципи”, їх обґрунтування, тлумачення, значення для навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

Принцип свідомості й активності. Закономірність, що лежить в його основі. Вимоги до організації проведення занять, що обумовлені даним принципом. Поняття про керівну роль вчителя у світлі вимог принципу свідомості й активності, основні напрямки його реалізації в роботі з учнями.

Принцип наочності. Закономірність, що лежить в його основі. П.Ф.Лесгафт про роль наочності в навчанні дітей. Мобілізація всіх органів відчуття в процесі навчання. Взаємозв'язок прямої і непрямой наочності. Роль образного слова й мобілізації рухового досвіду в процесі створення уяви про вправу. Особливості реалізації наочності у відповідності з віком учнів, рівнем їх підготовленості.

Принцип доступності й індивідуалізації у фізичному вихованні. Визначення оптимальної міри доступності в навчанні і вихованні якостей. Рівень реалізації принципу в існуючих програмах і нормативах. Розширення меж доступності в процесі навчання, тренування, виховання. Необхідність дотримуватися основних методичних умов доступності: від засвоєного до незасвоєного, від легкого до важкого, від простого до складного. Облік індивідуальних особливостей учнів як умова повної реалізації їх можливостей у зростаннях навантаження, в ускладненні і розширенні об'єму рухових і тактичних дій, в підвищенні вимог до моральних і вольових якостей. Адаптація до навантаження, форми підвищення навантажень,

особливості проведення занять у відповідності з обліком індивідуальних особливостей учнів.

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

Принцип міцності й прогресування. Необхідність постійного підвищення вимог до оволодіння технікою й тактикою дій; розширення знань, рухового досвіду та фізичних можливостей учнів; варіантів дій. Уміння оптимально застосовувати зусилля при виконанні фізичних вправ, психологічно забезпечити необхідний результат діяльності. Вимоги до учнів, що застосовують вправи швидше ровесників. Самостійні заняття як ознака міцності засвоєння знань, умінь і навичок.

Комплексний характер реалізації принципів у навчальному процесі з фізичного виховання.

5. Методи фізичного виховання

Визначення понять “метод”, ”методичний прийом”, “методика”.

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

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

Характеристика практичних методів (методів вправи).

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

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

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

Методи часткової регламентованої вправи

Ігровий метод. Сюжетна організація діяльності – основа ігрового методу. Визначальні риси ігрового методу: високий емоційний фон, можливості для творчості та прояву моральних якостей, удосконалення рухових дій, виховання спритності й швидкісних якостей.

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

Методи слова. Роль слова в процесі навчання рухових дій. П.Ф. Лесгафт про метод слова. Смыслова й емоційна функція слова. Застосування словесного методу в залежності від віку, досвіду учнів і конкретних умов занять. Розповідь, пояснення, бесіда, обговорення, інструктування, вказівки. Звукова та світлова сигналізація як прийоми демонстрації, розпорядження, команди, завдання – найбільш розповсюджені прийоми. Словесні способи активізації діяльності учнів: словесна оцінка, взаємооцінка, словесний звіт, самопроговорення, самоприказ.

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

6. Фізичні якості

Визначення поняття. “Розвиток” і “Виховання” фізичних (рухових) якостей – зміст термінів.

Якості та здібності. Взаємообумовленість і гетерохронність розвитку якостей. Єдність навчання й виховання якостей. Вікові періоди розвитку та виховання якостей.

Сила. Визначення поняття; режим напруження м'язів; різновиди прояву фізичної сили; завдання й засоби силової підготовки; методи виховання сили (максимальних і повторних зусиль, ізометричних напружень, динамічний); оцінка розвитку сили у дітей. Використання методу колового тренування. Місце силових вправ на уроках фізичної культури та в системі самостійної роботи.

Прудкість. Визначення поняття, її елементарні прояви; прудкість реакції (простої, складної) та методика їх виховання; засоби та методика виховання прудкості руху; швидкісний бар'єр, шляхи його попередження та подолання; місце швидкісних вправ на уроках фізичної культури. Періоди бурхливого розвитку прудкості, тести визначення. Роль ігрового і змагального методів при вирішенні задач швидкісної підготовки.

Витривалість. Визначення поняття; втома і витривалість; компоненти навантаження як основа методів виховання витривалості; особливість виховання витривалості в спортивних іграх, поєдинках і вправах силового характеру. Роль емоцій і вольової підготовки при вихованні витривалості. Необхідність поєднання лікарського і педагогічного контролю в процесі виховання витривалості у дітей шкільного віку. Навчання учнів прийомам

самоконтролю. Проведення занять на відкритому повітрі, в лісі, парку як позитивні фактори підвищення працездатності.

Спритність. Визначення поняття; вікові зміни виховання спритності; методичні прийоми виховання спритності (зміна вихідного й кінцевого положення, дзеркальне виконання, зміна способу, просторових меж, швидкості й темпу виконання, ускладнення умов, додаткові завдання). Роль вміння розслабитися й утримувати рівновагу для виховання спритності на уроках фізичної культури.

Гнучкість. Визначення поняття; фактори, що визначають її прояв. Активна та пасивна гнучкість. Оптимальний і надзвичайний рівні розвитку гнучкості. Засоби виховання гнучкості. Методика виховання гнучкості (регулярність, серії вправ, критерій достатності, різноманітність засобів). Поєднання вправ на гнучкість і силу. Місце вправ на гнучкість на уроці та в самостійних заняттях. Вимір гнучкості в лінійних і кутових величинах.

7. Навчання фізичних вправ

Формування умінь і навичок як основний зміст освітніх задач фізичного виховання.

Знання як основа формування умінь. Використання рухового досвіду учнів в процесі навчання рухових дій.

Характеристика умінь і навичок як різних рівнів володіння фізичною вправою. Характерні риси умінь і навичок. Роль свідомості на рівні умінь і навичок. Автоматизація виконання вправ як ведуча умова розширення можливостей їх використання в процесі рухової діяльності до автоматизації навичок. Характеристика умінь вищого порядку.

Явище переносу в процесі послідовного або одночасного розучування фізичних вправ. Позитивний, негативний і симетричний перенос.

Залежність процесу навчання від співвідношення техніки і фізичних якостей при їх виконанні та складності структури рухових дій.

8. Структура процесу навчання

Перший етап навчання – початкового розучування: мета, завдання, особливості; формування уяви про рухову дію; найхарактерніші методи навчання; характер виконання навчальних завдань учнем; можливі помилки та їх причини; особливості реалізації методичних принципів.

Другий етап навчання – поглибленого розучування: мета, завдання та особливості; найхарактерніші методи; нерівномірність формування навички; особливість реалізації методичних принципів.

Третій етап – закріплення й удосконалення рухової дії: мета, завдання, особливості; найхарактерніші методи; дидактична цінність етапу.

9. Стан та проблеми фізичного виховання учнів в українській національній школі

Фізична культура – вирішальна умова фізичного й морального здоров'я дітей. Соціально-педагогічне значення цілеспрямованості та завдань

фізичного виховання в шкільному віці. Стан фізичної культури й проблеми програмно-нормативної основи фізичного виховання в сучасній школі. Реалізація традицій народної культури в формуванні здорового способу життя школярів. Утвердження ідеалів і цінностей олімпізму, скаутського руху в фізичному вихованні учнів загальноосвітньої школи. Проблема матеріальної бази фізичної культури в сучасній школі. Зростання вимог до особистостей і професійної підготовленості вчителя.

Перегляд методики оцінювання учнів. Індивідуалізація та спортивізація фізичного виховання школярів.

10. Урок фізичної культури в школі

Місце уроку фізичної культури серед інших форм фізичного виховання. Характерні риси уроку як основної форми занять.

Загальні вимоги до уроку: виховний вплив, система уроків, організація самостійної навчальної діяльності учнів, боротьба з шаблоном, оптимальна рухова діяльність, система контролю, умови проведення уроку.

Зміст уроку: фізичні вправи, гігієнічні навички, діяльність учнів, діяльність вчителя, результат уроку.

Побудова уроку: визначення його частин і завдань, підбір фізичних вправ, визначення взаємодії вчителя і учнів.

Визначення завдань уроку: освітніх, оздоровчих, виховних.

Характеристика освітніх завдань уроку, їх постановка та формулювання. Планування освітніх завдань в одному або серії уроків.

Характеристика оздоровчих завдань уроку, їх постановка та формулювання. Планування оздоровчих завдань в одному або серії уроків.

Характеристика виховних завдань уроку, їх постановка та формулювання. Планування виховних завдань в одному або серії уроків. Виховне значення змісту традиційних форм організації уроку. Роль особистого прикладу вчителя.

Донесення завдань уроку до свідомості учнів.

Методичні прийоми управління й підтримки їх робочого настрою.

Організація учбової діяльності учнів на уроці.

Фронтальний метод, прийоми його застосування (одночасний, поточний, поперемінний, індивідуальний).

Груповий метод, прийоми його застосування (одночасний, почерговий, поперемінний).

Метод організації індивідуальної роботи, прийоми його застосування (одночасний за завданням вчителя, одночасний за вибором учня, індивідуально за завданням вчителя).

Метод колового тренування, прийоми його застосування (варіювання інтенсивності виконання окремих вправ і тривалості відпочинку між станціями, зміни умов виконання вправ і тривалості відпочинку між станціями, зміни умов виконання, чергування направленості вправ та інші.)

Підготовка вчителя до уроку: суть етапу попередньої підготовки; основні види робіт та їх суть при безпосередній підготовці до уроку

(конкретизація завдань, уточнення засобів, організаційно методичне забезпечення, рухова підготовка теоретична і мовна підготовка, матеріальне забезпечення, зовнішній вигляд і психологічний стан вчителя).

Проведення уроку. Вступна частина уроку: її завдання, мотивація занять, організація уваги і емоційно-психологічного стану учнів; засоби й методи вступної частини; розміщення прийомів управління учнями.

Основна частина уроку: завдання, обстановка для розвитку творчості учнів; рівень навантаження; освітня спрямованість; виховання фізичних якостей; визначення готовності учнів до засвоєння нового матеріалу; емоційний стан учнів; розстановка й прибирання приладів; проведення уроків в природних умовах; спостереження вчителя за діяльністю учнів та їх оцінка.

Заклучна частина уроку: завдання, відновлення організму учнів, саморегуляція, підведення підсумків уроків, єдність частин уроків, єдність частин уроку.

Сюжетні уроки: їх значення та особливості організації. Досвід вчителів-новаторів.

Дозування навантаження на уроках: роль навантаження в досягненні кінцевого результату: об'єм та інтенсивність, зовнішній і внутрішній прояви навантаження; величина навантаження і втома, її ознаки, прийоми регулювання навантаження та його тенденція; щільність уроку, педагогічно оправдані й недоцільні дії на уроці, хронометрування уроку і його пульсометрія.

Оцінка діяльності учнів на уроках: її форми, критерії; вимоги до учнів; головний принцип оцінювання, врахування індивідуальних особливостей учнів при їх оцінюванні; оцінка якостей, техніки, знань, екзамени й заліки з фізичної культури; причини неуспішності учнів та помилки, що допускають вчителі при оцінюванні.

Навчання учнів самостійно займатись фізичними вправами; виховання інтересу до занять; озброєння школярів знаннями і формування на їх основі переконань; формування умінь і навичок самостійних занять.

Різновиди шкільних уроків: класифікація уроків за характером змісту (предметні, комплексні), класифікація залежно від вирішуваних завдань (навчальні, тренувальні, контрольні, змішані).

Особливості змісту і методики проведення уроків з дітьми різного віку та стану здоров'я: три рівні фізичного виховання у відповідності до ступенів середньої школи; завдання, засоби та особливості методики на кожному рівні. Особливості методики роботи з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальних медичних груп: медичний огляд учнів, зміст занять, облік успішності.

Особливості методики організації та змісту занять в дитячих садках, СПТУ і технікумах. Залежність процесу фізичного виховання даної категорії молоді від профілю спеціальності.

11. Основи планування і контролю навчальної роботи з фізичної культури в школі

Функції педагогічного планування й контролю навчальної роботи та його технологія. Попередня робота перед плануванням уроків. Графік вивчення програмного матеріалу на протязі навчального року: його функції, методика складання. Тематичне планування програмного матеріалу: його функції, зміст і методика складання. План-конспект уроку: призначення, зміст, організаційне, методичне і матеріальне забезпечення уроку. Творчі можливості вчителя в складанні планів.

Контроль навчального процесу як обов'язкова умова його ефективності.

Педагогічний контроль: вивчення вхідного рівня можливостей і готовності учнів до реалізації поставлених завдань; контроль факторів, що впливають на учнів у процесі фізичного виховання; педагогічний самоконтроль. Домашні завдання з фізичної культури (функції, вимоги до змісту, методика ознайомлення та перевірки).

Фізкультурний самоконтроль: щоденник самоконтролю.

Особливості оперативного-поточного, циклового й етапного контролю.

12. Позаурочні форми занять фізичними вправами

Функція позаурочних форм занять, їх завдання, характерні риси. Характеристика форм фізичного виховання в розпорядку навчального дня: гімнастика до занять (труднощі в організації як наслідок різності поглядів на її доцільність, завдання, організацію, методика); години здоров'я (постановка проблеми, організація, методика, засоби); спортивна година в групах подовженого дня (завдання, організація, особливості методики, зміст).

Позакласна робота з фізичної культури: постановка проблеми; форми організації і зміст позакласних занять; колектив фізичної культури школи – організаційна основа позакласної роботи; групи загальної фізичної підготовки, спортивної секції (програми і організація); спортивні змагання школярів (зміст, організація і методика проведення); дні здоров'я і спорту; фізкультурно-художні свята школярів; художньо-спортивні вечори в школі.

Підготовка й організація роботи фізкультурного активу із числа учнів (юні судді по спорту, юні інструктори по спорту, фізорги класів, капітани команд та інші).

Планування й облік позакласної роботи: план роботи колективу фізичної культури на навчальний рік, календар спортивно-масових заходів на півріччя, розклад занять спортивних секцій і гуртків, робочі плани спортивної секції та інші.

Участь у фізичному вихованні в позаурочний час учнів з послабленим здоров'ям.

13. Фізичне виховання учнів поза школою

Фізичне виховання за місцем проживання: постановка проблеми; клуби при ЖКГ; планування роботи, організація, участь шкіл в роботі за місцем проживання.

Організація фізичного виховання в літніх таборах відпочинку дітей: підготовка матеріальної бази, планування, зміст роботи з фізичного виховання.

Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей: відношення сім'ї до фізичного виховання; форми роботи вчителя з батьками; функції батьків.

Індивідуальні самостійні заняття: вибір предмету самостійних занять; комплексність засобів; ранкова гімнастика тощо.

Роль громадського руху і громадських організацій у фізичному вихованні школярів: змагання "Старти надій"; клуби "Нептун", "Шкіряний м'яч", "Срібні ковзани", "Біла тура", "Диво-шашки", відродження "Пласту", "Парубоцькі громади", "Олімпійське лелеченя", "Олімпійський день", "Олімпійський тиждень"; фізичне виховання у січових школах; спортивно-просвітницькі товариства "Січ", "Сокіл", "Луг", "Орлик" та ін.; роль "Союзу українок" у фізичному вихованні дітей. Церковні свята і обряди та фізичне виховання учнів.

15. Педагогічні дослідження у фізичному вихованні

Підготовка до дослідження: вибір теми; тематичний підбір літератури; визначення завдань дослідження; розробка гіпотези і плану дослідження; підбір контингенту досліджуваних (типологічний і механічний підбори, визначення необхідної кількості досліджуваних або досліджень); вибір методів дослідження (класифікація специфічних педагогічних методів дослідження, загальні вимоги до методів дослідження).

Педагогічний експеримент: характерні риси і типова схема експерименту; класифікація видів та їх характеристика (перетворюючий, природний, модельний, лабораторний, абсолютний і порівняльний експеримент).

Педагогічне спостереження: характерні риси; доцільні випадки застосування; класифікація видів спостереження та їх характеристика; підготовка до спостереження; способи спостереження.

Хронометрування: визначення поняття; сфери застосування; технічне забезпечення; методика хронометрування (урок).

Контрольні випробування: призначення; основні поняття; види контрольних вправ; достовірність тестування; стандартизація тестів; методика оцінки рівня розвитку рухових якостей; методика оцінки рівня розвитку фізичного виховання. Значення методів математичного аналізу для вивчення педагогічних явищ.

16. Вчитель фізичної культури – організатор фізичного виховання школярів

Фізичне виховання школярів як система всезагального обов'язкового навчання основам здорового способу життя. Особистий приклад вчителя фізичної культури в фізичному і духовному самовдосконаленні учнів.

Функціональні обов'язки вчителя в навчальній і позакласній роботі з фізичної культури. Форми атестації його професійної майстерності.

Юридична і економічна освіченість учителя.

Формування шкільних авторських програм і систем фізичного виховання. Форми співробітництва вчителя з адміністрацією і педколективом школи в фізичному вихованні учнів. Робота за конкретною системою.

Робота по створенню матеріальної бази та запобіганню травматизму: нестандартне обладнання й вимоги до нього; “стежки здоров'я”; обладнання залів і майданчиків; тренажерні зали; залучення учнів до створення бази; заходи безпеки на заняттях.

Роль вчителя й педагогічного колективу школи у стимулюванні ініціативи і творчості учнів для вирішення завдань фізичного виховання. Консультативна робота вчителя з учнями, їх батьками, з фізкультурним активом школи. Обладнання методичного кабінету фізичного виховання.

Деякі особливості роботи вчителя сільської школи: вчитель як носій здорового способу життя; професійна підготовка до роботи в малокомплектній школі; організація позакласної роботи; запровадження традицій.

Самоосвіта як обов'язкова умова творчості вчителя: постановка проблеми; процес творчого пошуку; вивчення і впровадження досвіду.

Фізичне виховання студентів вузів. Значення й завдання фізичного виховання студентів. Навчальна робота: навчальний план, навчальна програма, лікарський контроль, оцінка успішності, навчальні відділення. Форми занять фізичними вправами студентів. Фізичне виховання в позаурочний час: значення, форми. Особливості фізичного виховання студентів педагогічних ВНЗів. Особливості фізичного виховання студентів за напрямом “фізичне виховання”. Поняття про професіограму вчителя фізичної культури.

Фізичне виховання дорослого населення. Значення фізичного виховання дорослого населення. Завдання фізичного виховання дорослого населення. Форми організації занять з дорослим населенням: секції ОФП, групи здоров'я, секції туризму, секції фітнесу, секції з різних видів спорту, заняття виробничою гімнастикою. Самостійні заняття фізичними вправами в умовах повсякденного побуту. Основи методики занять з фізичної культури.

Фізична культура для людей похилого віку. Значення занять фізичними вправами з особами похилого віку. Характеристика вікових змін осіб похилого віку. Засоби й форми організації занять з людьми похилого віку. Особливості методики занять.

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

Характеристика сучасного спорту. Спорт як засіб фізичного виховання, адекватний психофізіологічним особливостям дитячого й юнацького віку. Функції спорту: формування активної життєвої позиції та набуття соціального досвіду; підготовка резервів для великого спорту; можливість позитивного впливу на “важких” дітей; виховання патріотизму, вольових і моральних якостей у процесі занять спортом.

Спортивна підготовка як педагогічний процес. Поняття про спортивну форму. Завдання, засоби, форми й методи спортивного тренування.

Закономірності спортивного тренування: спрямованість до найвищих досягнень; єдність загальної та спеціальної підготовки; безперервність тренувального процесу; поступовість росту тренувальних навантажень і хвилеподібність їх динаміки; циклічність тренувального процесу.

Основні сторони підготовки спортсмена: фізична, технічна, тактична, психологічна, інтелектуальна. Їх взаємозв'язок.

Загальні основи побудови процесу спортивної підготовки. Періоди і етапи в річному і піврічному циклах.

Особливості етапів багаторічної підготовки спортсменів: попередньої спортивної підготовки: початкової спортивної спеціалізації; поглибленої спортивної спеціалізації; спортивного довголіття.

Проблема спортивної обдарованості. Прогнозування й відбір в юнацькому спорті. Критерії відбору в спортивній школі. Недопустимість форсування спортивної майстерності та вікової зони максимальних досягнень в різних видах спорту. Виховна робота з юними спортсменами: роль емблеми, прапору, інших атрибутів.

Спортивна орієнтація та відбір. Значення в загальній системі спортивної підготовки, орієнтації та відбору. Компоненти спортивного відбору. Спортивна орієнтація: визначення поняття, заходи, які включають в спортивну орієнтацію. Спортивний відбір: визначення поняття, етапи відбору. Критерії орієнтації і первинного відбору: урахування мотиву вибору виду спорту, морфологічних і психологічних особливостей особистості урахування фактору спадковості. Критерії другорядного відбору: високий рівень початкових досягнень, темпи росту досягнень, стабільність спортивних досягнень.

Спортивне тренування. Поняття й терміни: спортивне тренування, тренуваність, спортивна форма. Засоби спортивного тренування: змагання, спеціально-підготовчі і загально-підготовчі вправи. Принципи спортивного тренування. Методи спортивного тренування. Зміст спортивного тренування. Спортивна форма і закономірності її розвитку. Типова періодизація великого циклу тренування. Деякі особливості тренування дітей: вимоги до тренування юних спортсменів, планування тренувального процесу, контроль за ходом тренувального процесу і його оцінка.

III. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання знань вступників відбувається на підставі наступних критеріїв:

- правильність відповідей (правильне, чітке, достатньо глибоке викладення теоретичних понять);
- ступінь усвідомлення програмного матеріалу і самостійність міркувань;
- новизна навчальної інформації; рівень використання наукових (теоретичних знань);
- вміння користуватися засвоєними теоретичними знаннями у повсякденному житті.

Відповіді вступників оцінюються також, за формою, тобто з точки зору логічності, чіткості, виразності викладу відповіді.

Критерії оцінювання:

«5» - «Відмінно» виставляється вступнику тоді, коли його відповідь бездоганна за змістом, формою, обсягом. Це означає, що вступник в повній мірі за програмою володіє навчальним матеріалом, дає бездоганні й глибокі відповіді на поставлені запитання, а також показує знання не лише основної, а й додаткової літератури, першоджерел, наводить власні міркування, робить узагальнюючі висновки, використовує знання з суміжних галузевих дисциплін, вміє пов'язати вивчений матеріал з реальною дійсністю й доцільно використовує його для аналізу практичних завдань.

«4» - «Добре» передбачає також високого рівня знань, навичок і вмінь. При цьому відповідь досить повна, логічна, з елементами самостійності, але містить деякі неточності, або пропуски в неосновних питаннях. Можливе слабке знання додаткової літератури, недостатня чіткість у визначенні понять.

«3» - «Задовільно» передбачає наявність знань лише основної літератури, вступник відповідає по суті питання, і в загальній формі розбирається у матеріалі, однак відповідь неповна, неглибока, містить неточності, дає недостатньо правильні формулювання, порушує послідовність викладу матеріалу, відчуває труднощі, застосовуючи знання при рішенні практичних завдань.

«2» - «Незадовільно» ставиться, коли вступник не знає значної частини програмного матеріалу, допускає суттєві помилки при висвітленні понять, на додаткові питання відповідає не по суті, робить велику кількість помилок в усній відповіді.

IV. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алабин В. Г. 2000 упражнений для легкоатлетов: учебное пособие для физкультурных учебных заведений / В.Г. Алабин, Л.В. Романенко. – Х.: Основа, 2000. – 184 с.
2. Алекперов С.А. Упражнения на брусьях / С.А. Алекперов. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 86 с.
3. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для викладачів і студентів факультетів фізичної культури педагогічних інститутів і університетів / О.Ф. Артюшенко. – Черкаси : Брама-Україна, 2008. – 446 с.
4. Артюшенко О.Ф. Основи спортивної підготовки : навчальний посібник для тренерів, викладачів і студентів факультетів фізичної культури / О.Ф. Артюшенко. – Черкаси : Брама-Україна, 2008. – 415 с.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / под. ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
6. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. – М. : Просвещение – Владос, 1994. – 92 с.
7. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 284 с.
8. Бобровник В.І. Легка атлетика / В.І. Бобровник, О.А. Єременко, О.К. Козлова, С.М. Миленька // Енциклопедія олімпійського спорту України [за ред. В. М. Платонова]. – К. : Олімпійська література, 2008. – Ч. 3, розділ 1. – С. 310–324.
9. Бодибилдинг: личный опыт врача / К.С. Жижин. – [2-е изд., доп. и перераб.]. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 250 с.
10. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432 с.
11. Булгакова Н.Ж. Плавание: Ученик для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
12. Васьков Ю.В. Управління фізичним вихованням в загальноосвітньому навчальному закладі / Ю.В. Васьков, І.М. Пашков. – Харків: Торсінг плюс, 2006. – 192 с.
13. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. пособие для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по спец. 022300 Физ. культура и спорт: рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Александр Демьянович Викулов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.
14. Волинець Ю.Й. Інструктивно-методичні рекомендації з питань безпеки життєдіяльності під час занять фізичною культурою та при проведенні спортивно-масових заходів у загальноосвітніх школах / Ю.Й. Волинець, М.В. Нижник, Л.В. Катюха // Директор школи, 2001. – № 23–24.

15. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков – К.: Олимпийский спорт, 2002. – 294 с.
16. Гимнастика / Під заг. ред. А.П. Жалія і В.Д. Палиги. – К.: Вища школа, 1975. – 356 с.
17. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствование: Учебник / И. Л. Ганчар. – Одесса: ДРУК, 2006. – 696 с.
18. Гимнастика в школе: Учебное пособие / В.И. Загrevский, В.В. Шутов, Ю.Н. Бойко, О.И. Загrevский. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2005. – 202с.
19. Гимнастика и методика преподавания / под общей ред. В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
20. Гимнастика / Под общей ред. Л.П. Орлова. – М.: Физкультура и спорт, 1952. – 656 с.
21. Гимнастика / Под ред. А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 215 с.
22. Гимнастика / Под общей ред. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 415 с.
23. Глущенко Н.В. Адаптація серцево-судинної системи організму до плавального навантаження кондиційного напрямку / Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – №4. – С. 119–121.
24. Глущенко Н.В. Особливості адаптації рухової підготовленості студентів до кондиційного плавання / Н.В. Глущенко, Є.З. Добродуб // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2009. – № 8. – С. 41–43.
25. Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України: Київ, 1996. – 32 с.
26. Дьяконов В.В. Гимнастика в IX–X классах / В.В. Дьяконов // Физ. культура в школе. – 1986. – №11. – С. 9–11.
27. Женская гимнастика / под общей ред. Л.О. Яансон. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 150 с.
28. Жилкин А. И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений /А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. Ф. Сидорчук. – М.: Издательский центр Академия, 2008.– 464 с.
29. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / С.Т. Операйло, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова. – Харків: Торсінг плюс, 2006. – 560 с.
30. Коваленко О.П. Теорія та методика викладання спортивних ігор. – Запоріжжя: ГУ ”ЗІДМУ”, 2007. – 120 с.
31. Коваленко О.П. Баскетбол. Лекції з курсу теорії та методики вибраного виду спорту. – Державний комітет по фіз. культурі та спорту УРСР –Запоріжжя, 1996.
32. Коваленко О.П. Волейбол.– Запоріжжя: ГУ „ЗІДМУ”, 2006.
33. Коваленко О.П. Футбол.– Запоріжжя: ГУ „ЗІДМУ”, 2006.

34. Константинова Е.А. Методика обучения акробатическим упражнениям в начальных классах. / Е.А. Константинова, Н.И. Смирнова. – Запорожье: ЗГУ, 1987.
35. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: Навч. посібник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту / Т.Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К.: 2005. – 195 с.
36. Коренберг В.Б. Упражнения на бревне / В.Б. Коренберг. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 80 с.
37. Коркин В.П. Акробатика / В.П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1983.– 127 с.
38. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия : пер. с англ. / К. Купер – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
39. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м). Поурочная программа для спортивных детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 1989. – 163 с.
40. Ляхова И.Н. Методические указания к проведению уроков гимнастики в V классах (для студентов факультетов физического воспитания и учителей физической культуры). / И.Н. Ляхова – Запорожье: ЗГУ, 1990.
41. Максименко Г. М. Легка атлетика: навчання, тренування та відновлення спортсменів / Г. М. Максименко. – Луганськ: Альма Матер, 2006. – 172 с.
42. Максименко Г. Н. Начальная подготовка юных легкоатлетов / Г. Н. Максименко, И. М. Курлисюк, И. Г. Максименко. – Луганск: Знание, 2007. – 266 с.
43. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. / А.Н. Мартовский.– М.: Физкультура и спорт, 1976. – 108 с.
44. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
45. Методические рекомендации к проведению упражнений ритмической гимнастики с учащимися I-XI классов (для студентов факультетов физической культуры и учителей общеобразовательных школ) / Сост.: Е.А. Константинова, Г.Г. Кружило, И.Н. Ляхова и др. – Запорожье: ЗГУ, 1990.
46. Наука о гибкости / М.Дж. Алтер. – К.: Олимпийская литература, 2001.– 422 с.
47. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов.– К.:Олимпийская литература, 1997.– 583 с.
48. Озерова О.А. Методика підвищення рівня тактичної підготовленості кваліфікованих плавців: Навчальний посібник для тренерів, викладачів і студентів вищих навчальних закладів. – К.: КНУБА, 2006. – 48 с.
49. Павлов И.Б. и др. Гимнастика с методикой преподавания. / И.Б. Павлов – М.: Просвещение, 1985. – 208 с.
50. Палыга В.Д. Гимнастика. / В.Д. Палыга – М.: Просвещение, 1982.

51. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
52. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура 5-12 класи / укл. В.М. Єрмолова, М.Д. Зубалій, Л.І. Іванова та ін. – К.: Перун, 2005. – 272 с.
53. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів фізична культура 1 – 11 клас. – Київ: Перун, 1998. – 21 с.
54. Программа по легкой атлетике (бег на короткие дистанции) для спортивных детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). – М.: Советский спорт, 1989. – 15 с.
55. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Науковий світ, 2008. – 198 с.
56. Спортивные игры: техника, тактика обучения. Учебник для студентов высших учебных заведений. / Под ред. Ю.Л. Железняк – М.: Академия, 2010. – 520 с.
57. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – К.: Вища школа, 1984. – 352 с.
58. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. – т.1, т.2. – К.: Олимпийская литература, 2003.
59. Теория и методика физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 423 с.
60. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие / К.Д. Чермит. – М. : Советский спорт, 2005. – 272 с. .
61. Теория и методика гимнастики / Под общей ред. В.И. Филипповича. – М.: Просвещение, 1971. – 448 с.
62. ТМФК: опорные схемы: уч. пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.
63. Укран М.Л. Тренировка гимнастов. / М.Л. Укран. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – 244 с.
64. Учебник тренера по легкой атлетике / под общ. ред. Л.С. Хоменкова. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 123 с.
65. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю.В. Менхин. – 2-е изд., перероб. и доп. – М. : СпортАкадемПресс, Физкультура и Спорт, 2006. – 312 с.
66. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. – М., 1987. – 165 с.
67. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 318 с.
68. Фомин Н.А. «Физиологические основы двигательной активности» / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 224с.
69. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. – Харків: Консул, 1998. – 240 с.

70. Шамардина Г.Н. Основы теории и методики физического воспитания: Избранные лекции. / Г.Н. Шамардина. – Днепропетровск: Пороги, 2003. – 445 с.

71. Шеффер И.В. Дружи с гимнастикой. / И.В. Шеффер. – М.: Физкультура и спорт, 1976. 47 с.

72. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.1. / Б.М. Шиян – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2001. – 272 с.

73. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.2. / Б.М. Шиян – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.