

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

ПРОГРАМА ПІДСУМКОВОЇ АТЕСТАЦІЇ

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

Методичні рекомендації для студентів магістратури
спеціальності 014
Середня освіта (Фізична культура)

Суми
Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка
2019

УДК 371.133.+373 (073)

П 78

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради
Навчально-наукового інституту фізичної культури
(протокол №3 від 25 жовтня 2018 р.)

Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Укладачі:

Лоза Т. О. – кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Дубинська О. Я. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Рецензенти:

Лянной М. О. – кандидат педагогічних наук, доцент, директор ННІФК Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Леоненко А. В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

П 78 Програма підсумкової атестації з дисципліни «Теорія фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення» : методичні рекомендації для студентів магістратури спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) [уклад. Т. О. Лоза, О. Я. Дубинська]: – Суми: Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. – 28 с.

У програмі викладено зміст тематики, необхідний студенту магістратури закладу вищої освіти для підготовки до підсумкової атестації, яка проводиться у формі екзамену з дисципліни «Теорія фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення». Запропоновані питання для підготовки до екзамену.

Методичні рекомендації призначені для студентів магістратури спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) й викладачів закладів вищої освіти.

УДК 371.133.+373 (073)

© Лоза Т. О., Дубинська О. Я.

© Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. Теоретичні основи фізичного виховання та спорту	5
1.1. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання	5
1. <i>Предмет і зміст теорії фізичного виховання</i>	5
2. <i>Основи теорії фізичного виховання</i>	5
3. <i>Вчення про мету, завдання, методи та принципи фізичного виховання</i>	5
4. <i>Засоби фізичного виховання</i>	6
5. <i>Основи навчання фізичних вправ</i>	6
6. <i>Розвиток рухових якостей</i>	6
7. <i>Форми організації занять. Планування та контроль у процесі фізичного виховання</i>	6
8. <i>Основи побудови процесу фізичного виховання та спортивного тренування</i>	7
9. <i>Основи спортивного тренування</i>	7
1.2. Історичні, філософські, соціальні, економічні та правові аспекти фізичної культури, фізичного виховання та масового спорту	8
1.3. Фізичне виховання у різні вікові періоди життя	9
1.4. Оздоровча фізична культура та рекреація	9
1.5. Адаптивне фізичне виховання	13
1.6. Професійно-прикладна (спеціальна) фізична підготовка	13
1.7. Психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання	14
1.8. Комп'ютерні технології та математично-статистичні методи у розв'язанні науково-дослідних завдань масової фізичної культури	14
РОЗДІЛ II. Питання для підготовки до підсумкової атестації з дисципліни «Теорія фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення»	16
РОЗДІЛ III. Критерії оцінювання знань магістрантів	21
Рекомендована література	22

ВСТУП

Програму підготовки до підсумкової атестації з дисципліни «Теорія фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення» за другим (магістерським) рівнем вищої освіти для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) розроблено та складено відповідно до чинних у закладі вищої освіти вимог.

Мета програми – перевірити у студентів обраної спеціальності знання з теоретичних основ фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення та навички практичного застосування обраних знань і навичок під час вирішення професійних навчальних і наукових завдань у якості викладача фізичного виховання.

Програма складається з трьох розділів. У першому розділі програми дається основне коло питань, які необхідні при підготовці до екзамену «Теорія фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення» у якому розглядаються теоретико – методичні та науково-прикладні, проблеми фізичної культури, фізичного виховання, масового спорту, оздоровчої фізичної культури, фізичної реабілітації та фізичної підготовки різних груп населення. У другому розділі визначені питання для підготовки до підсумкової атестації з дисципліни «Теорія фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення». У третьому розділі визначені критерії оцінювання знань студентів з даної дисципліни.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

1.1. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання

1. Предмет і зміст теорії фізичного виховання

Предмет і зміст теорії фізичного виховання як наукової та навчальної дисципліни. Основні поняття теорії фізичної культури: фізична культура, фізичний розвиток, здоров'я, зміцнення, фізичне виховання, фізична підготовка та підготовленість, фізична досконалість, фізична рекреація, система фізичного виховання. Основні етапи розвитку теорії фізичного виховання. Методологічні основи теорії фізичної культури. Взаємозв'язок теорії фізичного виховання з іншими дисциплінами. Методи наукових досліджень у теорії фізичного виховання.

2. Основи теорії фізичного виховання

Фізична культура як частина загальної культури суспільства. Ціннісний склад фізичного виховання. Способи їх використання в соціальному та педагогічному аспектах. Чинники, які зумовили виникнення і розвиток фізичного виховання (біологічні, об'єктивні, суб'єктивні). Загальні та спеціальні функції фізичного виховання в суспільстві. Тенденції розвитку фізичного виховання. Основні положення теорії фізичного виховання.

3. Вчення про мету, завдання, методи та принципи фізичного виховання

Теоретичні основи фізичного виховання (ФВ) як педагогічного процесу. Мета та завдання фізичного виховання в Україні. Основні напрямки, соціальні, дидактичні та спеціальні принципи фізичного виховання. Поняття про соціальні та педагогічні системи фізичного виховання. Організаційна структура соціальної системи фізичного виховання в Україні. Взаємозв'язок фізичного виховання з іншими

напрямами виховання (моральним, розумовим, естетичним, патріотичним, інтернаціональним, трудовим). Система методів фізичного виховання.

4. Засоби фізичного виховання

Загальна характеристика засобів фізичного виховання. Характеристика вправ як основного засобу фізичного виховання. Походження фізичних вправ. Чинники, що визначають ефективність впливу фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ та їх значення у фізичному вихованні. Поняття техніки фізичних вправ і критерії її ефективності. Структура фізичних вправ.

5. Основи навчання фізичних вправ

Теоретичні основи навчання фізичних вправ. Особливості процесу навчання фізичних вправ. Поняття про рухові уміння та навички. Структура процесів навчання фізичних вправ. Помилки, що виникають при навчанні фізичних вправ, та шляхи їх усунення. Нормування навантаження та відпочинку на етапах навчання. Особливості методики педагогічного контролю на етапах навчання. Програмування. Вікові особливості при навчанні фізичних вправ.

6. Розвиток рухових якостей

Загальне поняття про рухові якості людини та методи їх розвитку. Характеристика сили як рухової якості людини, засоби і методи її розвитку та контролю. Характеристика швидкості. Форми прояву, засоби і методи розвитку та контролю. Характеристика витривалості. Види, засоби і методи розвитку та контролю. Гнучкість як рухова якість людини. Засоби і методи розвитку та контролю. Спритність як рухова якість людини. Засоби і методи розвитку та контролю. Вікові особливості людини та їх значення для розвитку рухових якостей.

7. Форми організації занять. Планування та контроль у процесі фізичного виховання

Характеристика форм організації занять у процесі фізичного виховання. Характеристика уроку як основної форми організації занять, методика проведення з різними віковими групами. Навантаження та

щільність занять з фізичного виховання, способи контролю і регулювання. Педагогічна оцінка занять. Підготовка викладача до занять. План-конспект заняття та методика його складання. Документи планування та обліку навчальної роботи з фізичного виховання, їх характеристика і методика складання. Методи організації на занятті фізичного виховання тих, хто навчається, та їх характеристика.

8. Основи побудови процесу фізичного виховання та спортивного тренування

Основи теорії побудови процесу фізичного виховання та спортивного тренування. Основні теорії, на яких базується побудова процесу фізичного виховання та спортивного тренування (теорія адаптації, теорія тренувальних навантажень, теорія управління). Людина як об'єкт впливу в процесі фізичного виховання та спортивного тренування, його особливості (особливості складної системи, саморегуляції, динамічність). Особливості системи «спортсмен - тренування». Види та основні закономірності адаптації, їх значення для побудови процесу фізичного виховання (здібність до адекватних реакції і точного пристосування, наявність перехідних і стаціонарних режимів, взаємодія програм, звикання до стандартного подразника). Спрямованість адаптації у фізичному вихованні. Поняття про тренувальне навантаження, його внутрішня та зовнішня сторони, педагогічні та біологічні аспекти, класифікація навантажень. Значення режимів чергування навантаження та відпочинку на занятті. Моделі занять, їх значення. Значення режимів чергування заняття з відпочинком. Циклічність побудови процесу фізичного виховання. Загальне уявлення про педагогічне управління, операції та складові педагогічного управління. Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні. Види та значення моделей, методика їх складання. Педагогічний контроль та його функції у процесі управління.

9. Основи спортивного тренування

Теорія та методика спортивного тренування як наукова та навчальна дисципліна. Завдання, зміст, основні поняття. Організаційні та методичні особливості тренування у масовому, олімпійському та професійному

спорті. Завдання та принципи спортивного тренування. Види підготовки спортсменів (технічна, фізична, тактична, психічна, інтегральна), їх значення, методика, взаємозв'язок. Основи структури тренувального процесу: заняття, малі, середні, річні цикли. Їх види, значення, методика, побудова. Багаторічне планування спортивного тренування. Контроль і управління у спортивному тренуванні. Змагання та змагальна діяльність.

1.2. Історичні, філософські, соціальні, економічні та правові аспекти фізичної культури, фізичного виховання та масового спорту

Історичні передумови розвитку фізичної культури як складової частини загальнолюдської культури. Головні історичні етапи розвитку фізичної культури та масового спорту. Національні системи виховання. Розвиток фізичної культури та масового спорту в Україні.

Фізична культура як складова частина загальнолюдської культури (методологічний аспект).

Фізична культура у філософських системах стародавнього світу.

Сучасна цивілізація та фізична культура (аксіологічний аспект). Об'єктивні та суб'єктивні передумови розвитку фізичної культури. Зростання гуманістичної цінності фізичної культури як тенденція історичного прогресу. Роль фізичної культури в подоланні негативних наслідків науково-технічної революції.

Філософські аспекти здорового способу життя. Роль фізичної культури, фізичного виховання та масового спорту в гармонізації особистості сучасної людини. Фізична культура як сфера перетворення природи людини.

Фізична культура, фізичне виховання та масовий спорт у системі соціальних відносин. Соціальні функції фізичної культури, фізичного виховання та масового спорту. Соціологічні дослідження у сфері фізичного виховання та масового спорту.

Економічні відносини у сфері фізичного виховання та масового спорту. Розвиток фізичної культури та масового спорту в умовах ринкової економіки. Маркетингова діяльність фізкультурно-оздоровчих

організацій. Державне регулювання економічних відносин у сфері фізичного виховання та масового спорту.

Нормативно-правове регулювання розвитку фізичної культури та масового спорту. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Правові основи регулювання майнових і трудових відносин у сфері фізичного виховання та спорту. Захист прав споживачів фізкультурно-оздоровчих послуг.

1.3. Фізичне виховання у різні вікові періоди життя

Значення та місце фізичного виховання у загальній системі виховання населення. Особливості етапів вікового розвитку людини. Їх значення для методики фізичного виховання. Основи диференційованого фізичного виховання та показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Система індивідуальних планів. Завдання та особливості організації та методики фізичного виховання студентів у технікумах і ПТУ. Фізичне виховання у системі вищої освіти. Завдання, зміст програмного матеріалу, форми організації, особливості методики проведення занять у різних відділеннях.

1.4. Оздоровча фізична культура та рекреація

1. Характеристика сфери оздоровчої фізичної культури та рекреації. Нормативно-правова база оздоровчої фізичної культури та рекреації. Структурно-функціональна характеристика оздоровчої фізичної культури та рекреації. Діяльність державних, суспільних і комерційних (приватних) організацій з розвитку оздоровчої фізичної культури та рекреації. Основні типи первинних фізкультурно-оздоровчих організацій, їх структура та зміст діяльності. Основні форми організації занять оздоровчої фізичної культури та рекреації: групові та самостійні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи. Види ресурсного забезпечення оздоровчої фізичної культури та рекреації (фінансове, кадрове, медичне, методичне, матеріально-технічне та ін.).

Основи професійної діяльності спеціаліста з оздоровчої фізичної культури та рекреації: структура, зміст. Напрямок підготовки

спеціалістів з оздоровчої фізичної культури та рекреації в Україні та зарубіжних країнах.

2. Програмно-нормативна основа фізкультурно-оздоровчих занять. Роль активності в збереженні та зміцненні здоров'я. Сучасні підходи до визначення норм рухової активності. Методи оцінки рівня здоров'я та фізичного стану. Функціональна характеристика його рівнів. Регламентація рухової активності, фізичних навантажень у заняттях оздоровчого напрямку в осіб різного віку, статі, різного рівня фізичного стану.

3. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з молоддю. Фізична культура - вирішальна умова фізичного та морального здоров'я молоді. Специфічна проблематика використання засобів фізичної культури в оздоровленні дітей різного віку. Науково-прикладні аспекти удосконалення засобів, форм і методів фізкультурно-оздоровчих занять з молоддю. Особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять у залежності від формування та удосконалення функціональних систем організму. Особливості рухового режиму людей молодіжного, середнього та старшого віку. Оцінка концепцій критичних і чуттєвих періодів фізичного розвитку тих, що займаються. Методи оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості молоді. Вплив занять фізичними вправами на стан здоров'я молоді. Нормування фізичних навантажень на фізкультурно-оздоровчих заняттях. Особливості програмування фізкультурно-оздоровчих занять з молоддю.

4. Основи управління здоров'ям людини у процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Аналіз умов успішного управління здоров'ям тих, хто займається спортом. Обґрунтування необхідних параметрів фізичного стану в осіб різного віку. Поняття «належних» норм. Мінімальна норма, норма переконливої більшості, ідеальна, стабільна та спеціальна норми. Використання їх у заняттях оздоровчого напрямку. Обґрунтування мінімальних, раціональних, граничнодопустимих рівнів фізичного навантаження. Поняття «толерантний» і «максимальний» рівні фізичних навантажень. Основні підходи до обґрунтування фізкультурно-оздоровчих програм: клініко-фізіологічний, гігієнічний, педагогічний. Лікарсько-педагогічний контроль, як фактор управління здоров'ям людини в умовах фізкультурно-оздоровчих занять.

5. Основні напрямки та особливості використання засобів фізичної культури в профілактиці інволюційних змін і оптимізації фізичного стану. Вікові зміни фізичної працездатності та адаптації до фізичних навантажень. Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих занять в осіб зрілого, похилого та старшого віку. Мета і завдання, зміст фізкультурно-оздоровчих занять в осіб різного віку та фізичного стану. Специфіка занять в осіб різного віку та фізичного стану. Специфіка методики рекреативно-оздоровчих, профілактико-оздоровчих занять, кондиційного тренування в осіб різного віку та професійної приналежності.

6. Методика фізкультурно-оздоровчих занять у профілактиці захворювань. Фактори ризику розвитку захворювань. Динаміка захворюваності в зв'язку з аварією на Чорнобильській АЕС. Значення фізичних вправ у профілактиці набутих захворювань, підвищення адаптації організму людини до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять в осіб, що проживають у різних зонах радіаційного контролю. Методика фізкультурно-оздоровчих занять в осіб з ризиком розвитку серцево-судинних захворювань (в осіб з артеріальною гіпертензією, гіперхолестеринемією, надлишковою масою тіла та ін.). Особливості регламентації рухової активності в залежності від характеру та ступеня виявлення окремих факторів ризику захворювань.

7. Приватні методики фізкультурно-оздоровчих занять (оздоровча ходьба, біг, плавання, атлетизм, оздоровча гімнастика - аеробіка, степ-аеробіка, ритмічна гімнастика та інші авторські системи занять). Історія розвитку оздоровчих видів. Мотивація їх використання серед різних вікових груп населення. Механізми оздоровчого впливу окремих видів занять. Класифікація використовуваних засобів. Особливості регламентації фізичних навантажень у конкретних видах фізкультурно-оздоровчих занять в залежності від віку, статі, рівня фізичного стану, фізичної підготовленості тих, хто займається спортом. Техніка та методика навчання. Специфічні тести для оцінки фізичного стану, фізичної підготовленості, інтенсивності фізичних навантажень. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять з ізолюваним або

комплексним використанням засобів фізичної культури. Загальні та специфічні критерії оцінки оздоровчої ефективності окремих видів фізкультурно-оздоровчих занять.

8. Загартування, масаж, аутогенне тренування в системі фізкультурно-оздоровчих занять. Механізми оздоровчого впливу. Види, способи і методика загартування (масажу, аутотренінгу). Особливості проведення аутогенного тренування людей з різним станом здоров'я в умовах професійної діяльності. Методика різних видів оздоровчого та відновного масажу.

9. Фізичні вправи в соціальній і фізичній реабілітації інвалідів з фізичними та розумовими недоліками; основні напрямки фізкультурно-оздоровчої роботи; спортивно-медична класифікація інвалідів; специфіка методики фізкультурно-оздоровчих занять для осіб з порушенням опорно-рухового апарату, глухими та тими, що поганочують, а також із сліпими та людьми, що погано бачать, розумово відсталими.

10. Лікарсько-педагогічний контроль в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. Лікарсько-педагогічний контроль як фактор управління здоров'ям людини у процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Види лікарсько-педагогічного контролю, завдання та зміст роботи. Класифікація методів оцінки фізичного стану. Характеристика поглиблених і прискорених методів оцінки фізичного стану. Критерії оцінки фізичного стану. Нормативи фізичного стану в осіб різних вікових груп. особливості взаємозв'язку між показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості та здоров'ям у осіб різного віку. Тестування фізичної підготовленості населення. Системи тестування фізичної підготовленості (державна система тестування, тести ЄВРОФІТ та ін.). Критерії оцінки фізичної підготовленості. Використання результатів тестування в побудові програм фізкультурно-оздоровчих занять.

11. Історія формування, теорія походження рекреації, чинники розвитку та її характеристика у сучасному суспільстві. Форми, функції, засоби і методи рекреації, її вплив на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини. Концепції вільного часу, як важливої категорії рекреації. Особливості застосування рекреаційно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні різних груп населення.

1.5. Адаптивне фізичне виховання

Загальні відомості про адаптивну фізичну культуру. Основні терміни і поняття. Мета та основні завдання. Зміст адаптивної фізичної культури та її роль у соціалізації осіб з обмеженими можливостями. Основні принципи адаптивної фізичної культури. Методи та форми організації.

Адаптивне фізичне виховання осіб із сенсорними порушеннями. Методика проведення занять для осіб з порушенням слуху. Особливості рухової сфери осіб з порушенням зору. Методика занять фізичними вправами.

Адаптивне фізичне виховання осіб із порушенням опорно-рухового апарату. Особливості методики занять. Засоби адаптивного фізичного виховання осіб з ураженнями спинного мозку.

Адаптивне фізичне виховання осіб з особливостями інтелектуального розвитку. Особливості методики занять. Корекційна ритміка для осіб з особливостями інтелектуального розвитку. Організація лікарсько-медичного та педагогічного контролю в адаптивному фізичній культурі.

1.6. Професійно-прикладна фізична підготовка

Призначення та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП). Основні фактори, які визначають загальну спрямованість ППФП майбутніх спеціалістів. Фактори, які визначають конкретний зміст ППФП студентів.

Формування прикладних знань, умінь і навичок, фізичних і спеціальних якостей у процесі ППФП.

Методика підбору засобів у ППФП студентів. Форми організації ППФП у вищих навчальних закладах. Професійна спрямованість фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей.

Сучасні засоби масової інформації в сфері фізичної культури та спорту. Умови створення спортивних клубів для масового спорту фізкультурно-оздоровчої діяльності населення. Основи маркетингових досліджень у сфері фізичної культури та спорту.

1.7. Психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання

Функції психіки: когнітивна, комунікативна, регулятивна. Психологічна структура особистості. Характеристика підструктур особистості (когнітивної, напряду, досвіду, біопсихічної) та їх виявлення. Особливості характеру та темпераменту під час занять фізичною культурою та їх урахування при комплектуванні груп. Психологічні проблеми активного фізичного довголіття. Мотиваційна стабільність, вольова регуляція поведінки.

Психологічні особливості спілкування різних груп населення під час занять фізичною культурою (настрій, лідерство, традиції, групові процеси та ін.). Причини, джерела, умови виникнення комунікативних бар'єрів у групах. Психологічні методи профілактики напружених взаємовідносин між тренером і групою.

Психологічне забезпечення фізичної підготовки різних категорій населення: психологічний відбір, психологічна підготовка, психологічне консультування, психодіагностика. Психологічний захист особистості. Подолання стереотипів. Творчість і самовиховання та їх роль у фізичному вихованні.

Категорії педагогічної науки. Структура та галузь педагогіки. Роль і місце фізичного виховання у соціальній педагогіці. Основи порівнювальної педагогіки. Методи дослідження у педагогіці. Основи теорії виховання. Суб'єкт і об'єкт у процесі фізичного виховання. Самовиховання. Дидактика. Зв'язок дидактики з методиками фізичного виховання. Закони та закономірності в педагогіці. Методи навчання. Основи організації навчально-виховного процесу. Керівництво навчально-виховним колективом. Особливості педагогічного колективу.

1.8. Комп'ютерні технології та математично-статистичні методи у розв'язанні науково-дослідних завдань масової фізичної культури

Інформаційне забезпечення галузі та безпосередньо фізкультурно-оздоровчого процесу. Технічне та програмне забезпечення персональних

комп'ютерів. Сучасні програмні засоби і системи для вирішення прикладних завдань фізкультурно-оздоровчої роботи. Математично-статистичні методи у розв'язанні науково-прикладних завдань.

1.9. Фізична реабілітація

Механізм лікувальної дії фізичних вправ, масажу та природних факторів. Засоби і методи фізичної реабілітації. Організація та форми фізичної реабілітації при комплексному лікуванні. Фізичні методи відновлювального лікування, оцінка ефективності. Вступ до психологічної реабілітації.

Загальні основи фізичної реабілітації при переломах кісток, пошкодженнях плечового поясу, верхніх і нижніх кінцівок, пошкодженнях хребта та кісток таза.

Методика фізичної реабілітації при травмах і захворюваннях нервової системи: травмах і пошкодженнях головного та спинного мозку, захворюваннях і травмах периферійної нервової системи.

Загальні основи реабілітації при серцево-судинних захворюваннях: атеросклерозі та ішемічній хворобі серця, запальних захворюваннях серця та судин, пороках серця, артеріальній гіпертонії та гіпотонії. Методи кінезотерапії при запальних і хронічних захворюваннях органів дихання, захворюваннях органів травлення та обміну речовин, сечовиділення. Фізична реабілітація в акушерстві та гінекології.

РОЗДІЛ II.
ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ПІДСУМКОВОЇ
АТЕСТАЦІЇ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП
НАСЕЛЕННЯ»

1. Основні поняття теорії фізичної культури: фізична культура, здоров'я, фізичне виховання, фізичний розвиток, фізичний стан, фізична підготовка та підготовленість, фізична досконалість, фізична рекреація.
2. Основні етапи розвитку теорії фізичного виховання.
3. Методологічні основи фізичної культури.
4. Взаємозв'язок фізичного виховання з іншими напрямками виховання (моральним, розумовим, естетичним, патріотичним, інтернаціональним, трудовим).
5. Мета та завдання фізичного виховання в Україні. Поняття про соціальні та педагогічні системи фізичного виховання.
6. Система методів фізичного виховання.
7. Класифікація фізичних вправ та їх значення у фізичному вихованні.
8. Поняття техніки фізичних вправ і критерії її ефективності.
9. Структура процесів навчання фізичних вправ.
10. Характеристика сили як рухової якості людини, засоби і методи її розвитку та контролю.
11. Характеристика швидкості. Форми прояву, засоби і методи розвитку та контролю.
12. Характеристика витривалості. Види, засоби і методи розвитку та контролю.
13. Гнучкість як рухова якість людини. Засоби і методи розвитку та контролю.
14. Спритність як рухова якість людини. Засоби і методи розвитку та контролю.
15. Характеристика форм організації занять у процесі фізичного виховання студентів.
16. Характеристика уроку як основної форми організації занять, методика проведення з різними віковими групами.

17. Документи планування та обліку навчальної роботи з фізичного виховання, їх характеристика і методика складання.
18. Методи організації учнів та студентів під час занять фізичним вихованням та їх характеристика.
19. Поняття про фізичне навантаження. Значення режимів чергування навантаження та відпочинку на заняттях.
20. Теорія та методика спортивного тренування як наукова та навчальна дисципліна. Завдання, зміст, основні поняття.
21. Технічна підготовка спортсмена. Вимоги до техніки спортсмена: результативність, ефективність, стабільність, економічність, мінімальна тактична інформативність техніки для суперників.
22. Тактична підготовка спортсмена. Види тактичної підготовки. Засоби і методи тактичної підготовки.
23. Фізична підготовка. Види фізичної підготовки. Теоретико-практичні основи розвитку фізичних якостей відповідно до виду спорту.
24. Психологічна підготовка спортсмена. Види психологічної підготовки. Класифікація засобів і методів, психологічної підготовки: за змістом, за сферою впливу, по адресату, за часом використання.
25. Основи структури тренувального процесу: заняття, малі, середні, річні цикли. Їх види, значення, методика, побудова.
26. Характеристика системи тренувально-змагальної підготовки: система відбору і спортивної орієнтації; система змагань; система спортивного тренування; система факторів, які підвищують ефективність тренувальної і змагальної діяльності.
27. Контроль і управління у спортивному тренуванні. Змагання та змагальна діяльність.
28. Особливості організації і проведення практичного заняття з обраного виду спорту.
29. Фізична культура у філософських системах стародавнього світу.
30. Маркетингова діяльність фізкультурно–оздоровчих організацій.
31. Критерії оцінювання знань студентів з урахуванням кредитно-модульної системи навчання.
32. Основи диференційованого фізичного виховання та показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості різних груп населення.

33. Завдання та особливості організації та методики фізичного виховання студентів.
34. Форми організації, особливості методики проведення занять з фізичного виховання у різних відділеннях.
35. Основні форми організації занять оздоровчої фізичної культури та рекреації: групові та самостійні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи.
36. Особливості організації і проведення лекції.
37. Сучасні підходи до визначення норм рухової активності різних груп населення.
38. Методи оцінки рівня соматичного здоров'я та фізичного стану.
39. Методи оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості молоді.
40. Особливості організації і проведення семінарського заняття на прикладі обраної дисципліни.
41. Лікарсько-педагогічний контроль, як фактор управління здоров'ям людини в умовах фізкультурно-оздоровчих занять.
42. Значення фізичних вправ у профілактиці набутих захворювань, підвищення адаптації організму людини до несприятливих факторів зовнішнього середовища.
43. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні.
44. Специфіка методики фізкультурно-оздоровчих занять для осіб з порушенням опорно-рухового апарату.
45. Загальні основи проведення фізкультурно–оздоровчих занять при серцево-судинних захворюваннях.
46. Специфіка методики кондиційного тренування в осіб різного віку та професійної приналежності.
47. Особливості рухового режиму людей молодого, середнього та старшого віку.
48. Критерії оцінки фізичної підготовленості. Використання результатів тестування в побудові програм фізкультурно-оздоровчих занять.
49. Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих занять в осіб зрілого і похилого віку.
50. Самоконтроль у процесі занять фізичною культурою з людьми похилого віку.

51. Мета, фактори розвитку, завдання і характеристики рекреації у сучасному суспільстві.
52. Засоби і методи фізичної рекреації.
53. Концепція вільного часу, як важливої категорії рекреації.
54. Рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні різних груп населення.
55. Особливості методики проведення занять зі спеціальними медичними групами.
56. Умови створення спортивних клубів для масового спорту фізкультурно-оздоровчої діяльності населення.
57. Особливості характеру та темпераменту під час занять фізичною культурою та їх урахування при комплектуванні груп.
58. Психологічні особливості спілкування різних груп населення під час занять фізичною культурою (настрій, лідерство, традиції, групові процеси та ін.).
59. Керівництво навчально-виховним колективом. Особливості педагогічного колективу.
60. Математико-статистичні методи у розв'язанні науково-прикладних завдань.
61. Тренажери та спортивний інвентар при проведенні фізкультурних занять з різними групами населення.
62. Обов'язки завідувача кафедри фізичного виховання.
63. Характеристика документів планування і звітності викладача фізичного виховання.
64. Особливості організації навчального процесу з фізичного виховання студентів. Функційні обов'язки викладача фізичного виховання.
65. Адаптивне фізичне виховання. Основні терміни та поняття адаптивної фізичної культури. Мета і завдання. Засоби адаптивного фізичного виховання.
66. Методика проведення занять фізичними вправами для осіб з порушенням зору.
67. Методика проведення занять фізичними вправами для осіб з порушенням.
68. Фактори, які визначають конкретний зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

69. Методика підбору засобів у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів.
70. Професіограма спеціаліста як модельно-цільова характеристика при програмуванні занять з фізичного виховання студентів.
71. Професійно-прикладна фізична підготовка як наукова і навчальна дисципліна. Структура системи професійно-прикладної фізичної підготовки.
72. Об'єктивні та суб'єктивні фактори, які обумовлюють продуктивність праці. Загальні та професійні здібності, їх розвиток.
73. Заходи, які пов'язані з адаптацією пропагандою та популяризацією фізичної культури і спорту.
74. Засоби і методи фізичної реабілітації.
75. Особливості організації і проведення практичних занять з інвалідами.

РОЗДІЛ ІІІ.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ МАГІСТРАНТІВ

Атестація має на меті визначення ступеня інтеграції теоретичних знань магістрантів у сфері фізичної культури, а також ступінь їх підготовленості до здійснення функції викладача фізичного виховання у закладах вищої освіти, вчителя фізичної культури.

Критерії оцінювання підсумкової атестації з дисципліни «Теорія фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення»

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	Відмінно
82-89	B	Добре
74-81	C	Задовільно
64-73	D	Задовільно
60-63	E	Незадовільно з можливістю повторного складання
35-59	FX	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
0-34	F	

Оцінка «відмінно»(90-100). Відповіді на запитання членів ЕК правильні і повні.

Оцінка «добре» (82-89). Відповіді на запитання членів ЕК в основному правильні, але не досить повні.

Оцінка «задовільно» (74-81). Студент-магістрант недостатньо чітко відповідає на деякі запитання членів ЕК.

Оцінка «задовільно» (64-73). На запитання членик ЕК студент магістрант недостатньо чітко відповідає на всі запитання .

Оцінка «незадовільно» (60-63). Відповіді на запитання членів ЕК неточні, неповні або взагалі відсутні.

Результати іспиту оголошуються магістрантові того ж дня після оформлення протоколу Екзаменаційної комісії, який підписується головою й членами комісії, які брали участь у засіданні.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Ажиппо О.Ю. Вступ до вищої фізкультурної освіти: навч. посіб./ О.Ю. Ажиппо, В.В. Коновалов, В.В. Приходько та ін. – Х. : Точка, 2014. – 244 с.
2. Андрющенко Л. Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» / Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 47–54.
3. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология [Текст] / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов на Дону : Феникс, 2000. – 244 с.
4. Большая энциклопедия психологических тестов : под редакцией А. Карелина. – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 416 с.
5. Бондар Т. С. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту учнівських фізкультурно-оздоровчих клубів : дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Т. С. Бондар. – Харків, 2010. – 232 с.
6. Верблюдов І. Б. Організація і методика оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів фізичної культури / І. Б. Верблюдов, Т. О. Лоза, С. В. Чередниченко. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2011. – 244 с.
7. Вовк Л. В. Формирование у студентов специальной медицинской группы культуры здорового образа жизни с помощью компьютерных технологий / Л. В. Вовк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 12–16.
8. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посібник для студентів вищих навч. закладів / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
9. Волков Л. В. Спортивний стиль життя у формуванні особистості дітей і молоді України / Л. В. Волков // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – Вип. 55. – Т. 1. – С. 175–183.
10. Гвоздецька С. В. Історія оздоровчої фізичної культури : Навч. посібник – для спеціальності 6.010203 «Здоров'я людини (фізична реабілітація)» / С. В. Гвоздецька, С. В. Чередниченко. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 212 с.

11. Гвоздецька С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навч.-метод. посібник для спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) / С. В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, С.В. Чередниченко. – Суми : ФОП Цьома С.П., 2017. – 110 с.
12. Гримбат С. О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов : учебно-методическое пособие / С. О. Гримбат, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Харьков : Коллегиум, 2005. – 182 с.
13. Гуменна О. А. Основи наукових досліджень: навч. посіб. Для студентів спец. «Фізична культура» / О. А. Гуменна. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2007. – 100 с.
14. Дубинська О. Я. Теорія фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення : навч.-метод. посібник / О. Я. Дубинська. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2014. – 248 с.
15. Дубинська О. Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка та особливості / О. Я. Дубинська. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 351 с.
16. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К., 1993. – С. 22.
17. Зінченко В. Б. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб./ В.Б. Зинченко, Ю. А. Усачев, В. В. Білецька та ін. – К. : НАУ, 2014. – 220 с.
18. Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях : I межд. науч. конф. 25 ноября 2008 г. / ред. С. С. Ермаков. – Белгород; Красноярск; Харьков, 2008. – 112 с.
19. Зінченко В. Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навч. посіб. / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов. – К. : НАУ, 2011. – 151 с.
20. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста / под ред. В. И. Ильинича // Физическая культура студента : учебник. – М. : Гардарика, 1999. – С. 380–432.
21. Іващенко Л. Я. Фізичне виховання дорослого населення / Л. Я. Іващенко, О. Г. Благій // в підр. Теорія і методика фізичного виховання / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 190–238.
22. Карасёва Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т. В. Карасёва // Начальная школа. – 2005. – № 11. – С. 78.

23. Кашуба В. Біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті / В. Кашуба, І. Хмельницька, Зіяд Хмаїд Ахмад Насралла // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2007. – № 2. – С. 77.
24. Кібальник О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання : навч.-метод. посібник для студентів. – Суми : вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 229 с.
25. Колишкін О. В. Теоретико-практичні основи адаптивної фізичної культури : навч. посіб. / О. В. Колишкін. – Суми : вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2014. – 424 с.
26. Кожевнікова П., Дзюба З., Вертелецька Н. Формування здорового способу життя та культури дозвілля студентської молоді засобами фізичного виховання / П. Кожевнікова, З. Дзюба, Н. Вертелецька // Молода спортивна наука України. – Львів, 2009. – Т. 4. – С. 84–89.
27. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олимп. л-ра, 2011. – 224 с.
28. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : уч. пособие / Т. Ю. Круцевич – К. : 1999. – 231 с.
29. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2017. – Т. 2. – 448 с.
30. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олимп. літ. – 2010. – 248 с.
31. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О. С. Куц. – Київ-Вінниця : Континент-Прим, 1995. – 208 с.
32. Лазоренко С. А. Фізкультурно-оздоровча діяльність в умовах регіону : навч.-метод. посібник [для студ. вищ. навч. заклад.] / С. А. Лазоренко. – Суми : вид. СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2011. – 128 с.
33. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методика вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми / М. В. Макаренко. – К. : Інститут фізіології ім. О. О. Богомольця НАН України, науково-дослідний центр гуманітарних проблем збройних сил України. – К., 2006. – 365 с.

34. Матвеев Л. П., Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. В. Москаленко, О. О. Власюк, І. В. Степанова та ін. – Дніпропетровськ: Інновація, 2014 – 128 с.
35. Москаленко Н. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗОШ / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 37–39.
36. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К.: Держкомспорт, 2004. – 16 с.
37. Ніколайчук І. Ю. Вплив комплексів вправ з аеробіки на духовно-фізичний розвиток особистості / І. Ю. Ніколайчук // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Чернігів, 2008. – Т. 2. – С. 293–295.
38. Нікольський А. Ю. Диференційний підхід у формуванні плавальних умінь та навичок студенток / А. Ю. Нікольський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 9. – С. 64–66.
39. Освіта України. Нормативно правові документи. – К. : Міленіум, 2011. – 472 с.
40. Пехота О. М. Освітні технології : навчально-методичний посібник / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко. – К. : Видавництво А.С.К., 2003. – 255 с.
41. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
42. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В. Н. Платонов. – К., Т.1.2015. – 686 с.
43. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. Наказ Міністерства освіти і науки України 11.01.2006 № 4, зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10 березня 2006 року за № 249/12123 / Міністерство освіти і науки України. – К., 2006. – 23 с.
44. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика : [монографія] / Є. Приступа, О. Слімаковський, М. Лук'янченко. – Дрогобич : Вимір, 1999. – 449 с.
45. Прокопова Л. І. Курс лекції з теорії та методики фізичного виховання : навч. посіб. / Л. І. Прокопова, М. Б. Чхайло – Суми : вид-во Вінниченко М. Д., 2009. – 306 с.

46. Прокопова Л. І. Основи маркетингу і менеджменту фізкультурно-оздоровчих послуг : навч. посіб. / Л. І. Прокопова, М. Б. Чхайло – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. – 298 с.
47. Раєвський Р. Т. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації / Р. Т. Раєвський, М. О. Третьяков, С. М. Канішевський. – Київ, 2003. – 28 с.
48. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: уч. пособ. / В. А. Романенко – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005, – 290 с.
49. Романов Г. Л. Фізична реабілітація в аспекті національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту / Г. Л. Романов // Ювілейна міжнародна науково-практична конференція, 22 – 24 вересня, 2004. – Одеса : Одеський держ. мед. унів-т, 2004. – С. 29.
50. Салатенко І. О. Вплив спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання на рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей / І. О. Салатенко // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2014. – № 11 (52) 14. – С. 99-103.
51. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
52. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. – Полтава, 2010. – 204 с.
53. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания: состояния разработки и авторская концепция / В. И. Столяров. – К.: Олимп. литература, 2015. – 704 с.
54. Томенко О. А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія: [монографія] / О. А. Томенко. – Суми : Вид-во «МакДен», 2012. – 276 с.
55. Усачев Ю. А. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учеб. пособие / Ю.А. Усачев. – К.: Логос, 2015. – 200 с.
56. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

57. Цимбал Н. М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я [Текст] / Н. М. Цимбал. – Тернопіль : Навч. кн. «Богдан», 2000. – 168 с.
58. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» [Текст] / Державний комітет України з питань Фізичної культури і спорту. – К., 2016. – 24 с.
59. Чернявський М. В. Технологія впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в процес фізичного виховання молодих школярів / М. В. Чернявський // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Чернігів, 2008. – Т. 2. – С. 157–160.
60. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів [Текст] : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. кн. «Богдан», 2001. – Ч. I. – 272 с.

Навчальне видання

ПРОГРАМА ПІДСУМКОВОЇ АТЕСТАЦІЇ

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

Методичні рекомендації для студентів магістратури спеціальності 014
Середня освіта (Фізична культура)

Укладачі: Лоза Тетяна Олександрівна
Дубинська Оксана Яківна

Суми : Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019 р.
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальний за випуск: Лянной М. О.
Комп'ютерний набір: Королевич Н. С.
Комп'ютерна верстка: Суріна О. Л.

Здано в набір 11.10.18. Підписано до друку 25.10.18.
Формат 60x84/16. Times New Roman. Друк ризогр. Папір офсет.
Умовн. друк. арк. 1,62. Обл. вид. арк. 1,54.
Тираж 300 прим. Вид № 1.

Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87

Виготовлено у видавництві СумДПУ імені А. С. Макаренка