



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., Гордійко І.П.

ПРОГРАМА ДЕРЖАВНИХ ЕКЗАМЕНІВ

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

Суми
Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка
2010



УДК 796.2 (075.8)

ББК 75.55я 73

Л 72

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

Укладачі: **Лоза Т.О.** – к. пед. н., професор, завідувач. кафедри ТМФК;
Прокопова Л.І. – доцент кафедри ТМФК;
Гордійко І.П. – викладач кафедри ТМФК

Рецензенти:

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

Міщенко О.В. – доцент, кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, завідувач кафедри фізичного виховання Інституту фізичної культури
СумДПУ ім. А.С. Макаренка

Л72 Програма державних екзаменів за професійно-освітнім рівнем
підготовки спеціаліста для спеціальності 7.010103 “Педагогіка і
методика середньої освіти. Фізична культура” спеціалізації “Захист
Вітчизни” – Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010. – 60 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 загальновійськової
підготовки. Запропоновані питання для підготовки до державних іспитів з
даної спеціальності.

Видання призначене для студентів вищих навчальних закладів,
викладачів вузів, вчителів фізичної культури та навчальної військової
підготовки предмету «Захист Вітчизни».

УДК 796.2 (075.8)

ББК 75.55я 73

© Лоза Т.О., Прокопова Л.І., Гордійко І.П., 2010

© Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010



ЗМІСТ

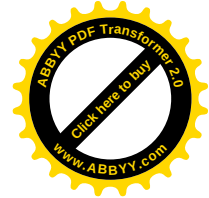
ВСТУП	6
Розділ 1. Програма державного екзамену з теорії і методики фізичного виховання	7
1.1. Основи теорії фізичного виховання	7
Тема 1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна	7
Тема 2. Загальна характеристика систем фізичного виховання	7
Тема 3. Засоби фізичного виховання	7
Тема 4. Методи навчання у фізичному вихованні	8
Тема 5. Принципи навчання у фізичному вихованні	8
Тема 6. Структура навчання руховим діям	9
Тема 7. Форми організації занять з фізичного виховання	9
Тема 8. Педагогічні дослідження у фізичному вихованні	10
Тема 9. Теоретико-практичні основи розвитку фізичних якостей	11
1.2. Основи методики фізичного виховання	13
Тема 1. Планування і контроль у фізичному вихованні	13
Тема 2. Фізичне виховання дітей раннього і дошкільного віку	14
Тема 3. Фізичне виховання дітей шкільного віку	14
Тема 4. Фізичне виховання дітей з послабленим здоров'ям	15
Тема 5. Форми організації фізичного виховання школярів	16
Тема 6. Фізичне виховання учнів коледжів професійної освіти і середніх спеціальних навчальних закладів	16
Тема 7. Фізичне виховання студентської молоді	17
Тема 8. Фізичне виховання в основний період трудової діяльності	17
Тема 9. Фізичне виховання у похилому і старшому віці	18
Тема 10. Професійно-прикладна фізична підготовка	18
1.3. Теорія і методика спортивного тренування	19
Тема 1. Загальна характеристика спорту	19
Тема 2. Основи спортивного тренування	20
Тема 3. Основні сторони спортивного тренування	20
Тема 4. Навантаження у спортивному тренуванні	21
Тема 5. Основи побудови процесу спортивної підготовки	21
Тема 6. Технологія планування в спорті	22
Тема 7. Комплексний контроль і облік у підготовці спортсмена	22
Тема 8. Спортивний відбір у процесі багаторічної підготовки	23
Тема 9. Прогнозування та моделювання в спорті	23
Тема 10. Спортивна форма та закономірності її розвитку	24
Питання для підготовки до державного екзамену з теорії і методики фізичного виховання	25
Розділ 2. Програма державного екзамену з загальновійськової підготовки	31



2.1. Історико-правові основи збройних сил України	31
Тема 1: Міжнародні угоди щодо права війни. Основні поняття щодо права війни і збройні сили	31
Тема 2: Збройний конфлікт і його розвиток	31
Тема 3: Поняття окупації, нейтралітету	31
Тема 4: Конституція України, закони України про збройні сили України, порядок проходження військової служби громадянами України	31
Тема 5: Поняття воєнної доктрини, національної безпеки держави	31
Тема 6: Закони України про міжнародне військове співробітництво	32
Тема 7: Історія походження військової присяги, бойового прапора, військової символіки збройних сил України	32
Тема 8: Основні етапи розвитку Українського війська	32
Тема 9: Українське військо періоду козацтва. Виникнення воєнної організації Запорізької Січі	32
Тема 10: Українське військо періоду національно-визвольної боротьби під проводом Богдана Хмельницького	32
Тема 11: Створення військової організації Українських Січових Стрільців	33
Тема 12: Участь українців в боротьбі проти фашизму	33
Питання для підготовки до державного екзамену	34
2.2. Загальновійськова підготовка	37
Тема 1: Загальновійськові статuti	37
Тема 2: Статут внутрішньої служби	37
Тема 3: Організація внутрішньої служби військової частини, підрозділу	37
Тема 4: Статут гарнізонної та вартової служби	37
Тема 5: Порядок підготовки особового складу підрозділу до несення гарнізонної, вартової служби	38
Тема 6: Обладнання вартового приміщення, посту для несення служби. Порядок несення служби часовим на посту	38
Тема 7: Дисциплінарний статут	38
Тема 8: Стройовий статут	38
Тема 9: Види відповідальності військовослужбовців. Кримінальна, матеріальна, адміністративна, дисциплінарна відповідальність військовослужбовця	38
Питання для підготовки до державного екзамену	39
2.3 Основи вогневої підготовки	42
Тема 1: Догляд за стрілецькою зброєю та її збереження. Огляд за стрілецькою зброєю та підготовка її до стрільби	42
Тема 2: Перевірка бою та приведення стрілецької зброї до нормального бою	42



Тема 3: Поняття траєкторії, утворення траєкторії. Загальні положення внутрішньої та зовнішньої балістики. Вплив умов на політ кулі	42
Тема 4: Класифікація сучасної стрілецької зброї.....	42
Тема 5: Призначення та загальна будова автомату АК-74	42
Тема 6: Малокаліберна гвинтівка, загальна будова	43
Тема 7: Пневматична гвинтівка, загальна будова та її тактико-технічна характеристика	43
Тема 8: Влучність стрільби. Фактори впливу на влучність стрільби	43
Тема 9: Призначення, бойові властивості, тактико-технічна характеристика гранат.....	43
Питання для підготовки до державного екзамену	44
2.4. Тактична підготовка.....	46
2.4.1. Загальновійськова тактична підготовка	46
Тема 1: Історія розвитку тактики ведення бою. Сучасні війни та військові конфлікти. Основні риси сучасного загальновійськового бою	46
Тема 2: Види загальновійськового бою. Види вогню і маневру у бою	46
Тема 3: Наступ та їх види. Умови переходу та організація наступу	46
Тема 4: Особливості ведення наступу в різних кліматичних умовах	46
Тема 5: Оборона. Види та організація оборони.....	47
Тема 6: Особливості ведення оборони в різних кліматичних умовах ...	47
Тема 7: Марш, зустрічний бій. Організація підготовки та проведення маршу	47
Тема 8: Організаційно-штатна структура механізованого відділення, взводу, роти, батальйону	47
2.4.2. Основи військової топографії.....	48
Тема 1: Предмет військової топографії. Топографічні карти, порядок підготовки їх до бойового застосування.....	48
Тема 2: Магнітний азимут, визначення та практичне значення.....	48
Тема 3: Система координат. та їх практичне використання	48
2.4.3. Основи воєнно-інженерної підготовки	48
Тема1: Польові фортифікаційні захисні споруди	48
Тема 2: Польові інженерні загородження.....	48
2.5. Військово прикладна підготовка	49
Тема1: Полоса перешкод	49
Тема 2: Воєнізований крос.....	49
Тема 3. Метання гранати.....	49
Питання для підготовки до державного екзамену	50
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ	53
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	55



ВСТУП

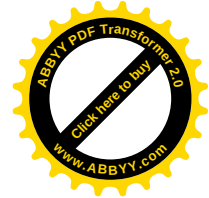
Програма державних екзаменів написана відповідно до програм курсу «Теорія і методика фізичного виховання» та курсу «Загальновійськова підготовка» за професійно-освітнім рівне підготовки спеціаліста для спеціальності 7.010103 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура» спеціалізації «Захист Вітчизни».

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: М. М. Бака, Л. В. Волков, В. Дмитрук, В. М. Заціорський, Т. Ю. Круцевич, Т. О. Лоза, Л. П. Матвеев, Н. В. Москаленко, В. М. Платонов, Л. І. Прокопова, Б. М. Шиян, Я. Шушкевич та ін.

Мета програми – перевірити у студентів знання з теоретичних основ фізичного виховання, спорту і організації початкової військової підготовки дисципліни «Захист Вітчизни», 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, 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 дисципліни «Захист Вітчизни» спрямованої на підвищення фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності.

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



РОЗДІЛ І. 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.

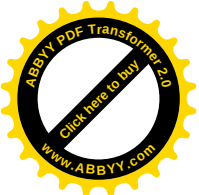
Мета, завдання і принципи національної системи фізичного виховання. Функції системи фізичного виховання: організація педагогічного процесу; підвищення матеріального, кадрового і наукового забезпечення; удосконалення роботи керівних органів і контролю; фізичне удосконалення людей.

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

Принципи державної системи фізичного виховання: всебічний гармоній 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.

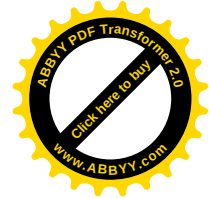
Методи словесної групи. Функції слова.

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.

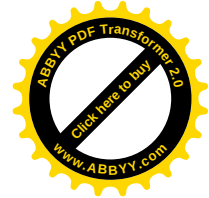
Перший етап - початкового розучування рухової дії. Мета, завдання, напрями реалізації на практиці: усвідомлення цілісної рухової дії, створення основного і резервного проекту рішення рухової дії, реалізація проекту рішення рухової дії – підбір підвідних вправ.

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.

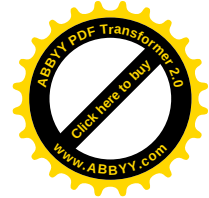
Позашкільна робота з фізичної культури. Форми занять: ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР, оздоровчі табори, табори праці і відпочинку, робота за місцем проживання. Документи планування та обліку. Програма занять фізичною культурою і спортом.

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.

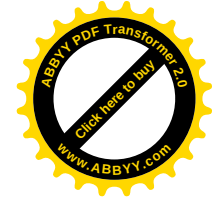
Загальна і спеціальна витривалість.

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 індивідуальності особливості розвитку швидкісних здібностей у школярів.

Методи розвитку швидкісних здібностей: повторний, повторно-прогресуючий, перемінний, гандикап (персь'ют, 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.

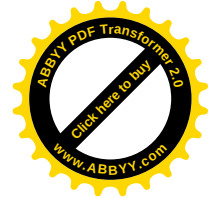
Засоби виховання гнучкості: вправи силового характеру, вправи на розтягування м'язів (активні, пасивні, комбіновані), вправи на розслаблення м'язів, стретчинг.

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, апаратні методи і метод тестів.



1.2. Основи методики фізичного виховання

Тема 1. 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 (з урахуванням кількості уроків на тиждень), 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” загальноосвітніх навчальних закладів для учнів 1-4 класів складається з: пояснювальної записки (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.

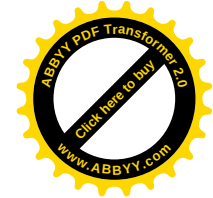
II. Матеріал для обов’язкового повторення.

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

IV. Додатки.

Навчальна програма «Фізична культура» загальноосвітніх навчальних закладів для учнів 5 – 9 класів побудована за модульною системою. Вона складається з двох варіативних або обов’язкових модулів: теоретико-методичні знання та загально-фізична підготовка і декількох варіативних модулів.

Навчальна програма «Фізична культура» загальноосвітніх навчальних закладів для учнів 10 – 11 класів має структуру початкових класів.



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 (засвоєння техніки виконання фізичних вправ; виконання навчального нормативу; виконання навчальних завдань під час проведення уроку; засвоєння теоретико-методичних знань;)

Рівень досягнень учнів (початковий, середній достатній і високий)

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).

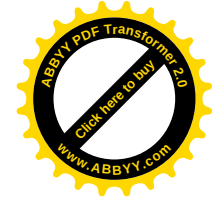
Особливості методики занять з молодшими, середніми та старшими дошкільниками.

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

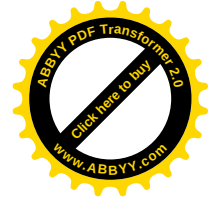
Розподіл учнів на медичні групи: основну, підготовчу, спеціальну медичну.

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 т. 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

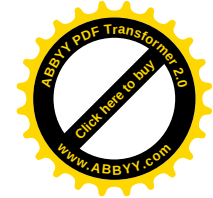
Мета, завдання фізичного виховання.

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: ввільна 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).

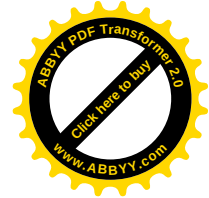
Тема 8. Фізичне виховання в основний період трудової діяльності

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: ввідна 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 рекреативна 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.

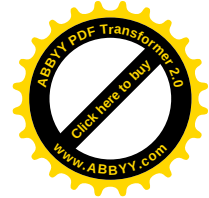
Форми організації занять: самодіяльні і колективні: групи здоров'я, секції загальної фізичної підготовки, клуби любителів бігу.

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.

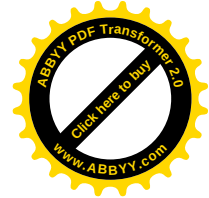
Класифікація видів спорту: види спорту з максимальним проявом фізичних і психологічних якостей; по управлінні технічних засобів пересування; види спорту, рухова активність яких лімітована умовами влучення в ціль із спеціальної зброї; модельно-конструкторські види спорту; з абстрактно-логічним обіграванням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

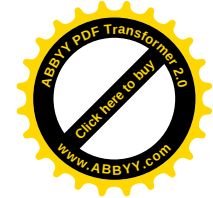
Тема 3. Основні сторони спортивного тренування

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 (апаратурні, 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 т. 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.

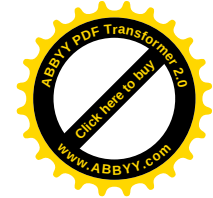
Інтенсивність навантаження.

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 роді (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.

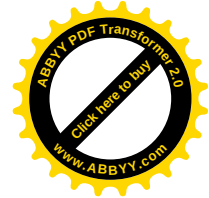
Планування тренувально-змагального процесу у річному циклі. Оперативне планування: мезоцикл, мікроцикл, окремі тренувальні заняття.

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.

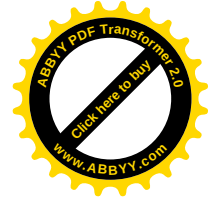
Відбір та орієнтація на другому етапі – антропометричне обстеження; медико-біологічне; педагогічні контрольні іспити (тестування); психологічне обстеження; соціологічне – інтереси дітей.

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

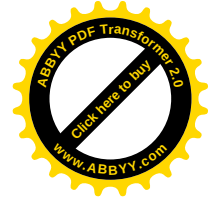
Визначення поняття “спортивна форма”. Критерії її оцінки. Закономірності розвитку спортивної форми як однієї з об'єктивних умов періодизації спортивного тренування.

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 характеристики.

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.

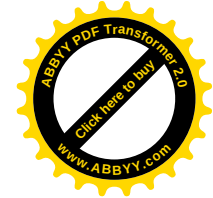
9. Освітнє і оздоровче значення фізичних вправ. Загальні класифікації фізичних вправ у практиці фізичного виховання.

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.

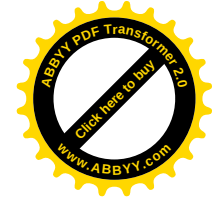
25. Мета і завдання на етапі поглибленого розучування техніки рухової дії. Причини виникнення помилок при навчанні руховим діям.

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 силової 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.

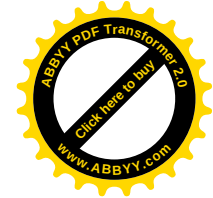
43. Визначення поняття “загальна” і “рухова” щільність занять з фізичної культури. Технологія проведення хронометрування на уроці фізичної культури.

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 хвилин, 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.

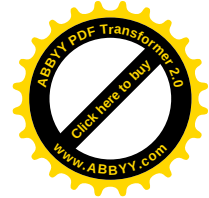
60. Соціально-педагогічні аспекти фізичного виховання дітей в сім'ї.

61. Організація і методика проведення фізкультурних занять у сімейному побуті: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилини, 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.

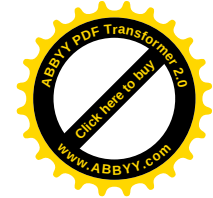
77. Спортивні досягнення і тенденції їх розвитку.

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.

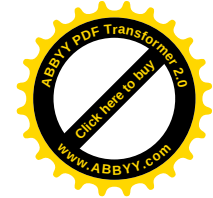
96. Контроль за змагальним і тренувальним впливом.

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 ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

2.1 Історико – правові основи збройних сил України

Тема 1: Міжнародні угоди щодо права війни. Основні поняття щодо права війни і збройні сили

Основні міжнародні угоди щодо права війни.

Право війни і збройні сили, основні поняття

Тема 2: Збройний конфлікт і його розвиток

Загальне уявлення про збройний конфлікт та його розвиток.

Порядок контролю за збройним конфліктом.

Поводження під час бойових дій.

Тема 3: Поняття окупації, нейтралітету

Поняття окупації, нейтралітету. Заборони про конкретні види зброї.
Поняття комбатантів.

Основні закони кримінальної відповідальності окремих осіб за
військові злочини за законодавством України.

Тема 4: Конституція України, закони України про збройні сили України, порядок проходження військової служби громадянами України

Статті Конституції України, закони України про збройні сили України,
порядок проходження військової служби громадянами України.

Соціальний захист та пільги для військовослужбовців та членів їх
сімей. Характеристика видів військової служби.

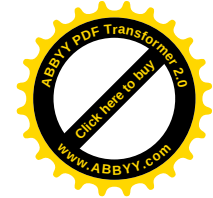
Головна мета структури військової організації держави.

Тема 5: Поняття воєнної доктрини, національної безпеки держави

Сутність воєнної доктрини держави. Поняття національної безпеки
держави.

Організаційна структура збройних сил держави. Призначення
організаційної структури збройних сил держави.

Порядок підготовки військових кадрів для збройних сил України.



Тема 6: Закони України про міжнародне військове співробітництво

Закони України про міжнародне військове співробітництво, в яких країнах брали участь військові формування збройних сил України в миротворчих операціях ООН.

Тема 7: Історія походження військової присяги, бойового прапора, військової символіки збройних сил України

Історія походження військової присяги, бойового прапора, військової символіки збройних сил України.

Основні положення кримінальної відповідальності військовослужбовців за порушення військової присяги, втрату військового прапора частини. Військові звання в збройних силах України.

Тема 8: Основні етапи розвитку Українського війська

Аналіз етапів розвитку Українського війська. Структура, озброєння, тактика ведення бою слов'янського війська.

Вплив структури воєнної організації Київської Русі на тактику ведення бою того часу, відмінні риси від тактики ведення бою в Західній Європі того часу.

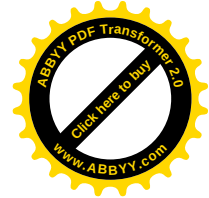
Тема 9: Українське військо періоду козацтва. Передумови виникнення Запорізької Січі

Передумови виникнення Запорізької Січі, політичний стан Речі Посполитої на момент виникнення Запорізької Січі.

Сприяння воєнної організація Запорізької Січі на тактику ведення бою, озброєння. Закони Запорізької Січі мирного часу, воєнного часу.

Тема 10: Українське військо періоду національно-визвольної боротьби під проводом Богдана Хмельницького

Аналіз передумов виникнення національно-визвольної боротьби в Україні, тактики ведення бою війська Речі Посполитої, Запорізького війська. Основні битви національно-визвольної боротьби.



Основні статті Переяславської угоди між козацькою державою та Московським царством. Наслідки угоди для розвитку України як держави та українського війська того часу.

Тема 11: Створення військової організації Українських Січових Стрільців

Передумови створення військової організації Українських Січових Стрільців, засновник створення військової організації Українських Січових Стрільців.

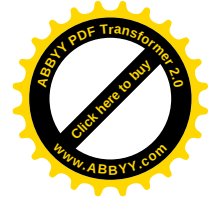
Хід громадянська війна на території України.

Організаційно – штатна структура війська Української Народної Республіки. Причини поразки УНР в боротьбі за незалежність України, наслідки для подальшого розвитку України в складі СРСР.

Тема 12: Участь українців в боротьби проти фашизму

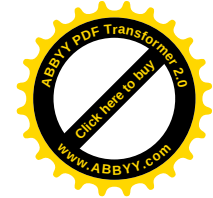
Мета створення організації Українських Націоналістів, Української Повстанської Армії. Засновник створення організації Українських Націоналістів, Української Повстанської Армії, коли виникла організації Українських Націоналістів. Роль організації Українських Націоналістів, Української Повстанської армії в боротьби проти фашизму.

Виникнення партизанського руху на Україні та у Сумській області. Тактика ведення бойових дій партизанами.



ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ДЕРЖАВНОГО ЕКЗАМЕНУ

1. Перерахувати основні міжнародні угоди щодо права війни.
2. В чому полягають основні поняття щодо права війни і збройних сил.
3. Дати визначення збройного конфлікту та його розвитку.
4. В чому полягає порядок контролю за збройним конфліктом, хто здійснює контроль, на підставі чого здійснюється контроль.
5. Порядок поводження під час бойових дій.
6. Визначення поняття окупації, нейтралітету. Заборони про конкретні види зброї. Поняття комбатантів.
7. Основні закони кримінальної відповідальності окремих осіб за військові злочини за законодавством України.
8. Статті Конституції України про збройні сили України.
9. Закони України про збройні сили України.
10. Порядок проходження військової служби громадянами України.
11. В чому полягає соціальний захист та пільги для військовослужбовців та членів їх сімей.
12. Дати стислу характеристику видів військової служби.
13. Головна мета структури військової організації держави.
14. Сутність воєнної доктрини держави, на чому базується воєнна доктрина.
15. В чому полягає поняття національної безпеки держави.
16. Доповісти організаційну структуру збройних сил держави.
17. Призначення організаційної структури збройних сил держави.
18. Порядок підготовки військових кадрів для збройних сил України.
19. Закони України про міжнародне військове співробітництво.
20. В яких країнах брали участь військові формування збройних сил України в миротворчих операціях ООН.
21. Історія походження військової присяги, бойового прапору, військової символіки збройних сил України.
22. Військові звання в збройних силах України.



23. Доповісти основні положення кримінальної відповідальності військовослужбовців за порушення військової присяги, втрату військового прапора частини.

24. Здійснити аналіз етапів розвитку Українського війська.

25. Доповісти структуру, озброєння, тактику ведення бою слов'янського війська.

26. Вплив структури воєнної організації Київської Русі на тактику ведення бою того часу.

27. Відмінні риси ведення бою слов'янського війська від тактики ведення бою в Західній Європі того часу.

28. Передумови виникнення Запорізької Січі.

29. Політичний стан Речі Посполитої на момент виникнення Запорізької Січі, взаємовідносини між католиками та православними в Речі Посполитої.

30. Сприяння воєнної організація Запорізької Січі на тактику ведення бою, озброєння.

31. Закони Запорізької Січі мирного часу, воєнного часу.

32. Дати аналіз передумов виникнення національно-визвольної боротьби в Україні.

33. Тактика ведення бою війська Речі Посполитої, Запорізького війська.

34. Основні битви національно-визвольної боротьби.

35. Основні статті Переяславської угоди між козацькою державою та Московським царством.

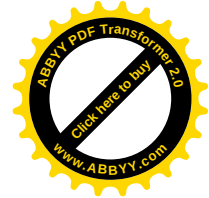
36. Наслідки Переяславської угоди для розвитку України як держави та українського війська того часу.

37. Розвиток Української (козацької) держави після загибелі Б. Хмельницького. Час руїни.

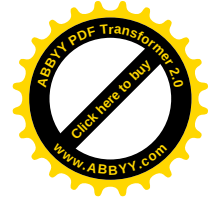
38. Полтавська битва. Наслідки полтавської битви для розвитку Української держави. Гетьман І. Мазепа.

39. Знищення Запорізької Січі. Створення Чорноморського козацтва.

40. Передумови створення військової організації Українських Січових Стрільців.



41. Мета створення військової організації Українських Січових Стрільців, їх участь в першій світовій війні.
42. Участь Українських Січових Стрільців в громадянській війні.
43. Військові сили часів Центральної ради.
44. Збройні сили Української Народної Республіки.
45. Збройні сили Західно - Української Народної Республіки.
46. Український воєнний флот, періоду громадянської війни на Україні.
47. Створення організації українських націоналістів. Передумови створення, мета створення.
48. Українська Повстанська Армія. Участь УПА в боротьбі з німецькими загарбниками .
49. Партизанські з'єднання України в період Великої Вітчизняної війни.
50. Партизанське з'єднання С. А. Ковпака.



2.2. Загальновійськова підготовка

Тема 1: Загальновійськові статuti

Визначення статуту як законодавчого документа. Кількість статутів, призначення кожного статуту. Різниця між загальновійськовим статутом та бойовим статутом. Стислий зміст кожного статуту. Роль статутів у повсякденній діяльності військового колективу, військової частини, взаємовідношень між військовослужбовцями.

Карна, матеріальна, дисциплінарна відповідальність військовослужбовців за порушення статутів. На підставі чого здійснюється карна, матеріальна, дисциплінарна відповідальність військовослужбовців за порушення статутів. Механізм здійснення карної, матеріальної, дисциплінарної відповідальності військовослужбовців за порушення статутів.

Тема 2: Статут внутрішньої служби

Призначення статуту внутрішньої служби, основні положення статуту. Здійснення та затвердження розподілу часу, повсякденного порядку військової частини, розпорядку дня, навчальних занять. Залежність розподілу часу, повсякденного порядку військової частини, розпорядку дня, навчальних занять від кліматичних умов. Тривалість учбових занять в денний час, нічний час.

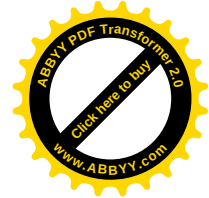
Тема 3: Організація внутрішньої служби військової частини, підрозділу

Мета, зміст організації внутрішньої служби військової частини, підрозділу. Призначення, склад, озброєння добового наряду роти, порядок підготовки наряду, донесення служби, обов'язки чергового, днювального роти. Місце виконання обов'язків добового наряду роти

Тема 4: Статут гарнізонної та вартової служби

Призначення статуту гарнізонної та вартової служби. Основні положення статуту.

Види, склад, озброєння варті, в залежності від її призначення. Мета, зміст організації гарнізонної та вартової служби гарнізону, військової частини. Особливості організації гарнізонної та вартової служби гарнізону, військової частини. Відповідальність за організацію, підготовку гарнізонної та вартової служби гарнізону, військової частини.



Тема 5: Порядок підготовки особового складу підрозділу до несення гарнізонної, вартової служби

Порядок підготовки особового складу підрозділу до несення гарнізонної, вартової служби. Здійснення загального керівництва та відповідальність за підготовку особового складу підрозділу до несення гарнізонної, вартової служби. Мета трьох етапної підготовки до несення служби. Обов'язки особового складу гарнізонної варти, наряду. Склад гарнізонної варти, наряду.

Тема 6: Обладнання вартового приміщення, посту для несення служби

Порядок обладнання вартового приміщення, посту для несення служби. Обов'язки особового складу варти. Порядок несення служби чатовим на посту.

Тема 7: Дисциплінарний статут

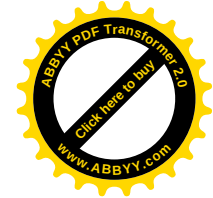
Суть і значення військової дисципліни. Основні положення дисциплінарного статуту, призначення. Дотримання військовослужбовцями статутних відносин. Правила військової ввічливості та поведінки. Обов'язки рядового, матроса та відповідальність по службі. Порядок віддання і виконання наказів, звернення до начальників та старших. Порядок заохочень та стягнень.

Тема 8: Стройовий статут

Строї та їх елементи. Обов'язки військовослужбовців перед шикуванням і в строю. Порядок виконання команд (стройових прийомів без зброї, зі зброєю). Основні положення статуту.

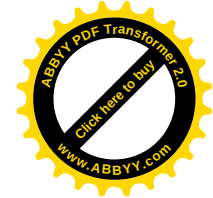
Тема 9: Види відповідальності військовослужбовців. Кримінальна, матеріальна, адміністративна, дисциплінарна відповідальність військовослужбовця

Основні положення закону за кримінальну відповідальність військовослужбовця. Військовий злочин. Положення про матеріальну відповідальність військовослужбовця. Визначення матеріальної шкоди. Адміністративна відповідальність. Види адміністративних стягнень. Взаємозв'язок між кримінальною, матеріальною, адміністративною, дисциплінарною відповідальністю військовослужбовця.

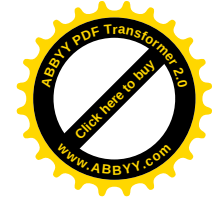


ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ДЕРЖАВНОГО ЕКЗАМЕНУ

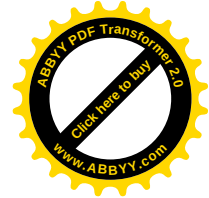
1. Дати визначення статуту як законодавчого документа. Хто затверджує статuti. Кількість статутів, призначення кожного статуту.
2. В чому полягає різниця між загальновійськовим статутом та бойовим статутом. Дати стислий зміст кожного статуту.
3. В чому полягає роль статутів у повсякденній діяльності військового колективу, військової частини, взаємовідношень між військовослужбовцями.
4. Хто здійснює карну, матеріальну, дисциплінарну відповідальність військовослужбовців за порушення статутів. На підставі чого здійснюється карна, матеріальна, дисциплінарна відповідальність військовослужбовців за порушення статутів.
5. Механізм здійснення карної, матеріальної, дисциплінарної відповідальності військовослужбовців за порушення статутів.
6. Що регламентує статут внутрішньої служби. Призначення статуту, знати основні положення статуту.
7. Хто здійснює та затверджує розподіл часу, повсякденний порядок в/частини, розпорядок дня, навчальні заняття. Залежність розподілу часу, повсякденного порядку військової частини, розпорядку дня, навчальних заняття від кліматичних умов.
8. Тривалість учбових занять в денний час, нічний час. Що покладено в основу розподілу часу, розпорядку дня, навчальних занять військової частини .
9. Мета, зміст організації внутрішньої служби військової частини, підрозділу.
10. На підставі чого здійснюється організація внутрішньої служби військової частини, підрозділу, хто відповідає за організацію, підготовку внутрішньої служби військової частини, підрозділу. .
11. Дати визначення місця виконання обов'язків добового наряду роти.
12. Призначення статуту гарнізонної та вартової служби. Знати основні положення статуту.



13. Дати визначення варти, які бувають варти, дати визначення.
14. Склад, озброєння варти, в залежності від її призначення.
15. Мета, зміст організації гарнізонної та вартової служби гарнізону, військової частини.
16. На підставі чого здійснюється організація гарнізонної та вартової служби гарнізону, військової частини. Хто відповідає за організацію, підготовку гарнізонної та вартової служби гарнізону, військової частини.
17. Порядок підготовки особового складу підрозділу до несення гарнізонної, вартової служби.
18. Хто здійснює загальне керівництво та відповідає за підготовку особового складу підрозділу до несення гарнізонної, вартової служби. Мета трьох етапної підготовки до несення служби.
19. Доповісти обов'язки особового складу гарнізонної варти, наряду. Склад гарнізонної варти, наряду.
20. Порядок обладнання вартового приміщення, посту для несення служби. Що повинно бути у вартовому приміщенні.
21. Кількість кімнат вартовому приміщенні, призначення кожної кімнати.
22. Які бувають вартові приміщення. Хто відповідає за обладнання вартового приміщення.
23. Доповісти обов'язки особового складу варти.
24. Порядок несення служби чатовим на посту .
25. Суть і значення військової дисципліни.
26. Доповісти основні положення дисциплінарного статуту, призначення.
27. Дотримання військовослужбовцями статутних відносин. В чому полягають правила військової ввічливості та поведінки.
28. Доповісти обов'язки рядового, матроса та відповідальність по службі.
29. Доповісти порядок віддання і виконання наказів, звернення до начальників та старших.
30. Порядок заохочень та стягнень. Кому, які накладаються заохочення та стягнення.
31. Строї та їх елементи.



32. Обов'язки військовослужбовців перед шикуванням і в строю.
33. Порядок виконання команди «Автомат на - груди».
34. Порядок виконання команди «На ремінь».
35. Порядок виконання команди «Автомат на-груди», автомат зі складним прикладом.
36. Порядок виконання команди «Автомат-за спину».
37. Порядок виконання команди «На ремінь», автомат зі складним прикладом.
38. Доповісти основні положення стрийового статуту.
39. Доповісти основні положення закону за кримінальну відповідальність військовослужбовця.
40. Поняття військового злочину.
41. Які бувають військові злочини.
42. Основні положення про матеріальну відповідальність в/службовця.
43. Порядок визначення матеріальної шкоди.
44. Поняття адміністративної відповідальності.
45. Види адміністративних стягнень.
46. Взаємозв'язок між кримінальною, матеріальною, адміністративною, дисциплінарною відповідальністю в/службовця.
47. Призначення, склад, озброєння добового наряду роти, порядок підготовки наряду до несення служби.
48. Обов'язки чергового, днювального роти.
49. Турбота про здоров'я військовослужбовців.
50. Доповісти особливості внутрішньої служби під час перевезення військ.



2.3. Основи вогневої підготовки

Тема 1: Догляд за стрілецькою зброєю та її збереження. Огляд за стрілецькою зброєю та підготовка її до стрільби

Мета та завдання вогневої підготовки в середньому навчальному закладі. Основні задачі вогневої підготовки в бойовому підрозділі. Мета здійснення огляду за стрілецькою зброєю. Послідовність огляду стрілецької зброї. Підготовка зброї до стрільби.

Тема 2: Перевірка бою та приведення стрілецької зброї до нормального бою

Загальні положення перевірки приведення стрілецької зброї до бою. Послідовність перевірки бою, та приведення до нормального бою.

Тема 3: Поняття траєкторії, утворення траєкторії. Загальні положення внутрішньої та зовнішньої балістики. Вплив умов на політ кулі

Визначення поняття траєкторії, утворення траєкторії основні елементи траєкторії.

Постріл, його визначення, періоди пострілу, їх характеристика.

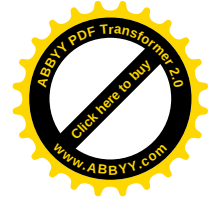
Загальні положення внутрішньої та зовнішньої балістики.

Тема 4: Класифікація сучасної стрілецької зброї

Класифікація сучасної стрілецької зброї. Способи визначення відстаней до цілі. Визначення кутоміру, відстані до цілі за допомогою формули тисячної, отримання формули тисячної. Залежність між кутовими та лінійними величинами. Кутовимірювальні прилади, їх тактико-технічні характеристики. Використання елементів зброї для визначення відстаней до цілі.

Тема 5: Призначення та загальна будова автомату АК-74

Призначення та загальну будову автомату АК-74, його тактико-технічна характеристика. Послідовність неповного розбирання та збирання АК-74. Призначення і будова основних частин та механізмів АК-74, послідовність роботи основних механізмів. Порядок чищення автомату, підготовка автомату до стрільби.



Тема 6: Малокаліберна гвинтівка, загальна будова та її тактико-технічні характеристики

Загальна будова, тактико-технічна характеристика гвинтівки, порядок розбирання та збирання гвинтівки. Затримки які виникають під час стрільби, способи їх усунення.

Послідовність роботи основних механізмів гвинтівки. Заходи безпеки при поводженні з гвинтівкою та патронами.

Тема 7: Пневматична гвинтівка,, загальна будова та її тактико-технічна характеристика

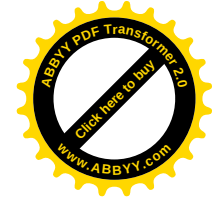
Загальна будова, тактико-технічна характеристика гвинтівки, послідовність роботи основних механізмів гвинтівки.

Тема 8: Влучність стрільби. Фактори впливу на влучність стрільби

Поняття влучності стрільби. Фактори впливу на влучність стрільби, характеристика кожного фактору впливу на влучність стрільби. Порядок спостереження за полем бою, цілевказівки. Вибір цілі, прицілу, точки прицілювання. Вибір моменту для відкриття вогню, ведення вогню по нерухомих цілях та цілях що з'являються. Ведення вогню, спостереження за його результатами, корегування вогню.

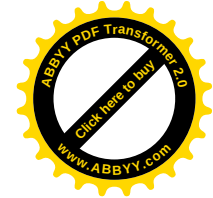
Тема 9: Призначення, бойові властивості, тактико-технічна характеристика ручних, осколкових, наступальних, оборонних гранат

Визначення призначення, бойових властивостей ручних осколкових, наступальних, оборонних гранат. тактико-технічна характеристика гранат. Загальна будова гранат, запалів до них. Порядок підготовки гранат до бойового застосування. Прийоми метання ручних, осколкових, наступальних, оборонних гранат. Заходи безпеки при поводженні з гранатами.

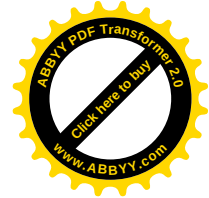


ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ДЕРЖАВНОГО ЕКЗАМЕНУ

1. Мета та завдання вогневої підготовки в середньому навчальному закладі.
2. Що включає вогнева підготовка взагалі. Основні задачі вогневої підготовки в бойовому підрозділі.
3. З якою метою здійснюється огляд за стрілецькою зброєю.
4. Послідовність огляду стрілецької зброї. Підготовка зброї до стрільби.
5. Загальні положення з понять перевірки бою, нормального бою.
6. Послідовність перевірки бою, та приведення до нормального бою.
7. Визначення поняття траєкторії, як утворюється траєкторія, основні елементи траєкторії.
8. Постріл, його визначення, періоди пострілу, їх характеристика.
9. Загальні положення внутрішньої балістики.
10. Які умови, як вони впливають на політ кулі.
11. В чому полягає класифікація сучасної стрілецької зброї.
12. Способи визначення відстаней до цілі.
13. Дати визначення кутоміру.
14. Визначення відстані до цілі за допомогою формули тисячної.
15. Отримання формули тисячної. Залежність між кутовими та лінійними величинами.
16. Кутовимірювальні прилади, їх тактико-технічні характеристики.
17. Використання елементів зброї для визначення відстаней до цілі (рішення задач).
18. Призначення та загальна будова автомату АК-74, його ТТХ.
19. Послідовність неповного розбирання та збирання АК-74.
20. Призначення і будова основних частин та механізмів АК-74.
21. Послідовність роботи основних механізмів АК - 74.
22. Порядок чищення автомату, підготовка автомату до стрільби.
23. Затримки при стрільбі з автомату і способи їх усунення.
24. Огляд стрілецької зброї та підготовка її до стрільби.
25. Порядок збереження та догляд за стрілецькою зброєю.
26. Загальна будова, малокаліберної гвинтівки, тактико-технічна характеристика гвинтівки.



27. Порядок розбирання та збирання малокаліберної гвинтівки.
28. Затримки які виникають під час стрільби з малокаліберної гвинтівки способи їх усунення.
29. Послідовність роботи основних механізмів малокаліберної гвинтівки. Заходи безпеки при поводженні з гвинтівкою та патронами.
30. Загальна будова пневматичної гвинтівки, тактико-технічна характеристика гвинтівки.
31. Послідовність роботи основних механізмів пневматичної гвинтівки.
32. Дати визначення поняття влучності стрільби. Перерахувати фактори впливу на влучність стрільби.
33. Дати характеристику кожного фактору впливу на влучність стрільби.
34. Порядок спостереження за полем бою, цілевказівки.
35. Вибір цілі, прицілу, точки прицілювання.
36. Вибір моменту для відкриття вогню, ведення вогню по нерухомих цілях та цілях що з'являються.
37. Ведення вогню, спостереження за його результатами, корегування вогню.
38. Дати визначення призначенню, бойовим властивостям ручних осколкових, наступальних, оборонних гранат.
39. Доповісти тактико-технічна характеристика гранат.
40. Доповісти про загальну будову гранат.
41. Доповісти про загальну будову запалів до гранат.
42. Знати порядок підготовки гранат до бойового застосування.
43. Прийоми метання ручних, осколкових, наступальних, оборонних гранат.
44. Заходи безпеки при поводженні з гранатами.
45. Загальні положення з зовнішньої балістики.
46. Порядок стрільби по рухомим цілям.
47. Заходи безпеки при виконанні стрільб з гвинтівки в тирі.
48. Заходи безпеки при виконанні стрільб з автомату на військовому стрільбищі.
49. Умови виконання вправ та оцінювання з малокаліберної гвинтівки.
50. Умови виконання вправ та оцінювання з пневматичної гвинтівки.



2.4. Тактична підготовка

2.4.1. Загальновійськова тактична підготовка

Тема 1: Історія розвитку тактики ведення бою. Сучасні війни та військові конфлікти. Основні риси сучасного загальновійськового бою.

Поняття тактика, що складає основу тактики ведення бою, що впливає на розвиток тактики ведення бою. Тактика ведення бою стародавнього світу, середніх віків, позднього середньовіччя, першої, другої світових війн, війни в перській затоці (1991, 2003 р.р.Різниця між військовим конфліктом та війною. Характеристики основних рис сучасного загальновійськового бою.

Тема 2: Види загальновійськового бою. Види вогню і маневру у бою

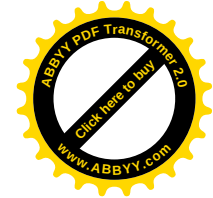
Види загальновійськового бою. Існуючі види маневру, вогню у бою, мета застосування видів маневру, вогню. Елементи екіпіровки солдата, зброї в залежності від посади та роду військ. Мета екіпіровки солдата, визначення екіпіровки солдата. Обов'язки солдата в бою.

Тема 3: Наступ та їх види. Умови переходу та організація наступу

Визначення наступу, які існують види наступу, характеристика видів наступу. Умови переходу до наступу, дати характеристику. Організація наступу, особливості організації наступу в різних умовах. Задачі які вирішуються під час наступу, тактичні нормативи ведення наступу, місце механізованого відділення в наступі.

Тема 4: Особливості ведення наступу в різних кліматичних умовах

Особливості ведення наступу в різних кліматичних умовах та їх характеристика. Відмінність організації ведення наступу в місті, лісі, горах, пустелі, від класичної організації наступу. Порядок ведення наступу в пішому порядку та на машинах.



Тема 5: Оборона. Види та організація оборони

Визначення оборони, які існують види оборони, характеристика видів оборони. Умови переходу до оборони. Організація оборони, особливості організації оборони в різних умовах. Задачі які вирішуються під час оборони, тактичні нормативи ведення оборонних дій, місце механізованого відділення в обороні. Система вогню в обороні, дати визначення системи вогню. Порядок відпрацювання системи орієнтирів. Обов'язки спостерігача.

Тема 6: Особливості ведення оборони в різних кліматичних умовах

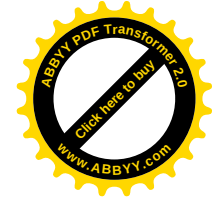
Особливості ведення оборонних дій в різних кліматичних умовах, дати характеристику. Відмінність організації ведення оборони в місті, лісі, горах, пустелі, від класичної організації оборони.

Тема 7: Марш, зустрічний бій. Організація підготовки та проведення маршу

Поняття маршу, зустрічного бою. Порядок організації, підготовки, проведення маршу. Тактичні нормативи проведення маршу. Особливості проведення маршу в різних кліматичних умовах. Сутність похідного, перед бойового, бойового порядку механізованого відділення, взводу, роти, батальйону, дати визначення. Тактичні нормативи. Мета маршу, зустрічного бою. Порядок розташування на місці, тактичні нормативи.

Тема 8: Організаційно-штатна структура механізованого відділення, взводу, роти, батальйону

Організаційно-штатна структура механізованого відділення, взводу, роти, батальйону. Поняття організаційно-штатної структури. Бойові можливості відділення, взводу, роти, батальйону. Фактори від яких полягає бойове, технічне, тилове забезпечення ведення бойових дій. Характеристика бойового, технічного, тилового забезпечення ведення бойових дій.



2.4.2. Основи військової топографії

Тема 1: Предмет військової топографії. Топографічні карти, порядок підготовки топографічної карти до бойового застосування. Предмет військової топографії, які існують топографічні карти та порядок підготовки топографічної карти до бойового застосування.

Підготовка топографічної карти до бойового використання, топографічне та тактичне орієнтування.

Тема 2: Магнітний азимут, визначення та практичне значення

Визначення магнітного азимута, дирекційного кута його практичне значення. Використання топографічної карти для орієнтування на місцевості. Загальний устрій компасу Адріанова, порядок визначення магнітного азимута на місцевий предмет за допомогою компаса.

Тема 3: Система координат та їх практичне використання

Система координат. Повні, скорочені прямокутні координати. Порядок визначення прямокутних координат за допомогою карти.

Порядок визначення географічних координат за допомогою карти. Рішення прямої, оберненої геодезичної задачі.

2.4.3. Основи воєнно-інженерної підготовки

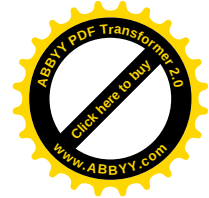
Тема 1: Польові фортифікаційні захисні споруди

Мета інженерного забезпечення бойових дій. Задачі інженерного забезпечення. Мета створення (обладнання) польових фортифікаційних захисних споруди, які бувають польові захисні споруди. Характеристика та порядок обладнання захисних споруд.

Порядок, послідовність обладнання вогневої позиції відділення в обороні, маскуванню вогневої позиції.

Тема 2: Польові інженерні загородження

Види польових інженерних загороджень. Мета використання польових інженерних загороджень. Знати тактико-технічна характеристика мін (протитанкових, протипіхотних).



Порядок встановлення мінного поля, окремої міни. Загальний устрій протитанкової, протипіхотної міни. Способи боротьби з танками, БМП, БТР противника, з вертольотами, низько пролітаючими цілями противника.

2.5. Військово прикладна підготовка

Тема 1: Полоса перешкод

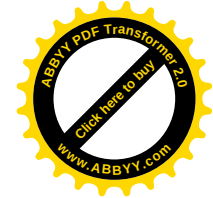
Види полос перешкод. Порядок подолання перешкод. Особливості організації та методика проведення занять з подолання різних видів перешкод. Контроль впливу навантажень під час занять.

Тема 2: Воєнізований крос

Особливості організації та методика проведення кросової підготовки. Види кросової підготовки. Особливості організації і проведення воєнізованого кросу. Контроль впливу навантажень під час занять.

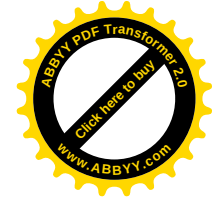
Тема 3: Метання гранати Ф-1

Метання гранати Ф-1 на дальність, на дальність і точність. особливості організації і методика навчання метанню гранати. Контроль за технікою виконання вправи. Техніка безпеки на заняттях.



ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ДЕРЖАВНОГО ЕКЗАМЕНУ

1. Дати визначення поняття тактика, що складає основу тактики ведення бою, що впливає на розвиток тактики ведення бою.
2. Тактика ведення бою стародавнього світу, середніх віків, позднього середньовіччя, першої, другої світових війн, війни в перській затоці (1991, 2003 р.. Різниця між військовим конфліктом та війною.
3. Дати характеристику основних рис сучасного загальновійськового бою.
4. Види загальновійськового бою, дати визначення. Існуючі види маневру, вогню у бою, мета застосування видів маневру, вогню.
5. Перерахувати елементи екіпіровки солдата, зброї в залежності від посади та роду військ.
6. З якою метою здійснюється екіпіровка солдата, дати визначення екіпіровки солдата. Доповісти обов'язки солдата в бою.
7. Дати визначення наступу, які існують види наступу, характеристика видів наступу.
8. Умови переходу до наступу, дати характеристику.
9. В чому полягає організація наступу, особливості організації наступу в різних умовах.
10. Задачі які вирішуються під час наступу, тактичні нормативи ведення наступу, місце механізованого відділення в наступі.
11. В чому полягають особливості ведення наступу в різних кліматичних умовах, дати характеристику.
12. Відмінність організації ведення наступу в місті, лісі, горах, пустелі, від класичної організації наступу.
13. Види полос перешкод. Різниця порядку подолання перешкод
14. Зміст бойового наказу командира відділення на наступ.
15. Методика проведення занять з подолання різних видів перешкод.
16. Дати визначення оборони, які існують види оборони, характеристика видів оборони.
17. Умови переходу до оборони, дати характеристику.



18. В чому полягає організація оборони, особливості організації оборони в різних умовах.

19. Доповісти задачі які вирішуються під час оборони, тактичні нормативи ведення оборонних дій, місце механізованого відділення в обороні.

20. З якою метою створюється система вогню в обороні, дати визначення системи вогню.

21. Порядок відпрацювання схеми орієнтирів, карточки вогню відділення, взводу.

22. Особливості методики навчання метанню гранати Ф-1

23. Доповісти обов'язки спостерігача.

24. В чому полягають особливості ведення оборонних дій в різних кліматичних умовах, дати характеристику.

25. Відмінність організації ведення оборони в місті, лісі, горах, пустелі, від класичної організації оборони.

26. Види кросової підготовки у Збройних Силах України.

27. Визначення поняття маршу, зустрічного бою.

28. Порядок організації, підготовки, проведення маршу. Тактичні нормативи проведення маршу. Особливості проведення маршу в різних кліматичних умовах.

29. Особливості організації і проведення воєнізованого кросу.

30. Тактичні нормативи в наступі, в обороні. Сутність дотримання тактичних нормативів.

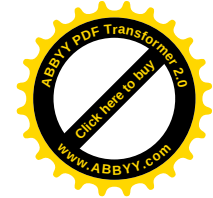
31. В чому полягає мета маршу, зустрічного бою.

32. Порядок розташування відділення, взводу на місці, тактичні нормативи.

33. Дії механізованого відділення в сторожовій охороні, порядок віддачі бойового наказу для дій в сторожовій охороні.

34. Доповісти організаційно-штатну структуру механізованого відділення, взводу, роти, батальйону. Дати визначення поняття організаційно-штатної структури.

35. Дати визначення бойових можливостей відділення, взводу, роти, батальйону. Від чого залежать бойові можливості.



36. В чому полягає бойове, технічне, тилове забезпечення ведення бойових дій.

37. Дати характеристику бойовому, технічному, тиловому забезпечення ведення бойових дій.

38. Цілі та задачі інженерного забезпечення бойових дій.

39. Перерахувати існуючі фортифікаційні споруди.

40. Перерахувати існуючі польові споруди.

41. Мета обладнання польових та фортифікаційних захисних споруди.

42. Послідовність обладнання окопа для одного солдата стоячи. Інженерні нормативи для окопу.

43. Контроль за технікою виконання вправи (нормативу).

44. Доповісти порядок, послідовність обладнання вогневої позиції відділення в обороні. Порядок маскуванню вогневої позиції. Дати визначення поняття маскуванню.

45. Порядок встановлення мінного поля, окремої міни. Тактико-технічна характеристика мін (протитанкових, протипіхотних).

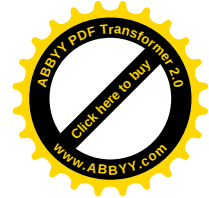
46. Загальний устрій протитанкової, протипіхотної міни.

47. Магнітний азимут, визначення магнітного азимута, його практичне значення.

48. Дирекційний кут, визначення дирекційного кута, його практичне значення.

49. Топографічні карти, порядок підготовки топографічної карти до бойового застосування. Топографічне та тактичне орієнтування, порядок доповіді

50. Скласти карточку кроків маршруту (рух за маршрутом за допомогою магнітного азимута).



КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Державний екзамен з «Теорії і методики фізичного виховання» має на меті визначення ступеня інтеграції теоретичних знань студентів у галузі теорії і методики фізичного виховання, теорії і методики спортивного тренування, організації спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи, менеджменту і маркетингу спорту, а також ступінь їх підготовленості до здійснення гуманістичної, особистісно-формуючої функції вчителя фізичної культури і початкової військової підготовки.

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.

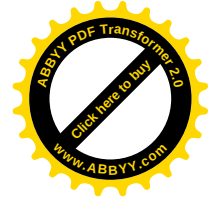
Державний екзамен з «Загальновійськової підготовки» має на меті визначення ступеня інтеграції теоретичних знань студентів з спеціальності «Захист Вітчизни» яка складається з вивчення спеціальних дисциплін: «Історико – правові основи Збройних Сил України»; «Загальновійськова підготовка» (загальновійськові статuti); «Тактична підготовка» (на рівні командира механізованого відділення); «Основи вогневої підготовки».

Державний екзамен з спеціальності «Захист Вітчизни» складається з 30 білетів. Кожен білет включає чотири питання, по одному у відповідності до вивчаємих предметів.

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).

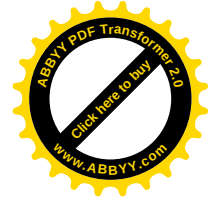
Якщо студент не може показати теоретичні знання програмного матеріалу, не в змозі теоретичні положення підтвердити достатньою кількістю переконливих прикладів, не відповідає на додаткові запитання взагалі або не впевнено – отримує оцінку “2” (незадовільно).

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.

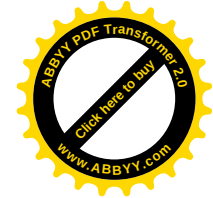
За порушення правил під час підготовки та складання державних екзаменів комісія має право відсторонити студента від екзамену без права його перескладання.



СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Документи

1. Всеукраїнський фізкультурно-оздоровчий патріотичний комплекс школярів “Козацький гарт” // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006 – № 1. – С. 2.
2. Військове законодавство України. Нормативні документи. – К.: «КНТ», 2007. – 435.
3. Державний архів Сумської області. «ОУН – УПА на Сумщині» том 1. К. С.126 – 140
4. 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.
5. Дисциплінарний статут. Л.: «Каменярь», 1993. – С.152 – 154.
6. Державна програма “Вчитель” //Освіта в Україні. – № 27. – 2002.
7. Дитина. Програма виховання і навчання дітей дошкільного віку. – К.: Освіта, 1993. – 270 с.
8. Закон України “Про освіту” // Освіта. – 1996. – 21 серпня.
9. 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.
10. Інструктивно-методичний лист про вивчення фізичної культури у 2002/2003 навчальному році // Фізичне виховання в школі. – №3. – 2001. – С. 2 – 3.
11. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту” // Теорія і методика фізичного виховання. – № 2. – 2004. – С.
12. Статут внутрішньої служби. Л.: «Каменярь», 1993. – С.64 – 72 .
13. Статут гарнізонної та вартової служби. Л.: «Каменярь», 1993. – С.214 – 216.
14. Статут внутрішньої служби. Л.: «Каменярь», 1993. – 48 с.
15. Стройовий статут. Л.: «Каменярь», 1993. – С.294 – 308.



16. 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.

17. Фізична культура в школі: методичний посібник / за загальною редакцією С.М.Дятленка [для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 12 класи]. – К. : ІРПІНЬ, 2005. – 272 с.

18. 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.

Основна література

1. Альтер М.Д. Наука о гибкости / М. Д. Альтер. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 424 с.

2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов – М. : ООО «Издательство АСТ»; Д. : «Издательство Сталкер», 2003. – 464 с.

3. Апанович О. М. Збройні сили України першої половини 18 століття. Д.: «Січ» . 2004 – 224с.

4. Апанасенко Г. Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная мощность / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 4. – С. 29 – 31.

5. 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.

6. Басова В.П. Право війни. – / В. П. Басова. – К.:”Поліграфкнига”, 1997.-111с.

7. Бака М.М. Захист Вітчизни.– / М. М. Бака. К.: “ВЕЖА”, 2006. – 440 с.

8. Баскалов Ю.Д. Справочник сержанта мотострелковых (танковых) войск. – М.: – 1987. – С.343-356.

9. Барановська П. Сучасна модель оцінювання досягнень учнів: переваги і недоліки / П. Барановська // Рідна школа. – 2000. – № 7. – С. 48-50.



10. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 286 с.
11. Дмитрук В. Вони боролися за волю України. / В. Дмитрук. – Л.– Том 3,. 2006 – 227 с.
12. Карпов В. Військова символіка держави./ В.Карпов, Д. Табачник. – К.: «Либідь», 2007-289 с.
13. Карпов. Українська військова символіка. / В.Карпов,. Д. Табачник – К.: «Либідь», 2004-266 с.
14. Коваленко А. А. Тайна тризуба. / А. А. Коваленко. – Дніпропетровськ, 2004 - 625 с.
15. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – 421 с. Т. 1. – 2003. – 421 с.
16. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – 390 с. Т. 2. – 2003. – 390 с.
17. Кудренко А.І. Теоретичні та методичні основи організації виховної роботи зі спортсменами: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. зал.] / А. І. Кудренко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 228 с.
18. Кулачківська С. Є. Малятко: метод. рек. [до програми виховання дітей дошкільного віку] / С. Є. Кулачківська, С. О. Ладивір. – К. : СП "СВЕНАС", 1993. – 254 с.
19. Курамшин Ю.М. Теория и методика физической культуры: учебник [для студ. фак. фіз. культури пед. універ.] / Ю. М. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
20. Лоза Т. О. Комплексна програма з теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. [для студ. заоч. відділення фак. фіз. культури пед. універ.] / Т. О. Лоза, Л. І. Прокопова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. – 108 с.
21. Лоза Т. О. Кредитно-модульна система оцінки знань студентів з теорії і методики фізичного виховання: Практикум для студ. спеціальності “Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура” фак. фіз. вих. пед. універ. / Т. О. Лоза, Л. І. Прокопова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 200 с.



22. Луців А. Державний герб України (домисли і дійсність) / А. Луців. – Тернопіль: «Джура», 2003 - 31 с.

23. Мельник Л.Г. Лівобережна Гетьманщина періоду стабілізації «1669 – 1709 рр.» / Л.Г. Мельник. – К.: Київський Університет ім. Тараса Шевченка, 1995 - 90 с.

24. Освальд К. Стретчинг для всех / К. Освальд, С. Баско. – М. : Эксмо-Пресс, 2001. – 192 с.

25. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. М. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 577 с.

26. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. М. Платонов – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

27. 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.

28. 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.

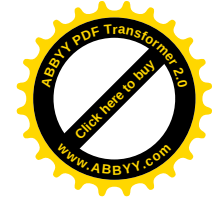
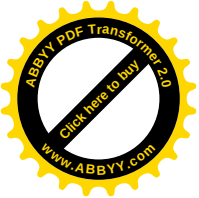
29. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. [для студ. спеціальності “Олімпійський і професійний спорт” фак. фіз. вих. пед. універ.] / Л. І. Прокопова, М. Б. Чхайло. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008.

Ч.3. – 2008. – 318 с.

30. 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.

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

32. Реєнт О.П. Усі гетьмани України. «легенди, міфи, біографії»./ О. П. Реєнт, І. А. Коляда. – Харків: «ФОЛІО», 2007 - 412 с.



33. Семенко В. И. История Украины «с древнейших времен до наших дней». / В. И. Семенко А. А. Радченко. – Харьков. «Торсинг», 1999 - 450 с.

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

35. Сергійчук В.І. Національна символіка України / В.І.Сергійчук. – К.:«Веселка»,1992 – 108 с.

36. Сохань П. Переяславська Рада 1654 року. / П. Сохань, Я. Дашкевич. – К.: «Смолоскип», 2003 – 156 с.

37. Старожилов И. . Партизанские соединения Украины в Великой Отечественной Войне / И. Старожилов. – К.: «Вища школа», 1983 – 221 с.

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

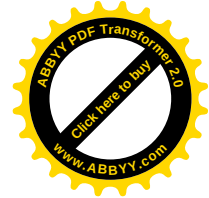
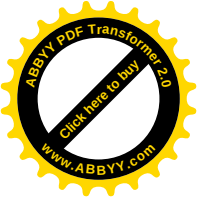
39. Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособ. [для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 480 с.

40. Удовиченко О.І. Україна у війні за державність. / О.І. Удовиченко. – К.: Видавництво. «Україна», 1995- 198с.

41. Шевчук С. Пора сказати правду про наші визвольні змагання. Добитися волі для Галицької землі. 1918-1939 рр. / С. Шевчук. – Торонто, Канада, 1967 – 271 с.

42. Шашкевич Я. Історія Українського війська, 1917 – 1993 р./ Я. Шашкевич. – Львів: «Світ», 1996 - 810с.

43. 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.



Навчальне видання

ПРОГРАМА ДЕРЖАВНИХ ЕКЗАМЕНІВ

за професійно-освітнім рівнем підготовки магістра для спеціальності
7.010103 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура»
спеціалізації «Захист Вітчизни»

Укладачі: **Лоза Тетяна Олександрівна**
Прокопова Людмила Іванівна
Гордійко Ігор Петрович

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

Відповідальна за випуск **А.А. Сбруєва**
Комп'ютерний набір та верстка **Н.С. Королевич**

Здано в набір 21.12.09. Підписано до друку 21.01.10
Формат 60×84×16. Гарн. Calibri. Друк. ризогр. Папір офсет.
Умовн. друк. арк. 3,4 Обл.вид.арк. 2,9. Тираж 100. Вид. № 3.

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

Виготовлено у видавництві
СумДПУ ім. А.С. Макаренка