

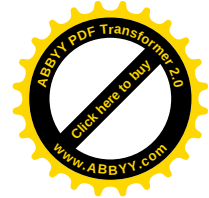
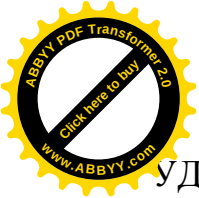
Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка
Інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Лоза Т.О., Прокопова Л.І., Зігунов В.М.

ПРОГРАМА ДЕРЖАВНИХ ЕКЗАМЕНІВ

за професійно-освітнім рівнем підготовки спеціаліста для
спеціальності 7.010103 “Педагогіка і методика середньої освіти.
Фізична культура” спеціалізації “Організатор туристської роботи”

Суми
Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка
2010



УДК 796.2 (075.8)

ББК 75.55я 73

П 80

Рекомендовано до друку рішенням редакційно-видавничої ради
Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка

Укладачі: професор, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри ТМФК
СумДПУ ім. А.С. Макаренка **Т.О. Лоза**;
доцент кафедри ТМФК СумДПУ ім. А.С. Макаренка
Л.І. Прокопова;
ст. викладач кафедри ТМФК СумДПУ ім. А.С. Макаренка
В.М. Зігунов

Рецензенти:

Лянной Ю.О. – професор, кандидат педагогічних наук, директор
Інституту фізичної культури СумДПУ ім. А.С. Макаренка;

Мищенко О.В. – кандидат наук з фіз. вих. та спорту, завідувач кафедри
фізичного виховання Інституту фізичної культури СумДПУ ім. А.С. Макаренка

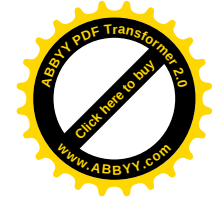
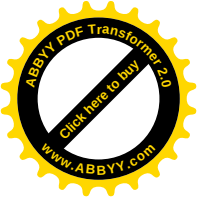
П80 Програма державних екзаменів за професійно-освітнім рівнем
підготовки спеціаліста для спеціальності 7.010103 “Педагогіка і методика
середньої освіти. Фізична культура” спеціалізації “Організатор туристської
діяльності”. – Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010. – 52 с.

У програмі визначене основне коло знань, необхідних випускнику
вищого педагогічного навчального закладу для підготовки до державних
екзаменів з теорії і методики фізичного виховання та організації туристської
діяльності. Запропоновані питання для підготовки до державних іспитів.

Видання призначене для студентів середніх спеціальних навчальних
закладів фізичної культури, студентів вищих навчальних закладів, викладачів
вузів, вчителів фізичної культури та аспірантів.

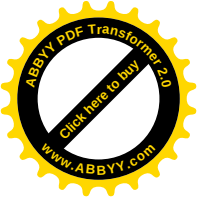
УДК 796.2 (075.8)

ББК 75.55я 73

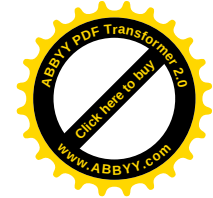
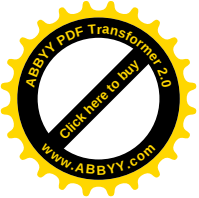


ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 Програма державного екзамену з теорії і методики фізичного виховання.....	6
1.1. Основи теорії фізичного виховання.....	6
Тема 1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна.....	6
Тема 2. Загальна характеристика систем фізичного виховання.....	6
Тема 3. Засоби фізичного виховання.....	7
Тема 4. Методи навчання у фізичному вихованні.....	7
Тема 5. Принципи навчання у фізичному вихованні.....	8
Тема 6. Структура навчання руховим діям.....	8
Тема 7. Форми організації занять з фізичного виховання.....	8
Тема 8. Педагогічні дослідження у фізичному вихованні	9
Тема 9. Теоретико-практичні основи розвитку фізичних якостей...	10
1.2. Основи методики фізичного виховання.....	11
Тема 1. Планування і контроль у фізичному вихованні.....	11
Тема 2. Фізичне виховання дітей раннього і дошкільного віку.....	12
Тема 3. Фізичне виховання дітей шкільного віку.....	13
Тема 4. Фізичне виховання дітей з послабленим здоров'ям.....	13
Тема 5. Форми організації фізичного виховання школярів.....	14
Тема 6. Фізичне виховання учнів коледжів професійної освіти і середніх спеціальних навчальних закладів.....	14
Тема 7. Фізичне виховання студентської молоді.....	15
Тема 8. Фізичне виховання в основний період трудової діяльності.....	16
Тема 9. Фізичне виховання у похилому і старшому віці.....	16
Тема 10. Професійно-прикладна фізична підготовка.....	17
1.3. Теорія і методика спортивного тренування.....	17
Тема 1. Загальна характеристика спорту.....	17
Тема 2. Основи спортивного тренування.....	18
Тема 3. Основні сторони спортивного тренування.....	19
Тема 4. Навантаження у спортивному тренуванні.....	19
Тема 5. Основи побудови процесу спортивної підготовки.....	20
Тема 6. Технологія планування в спорті.....	20
Тема 7. Комплексний контроль і облік у підготовці спортсмена.....	21
Тема 8. Спортивний відбір у процесі багаторічної підготовки.....	21
Тема 9. Прогнозування та моделювання в спорті.....	22
Тема 10. Спортивна форма та закономірності її розвитку.....	22
Питання для підготовки до державного екзамену з теорії і методики фізичного виховання.....	23
РОЗДІЛ 2 Програма державного екзамену з організації туристсько-спортивної діяльності.....	30
2.1. Основи теорії і методики туристсько-спортивної роботи.....	30
Тема 1. Теорія і методика спортивного туризму як наукової та навчальної дисципліни.....	30
Тема 2. Загальна характеристика туристсько-спортивної діяльності.....	30
Тема 3. Класифікація змагань і нормативи туристських спортивних походів.....	30



Тема 4. Загальні вимоги до учасників і керівників спортивних походів.....	31
Тема 5. Загальні вимоги до організації змагань з видів спортивного туризму.....	31
Тема 6. Пішохідний туризм, особливості організації змагань.....	31
Тема 7. Лижний туризм, особливості організації змагань.....	32
Тема 8. Гірський туризм, особливості організації змагань.....	32
Тема 9. Водний туризм, особливості організації змагань.....	33
Тема 10. Велосипедний туризм особливості організації змагань.....	33
2.2. Основні методики спортивного туризму.....	33
Тема 1. Методика визначення категорії складності пішохідного маршруту.....	33
Тема 2. Методика визначення категорії складності лижного маршруту.....	34
Тема 3. Методика визначення категорії складності гірського маршруту.....	34
Тема 4. Методика визначення категорії складності водного маршруту.....	34
Тема 5. Методика визначення категорії складності велосипедного маршруту.....	35
Тема 6. Особливості методики категорювання комбінованих туристських маршрутів.....	35
Тема 7. Особливості методики побудови та техніки подолання спортивних дистанцій у пішохідному туризмі.....	35
Тема 8. Особливості методики побудови та техніки подолання спортивних дистанцій у лижному туризмі.....	36
Тема 9. Особливості методики побудови та техніки подолання спортивних дистанцій у водному туризмі.....	36
Тема 10. Особливості методики побудови та техніки подолання спортивних дистанцій у спортивному орієнтуванні.....	36
2.3. Теорія і методика тренування у спортивному туризмі.....	37
Тема 1. Загальна характеристика спортивного туризму як виду спорту.....	37
Тема 2. Зміст та види туристсько-спортивної підготовки.....	37
Тема 3. Завдання, принципи, методи організації спортивного тренування туристів.....	38
Тема 4. Організація і планування навчально-тренувального процесу у спортивному туризмі.....	39
Тема 5. Організація, планування та побудова тренувальних занять у спортивному туризмі.....	39
Тема 6. Закономірності побудови багаторічного тренувального процесу у спортивному туризмі.....	39
Тема 7. Фізичне підготовка у спортивному туризмі.....	40
Тема 8. Лікарсько-педагогічний контроль у спортивному туризмі.....	40
Тема 9. Розрядні вимоги у спортивному туризмі та умови їх виконання.....	40
Питання для підготовки до державного екзамену з теорії і методики фізичного виховання.....	41
Критерії оцінювання.....	46
Список рекомендованої літератури.....	48



ВСТУП

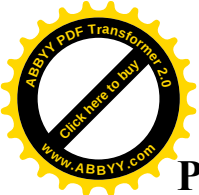
Програма державних екзаменів написана відповідно до програм курсу “Теорія і методика фізичного виховання” та курсу “Організація та методика туристсько-спортивної роботи” за професійно-освітнім рівнем підготовки спеціаліста для спеціальності 7.010103 “Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура” спеціалізації “Організатор туристичної роботи”.

При підготовці програми були використані джерела, перш за все – підручники з цих дисциплін, а також наукові праці ведучих вітчизняних і зарубіжних теоретиків, науковців і досвідчених викладачів Л.П.Матвєєва, В.М.Платонова, В.М.Зациорського, Т.Ю.Круцевич, В.І.Ляха, Т.О.Лози, Л.І.Прокопової, В.І Ганопольського, О.Я.Булашева, О.В.Колотухі та ін.

Мета програми – перевірити у студентів знання з теоретичних основ фізичного виховання, спорту і організації туристської роботи, а також їх уміння реалізовувати основні положення теорії в різних навчально-освітніх закладах і спортивних організаціях – за місцем майбутньої професійної діяльності випускників вищих фізкультурних навчальних закладів і факультетів фізичної культури педагогічних вузів.

У програмі дається основне коло питань, які необхідні при підготовці до державних екзаменів і, які розглядають сутність фізичного виховання, принципи і методи фізичного виховання дітей дошкільного і шкільного віку, а також дорослих, розвиток фізичних здібностей і можливостей людини, особливості спортивного тренування, організацію і методику проведення туристської роботи та фізкультурно-оздоровчої діяльності спрямованої на загартування організму і підвищення працездатності.

Програма може бути використана студентами спеціальних навчальних закладів фізичної культури, викладачами і вчителями фізичної культури.



РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА ДЕРЖАВНОГО ЕКЗАМЕНУ З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. Основи теорії фізичного виховання

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

Основні поняття: фізична культура, фізичне виховання, фізкультурне виховання, спорт, фізична підготовленість, фізичний розвиток, фізична реабілітація, фізична рекреація.

Зміст фізичної культури: наука, органи керування і управління, система організації, кадри і система їх підготовки, матеріальна база, специфічна рухова діяльність та активність людей.

Структура фізичної культури: склад (фізичне виховання, спорт, фізична реабілітація, фізична рекреація) і будова (субординаційний, координаційний, підпорядкований зв'язки).

Соціальні функції фізичної культури: нормативна, інформаційна, комунікативна, естетична, біологічна.

Показники рівня розвитку фізичної культури у суспільстві.

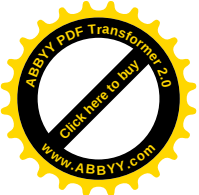
Тема 2. Загальна характеристика систем фізичного виховання

Фізичне виховання як соціальна система.

Мета, завдання і принципи національної системи фізичного виховання. Функції системи фізичного виховання: організація педагогічного процесу; підвищення матеріального, кадрового і наукового забезпечення; удосконалення роботи керівних органів і контролю; фізичне удосконалення людей.

Взаємозв'язок системи фізичного виховання з іншими системами суспільства: науковою, політичною, економічною, культурою.

Принципи державної системи фізичного виховання: всебічний гармонійний розвиток особистості; принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою і військовою практикою; принцип оздоровчого спрямування.



Тема 3. Засоби фізичного виховання

Основний засіб фізичного виховання – фізичні вправи. Другорядними засобами є: оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори.

Фактори, які впливають на виконання фізичних вправ: наукові, санітарно-гігієнічні, методичні, метеорологічні фактори, індивідуальні, особливості самих фізичних вправ.

Техніка фізичних вправ. Види техніки фізичних вправ: стандартна, індивідуальна. Частини техніки: підготовча, основна, заключна. Фази техніки фізичних вправ: підготовча, ведуча, завершальна. Техніка фізичних вправ як біодинамічна структура: часові, просторові, просторово-часові та динамічні характеристики рухів. Педагогічні критерії оцінки техніки фізичних вправ: результативність, порівняння виконаної техніки зі стандартною, порівняння виконаної техніки з кращою технікою іншого учня.

Класифікація фізичних вправ.

Напрямки реалізації на практиці оздоровчих сил природи: як умови успішної організації і проведення занять, як засіб загартування організму.

Гігієнічні фактори та напрямки їх реалізації: особиста і суспільна гігієна, гігієнічні правила і норми навантаження та відпочинку.

Комплексне використання засобів фізичного виховання.

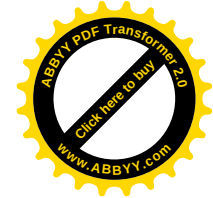
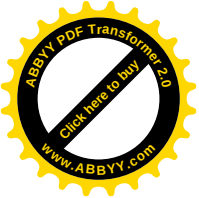
Тема 4. Методи навчання у фізичному вихованні

Загальні вимоги до методів навчання руховим діям: наукова обґрунтованість методу, відповідність поставленому завданню, забезпечення виховного характеру, відповідність принципам навчання, специфіці навчального матеріалу, індивідуальній і груповій підготовленості учнів, індивідуальним особливостям і можливостям учнів і вчителя.

Методи словесної групи. Функції слова.

Методи наочного сприйняття. Розподіл методів наочності на групи: пряма, непряма. Їх реалізація на практиці. Вимоги до наочності.

Практична (специфічна) група методів: розучування по частинам, розучування в цілому, ігровий метод і змагальний метод. Їх позитивне і негативне значення в практичній діяльності.



Тема 5. Принципи навчання у фізичному вихованні

Ієрархія принципів у системі фізичного виховання. Вимоги до принципів навчання.

Загальнометодичні принципи навчання. Розподіл принципів навчання на групи: свідомості і активності, наочності, систематичності, індивідуалізації і доступності, міцності і прогресування.

Специфічні принципи фізичного виховання: неперервності процесу фізичного виховання; системного чергування навантаження і відпочинку; поступового нарощування розвиваючо-тренувальної дії; принцип адаптивного збалансування динаміки навантаження (форми підвищення навантаження: прямолінійно-висхідна, ступенева, хвилеподібна); циклічної побудови занять; принцип вікової адекватності напрямків фізичного виховання.

Тема 6. Структура навчання руховим діям

Структура навчання руховим діям – визначити поняття.

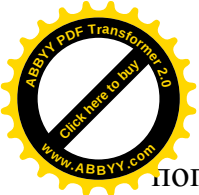
Перший етап – початкового розучування рухової дії. Мета, завдання, напрями реалізації на практиці: усвідомлення цілісної рухової дії, створення основного і резервного проекту рішення рухової дії, реалізація проекту рішення рухової дії – підбір підвідних вправ.

Етап поглибленого розучування рухової дії. Мета, завдання другого етапу, стадії реалізації: формування рухового уміння, удосконалення рухового уміння аж до переходу в рухову навичку. Основні ознаки рухового уміння. Помилки: причини виникнення помилок, способи виправлення. Оцінка: функції оцінки, вимоги до оцінки, облік успішності, критерії оцінювання техніки рухових дій.

Удосконалення техніки рухової дії. Мета, завдання третього етапу, стадії реалізації: формування рухової навички, формування рухового уміння вищого порядку. Ознаки рухової навички. Ознаки рухового уміння вищого порядку. Перенесення рухової навички. Рухова навичка з фізіологічної точки зору. Фази протікання рухової навички. Види повторень при створенні рухового уміння вищого порядку: просте і варіативне, розтягнуте і концентроване.

Тема 7. Форми побудови занять з фізичного виховання

Форми організації занять: урочна, позаурочна (позакласна, позашкільна). Урок фізичної культури – основа урочної форми. Ознаки урочної форми. Зміст і структура уроку. Вимоги до уроку: визначення конкретних завдань, їх зв'язок з



попереднім і наступним уроками; забезпечення різнобічного впливу на учнів, виховання і розвиток інтелектуальних, вольових якостей; варіативність і неперервність діяльності учнів; комплексне використання методів навчання, засобів. Класифікація уроків.

Підготовка вчителя до уроку: попередня і безпосередня. Рівні педагогічних здібностей вчителя фізичної культури: конструктивні, організаторські, комунікативні, гностичні.

Позакласна робота з фізичної культури: фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова. Вимоги до організації роботи: тісний взаємозв'язок з навчальною роботою, доступність занять, допомога батьків та шефів. Форми позакласної роботи (індивідуальні, групові та масові): гуртки, секції, групи загальної фізичної підготовки, туристичні походи, свята, змагання, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, гігієнічна гімнастика до уроків.

Позашкільна робота з фізичної культури. Форми занять: ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР, оздоровчі табори, табори праці і відпочинку, робота за місцем проживання. Документи планування та обліку. Програма занять фізичною культурою і спортом.

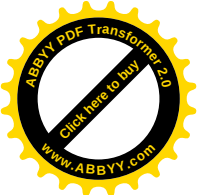
Форми фізичного виховання в сім'ї: ранкова гігієнічна гімнастика; фізкультурні хвилинки (паузи); індивідуальні заняття різними фізичними вправами у домашніх умовах; активний відпочинок на свіжому повітрі; сімейні походи; участь разом з батьками у різних змаганнях; процедури загартування організму.

Тема 8. Педагогічні дослідження у фізичному вихованні

Класифікація педагогічних методів досліджень: методи отримання ретроспективної інформації, методи організації навчально-виховної роботи у дослідницьких групах, методи отримання поточної інформації.

Педагогічне спостереження, його види: проблемне, тематичне, розвідницьке, основне, відкрите, таємне, перервне, неперервне. Підготовка до спостереження. Способи проведення спостереження і прийоми його фіксації.

Педагогічний експеримент. Типова схема експерименту. Класифікація видів: перетворюючий, констатуючий, природний, модельний, лабораторний, абсолютний, порівняльний.



Технологія хронометрування уроку фізичної культури. Визначення рухової (моторної) та загальної щільності уроку. Пульсометрія – визначення навантаження на уроці фізичної культури.

Тема 9. Теоретико-практичні основи розвитку фізичних якостей

Рухові якості. Рухові здібності. Закономірності виховання рухових якостей. Принципи виховання рухових якостей.

Сила. Режими м'язових напружень при виконанні вправ на силу. Види силових здібностей: власне-силові, швидко-силові, силова витривалість. Способи реєстрації силових здібностей: апаратний (динамометри) і без вимірювальної апаратури (тестування).

Засоби розвитку силових здібностей: із зовнішнім обтяженням, з власною вагою тіла, ізометричні вправи, вправи у самоопорі.

Віко-статеві та індивідуальні особливості розвитку силових здібностей у школярів.

Методи розвитку силових здібностей: метод максимальних зусиль, повторний метод (награничних зусиль), метод колового тренування.

Загальна і спеціальна витривалість.

Стомлення. Класифікація стомлення: легке, гостре, перенапруження, перетренованість, перевтома. Ступені стомлення: невеликий, середній, великий. Види фізичного стомлення: локальне, регіональне, глобальне. Фази стомлення: фаза початкового стомлення, компенсованого стомлення, декомпенсованого стомлення.

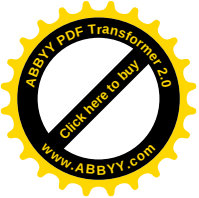
Критерії і компоненти при вихованні витривалості (максимальна, субмаксимальна, велика і помірна зони потужності).

Засоби відновлення при роботі на витривалість: педагогічні, медико-біологічні, психологічні.

Методи виховання витривалості: рівномірний, рівномірно-прискорений, повторний, перемінний, інтервальний, комбінований, змагальний, ігровий. Тести для діагностики витривалості.

Форми прояву швидкості: латентний час рухової реакції, швидкість одиночного руху, частота рухів.

Віко-статеві та індивідуальні особливості розвитку швидкісних здібностей у школярів.



Методи розвитку швидкісних здібностей: повторний, повторно-прогресуючий, перемінний, гандикап (біг з форою), ігровий, змагальний. Засоби виховання швидкості: вправи комплексної дії, вправи для розвитку окремих форм прояву швидкості, вправи спорідненої дії.

Гнучкість та її різновиди: статична і динамічна, загальна і спеціальна, активна і пасивна. Фактори, які впливають на розвиток гнучкості: вік, стать, тілобудова, температура тіла та інтенсивність кровообігу, температура повітря, час доби, розминка, психічний стан та емоції.

Засоби виховання гнучкості: вправи силового характеру, вправи на розтягування м'язів (активні, пасивні, комбіновані), вправи на розслаблення м'язів, стретчинг.

Методи розвитку гнучкості: повторний (повільних рухів, махових рухів, пружинних рухів, з примусовим розтягненням м'язів і зв'язок), метод світлової реєстрації, електроміографічний метод, метод електростимуляції, ізометричного напруження попередньо розтягнутих м'язів, біомеханічна стимуляція м'язів.

Вікова динаміка природного розвитку гнучкості та контроль за її розвитком.

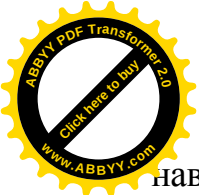
Фактори, які визначають розвиток спритності: рухова пам'ять, міжм'язова координація, адаптаційні можливості різних аналізаторів. Специфічні (фундаментальні) координаційні здібності: здібність до кінестезичного диференціювання, до ритму, до орієнтації у просторі, до реакції, здібність зберігати рівновагу.

Засоби розвитку координаційних здібностей: загальнопідготовчі вправи, спеціальнопідготовчі вправи, вправи змішаної групи. Методи розвитку координаційних здібностей: метод варіативної (перемінної) вправи, метод стандартно-повторної вправи. Методи реєстрації координаційних здібностей: спостереження, метод експертних оцінок, апаратурні методи і метод тестів.

1.2. Основи методики фізичного виховання

Тема1. Планування і контроль у фізичному вихованні

Документи планування з фізичного виховання в школі: основні – навчальна програма, навчальний план загальноосвітнього навчального закладу на рік, графік розподілу і проходження навчального матеріалу на рік, робочий план реалізації



навчальної програми, який складається на рік або півріччя, план-конспект уроку або системи уроків; додаткові – план по підготовці суддів та інструкторів з числа старшокласників, план проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи, календар змагань, положення про змагання, протоколи змагань.

Структура шкільної програми “Фізична культура” для загальноосвітніх навчальних закладів: пояснювальна записка (мета, завдання, зміст програми, вимоги до сучасного уроку фізичної культури, вправи орієнтовного та обов’язкового комплексного тесту, критерії оцінювання навчальних досягнень учнів, орієнтовна сітка розподілу навчальних годин за темами програмного матеріалу, основні документи планування навчально-виховного процесу у загальноосвітній школі); розділи програми:

I. Навчальний пріоритетний матеріал, який включає теоретико-методичні знання, вміння і навички з окремих видів рухової діяльності та контрольні навчальні нормативи і вимоги.

II. Матеріал для обов’язкового повторення.

III. Орієнтовні комплексні тести для оцінювання стану фізичної підготовленості (для перевірних класів) та обов’язкові (для випускних класів).

IV. Додатки.

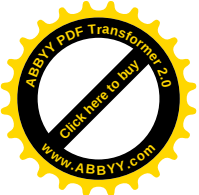
Контроль і його роль в управлінні навчальною діяльністю учнів. Функції контролю: навчальна, виховна, контролююча. Види педагогічного контролю: попередній, поточний, підсумковий. Методи контролю та перевірка знань, умінь і навичок учнів (тестування).

Вимоги до обліку успішності учнів: систематичність, всебічність, об’єктивність, диференційованість (індивідуальний підхід). Критерії оцінювання знань учнів.

Тема 2. Фізичне виховання дітей раннього і дошкільного віку

Мета, завдання і значення фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Вікова періодизація. Вікові особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей раннього і дошкільного віку.

Засоби фізичного виховання дітей: фізичні вправи (основна гімнастика, рухливі ігри сюжетні і без сюжету, спрощені форми спортивних вправ); оздоровчі сили природи (сонячні, повітряні і водні процедури); гігієнічні фактори (режими сну і харчування, рухової активності і відпочинку, гігієна тіла, різновиди масажу).



Форми організації занять: у сім'ї, у дошкільних закладах: (ранкова гімнастика; гімнастика після денного сну, з 2-х років; заняття урочного типу; рухливі ігри; фізкультурні паузи; фізкультурні хвилинки; фізкультурні свята; щоденні самостійні заняття).

Особливості методики занять з молодшими, середніми та старшими дошкільниками.

Медичний та педагогічний контроль (спостереження, анамнез, тестування).

Тема 3. Фізичне виховання дітей шкільного віку

Мета, завдання і соціально-педагогічне значення фізичного виховання дітей шкільного віку. Вікова періодизація (за біологічним і педагогічним напрямками).

Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку. Особливості вікового розвитку. Завдання фізичного виховання. Засоби фізичного виховання дітей шкільного віку: гімнастичні і акробатичні вправи; легкоатлетичні вправи; лижна підготовка; рухливі ігри. Особливості методики фізичного виховання. Домашні завдання.

Фізичне виховання дітей середнього шкільного віку. Особливості вікового розвитку. Завдання фізичного виховання. Засоби фізичного виховання дітей шкільного віку: гімнастичні і акробатичні вправи; легкоатлетичні вправи; лижна підготовка; спортивні ігри; плавання. Особливості методики фізичного виховання.

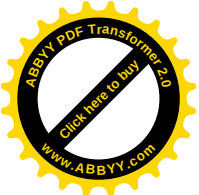
Фізичне виховання дітей старшого шкільного віку. Особливості вікового розвитку. Завдання фізичного виховання. Засоби фізичного виховання дітей шкільного віку: гімнастичні і акробатичні вправи; легкоатлетичні вправи; лижна підготовка; спортивні ігри; плавання, атлетична гімнастика. Особливості методики фізичного виховання.

Використання технічних засобів та нестандартного обладнання на уроках фізичної культури.

Тема 4. Фізичне виховання дітей з послабленим здоров'ям

Розподіл учнів на медичні групи: основну, підготовчу, спеціальну медичну.

Мета, завдання фізичного виховання учнів, які відносяться до підготовчої групи. Особливості організації та методики проведення занять.



Мета, завдання фізичного виховання учнів, які відносяться за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: зміцнення здоров'я, підвищення функціонального рівня, підвищення працездатності, формування правильної постави, навчання раціональному диханню, засвоєння основних навичок і умінь, самоконтроль.

Особливості організації та методики проведення занять з дітьми спеціальної медичної групи. Засоби, які використовуються на заняттях. Форми організації занять: ранкова гімнастика, гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки під час загальноосвітніх уроків, фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань, рухливі ігри на перервах, спортивні розваги на свіжому повітрі та ін.

Індивідуальні програми. Щоденник здоров'я.

Тема 5. Форми організації фізичного виховання школярів

Основна форма занять фізичними вправами – урок. Основні ознаки урочної форми.

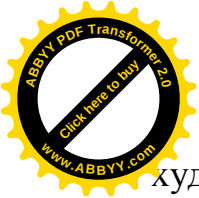
Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня: ранкова гігієнічна гімнастика; фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи; ігри і фізичні вправи на подовжених перервах; щоденні фізкультурні заняття у групах подовженого дня (спортивна година). Позакласні форми організації занять: спортивні секції; змагання; туристичні походи; свята; дні здоров'я, плавання і та ін.

Форми організації занять у системі позашкільних заходів: заняття в ДЮСШ; у фізкультурно-оздоровчих центрах; фізкультурні заходи в літніх і зимових оздоровчих таборах; фізкультурно-оздоровчі заходи в парках культури і відпочинку і т. ін. Форми фізичного виховання в сім'ї: ранкова гімнастика; фізкультурні хвилинки (паузи); індивідуальні заняття; активний відпочинок на свіжому повітрі; сімейні походи; процедури загартування.

Тема 6. Фізичне виховання учні коледжів професійної освіти і середніх спеціальних навчальних закладів

Мета, завдання фізичного виховання.

Основні розділи програми фізичного виховання: уроки фізичної культури: гімнастика; легка атлетика; плавання; спортивні ігри; лижна підготовка; професійно-прикладна фізична підготовка; одноборства; елементи



художньої і ритмічної гімнастики; факультативні і додаткові заняття з фізичної культури і спорту.

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня: ввідна гімнастика; фізкультурні паузи; фізичні вправи на довгих перервах (рухливих).

Фізична культура у поза навчальний час: ранкова гімнастика; заняття в групах (секціях) загальної фізичної підготовки; заняття в спортивних і туристичних секціях; самостійні заняття.

Масові спортивні і туристичні заходи: дні здоров'я і спорту; змагання з видів спорту; туризм.

Тема 7. Фізичне виховання студентської молоді

Мета і завдання фізичного виховання студентів.

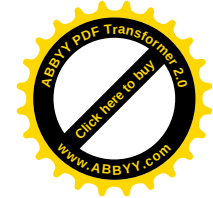
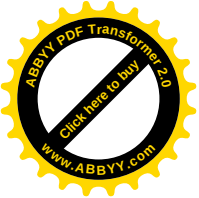
Програма з фізичного виховання, її розділи: теоретичний, практичний, контрольний. Зміст фізичного виховання за розділами програми. Вікові особливості контингенту, який навчається у вузах.

Методичні основи фізичного виховання у вузі (юнацького і молодіжного віку). Основні напрямки фізичного виховання студентів: загальнопідготовчий, спортивний, професійно-прикладний, гігієнічний, оздоровчо-рекреативний та лікувальний.

Особливості методики занять з фізичного виховання студентів в різних навчальних відділеннях: основному; спеціальному (групи А, Б, В і лікувальна); спортивному навчальному відділенні.

Методика занять зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я здійснюється по адаптивній фізичній культурі. Освітній процес зі студентами, які мають звільнення від практичних занять на тривалий термін, здійснюється за навчальною програмою, яка включає три модулі: освітній, валеометричний і практичний.

Форми організації занять з фізичного виховання: в режимі навчальної роботи (учбові заняття, факультативні заняття); у позанавчальний час (фізичні вправи в режимі навчального дня, організовані заняття студентів у позанавчальний час, самостійні заняття, масові фізкультурно-спортивні заняття, заняття в оздоровчо-спортивних таборах).



Тема 8. Фізичне виховання в основний період трудової діяльності

Соціальне значення і завдання фізичного виховання населення, зайнятого трудовою діяльністю. Вікова періодизація дорослого населення: молодіжний, середній, старший вік.

Фізична культура у науковій організації праці (НОП). Мета впровадження фізичної культури в НОП. Завдання фізичної культури в системі НОП.

Особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості людей молодого і зрілого віку.

Фізична культура в режимі трудового дня: ввільна гімнастика, фізкультурна пауза, фізкультурні хвилинки.

Розподіл професій на групи: види праці переважно нервової напруги при незначному фізичному стомленні, одноманітних робочих рухах монотонного характеру, які виконуються сидячи і пов'язані з мілкими операціями в серійному виробництві; види праці, які характеризуються рухливістю і різноманітністю операцій при середньому фізичному навантаженні, виконуються у положенні стоячи і, які пов'язані з увагою; види праці, які вимагають великого фізичного навантаження з різноманітними трудовими операціями, які виконуються стоячи з частою зміною робочих поз і рухів; види праці, які вимагають довготривалого напруження, зосередження уваги, одноманітної робочої пози і характеризуються малою рухливістю.

Фізична культура у побуті трудящих: базово-продовжуюча фізична культура; гігієнічна і рекреаційна фізична культура; оздоровчо-реабілітаційна фізична культура; базовий спорт.

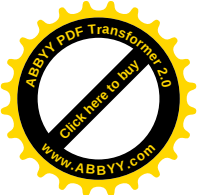
Контроль за здоров'ям і фізичною підготовленістю тих, хто займається фізичними вправами.

Тема 9. Фізичне виховання у похилому і старшому віці

Старіння і завдання спрямованого фізичного виховання у похилому і старшому віці. Старіння. Вікові зміни у м'язовій системі і зв'язковому апараті. Інволюція.

Зміст і організаційно-методичні основи занять фізичними вправами. Засоби фізичного виховання: вправи на збереження функцій опорно-рухового апарату; на покращення функцій серцево-судинної і дихальної систем.

Ветеранський спорт.



Форми організації занять: самодіяльні і колективні: групи здоров'я, секції загальної фізичної підготовки, клуби любителів бігу.

Методичні основи занять.

Тема 10. Професійно-прикладна фізична підготовка

Призначення і завдання професійно-прикладної фізичної підготовки ППФП). Побудова і основи методики ППФП.

Засоби ППФП розподіляються на групи по їх направленості: розвиток професійно важливих фізичних якостей; виховання волевих та інших психологічних якостей; формування і удосконалення професійно-прикладних умінь і навичок; підвищення стійкості організму до негативного впливу зовнішнього середовища.

Форми занять ППФП: академічні навчальні заняття; заняття в період навчальної практики; спортивно-прикладні змагання; самостійні тренувальні заняття за завданням викладача.

Планування ППФП. Педагогічний контроль у ППФП.

1.3. Теорія і методика спортивного тренування

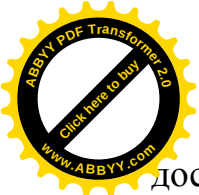
Тема 1. Загальна характеристика спорту

Основні поняття: спорт, система підготовки спортсмена, спортивна діяльність, спортивні досягнення, спортивний рух.

Класифікація видів спорту: види спорту з максимальним проявом фізичних і психологічних якостей; по управлінні технічних засобів пересування; види спорту, рухова активність яких лімітована умовами влучення в ціль із спеціальної зброї; модельно-конструкторські види спорту; з абстрактно-логічним обіграванням суперника; багатоборства.

Соціальні функції спорту: специфічні (змагально-еталонна, евристично-досягальна), загальні (особистісно-спрямованого виховання, навчання, розвитку, оздоровчо-рекреативна, емоційно-видовищна, функція соціальної інтеграції і соціалізації особистості, комунікативна, економічна функція).

Основні напрямки розвитку спортивного руху: загальнодоступний спорт або масовий (шкільно-студентський спорт, професійно-прикладний, фізкультурно-кондиційний спорт, оздоровчо-рекреативний); спорт вищих



досягнень (супердосягальний спорт, професійний, професійно-комерційний, досягально-комерційний та видовищно-комерційний).

Система тренувально-змагальної підготовки: система відбору і спортивної орієнтації; система змагань; система спортивного тренування; система факторів, які оптимізують тренувально-спортивну підготовку (кадри; науково-методичне, медико-біологічне і інформаційне забезпечення; матеріально-технічне забезпечення; фінансування; фактори зовнішнього середовища).

Управління і організаційна структура.

Спортивні досягнення. Фактори, які впливають на динаміку спортивних досягнень у спорті: обдарованість, ступінь підготовленості до спортивного досягнення, ефективність системи підготовки спортсмена, розмах спортивного руху і забезпечення його кадрами, соціальні умови спортивного руху і його економічне забезпечення.

Тенденції розвитку спортивних досягнень.

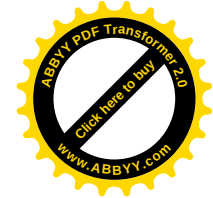
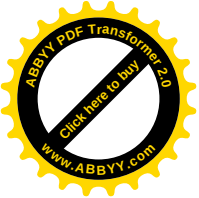
Тема 2. Основи спортивного тренування

Мета і завдання спортивного тренування.

Засоби спортивного тренування: обрані змагальні вправи, спеціальнопідготовчі вправи, загальнопідготовчі вправи.

Методи спортивного тренування: загальнопідготовчі (словесні, наочні); практичні (для засвоєння спортивної техніки використовують метод строго регламентованої вправи – по частинам, в цілому; для удосконалення фізичних якостей – неперервний, інтервальний, ігровий, змагальний).

Принципи спортивного тренування: спрямованість на максимально можливі досягнення, поглиблення спеціалізації і індивідуалізації; єдність загальної і спеціальної підготовки; неперервність тренувального процесу; єдність поступовості і обмеженості у нарощуванні тренувального навантаження; хвилеподібність динаміки навантаження; циклічність тренувального процесу; єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності і структури підготовленості спортсмена; вікова адекватність багаторічній спортивній діяльності.



Тема 3. Основні сторони спортивного тренування

Сторони спортивного тренування: технічна підготовка; тактична підготовка; фізична підготовка; психічна підготовка, теоретична, інтегральна.

Технічна підготовка. Завдання, стадії, етапи і основи технічної майстерності спортсменів. Етапи початкового розучування, поглиблене розучування, закріплення та подальше удосконалення.

Тактична підготовка. Моделювання тактичного мислення спортсмена. Сутність і основні теоретико-методичні положення спортивної тактики. Джерела знань: література, бесіди, перегляд змагань, відеозаписів та ін.

Фізична підготовка: загальна і спеціальна.

Психічна підготовка: загальна і психологічна підготовка до конкретного змагання.

Засоби і методи психічної підготовки спортсмена: психофізіологічні (апаратні, психофармакологічні, дихальні, комбіновані); психологічні (сугестивні, ментальні, соціально-ігрові, комбіновані); психолого-педагогічні (поведінково-організуючі, соціально-організуючі, направляючі, переконливі, комбіновані).

Теоретична підготовка – педагогічний процес підвищення ідейно-теоретичного рівня спортсмена.

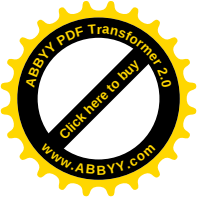
Інтегральна підготовка – педагогічний процес, спрямований на те, щоб спортсмен умів цілісно реалізовувати у змагальній діяльності всі розділи тренування. Завдання інтегральної підготовки: зв'язок між розділами підготовки і його реалізація у спортивній діяльності; досягнення стабільності у складних умовах змагань, які є вищою формою інтегральної підготовки.

Тема 4. Навантаження у спортивному тренуванні

Поняття: навантаження, змагальні навантаження.

Навантаження за характером розподіляються на тренувальні і змагальні; за величиною – на малі, середні, значні і великі; за направленістю – швидкісні, силові і та ін.; за координаційною складністю – складно і нескладно координаційні; за психічною напруженістю – на більш і менш напружені.

Навантаження на спортсмена: розвиваючі (великі і значні); підтримуючі (середні); відновлювальні (малі).



Класифікація тренувального і змагального навантаження: зона аеробна відновлювальна; зона аеробна розвиваюча; змішана аеробно-анаеробна; анаеробно-гліколітична; анаеробно-алактатна.

Інтенсивність навантаження.

Обсяг роботи.

Тривалість і характер інтервалів відпочинку. Типи інтервалів: повні (ординарні) інтервали; напружені (неповні); “мінімакс”-інтервали.

Тема 5. Основи побудови процесу спортивної підготовки

Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура (етапи): етап попередньої підготовки; етап початкової спортивної спеціалізації; етап поглибленої спеціалізації в обраному виді спорту; етап спортивного удосконалення.

Побудова тренування за циклами.

Мікроцикл (від двох до декількох занять). Типи мікроциклів: ударні, підвідні, відновлювальні, загальні. Структура мікроциклів в залежності від кількості занять протягом доби.

Мезоцикл (від 2 до 6 тижнів). Типи мезоциклів: базові, контрольно-підготовчі, перед змагальні, змагальні. Сполучення мікро циклів у мезоцикли. Особливості побудови мезоциклів при тренуванні жінок.

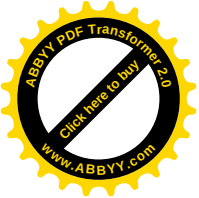
Макроцикл (від 6 місяців до 4 років): підготовчий, змагальний і перехідний періоди. Фактори, які обумовлюють тривалість та структуру макроциклів. Кількість макроциклів у році (одноциклові, двоциклові, трициклові). Варіативність змагальної структури та структурних утворень макроциклу.

Тема 6. Технологія планування в спорті

Технологія планування. Основні документи перспективного планування: навчальний план; навчальна програма; багаторічний (перспективний) план підготовки спортсменів.

Документи поточного планування: план-графік річного циклу спортивної підготовки; річний план підготовки (командний, індивідуальний). Документи оперативного планування: робочий план; план-конспект тренувального заняття; план підготовки до окремого змагання (командний, індивідуальний).

Планування спортивної підготовки у багаторічних циклах. Груповий план і індивідуальний перспективний план.



Планування тренувально-змагального процесу у річному циклі.
Оперативне планування: мезоцикл, мікроцикл, окремі тренувальні заняття.

Тема 7. Комплексний контроль і облік у підготовці спортсмена

Комплексний контроль. Мета та завдання контролю.

Види контролю: оперативний; текучий; етапний контроль.

Контроль за змагальним і тренувальним впливом: за результатами змагань; вимірювання і оцінка ефективності змагальної діяльності.

Контроль за станом підготовленості спортсмена: оцінка спеціальної фізичної підготовленості (окремі оцінки рівня розвитку фізичних якостей); техніко-тактичної підготовленості; оцінка психологічного стану і поведінки на змаганнях.

Критерії технічної майстерності: об'єм техніки; різнобічність; ефективність техніки.

Оцінка тактичної підготовленості: тактичне мислення, тактичні дії.

Контроль за факторами зовнішнього середовища: клімат місцевості і ступінь адаптації до умов; стан спортивної споруди і змагальної траси; якість спортивного інвентарю і обладнання; поведінка глядачів; соціально-психологічна обстановка; об'єктивність суддівства; тривалість переїздів, умов розміщення, харчування і відпочинку.

Облік у спортивному тренуванні. Етапний: попередній, поточний, оперативний, журнал обліку занять, щоденник спортсмена.

Тема 8. Спортивний відбір у процесі багаторічної підготовки

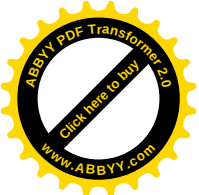
Визначення поняття “спортивний відбір”, “спортивна орієнтація”.

Основні етапи відбору: попередній, проміжний, заключний.

Відбір та орієнтація на першому етапі. Сприятливий вік для початку занять різними видами спорту. Виявлення природних здібностей.

Відбір та орієнтація на другому етапі – антропометричне обстеження; медико-біологічне; педагогічні контрольні іспити (тестування); психологічне обстеження; соціологічне – інтереси дітей.

На третьому етапі багаторічної підготовки – дослідження змагальної діяльності спортсмена з експертною оцінкою і з наступним тестуванням на республіканських змаганнях.



Відбір і орієнтація на четвертому етапі багаторічної підготовки – оглядові навчально-тренувальні збори. Відбір кандидатів: за спортивно-технічними результатами, ступенем досконалості техніки в екстремальних умовах, ступенем технічної підготовки і стійкість до перешкоджаючих факторів.

Тема 9. Прогнозування та моделювання в спорті

Прогнозування та моделювання у спортивному тренуванні. Прогнозування та управління. Екстраполяції як основа прогнозування. Види прогнозування: короткочасне, середньотермінове, довготривале, понадтривале. Зв'язок короткочасного прогнозування з оперативним і поточним контролем.

Загальні положення моделювання в спорті. Функції моделювання: узагальнені, групові, індивідуальні. Моделі змагальної діяльності. Моделі фізичної підготовленості, морфофункціональні моделі. Моделювання змагальної діяльності та підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.

Тема 10. Спортивна форма та закономірності її розвитку

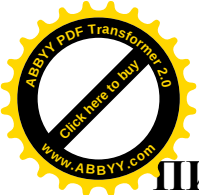
Визначення поняття “спортивна форма”. Критерії її оцінки. Закономірності розвитку спортивної форми як однієї з об’єктивних умов періодизації спортивного тренування.

Репрезентативність спортивної форми.

Щільність спортивних результатів (постійність).

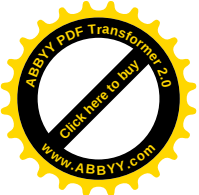
Фази розвитку спортивної форми: набуття, відносна стабілізація, тимчасова втрата спортивної форми.

Визначення рівня тренуваності.



ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ДЕРЖАВНОГО ЕКЗАМЕНУ З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Визначення понять: “культура”, “фізична культура”, “фізичне виховання”, “спорт”, “фізична реабілітація”, “фізична рекреація”.
2. Фізична культура є частиною культури суспільства. Структура фізичної культури. Соціальні функції фізичної культури, їх характеристику.
3. Історично-класовий характер систем фізичного виховання. Характеристика ідейних основ системи фізичного виховання. Характеристика системи наук, які вивчають фізичне виховання і визначають в ній місце теорії і методики фізичного виховання.
4. Державні тести України з визначення рівня фізичної підготовленості населення є нормативною і програмною основою системи фізичного виховання школярів. Роль Єдиної спортивної класифікації у розвитку спортивного руху і її зв'язок з державними тестами України.
5. Характеристика державних та громадських форм організації фізичного виховання.
6. Мета національної системи фізичного виховання. Які завдання уточнює мета фізичного виховання. Соціальні принципи фізичного виховання, їх зміст. Вимоги до принципу всебічного гармонійного розвитку особистості. Вимоги до принципу зв'язку фізичного виховання з трудовою і оборонною практикою. Зміст і вимоги до принципу оздоровчої спрямованості фізичного виховання.
7. Визначення поняття “фізичні вправи”. Ефекти в організмі людини від рухової діяльності. Техніка фізичних вправ. Основа техніки рухової дії та її частини.
8. Просторові, часові, та динамічні характеристик рухів, їх значення при формуванні техніки рухових дій.
9. Освітнє і оздоровче значення фізичних вправ. Загальні класифікації фізичних вправ у практиці фізичного виховання.
10. Взаємозв'язок між фізичними вправами, оздоровчими силами природи і гігієнічними факторами.



11. Методи навчання у процесі фізичного виховання. Відмінні риси методу строго регламентованої вправи. Особливості методу цілісного розучування рухових дій. Особливості методу розучування по частинам.

12. Особливості ігрового методу. Головна ознака ігрового методу. Позитивне і негативне при реалізації ігрового методу.

13. Особливості змагального методу. Відмінності змагального методу від змагання. Позитивне і негативне при використанні змагального методу.

14. Методи словесної дії, які використовують на уроках фізичної культури та у позаурочний час. Функції слова.

15. Різновиди методу наочності, їх характеристика.

16. Визначення поняття “принципи навчання”. Сутність принципу свідомості і активності. Вимоги до нього, напрями і методичні прийоми реалізації.

17. Визначення поняття “наочність” у фізичному вихованні. Види наочного сприйняття, їх характеристика. Навчальні картки, їх види.

18. Принцип доступності і індивідуалізації. Види доступності і індивідуалізації, їх характеристика.

19. Принцип систематичності. Завдання принципу. Шляхи реалізації принципу на практиці. Роль принципу під час навчання руховим діям і виховання фізичних якостей.

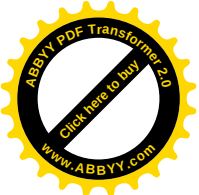
20. Визначення поняття “динамічність” (принцип міцності і прогресування). Форми підвищення навантаження.

21. Визначення поняття “рухове уміння”. Головна особливість рухового уміння. Ознаки рухового уміння. Умови переходу рухового уміння у рухову навичку.

22. Основні ознаки рухової навички, їх значення при оволодінні руховою дією. Сутність перенесення рухової навички, його характер. Рухова навичка з фізіологічної точки зору, фази реалізації.

23. Етапи процесу навчання рухової дії. Визначення поняття “структура навчання руховим діям”, “етап навчання руховим діям”.

24. Мета і завдання на етапі початкового розучування техніки рухової дії. Методика створення загальної уяви про цілісну рухову дію. Особливості використання методів наочного сприйняття на першому етапі навчання.



25. Мета і завдання на етапі поглибленого розучування техніки рухової дії. Причини виникнення помилок при навчанні руховим діям.

26. Вимоги до оцінки. Особливості використання методів розучування дії в цілому на другому етапі навчання. Особливості використання методів словесної дії і наочності на другому етапі навчання.

27. Мета і завдання на етапі удосконалення рухової дії. Методика закріплення рухової навички.

28. Методика формування уміння здійснювати засвоєну рухову дію в різних умовах і ситуаціях.

29. Назвати рухові здібності. Сутність координаційних здібностей. Методичні умови сприяють удосконаленню координаційних здібностей. Сутність методики виховання координаційних здібностей до збереження рівноваги і точної просторової орієнтації.

30. Визначення поняття “силові здібності. Різниця між абсолютною і відносною силою. Значення дихання під час занять силовими вправами.

31. Методи виховання силових здібностей. Особливості харчування в період силових підготовки.

32. Визначення поняття “швидкісні здібності” людини. Методи удосконалення простої і складної рухової реакції. Основи методики виховання швидкості поодинокого руху і частоти рухів.

33. Сутність швидкісно-силових здібностей. Методичні умови розвитку швидкісно-силових здібностей.

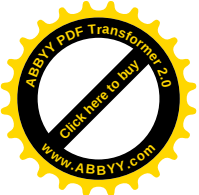
34. Визначення поняття “витривалість”. Види витривалості, їх характеристика. Визначення витривалості. Засоби і методи виховання різних видів витривалості.

35. Визначення поняття “гнучкість”. Види гнучкості. Фактори, які впливають на розвиток гнучкості. Засоби і методи удосконалення гнучкості.

36. Визначення поняття “постава”. Вплив фізичної підготовки на формування правильної постави.

37. Форми організації занять з фізичної культури, які використовуються для дітей шкільного віку, дайте їх характеристику.

38. Особливості занять урочного типу. Типи урочних форм занять. Головні вимоги до сучасного уроку фізичної культури.



39. Попередня та безпосередня підготовка вчителя фізичної культури.

Види здібностей вчителя фізичної культури.

40. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів з предмета “Фізична культура”. Рівні компетентності.

41. Умови виконання орієнтовних і обов’язкових тестів для оцінювання стану фізичної підготовленості учнів.

42. Перелік типових навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури для загальноосвітніх та професійно-технічних закладів.

43. Визначення поняття “загальна” і “рухова” щільність занять з фізичної культури. Технологія проведення хронометрування на уроці фізичної культури.

44. Технологія визначення навантаження на уроці фізичної культури і побудова графіку пульсометрії.

45. Види контролю, їх характеристика. Значення контролю при фізичній діяльності та стану учнів.

46. Методологія складання аналізу і оцінки проведеного заняття з фізичної культури.

47. Характеристика заняття позаурочного типу. Різновиди занять позаурочного типу, їх характеристика.

48. Віко-статеві та індивідуальні особливостями характеризуються дітей дошкільного віку. Періодизація вікового розвитку дітей дошкільного віку, її значення.

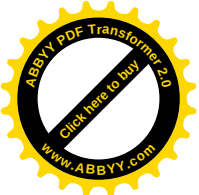
49. Завдання спрямованого використання фізичної культури у дошкільному віці. Загальна характеристика типової програми з фізичної культури у дитячому садку.

50. Особливості методики розвитку рухів у дітей першого, другого і третього років життя. Форми фізкультурних занять з дітьми дошкільного віку.

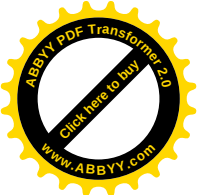
51. Характеристика заняття урочного типу з фізичної культури, ранкової гімнастики, рухливих ігор і фізичних вправ на прогулянці, фізкультурних хвилинок, які проводяться з дітьми дошкільного віку.

52. Соціально-педагогічне значення фізичної культури у шкільному віці. Завдання фізичної культури.

53. Особливості методики навчання руховим діям дітей шкільного віку.



54. Структура і зміст програми з фізичної культури для учнів 1-12 класів загальноосвітньої школи.
55. Технологія розробки документів планування і обліку у загальноосвітній школі.
56. Методика проведення контрольних іспитів з визначення рівня фізичної підготовленості учнів.
57. Організаційно-методичні вимоги до проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального і подовженого дня у школі.
58. Завдання позакласної та позашкільної роботи з фізичної культури. Організація і зміст роботи дитячих позашкільних закладів: ДЮСШ, спортивних класів, шкіл-інтернатів спортивного профілю, Будинків культури і відпочинку і т. ін.
59. Організація і методика роботи з фізичного виховання у таборах різного профілю: оздоровчо-спортивних, праці і відпочинку і т. ін.
60. Соціально-педагогічні аспекти фізичного виховання дітей в сім'ї.
61. Організація і методика проведення фізкультурних занять у сімейному побуті: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилинки, повсякденного активного відпочинку у вільний від уроків час.
62. Зміст самоконтролю учнів.
63. Завдання фізичної культури на різних вікових етапах основного періоду трудової діяльності. Динаміка працездатності і фізичної культури в режимі робочого дня.
64. Визначення поняття “професійно-прикладна фізична підготовка” (ППФП). Завдання і соціальне значення ППФП.
65. Форми занять професійно-прикладної фізичної підготовки, їх характеристика.
66. Організація і методика проведення занять у фізкультурно-оздоровчих групах для людей зрілого віку.
67. Організація і методика проведення самостійних занять фізичною культурою для людей зрілого віку.
68. Організація і проведення змагань для людей зрілого віку.
69. Контроль за здоров'ям і фізичною підготовленістю людей зрілого віку.



70. Завдання спрямованого використання фізичної культури при старінні організму. Методичні особливості спрямованого використання засобів фізичної культури.

71. Самоконтроль у процесі занять фізичною культурою з людьми похилого і старечого віку.

72. Визначення понять “спорт”, “спортивна діяльність”, “спортивні досягнення”, “спортивний рух”.

73. Класифікація видів спорту.

74. Соціальні функції спорту. Причини, які обумовлюють відмінності і взаємозв’язок базового спорту і спорту вищих досягнень. Фактори, які визначають результати змагальної діяльності.

75. Основні напрямки у розвитку спортивного руху.

76. Характеристика систем тренувально-змагальної підготовки: система відбору і спортивної орієнтації; система змагань; система спортивного тренування; система факторів, які підвищують ефективність тренувальної і змагальної діяльності.

77. Спортивні досягнення і тенденції їх розвитку.

78. Особливості управління станом спортсмена. Мета і завдання в системі підготовки спортсмена.

79. Особливості кожної із складових частин системи підготовки спортсмена. Зміст кожного із розділів підготовки спортсменів.

80. Засоби і методи, які використовуються у спортивному тренуванні.

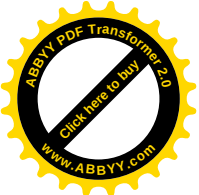
81. Принципами, якими повинен керуватися тренер у спортивному тренуванні.

82. Об’єктивні причини, які вимагають виділення кожного із компонентів у структурі спортивного тренування. Особливості багаторічного тренування юних спортсменів.

83. Технічна підготовка спортсмена. Вимоги до техніки спортсмена: результативність, ефективність, стабільність, економічність, мінімальна тактична інформативність техніки для суперників. Засоби технічної підготовки.

84. Тактична підготовка спортсмена. Види тактичної підготовки. Засоби і методи тактичної підготовки.

85. Фізична підготовка. Види фізичної підготовки. Теоретико-практичні основи розвитку фізичних якостей відповідно до виду спорту.



86. Психічна підготовка. Види психічної підготовки. Класифікація засобів і методів психічної підготовки: за змістом, за сферою впливу, по адресату, за часом використання.

87. Тренувальні і змагальні навантаження. Інтенсивність, об'єм навантаження.

88. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.

89. Побудова тренування в малих циклах (мікроциклах).

90. Побудова тренування в середніх циклах (мезоциклах).

91. Побудова тренування у великих циклах (макроциклах).

92. Загальні положення технології планування в спорті. Документи перспективного планування. Документи поточного планування. Оперативне планування.

93. Планування спортивної підготовки в багаторічних циклах.

94. Планування тренувально-змагального процесу у річному циклі.

95. Комплексний звіт у підготовці спортсмена.

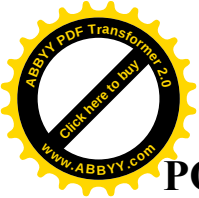
96. Контроль за змагальним і тренувальним впливом.

97. Контроль за станом підготовленості спортсмена.

98. Контроль за факторами зовнішнього середовища. Облік в процесі спортивного тренування.

99. Основні положення теорії і методики спортивного відбору.

100. Спортивна орієнтація як система організаційно-методичних заходів, які дають можливість спрямувати спеціалізацію юного спортсмена у певному виді спорту.



РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА ДЕРЖАВНОГО ЕКЗАМЕНУ З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ТУРИСТСЬКО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Основи теорії та методики туристсько-спортивної роботи

Тема 1. Теорія і методика спортивного туризму як наукова та навчальна дисципліна

Основні поняття: «Туризм», «Спортивний туризм», «Активний туризм», «Самодіяльний туризм», «Туристсько-спортивна підготовка», «Рекреаційний туризм».

Зміст спортивного туризму: наука, органи керування і управління, система організації, кадри і система їх підготовки, матеріальна база, специфічна рухова діяльність та активність людей.

Структура спортивного туризму: склад (види туризму) і напрямки діяльності (змагальний, маршрутний).

Функція та значення спортивного туризму у суспільстві.

Тема 2. Загальна характеристика туристсько-спортивної діяльності

Туристсько-спортивна діяльність як вид рекреаційно-спортивних занять.

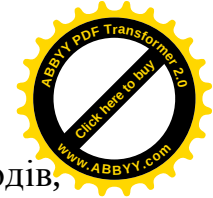
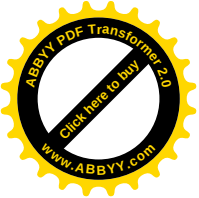
Мета, завдання і принципи побудови туристсько-спортивної діяльності в Україні.

Класифікація. Основні форми та поняття: «Туристська прогулянка», «Екскурсія», «Експедиція», «Похід», «Зліт», «Змагання». «Маршрут», види маршрутів.

Взаємозв'язок туризму, фізичного виховання та спорту. Принципи туристсько-спортивної діяльності: всебічний гармонійний розвиток особистості; принцип зв'язку з трудовою і військовою практикою; принцип оздоровчого та спортивного спрямування.

Тема 3. Класифікація змагань і нормативи туристсько-спортивних походів

Основні характеристики змагань зі спортивних походів: види спортивного туризму, категорія (ступінь) складності походу, очні та заочні види змагань, ранг.



Визначення категорії (ступеня) складності спортивних походів, комбінований маршрут, локальні та протяжні перешкоди.

Нормативи туристських походів базових видів спортивного туризму: пішохідного, лижного, гірського, водного, велосипедного (категорії та ступені складності).

Оформлення документації при проведенні змагань зі спортивних походів.

Тема 4. Загальні вимоги до учасників і керівників спортивних походів

Загальні вимоги до учасників і керівників спортивних походів: туристсько-спортивний досвід, вік учасників, склад туристської групи.

Вимоги до туристських груп учнівської та студентської молоді.

Права та обов'язки керівника та учасників туристської спортивної групи.

Особливості вимог до туристсько-спортивного досвіду керівників та учасників туристських спортивних походів.

Тема 5. Загальні вимоги до організації змагань з видів спортивного туризму

Мета та основні завдання змагань з видів спортивного туризму. Типи дистанцій. Класифікація змагань з видів спортивного туризму: ранг змагань, клас та кваліфікаційний ранг дистанцій. Заявки у змаганнях з видів спортивного туризму: іменна, технічна, тактична, декларація на спорядження.

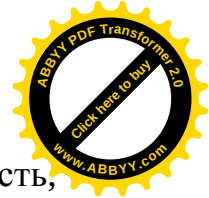
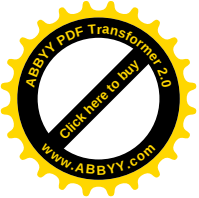
Учасники змагань, права та обов'язки. Представники команд, права та обов'язки.

Мандатна комісія та апеляційне журі. Технічний інцидент. Протести та порядок їх розгляду.

Робота суддівської колегії змагань з видів спортивного туризму. Головна суддівська колегія. Права та обов'язки головного судді, начальника дистанції, головного секретаря, заступника головного судді, суддів на етапах. Безпека змагань.

Тема 6. Пішохідний туризм, особливості організації змагань

Дистанції змагань: «Смуга перешкод», «Крос-похід», «Рятувальні роботи». Особливості побудови дистанцій: технічні етапи та спеціальні прийоми, розмітка та маркування.



Параметри дистанцій: клас, кількість технічних етапів, протяжність, кількість етапів з самонаведенням та транспортуванням потерпілого. Оцінка дистанції, категорії труднощі технічних етапів та спеціальних прийомів.

Поняття: «Смуга перешкод», «Крос-похід», «Рятувальні роботи», «Технічний етап», «Дистанція», «Клас дистанції», «Категорія труднощі природної перешкоди», «Заданий час», «Контрольний час», «Оптимальний час».

Проходження дистанції, суддівство та визначення результатів. Забезпечення безпеки на дистанціях.

Тема 7. Лижний туризм, особливості організації змагань

Дистанції змагань: «Смуга перешкод» (командна, особиста, естафета), «Лижний маршрут» (командна, особиста), «Рятувально-транспортувальні роботи», «Спеціальні завдання». Особливості побудови дистанцій: розмітка та маркування. Технічні етапи та спеціальні завдання.

Характеристика дистанцій: клас, кількість технічних та лижних етапів, протяжність, кількість етапів з самонаведенням та транспортуванням потерпілого. Поняття: «Смуга перешкод», «Лижний маршрут», «Рятувально-транспортувальні роботи», «Технічний етап», «Лижний етап», «Дистанція», «Клас дистанції», «Категорія труднощі природної перешкоди», «Заданий час», «Контрольний час», «Оптимальний час».

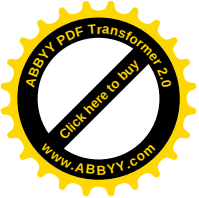
Проходження дистанції, суддівство та особливості визначення результатів на коротких та довгих дистанціях. Забезпечення безпеки.

Тема 8. Гірський туризм, особливості організації змагань

Особливості організації змагань з гірського туризму (природний рельєф, штучний, комбінований). Види змагань: «скельні», «льодові», «Скельно-льодові», «Сніжно-льодові».

Дистанції змагань: «Гірські перешкоди», «Тактично-технічна дистанція», «Рятувально-технічні прийоми». Особливості побудови дистанцій змагань. Параметри дистанцій: клас та вимоги до дистанції змагань.

Поняття: «Підсумовуюча система», «Бонусна система», «Звичайні маршрути», «Обов'язкові маршрути», «Рекомендовані маршрути», «Бонусні маршрути», «Нормативна оцінка», «Заявлений час», «Загальний контрольний час», «Час проходження дистанції», «Нормативний час дистанції», «Проміжний контрольний час».



Проходження дистанції, заявка з тактики, суддівство та визначення результатів. Забезпечення безпеки на дистанціях.

Тема 9. Водний туризм, особливості організації змагань

Зміст змагань. Види дистанцій: «Слалом», «Спринт», «Ралі», «Рятувальні роботи», «Естафета». Клас суден. Клас дистанцій. Вимоги до обладнання дистанцій.

Особливості побудови дистанцій: «Слалом», «Спринт», «Ралі», «Рятувальні роботи», «Естафета». Параметри дистанцій.

Поняття: «Слалом», «Спринт», «Ралі», «Рятувальні роботи», «Естафета». Проходження дистанцій. Суддівство. Визначення результатів: штрафи, сигналізація. Вимоги до безпеки на дистанціях.

Тема 10. Велосипедний туризм, особливості організації змагань

Зміст змагань. Види дистанцій: «Фігурне водіння велосипеда», «Велокрос», «Велоралі», «Тріал». Клас дистанцій. Параметри дистанцій.

Загальні вимоги до проходження дистанцій. Особливості проходження дистанцій: «Фігурне водіння велосипеда», «Велокрос», «Велоралі», «Тріал». Особливості спеціальних додаткових етапів на дистанції «Велоралі». Особливості перешкод на дистанції «Фігурне водіння велосипеда».

Суддівство, таблиця штрафів. Визначення результатів. Вимоги до безпеки на дистанціях.

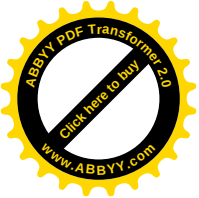
2.2. Основні методики туристсько-спортивної діяльності

Тема 1. Методика визначення категорії складності пішохідного маршруту

Поняття: «Категорія складності пішохідного походу», «Природна перешкода», «Категорія труднощі природної перешкоди», «Локальна природна перешкода», «Протяжна природна перешкода».

Особливості методики визначення категорії складності пішохідного маршруту: характеристики, параметри, формули.

Характеристика локальних та протяжних природних перешкод.



Тема 2. Методика визначення категорії складності лижного маршруту

Суть методики визначення категорії складності лижного маршруту: протяжність, перепад висот, робота, витрачена на подолання категорійних перешкод, поняття «Технічна сума». Формула визначення еквівалентної протяжності маршруту. Оцінка категорованої лижної перешкоди. Основні параметри лижного маршруту.

Оцінка категорії складності лижного маршруту його послідовність.

Допустима кількість перешкод лижного маршруту. Оцінка локальних перешкод. Оцінка труднощі локальних перешкод лижного туристського маршруту.

Тема 3. Методика визначення категорії складності гірського маршруту

Поняття «Перевал», «Траверс», «Вершина». Сутність методики визначення категорії складності гірського маршруту.

Особливості оцінки категорії труднощі перевалів. Характеристика категорія труднощі перевалів: техніка і умови пересування, загальний час подолання, кількість точок страховки, довжина визначеної ділянки, необхідне спорядження.

Особливості визначення категорії складності гірських походів за кількістю і категорією перевалів (вершин).

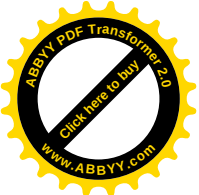
Тема 4. Методика визначення категорії складності водного маршруту

Поняття «Водна перешкода». Основні водні перешкоди; «Поріг», «Шивера», «Пережат», «Притиск».

Суть оцінки категорії складності водного маршруту за таблицею «Визначення категорії складності водних туристських маршрутів».

Особливості оцінки труднощі водних перешкод. Характеристика категорій труднощі водних перешкод.

Туристсько-спортивна складність річок України. Групи річок. Характеристика цих груп.



Тема 5. Методика визначення категорії складності велосипедного маршруту

Поняття «Категорія складності велосипедного походу», «Локальна велосипедні перешкоди», «Протяжні перешкоди». Види протяжних перешкод.

Особливості оцінки категорій складності велосипедних туристських походів: протяжність, тривалість, інтенсивність маршруту. Формула розрахунку велосипедного туристського маршруту.

Характеристика локальних перешкод велосипедних туристських маршрутів. Бальна оцінка перешкод за категоріями трудності. Визначення коефіцієнта дорожнього покриття для різних типів доріг. Визначення коефіцієнту пересіченості місцевості. Визначення коефіцієнту набору висоти маршруту. Визначення сезонно-географічного показника для території України. Мінімальна кількість визначальних перешкод на веломаршруті.

Характеристика сучасної оцінки категорій складності велосипедного туристського маршруту.

Тема 6. Особливості категорювання комбінованих туристських маршрутів

Поняття: «Комбінований туризм». Типи комбінованих туристських маршрутів. Характеристика мінімального набору перешкод у комбінованому туризмі. Послідовність оцінки категорії складності маршруту у комбінованому туризмі.

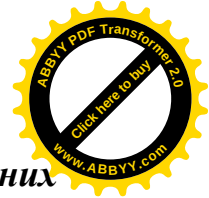
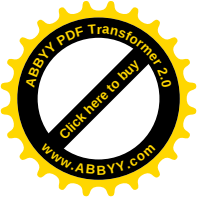
Тема 7. Методика побудови та техніки подолання спортивних дистанцій у пішохідному туризмі

Поняття: «Пішохідний туризм», «Змагальний туризм», «Маршрутний туризм». «Спортивна дистанція», «Технічний етап», «Самонаведення».

Види дистанцій у змагальному туризмі: «Смуга перешкод», «Крос-похід», «Рятувальні роботи». Побудова та їх різниця. Класи дистанцій. Перелік технічних етапів та спеціальних прийомів

Організація, обладнання та техніка подолання технічних етапів: «Спуск», «Підйом», «Переправа по колоді», «Навісна переправа», «Траверс», «Маятник», «Транспортування потерпілого». Організація «Поліпасу».

Туристське спорядження та обладнання: ІСС, мотузки, спеціальні пристрої. Туристські вузли.



Тема 8. Методика побудови та техніки подолання спортивних дистанцій у водному туризмі

Поняття «Водний туризм», «Спортивна дистанція». Види дистанцій: «Слалом», «Спринт», «Ралі», «Естафета», «Рятувальні роботи». Особливості побудови дистанцій. Природні та штучні перешкоди у змагальному водному туризмі. Особливості побудови штучних перешкод: ворота, контрольні пункти. Засоби страхування при проведенні рятувальних робіт на воді. Техніка проходження штучних перешкод (воріт) на дистанції слалом.

Клас суден. Поняття: «Каяк», «Байдарка», «Катамаран», «Рафт», «Каное». Спорядження та обладнання. Устрій байдарки.

Тема 9. Методика побудови та техніки подолання спортивних дистанцій у лижному туризмі

Поняття: «Лижний туризм», «Змагальний туризм», «Маршрутний туризм». «Спортивна дистанція», «Технічний етап», «Самонаведення».

Види дистанцій у лижному туризмі: «Смуга перешкод», «Лижний маршрут», «Рятувально-транспортувальні роботи». Побудова та їх різниця. Класи дистанцій. Перелік технічних етапів та спеціальних завдань.

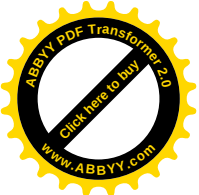
Організація, обладнання та техніка подолання технічних етапів: «Спуск», «Підйом», «Переправа по колоді», «Навісна переправа», «Траверс», «Маятник», «Транспортування потерпілого». Організація «Поліспасу». Особливості страхування на дистанції «Рятувальні роботи». Туристське спорядження та обладнання: ІСС, мотузки, спеціальні пристрої. Туриські вузли. Побудова нарт.

Тема 10. Методика побудови та техніки подолання спортивних дистанцій у спортивному орієнтуванні

Поняття: «Орієнтування», «Топографічне орієнтування», «Спортивне орієнтування», «Карта», «Маштаб», «Рльєф», «Градусна сітка», «Топографічний знак».

Види дистанцій: заданий напрямок, за вибором, за маковою трасою, по лінії. Особливості обладнання та побудови дистанцій. Техніка їх проходження. Особливості масштабу карт у спортивному орієнтуванні. Компас.

Контрольний пункт. Особливості відмітки на контрольних пунктах.



2.3. Теорія і методика спортивного тренування у спортивному туризмі

Тема 1. Загальна характеристика спортивного туризму як виду спорту

Основні поняття: «Спортивний туризм», «Самодіяльний туризм», «Активний туризм», «Шкільний туризм», «Туристсько-спортивна діяльність», «Туристсько-спортивний досвід».

Класифікація спортивного туризму: види спортивного туризму, напрямки розвитку видів (змагальний, маршрутний), види змагальних дистанцій.

Соціальні функції спортивного туризму. Основні соціальні напрямки розвитку спортивного туризму: масовий спорт (шкільно-студентський, професійно-прикладний, оздоровчо-рекреаційний); спорт вищих досягнень. Тенденції розвитку спортивного туризму. Управління та організаційна структура спортивного туризму в Україні.

Тема 2. Зміст та етапи туристсько-спортивної підготовки

Мета і завдання туристсько-спортивної підготовки. Поняття: «Туристсько-спортивна підготовка», «Спортивне тренування туристів».

Зміст туристсько-спортивної підготовки. Види туристсько-спортивної підготовки: теоретична, спеціальна, фізична, інтегральна. Розділи теоретичної, спеціальної, фізичної, інтегральної підготовок.

Організаційна підготовка. Знання, вміння, навички. Організація туристсько-спортивних заходів.

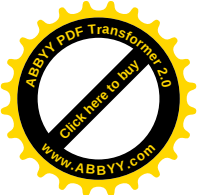
Технічна підготовка. Завдання, стадії, етапи і основи технічної майстерності спортсменів. Етапи початкового розучування, поглиблене розучування, закріплення та подальше удосконалення.

Тактична підготовка. Моделювання тактичного мислення спортсмена. Сутність і основні теоретико-методичні положення спортивної тактики.

Топографічна підготовка. Знання, вміння, навички. Орієнтування. Значення карт.

Фізична підготовка: загальна і спеціальна.

Психологічна підготовка: загальна та психологічна підготовка до конкретного туристсько-спортивного заходу. Формування знань з основ психології. Виховання особистих психічних якостей. Психологія малих груп.



Теоретична підготовка – педагогічний процес підвищення теоретичного рівня спортсмена.

Підготовка по забезпеченню безпеки – формування знань о суб'єктивних та об'єктивних небезпеках у спортивному туризмі. Долікарська допомога.

Інтегральна підготовка – педагогічний процес, спрямований на те, щоб спортсмен умів цілісно реалізовувати у змагальній діяльності всі розділи тренування. Завдання інтегральної підготовки: зв'язок між розділами підготовки і його реалізація у спортивній діяльності; досягнення стабільності у складних умовах змагань та походів, які є вищою формою інтегральної підготовки.

Етапи туристсько-спортивної підготовки: початковий, базовий, спортивного вдосконалення, спортивної майстерності та підтримки досягнутого рівня майстерності.

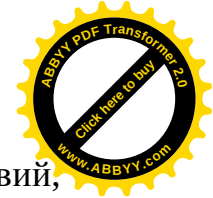
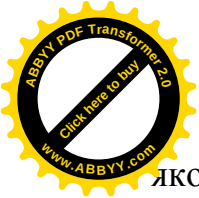
Тема 3. Завдання, принципи, методи організації спортивного тренування туристів.

Основні завдання у спортивному туризмі. Принципи спортивного тренування: спрямованість на максимально можливі досягнення, поглиблення спеціалізації і індивідуалізації у спортивному туризмі; єдність загальної і спеціальної підготовки; неперервність тренувального процесу; єдність поступовості і обмеженості у нарощуванні тренувального навантаження; хвилеподібність динаміки навантаження; циклічність тренувального процесу.

Основні принципи тренувального процесу у спортивному туризмі: поступовість, доступність, наочність, міцність та принцип колективності у поєднанні з індивідуалізацією. Методи і засоби тренування – забезпечення виконання завдань багаторічного тренувального процесу. Групи засобів тренування: всебічного розвитку, навчання техніці і тактиці у спортивному туризмі і вдосконалення в ній, етичного виховання, психологічної підготовки і виховання волевих якостей, теоретичної підготовки із загальних і приватних питань даного виду спортивного туризму.

Засоби спортивного тренування: обрані змагальні вправи, спеціальнопідготовчі вправи, загальнопідготовчі вправи.

Методи спортивного тренування: загальнопідготовчі (словесні, наочні); практичні (для засвоєння спортивної техніки використовують метод строго регламентованої вправи – по частинам, в цілому; для удосконалення фізичних



якостей – рівномірний, змінний, круговий, інтервальний, повторний, ігровий, змагальний, контрольний).

Тема 4. Організація і планування навчально-тренувального процесу у спортивному туризмі

Основні документи перспективного планування: навчальний план; навчальна програма; багаторічний (перспективний) план підготовки спортсменів туристів.

Документи поточного планування: план-графік річного циклу спортивної підготовки; річний план підготовки (командний, індивідуальний). Документи оперативного планування: робочий план; план-конспект тренувального заняття; план підготовки до окремого змагання, походу(командний, індивідуальний).

Тема 5. Організація та побудова тренувальних занять у спортивному туризмі

Особливості організація навчально-тренувальних занять у туризмі. Планування навчально-тренувальних занять. Побудова та зміст тренувальних занять. Фізіологічні особливості побудови тренувальних занять. Організаційно-методичні основи тренувальних занять зі спортивного туризму.

Тема 6. Закономірності побудови багаторічного тренувального процесу у спортивному туризмі

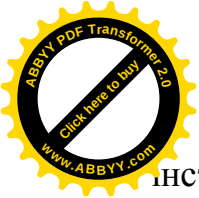
Структура тренувального процесу у спортивному туризмі. Циклічність: макроцикл, мезо і мікроцикли. Побудова тренування за циклами.

Мікроцикл. Типи мікроциклів: ударні, підвідні, відновлювальні, загальні. Структура мікроциклів в залежності від кількості занять протягом доби.

Мезоцикл. Типи мезоциклів: базові, контрольні-підготовчі, перед змагальні, змагальні. Сполучення мікро циклів у мезоцикли. .

Макроцикл: підготовчий, комплексний, змагальний і перехідний періоди. Фактори, які обумовлюють тривалість та структуру макроциклів. Кількість макроциклів у річному тренувальному процесі. (одноциклові, двоциклові, трициклові).

Специфічність побудови тренувального процесу. Особливість структури тренувального процесу: види , напрямки діяльності (змагальний, маршрутний) спортивного туризму. Уровні туристсько-спортивної підготовки



інструкторсько-тренерських кадрів у спортивному туризмі: початковий, базовий, спеціальний, вищий.

Особливість переодізації багаторічного тренувального процесу у спортивному туризмі. Етапи тренувального процесу: початковий, базовий, спортивного вдосконалення, спортивної майстерності та її підтримки. перехідний.

Тема 7. Фізичне підготовка у спортивному туризмі

Основи фізичної підготовки спортсменів-туристів. Поняття: «Фізична підготовка», «Навантаження», «Відпочинок», «Тренованість», «Спортивна форма», «Засоби та методи тренування». Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка. Розвиток фізичних якостей: сила - види силових здібностей, методи розвитку сили; витривалість – види, методика розвитку витривалості; гнучкість – розвиток гнучкості; швидкість – розвиток швидкісних здібностей; спритність – розвиток спритності; компенсаційні здібності.

Тема 8. Лікарсько-педагогічний контроль у спортивному туризмі

Мета та завдання контролю. Види контролю: лікарський, педагогічний, самоконтроль.

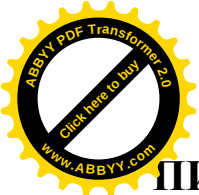
Контроль за змагальним і тренувальним впливом; за результатами змагань; вимірювання і оцінка ефективності змагальної діяльності. Етапи контролю: вхідний, поточний. Вихідний.

Контроль за станом підготовленості спортсмена: оцінка спеціальної фізичної підготовленості (окремі оцінки рівня розвитку фізичних якостей); техніко-тактичної підготовленості; оцінка психологічного стану і поведінки на змаганнях.

Тема 9. Розрядні вимоги у спортивному туризмі та умови їх виконня.

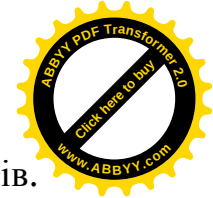
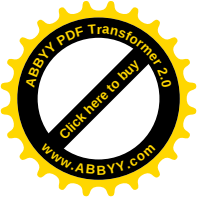
Принцип побудови розрядних вимог у спортивному туризмі. Принцип накопичення туристсько-спортивного досвіду. Нормативно-методична база спортивного туризму в Україні.

Норми вимог Єдиної спортивної класифікації України до виконання спортивних розрядів і звань у спортивному туризмі. Нормативні вимоги до виконання інструкторських звань зі спортивного туризму в Україні. Очне та зочне виконання спортивних розрядів та звань.

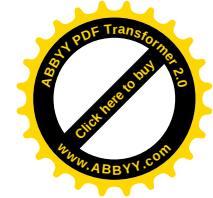
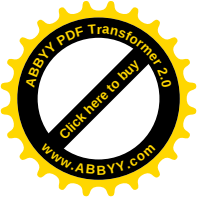


ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ДЕРЖАВНОГО ЕКЗАМЕНУ З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ТУРИСТЬКО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

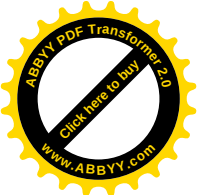
1. Визначення понять: «Спортивний туризм», «Самодіяльний туризм», «Активний туризм», «Шкільний туризм», «Рекреаційний туризм», «Туристсько-спортивна діяльність».
2. Спортивний туризм є частиною фізичної культури і спорту суспільства. Структура спортивного туризму.
3. Роль Єдиної спортивної класифікації у розвитку спортивного туризму в Україні.
4. Характеристика державних та громадських форм організації туристсько-спортивної діяльності в Україні.
5. Загальна характеристика туристсько-спортивного діяльності. Соціальні принципи.
6. Визначення поняття «Туристська підготовка». Види. Значення туристської підготовки.
7. Визначення поняття «Туристсько-спортивний досвід». Значення туристсько-спортивного досвіду. .
8. Нормативи туристських спортивних походів.
9. Загальні вимоги до учасників і керівників спортивних походів.
10. Загальні вимоги до організації змагань з видів спортивного туризму. Класифікація змагань.
11. Особливості організації змагань з пішохідного туризму.
12. Особливості організації змагань з водного туризму.
13. Особливості організації змагань з лижного туризму.
14. Особливості організації змагань з гірського туризму.
15. Особливості організації змагань з велосипедного туризму.
16. Особливості організації змагань зі спортивного орієнтування..
17. Особливості організації спортивних походів з комбінованого туризму.
18. Особливості побудови процесу багаторічної туристсько-спортивної підготовки.
19. Засоби та методи тренування у спортивному туризмі.



20. Значення інтегральної підготовки у тренуванні спортсменів-туристів.
21. Особливості змагального методу у спортивному тренуванні туристів.
22. Мета і завдання початкового етапу багаторічного тренувального процесу в туризмі.
23. Мета і завдання базового етапу тренувального процесу у спортивному туризмі.
24. Мета і завдання етапу спортивного вдосконалення у багаторічному тренувальному процесі.
25. Визначення поняття «Витривалість» та її значення у спортивному туризмі.
26. Визначення поняття «Гнучкість» та її значення у спортивному туризмі.
27. Значення фізичної підготовки у формуванні туристсько-спортивної форми спортсменів-туристів.
28. Форми тренувальних занять у спортивним туризмі, їх характеристика.
29. Перелік необхідного туристського спорядження та обладнання для організації туристсько-спортивної діяльності.
30. Види контролю, їх характеристика. Значення контролю при заняттях спортивним туризмом.
31. Соціально-педагогічне значення туризму у шкільному віці.
32. Організаційно-методичні основи організації туристсько-спортивної діяльності.
33. Організація і методика туристсько-спортивної роботи з у школі.
34. Зміст самоконтролю у спортсменів -туристів.
35. Організація і методика проведення спортивних туристських походів.
36. Організація і методика проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю.
37. Побудова та техніка подолання стаціонарних технічних етапів на дистанції «Смуга перешкод».
38. Побудова та техніка подолання технічних етапів на дистанції «Крос-похід» (самонаведення).
39. Характеристика переліку технічних етапів у пішохідному туризмі.
40. Характеристика переліку спеціальних прийомів у пішохідному туризмі



41. Техніка в'язання нош.
42. Техніка в'язання туристських вузлів (допоміжних, в'язання мотузок одного та різних діаметрів).
43. Види та техніка бухтовки мотузок.
44. Побудова та техніка подолання технічних етапів «Лижний маршрут».
45. Характеристика технічних етапів на лижній дистанції «Смуга перешкод».
46. Характеристика преліку спеціальних завдань у лижному туризмі.
47. Характеристика туристського спорядження що використовується у лижному туризмі.
48. Організація рятувальних робіт у лижному туризмі. Побудова нарт-волокаш.
49. Побудова та техніка проходження штучних перешкод на дистанції «Слалом», «Ралі» у водному туризмі.
50. Організація рятувальних робіт у водному туризмі.
51. Техніка складання байдарки.
52. Характеристика туристського спорядження, що використовується у водному туризмі.
53. Особливості спортивних дистанцій у гірському туризмі.
54. Характеристика спеціального спорядження, що використовується у гірському туризмі.
55. Поняття «Зв'язка» у гірському туризмі. Характеристика їх роботи на дистанції та маршруті походу.
56. Характеристика у спортивних дистанцій у велосипедному туризмі.
57. Організація та методика проведення туристського зліту.
58. Визначення поняття: «Екстримальний туризм», «Альпінізм», «Спортивне орієнтування», «Плановий туризм», «Пригодницький туризм».
59. Загальна характеристика видів спортивного туризму.
60. Соціальні функції спортивного туризму. Причини, які обумовлюють відмінності і взаємозв'язок спортивного туризму як масового спорту і спорту вищих досягнень.
61. Основні напрямки у розвитку спортивного туризму України
62. Засоби і методи, які використовуються у спортивному тренуванні туристів.



63. Технічна підготовка спортсмена-туриста. Вимоги до техніки. Засоби технічної підготовки.

64. Тактична підготовка спортсмена-туриста. Види тактичної підготовки. Засоби і методи тактичної підготовки.

65. Фізична підготовка. Види фізичної підготовки. Теоретико-практичні основи розвитку фізичних якостей у спортивному туризмі.

66. Психологічна підготовка спортсмена-туриста.

67. Тренувальні і змагальні навантаження у спортивному туризмі.

68. Туристсько-спортивна підготовка туристів як багаторічний процес та її структура.

69. Побудова тренувального заняття у спортивному туризмі.

70. Планування в спортивному туризмі. Документи перспективного та поточного планування. Оперативне планування.

71. Вплив організаційно-методичного та матеріального забезпечення на розвиток спортивного туризму.

72. Методика визначення категорії складності пішохідного маршруту.

73. Методика визначення категорії складності лижного маршруту.

74. Методика визначення категорії складності гірського маршруту.

75. Методика визначення категорії складності водного маршруту.

76. Методика визначення категорії велосипедного маршруту.

77. Методика визначення категорії складності комбінованого маршруту.

78. Техніка самонаведення та подолання технічного етапу «Спуск».

79. Техніка самонаведення та подолання технічного етапу «Підйом».

80. Техніка самонаведення та подолання технічного етапу «Траверс».

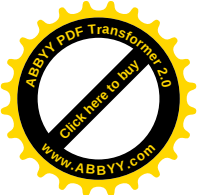
81. Техніка самонаведення та подолання технічного етапу «Переправа по колоді».

82. Техніка самонаведення та подолання технічного етапу «Навісна переправа».

83. Техніка побудови «Бівака». Облаштування намету.

84. Особливості безпеки під час проведення спортивних походів та змагань.

85. Оформлення документації при проведенні змагань зі спортивних походів.



86. Оформлення документації при проведенні змагань з видів спортивного туризму.

87. Загальні вимоги до організації змагань з видів спортивного туризму.

88. Поняття «Страховка», «Самостраховка», «Індивідуальна система страховки», «Верхня страховка», «Нижня страховка».

89. Розкрити особливості організації страховки у базових видах спортивного туризму.

90. Особливості організації суддівства змагань зі спортивних походів. Суддівство чемпіонатів, кубків.

91. Загальні принципи визначення результатів у змагальному спортивному туризмі.

92. Характеристика суддівської колегії змагань. Обов'язки та права.

93. Організація безпеки у змагальному та маршрутному туризмі.

94. Протести та порядок їх розгляду. Технічний інцидент.

95. Положення та умови про змагання у спортивному туризмі.

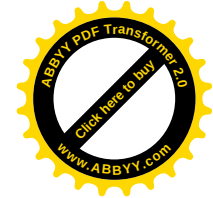
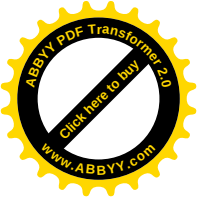
96. Мандатна комісія та апеляційне журі.

97. Порядок оформлення суддівських звань у спортивному туризмі.

98. Особливості оформлення звіту про спортивний похід.

99. Особливості підготовки мультигонщика.

100. Індивідуальна техніка: самовипуск.



КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Державний екзамен має на меті визначення ступеня інтеграції теоретичних знань студентів у галузі теорії і методики фізичного виховання, теорії і методики спортивного тренування, організації туристської роботи, а також ступінь їх підготовленості до здійснення гуманістичної, особистісно-формуючої функції вчителя фізичної культури і організатора туристської роботи.

Державний екзамен з дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” складається з 30 білетів. Кожен білет включає три питання: перше – з теорії фізичного виховання; друге – з методики фізичного виховання; третє – теорії і методики спортивного тренування.

Екзамен з дисципліни “Організація туристсько-спортивної діяльності” також складається з 30 білетів і трьох питань до кожного білету. Третє питання білету практичне. Питання в білеті поставлені в певній послідовності з дотриманням логіки, систематизації навчального матеріалу, складності.

Кожне питання оцінюється за національною шкалою (чотирьохбальною системою).

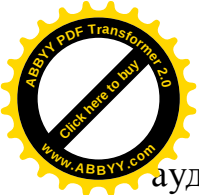
Оцінку “5” (відмінно) отримує студент, який показав глибокі знання з трьох питань програмного матеріалу, а також показав знання, які не включені до програмного матеріалу дисципліни. Відповідь має чітко вибудовану логічну структуру. Виклад матеріалу мав глибоке наукове обґрунтування, здійснювався в оптимальному темпі, переконливо й емоційно.

Оцінку “4” (добре) отримує студент, який досконало володіє матеріалом з трьох питань, або показав глибокі знання з двох питань і орієнтується у третьому питанні, спирається на коло актуальних першоджерел, відповідає на додаткові запитання.

Студент, який показав неглибокі знання, але орієнтується в програмному матеріалі, не чітко відповідає на додаткові запитання отримує оцінку “3” (задовільно).

Якщо студент не може показати теоретичні знання програмного матеріалу, не в змозі теоретичні положення підтвердити достатньою кількістю переконливих прикладів, не відповідає на додаткові запитання взагалі або не впевнено – отримує оцінку “2” (незадовільно).

Під час складання державних екзаменів студент повинен сидіти за окремим столом. Одночасно під час підготовки та складання екзамену в

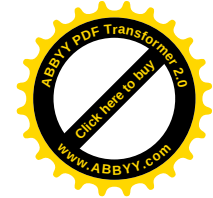
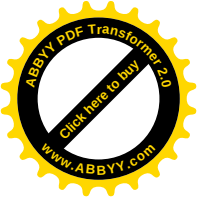


аудиторії може знаходитися не більше семи студентів (шість готуються, один відповідає).

Під час складання державних екзаменів студенти повинні дотримуватися правил:

1. Не розмовляти.
2. Не крутитися.
3. Не підказувати.
4. Не списувати.
5. Не користуватися навчально-методичною чи науковою літературою.
6. Категорично заборонено під час складання іспитів користуватися мобільним телефоном.
7. Категорично заборонено під час підготовки до екзамену виходити з аудиторії.

За порушення правил під час підготовки та складання державних екзаменів комісія має право відсторонити студента від екзамену без права його перескладання.



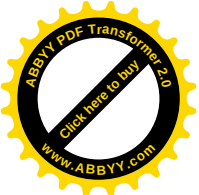
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Документи

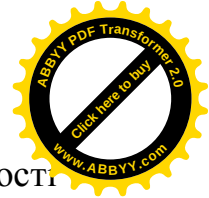
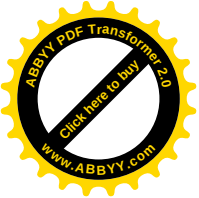
1. Всеукраїнський фізкультурно-оздоровчий патріотичний комплекс школярів “Козацький гарт” // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006 – № 1. – С.2.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України // Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упорядники С. І. Операйло, А. І. Ільченко, М. В. Єрмолова, Л. І. Іванова. – Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – 464 с. – (Нормативні документи Міністерства освіти і науки України).
3. Державна програма “Вчитель” //Освіта в Україні. – № 27. – 2002.
4. Закон України “Про освіту” // Освіта. – 1996. – 21 серпня.
5. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” // Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання / Упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, М. В. Єрмолова, Л. І. Іванова. – Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – 464 с. – (Нормативні документи Міністерства освіти і науки України).
6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту” // Теорія і методика фізичного виховання. – № 2. – 2004. – С.
7. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації” // Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання /Упорядники С. І. Операйло, А. І. Ільченко, М. В. Єрмолова, Л. І. Іванова. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – 464 с. – (Нормативні документи Міністерства освіти і науки України).
8. Закон України “Про туризм” // http://tourlib.net/zakon/pro_turyzm.htm

Основна література

1. Ареф’єв В. Г. Фізична культура в школі (молодшому спеціалісту): учебн. [для студ. навч. закладів II-IV рівнів акредитації] / В. Г. Ареф’єв, Г. А. Єдинак – Кам’янець-Подільський: Абетка – НОВА, 2001. – 384 с.
2. Барановська П. Сучасна модель оцінювання досягнень учнів: переваги і недоліки / П. Барановська // Рідна школа. – 2000. – № 7. – С. 48-50.
3. Дитина. Програма виховання і навчання дітей дошкільного віку. – К.: Освіта, 1993. – 270 с.



4. Інструктивно-методичний лист про вивчення фізичної культури у 2002/2003 навчальному році // Фізичне виховання в школі. – №3. – 2001. – С. 2-3.
5. Критерії оцінювання навчальних досягнень у системі загальної середньої освіти // Директор школи. – 2001. – № 8. – С. 2-16.
6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – 421 с.
Т. 1. – 2003. – 421 с.
7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – 390 с.
Т. 1. – 2003. – 390 с.
8. Кулачківська С. Є. Малятко: метод. рек. [до програми виховання дітей дошкільного віку] / С. Є. Кулачківська, С. О. Ладивір. – К. : СП "СВЕНАС", 1993. – 254 с.
9. Лоза Т.О. Кредитно-модульна система оцінки знань студентів з теорії і методики фізичного виховання: практикум [для студ. спеціальності “Олімпійський і професійний спорт” фак. фіз. вих. пед. універ.] /Т. О. Лоза, Л. І Прокопова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 200 с.
10. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения / В. М. Платонов – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
11. Програма державного екзамену з теорії та практики навчання і виховання: [навч. вид. для студ. пед. універ.] / М. П. Кононенко, О. І. Огієнко, О. В. Перетятко, А. А. Сбруєва. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2002. – 34 с.
12. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. [для студ. вищ. пед. навч. зал.] / Л. І. Прокопова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2001. Ч.1. – 2001. – 195 с.
13. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. [для студ. вищ. пед. навч. зал.] / Л. І. Прокопова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2005.Ч.2. – 2005. – 142 с.
14. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. [для студ. спеціальності “Олімпійський і професійний спорт” фак. фіз. вих. пед. універ.] / Л. І. Прокопова, М. Б. Чхайло. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. Ч.3. – 2008. – 318 с.



15. Прокопова Л. І. Оцінювання навчальної та наукової діяльності студентів з теорії і методики фізичного виховання за кредитно-модульною системою: практикум [для студ. спеціальності “Олімпійський і професійний спорт” фак. фіз. вих. пед. універ.] / Л.І.Прокопова, Т.О.Лоза.–Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 160 с.

16. Прокопова Л. І. Педагогічна практика в загальноосвітніх школах: метод. рек. [для студ. вищ. пед. навч. зал.] / Л. І. Прокопова, Т. О. Лоза. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2002. – 32 с.

17. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання [для студ. спеціальності “Олімпійський і професійний спорт” фак. фіз. вих. пед. універ.] / Л. І. Прокопова, М.Б. Чхайло. – Суми : Видавництво Вінниченко М.Д., 2009. – 306 с.

18. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с.

19. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. – М. : Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2002. – 160 с.

20. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 0303 «Физ. культура» / [Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.]. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

21. Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособ. [для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр “Академия”, 2005. – 480 с.

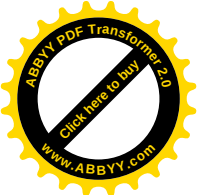
22. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підруч. [для студ. вищ. навч. закл.] / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2001. Ч.1. – 2001. – 272 с.

Основна література з туристсько-спортивної діяльності

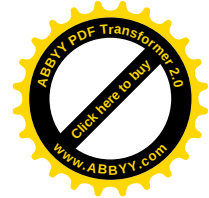
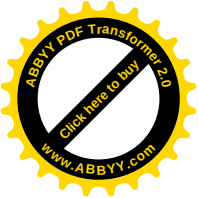
1. Алёшин В.М. Туристская топография. / В.М. Алёшин, А.В. Серебrenиков. – М.: Профиздат, 1985. – 160 с.

2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. / А.И. Аппенянский. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989. – 76 с.

3. Бирюков А.В. Спутник туриста. / А.В. Бирюков, И.Я. Брауде и др. - К.:Здоровье, 1991. – 222 с.



4. Булашев А.Я. Спортивный туризм. \ А.Я. Булашев. - Харьков. ХДАФК, 2004. – 388с.
5. Булашев О .Я. Теорія і методика спортивного туризму для студентів першого курсу. / О.Я. Булашев. - Харків: ХДАФК, 2007. – 230 с.
6. Булашев А .Я. Краткая энциклопедия ТТТ [техническое творчество туристов]: справ. / А .Я. Булашев. – Харьков, Олейникова Ю.В., 2006. – 400 с.
7. Ганопольський В.И. Туризм и спортивное ориентирование. / В.И. Ганопольський, Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов. - М.: ФиС, 1987. – 248 с.
8. Зігунов В.М. Організаційно-методичні основи спортивного туризму: навч. метод. посіб. [для студ. спеціальності «Туризм»] / В. М. Зігунов, І. С. Зігунова, О.О. Міщенко. – Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010. – 436 с.
9. Коган В.Г. Обучение в спортивном горном туризме: мет. рек. / В.Г. Коган. – К.,2006. – 78 с.
10. Колдыш Э.Н. Соревнования туристов. / Э.Н. Колдыш. - М.: ФиС, 1990. – 140 с.
11. Кропф Ф.А. Спасательные работы в горах: учеб. пособ. [для альпинистов и туристов]. / Ф.А. Кропф. - М.: И.В. Балабанов, 2008. – 132 с.
12. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. / П.И. Лукоянов. – М.: ФиС, 1988. – 192 с.
13. Моргунов Б.П. Туризм. / Б.П. Моргунов. – М.: Просвещение, 1978. – 168 с.
14. Рутинський М.І. Географія туризму України: Навч.-метод. посібник./ М.І. Рутинський. – Львів: Фенікс, 2002. – 107 с.
15. Спортивный туризм. Інформаційно-методичний збірник №9 Федерації спортивного туризму України. – К.: 2006. – 55 с.
16. Федотов. Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Сов. спорт, 2002. – 361 с.
17. Шимановский В.Ф. Питание в туристском путешествии. / В.Ф. Шимановский, В.И. Ганопольский. – М.: Профиздат, 1986. – 175 с.



Навчальне видання

Укладачі: **Лоза Тетяна Олександрівна**
Прокопова Людмила Іванівна
Зігунов Василій Миколайович

Програма державних екзаменів

за професійно-освітнім рівне підготовки спеціаліста для спеціальності
7.010103 “Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура”
спеціалізації “Організатор туристської роботи”

Суми: Вид-во СумДПУ, 2010
Свідectво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальний за випуск **Сбруєва А.А**
Комп’ютерний набір **Прокопова Л.І.**
Комп’ютерна верстка **Тріфонова І.Є.**

Здано в набір 09.03.10. Підписано до друку 06.04.10.
Формат 60x84/16. Гарн. New Times. Друк. ризогр. Папір друк.
Умовн. друк. арк. 3,0. Обл.-вид. арк. 3,3. Тираж 100. Вид. № 60.

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

Виготовлено у видавництві
СумДПУ ім. А.С. Макаренка