

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАНИ**

Кафедра фізичного виховання

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**  
Декан гуманітарно-педагогічного факультету, доц.  
Інна САВИЦЬКА  
“\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2023 р.



**“СХВАЛЕНО”**  
на засіданні кафедри фізичного виховання  
Протокол № 20 від 30.05.2023 р.  
завідувач кафедри фізичного виховання  
Микола КОСТЕНКО

**“РОЗГЛЯНУТО”**  
Гарант ОПІ  
«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),  
доцент кафедри фізичного виховання  
Сава БРИНЗАК

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

спеціальність  
освітньо-професійна програма  
факультет (ННІ)

017 «Фізична культура і спорт»  
«Фізична культура і спорт»  
Гуманітарно-педагогічний

Розробник: доцент кафедри фізичного виховання Мирошніченко В.О., РнД доктор філософії

Київ – 2023

## 1. Опис навчальної дисципліни

### ВК 1.2 «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ»

<b>Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень</b>	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>	
Вид	<i>Вибірковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>2</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
<b>Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання</b>	
	<i>денна форма навчання</i>
Рік підготовки (курс)	<i>Третій (3 курс)</i>
Семестр	<i>5</i>
Лекційні заняття	<i>14</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>46</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>60</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	
аудиторних	<i>4 год.</i>
самостійна робота студента	<i>4 год.</i>

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою викладання** навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення» є поглиблення знань інноваційного характеру для вирішення проблемних професійних завдань у галузі «фізичне виховання і спорт». Предметом вивчення навчальної дисципліни є вивчення теоретичних положень фізичної культури та особливостей методики проведення занять з фізичного виховання різних груп населення.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення дисципліни тісно пов'язана такими предметами як, теорія і технології оздоровчо-рекреаційної діяльності, оздоровчою фізичною культурою та рекреацією, адаптивний спорт, основи фізкультурно-спортивної реабілітації.

**Завданням** вивчення дисципліни є:

1. Забезпечення теоретичної і практичної підготовки студентів до професійної діяльності.
2. Сприяти формуванню у студентів творчого світогляду та набуттю системи теоретичних та практичних спеціальних знань.
3. Забезпечення формування широкої наукової ерудиції та розвиток здібностей творчого теоретичного мислення.

**Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:**

повинен знати: історико-логічний аналіз становлення теорії і методики фізичного виховання як наукової та навчальної дисципліни; законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання; теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в установах системи фізичного виховання; зміст, засоби та методи фізичного виховання; управління процесом фізичного виховання;

повинен вміти: творчо використовувати отримані знання з теорії і методики різних груп населення при вирішенні навчально-виховних та науково-методичних завдань; визначати завдання фізичного виховання; володіти основами методики навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей; оцінювати і аналізувати рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості осіб різного віку; планувати, організовувати і здійснювати роботу з фізичного виховання осіб різного віку; організовувати спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з особами різного віку; орієнтуватись в спеціальній науково-педагогічній літературі, здійснювати науково-дослідну роботу з проблем фізичного виховання осіб різного віку; основи побудови процесу навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей;

**Інтегральна компетентність:** Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

**Загальні компетентності (ЗК):**

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

**Фахові (спеціальні) компетентності (СК):**

СК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК 13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

**Результати навчання (РН):**

РН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

РН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

**3. Програма та структура навчальної дисципліни  
«Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення»  
повного терміну денної форми навчання**

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	усього	у тому числі			
		лек	пр.	інд.	ср.
<b>Змістовний модуль 1. Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення як наукова та навчальна дисципліна</b>					
<b>Тема 1.1.</b> Вихідні поняття. Джерела та етапи розвитку. Методи дослідження. Сучасний стан та перспективи реформування національної системи фізичного виховання в Україні.	18	2	6		10
<b>Тема 1.2.</b> Фізичне виховання як феномен (явище). Самовиховання як головний чинник формування особистості. Засоби та методи фізичного виховання.	20	2	8		10
<b>Тема 1.3.</b> Основи побудови процесу фізичного виховання та спортивного тренування. Основи структури тренувального процесу	20	2	8		10
Разом за змістовним модулем 1	58	6	22		30
<b>Змістовний модуль 2. Фізичне виховання у різні вікові періоди життя</b>					
<b>Тема 2.1.</b> Рухові уміння і навички. Рухові (фізичні) якості. Побудова і зміст процесу навчання руховим діям. Особливості реалізації дидактичних принципів в фізичному вихованні.	20	2	8		10
<b>Тема 2.2.</b> Техніка фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ. Навантаження й відпочинок.	22	4	8		10
<b>Тема 2.3.</b> Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні різних груп населення. Лікарсько-педагогічний контроль в умовах фізкультурно-оздоровчих занять.	20	2	8		10
Разом за змістовним модулем 2	62	8	24		30
<b>Всього годин</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>46</b>		<b>60</b>

**4. Теми практичних занять**

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
<b>Змістовний модуль 1</b>		
1	Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення як наука та навчальна дисципліна	2
2	Про методологію та логіку наукового дослідження	2
3	Основні аспекти морального, розумового, естетичного та трудового виховання	2
4	Фактори направленного формування особистості та самовиховання	2
5	Значення спеціальних термінів в теорії і методиці фізичного виховання	2
6	Особливості національної системи фізичного виховання населення	2
7	Загальні та основні принципи фізичного виховання	2
8	Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання. Класифікація вправ	4
9	Техніка виконання фізичних вправ. Оздоровчі сили природи	2
10	Ігрові та змагальні методи	2
<b>Змістовний модуль 2</b>		
11	Структурні основи методів фізичного виховання. Методи фізичної вправ	2

12	Основні складові фізичного виховання та їх взаємозв'язок	2
13	Закономірності формування рухових вмінь та навичок. Особливості контролю та оцінки	2
14	Сила як фізична якість; види силових здібностей. Супутні умови ефективного виконання силових вправ	2
15	Швидкість як фізична якість. Методика виховання швидкості	4
16	Спритність та методика виховання. Витривалість та методика виховання	4
17	Гнучкість та методика виховання	2
18	Корекція постави та методика регулювання маси тіла	2
19	Форми побудови занять у фізичному вихованні	2
20	Методи оцінки рівня здоров'я та фізичного стану тих хто займається. Методи оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості різних груп населення.	2
	<b>Всього годин</b>	<b>46</b>

### 5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
	<b>Змістовний модуль 1</b>	
1	Вивчити основні поняття теорії фізичної культури. Опишіть основні етапи розвитку теорії фізичного виховання	2
2	Вивчить методи наукових досліджень у теорії фізичного виховання.	2
3	Дослідити чинники, які зумовили виникнення і розвиток фізичного виховання.	2
4	Підготувати доповідь про поняття техніки фізичних вправ і критерії її ефективності	2
5	Написати реферат про вікові особливості при навчанні фізичних вправ	3
6	Підготувати доповідь на тему: навантаження та щільність занять з фізичного виховання, способи контролю і регулювання	2
7	Дослідити вікові особливості людини та їх значення для розвитку рухових якостей.	2
8	Підготуйте доповідь на тему: «Втома та відновлення під час навантажень різної спрямованості»	2
9	Підготувати доповідь на тему: «Організаційні та методичні особливості тренування у масовому, олімпійському та професійному спорті»	2
10	Підготувати реферат на тему: «Людина як об'єкт впливу в процесі фізичного виховання»	3
11	Розкрийте зміст принципів спортивного тренування. Опишіть в чому полягають особливості адаптації, та її роль у процесі спортивного тренування	2
12	Назвіть специфіку використання засобів фізичної культури в оздоровленні дітей різного віку	2
13	Опишіть особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять з молоддю	2
14	Вивчити основні напрямки та особливості використання засобів фізичної культури в профілактиці інволюційних змін й оптимізації фізичного стану	2
	<b>Змістовний модуль 2</b>	
15	Вивчить особливості рекреаційної діяльності у фізичному вихованні осіб зрілого та похилого віку	2
16	Дослідіть основи професійної діяльності спеціаліста з оздоровчої фізичної культури та рекреації	2
17	Дослідіть загальні та специфічні критерії оцінки оздоровчої ефективності окремих видів фізкультурно-оздоровчих занять	2

18	Підготувати доповідь: «Регламентація рухової активності, фізичних навантажень на заняттях оздоровчого напрямку в осіб різного віку та статі»	3
19	Вивчити особливості адаптивного фізичного виховання	2
20	Підготувати доповідь на тему: «Особливості організації секційних занять для підвищення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів різних спеціальностей»	3
21	Ознайомитись із сучасним методологічними основами теорії навчання рухових дій	2
22	Навантаження, відпочинок як чинники тренувального впливу. Закономірності адаптації до фізичних навантажень	2
23	Загальна характеристика рухових якостей людини. Алгоритм розвитку рухових якостей	2
24	Основи процесу навчання у фізичному вихованні. Рухові дії як предмет навчання	2
25	Структура процесу навчання руховим діям	2
26	Ознайомитись з основними видами та формами лікарського контролю фізичного виховання для різних груп населення	2
27	Ознайомитись з основними видами та формами тренерського контролю фізичного виховання для різних груп населення	2
28	Ознайомитись з основними видами та формами самоконтролю	2
	<b>Всього годин</b>	<b>60</b>

## **6. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами**

### **6.1. Контрольні питання**

1. Що є об'єктом і предметом вивчення теорії і методики фізичного виховання?
2. Поясніть зміст основних понять теорії і методики фізичного виховання – фізична культура, фізичне виховання, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, фізичний стан, фізичні якості, фізична рекреація, фізична реабілітація, рухова активність, норма.
3. Який зміст вкладається у поняття “фітнес”?
4. Охарактеризувати етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання як науки.
5. Назвіть структуру дисципліни теорія і методика фізичного виховання.
6. Надайте характеристику основним методам дослідження у теорії і методиці фізичного виховання.
7. Теорія фізичного виховання як наукова дисципліна. Джерела виникнення і розвитку теорії фізичного виховання.
8. Теорія фізичного виховання як навчальна дисципліна. Роль теорії фізичного виховання в професійно-педагогічній підготовці вчителя фізичної культури.
9. Методи досліджень в теорії і методиці фізичного виховання.
10. Характеристика понять: "фізична культура", "фізичне виховання", "спорт".
11. Функції фізичної культури та спорту в суспільстві.
12. Фізичне виховання як соціальне явище. Система фізичного виховання.
13. Фактори, що обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання. Історичні аспекти фізичного виховання в Україні.

14. Фізичний розвиток як біологічний процес. Фактори, що впливають на фізичний розвиток людини. Критерії фізичного розвитку.
15. Мета та завдання фізичного виховання на сучасному етапі.
16. Характеристика організаційних основ національної системи фізичного виховання.
17. Нормативно-законодавчі та програмові основи системи фізичного виховання. Роль Закону «Про фізичну культуру і спорт» та Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту країни.
18. Характеристика загальних принципів фізичного виховання.
19. Характеристика методичних принципів фізичного виховання свідомості та активності.
20. Характеристика методичних принципів фізичного виховання доступності та індивідуалізації.
21. Характеристика методичних принципів фізичного виховання систематичності та послідовності.
22. Принципи побудови занять в процесі фізичного виховання (безперервності, прогресування, циклічності тренувальних впливів, вікової адекватності педагогічних впливів).
23. Характеристика фізичних вправ як основного засобу фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ. Характеристика рухів.
24. Природні та гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання.
25. Характеристика методів навчання у фізичному вихованні: практичного, слова, наочності.
26. Характеристика методів розвитку рухових якостей.
27. Методика формування теоретичних знань з фізичного виховання.
28. Поняття про рухове уміння, навичку, навичку вищого порядку. Закономірності їх формування.
29. Педагогічне та фізіологічне обґрунтування структури навчання руховим діям. Передумови успішного засвоєння рухових дій.
30. Характеристика етапів ознайомлення і початкового розучування рухової дії.
31. Характеристика етапу поглибленого розучування рухової дії.
32. Характеристика етапу закріплення і удосконалення рухової дії.
33. Причини виникнення помилок у процесі навчання руховим діям. Способи їх попередження та виправлення.
34. Поняття про рухові якості. Гетерохронність розвитку та перенесення розвитку рухових якостей.
35. Загальна характеристика фізичного навантаження та відпочинку як факторів тренувальних дій. Тривалість та характер відпочинку.
36. Поняття про адаптацію до фізичних навантажень у процесі фізичного виховання.
37. Характеристика сили як рухової якості. Засоби і методи розвитку сили.
38. Швидкість як рухова якість. Засоби й методи розвитку швидкості.
39. Витривалість як рухова якість. Засоби та методи розвитку витривалості.
40. Спритність як рухова якість. Засоби та методи розвитку спритності.
41. Гнучкість як рухова якість. Методика розвитку гнучкості.

42. Особливості методики розвитку фізичних якостей з врахуванням віку школярів.
43. Загальна характеристика форм організації занять з фізичного виховання. Значення різноманітності форм занять у фізичному вихованні.
44. Характеристика уроку фізичної культури як основної форми фізичного виховання. Типи уроків фізичної культури.
45. Педагогічне та фізіологічне обґрунтування структури уроку фізичної культури.
46. Методика визначення та прийоми регулювання фізичного навантаження під час тренерської діяльності.
47. Характеристика і методика визначення щільності уроку фізичної культури. Шляхи підвищення щільності уроку.
48. Попередня та безпосередня організація занять з фізичної культури. Матеріально-технічне забезпечення процесу фізичного виховання.
49. Організація діяльності. Використання фронтального, групового, індивідуального способів організації з врахуванням вікових особливостей населення.
50. Попередження травматизму при заняттях фізичною культурою.
51. Правила самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ.
52. Активізація рухової діяльності у процесі фізичного виховання.
53. Види й форми планування тренувального процесу. Основні документи планування.
54. Характеристика діючої навчальної програми з фізичної культури для учнів 1-4 класів.
55. Характеристика діючої навчальної програми з фізичної культури для учнів 5-11 класів.
56. Функції та методика складання річного план-графіку навчального процесу з фізичної культури.
57. Функції та методика складання семестрового плану навчального процесу з фізичної культури.
58. Методика оцінювання знань, умінь і навичок учнів з фізичної культури .
59. Медичний контроль та критерії диференціації населення за рівнем здоров'я в процесі фізичного виховання.
60. Домашнє завдання з фізичної культури. Контроль за його виконанням.
61. Організаційно-методичні основи фізичного виховання дітей в умовах сім'ї.
62. Форми організації та методичні особливості занять з фізичного виховання дітей дошкільного віку.
63. Завдання і методичні особливості фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.
64. Завдання і методичні особливості фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.
65. Завдання і методичні особливості фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.
66. Особливості змісту і методики проведення уроку фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи.
67. Особливості організації та змісту фізичного виховання з професійною спрямованістю.



68. Поняття про професіограму.
69. Організаційно-методичні основи фізичного виховання учнів професійно-технічних навчальних закладів.
70. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.
71. Організація фізичного виховання військовослужбовців.
72. Організаційно-методичні основи фізичного виховання дорослого населення.

## 6.2. Зразок варіанту екзаменаційного білету

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР ___бакалавр___ спеціальність ___ _017_ «Фізична культура і спорт»	Кафедра _фізичного виховання_  2023-2024 н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № ___1___ з дисципліни  <u>Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення</u>	Затверджую Зав. кафедри  _____ Костенко М.П. _____ 20 __р. _
<b>Екзаменаційні запитання</b>			
1. Надайте характеристику основним методам дослідження у теорії і методиці фізичного виховання.			
2. Характеристика методів розвитку рухових якостей.			
<b>Тестові завдання</b>			
<b>1. Які основні категорії населення включає дисципліна "Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення"?</b>			
А. Тільки діти та підлітки			
Б. Дорослі та люди похилого віку			
В. Всі вікові групи та особи з різними особливостями			
Г. Тільки спортсмени			
<b>2. Що включає в себе теорія фізичного виховання для дітей та підлітків?</b>			
А. Виключення спортивних ігор			
Б. Врахування особливостей фізіології та психології дітей			
В. Лише фізичні вправи для розвитку м'язів			
Г. Застосування тільки групових занять			
<b>3. Які особливості фізичного виховання для дорослих слід враховувати?</b>			
А. Зменшення інтенсивності тренувань			
Б. Врахування рівня тренуваності та можливостей кожного			
В. Застосування тільки тренувань в залі			
Г. Виключення групових занять			
<b>4. Що включає в себе фізичне виховання для людей похилого віку?</b>			
А. Тільки стаціонарні вправи			
Б. Підвищення інтенсивності тренувань			
В. Врахування фізіологічних змін та обмежень			
Г. Застосування тільки силових вправ			
<b>5. Які аспекти важливі у фізичному вихованні осіб із різними фізичними особливостями?</b>			
А. Виключення таких осіб з фізичної активності			
Б. Врахування індивідуальних можливостей та обмежень			

- В. Використання тільки адаптованих видів спорту
- Г. Лише інтеграція в спеціалізовані спортивні групи

**6. Які психологічні аспекти важливі при фізичному вихованні дітей?**

- А. Зменшення інтенсивності навантажень
- Б. Врахування індивідуальних психічних особливостей та емоційного стану
- В. Застосування тільки конкурентних видів спорту
- Г. Виключення групових занять

**7. Які переваги має використання фізичної активності у фізичному вихованні дітей та підлітків?**

- А. Зниження соціального взаємодії
- Б. Покращення фізичного розвитку, когнітивних функцій та соціальних навичок
- В. Виключення участі в спортивних заходах
- Г. Зменшення тривалості навчального процесу

**8. Як визначається інтенсивність фізичної активності для дорослих?**

- А. За пульсом серця та індексом маси тіла
- Б. Лише за власним відчуттям
- В. За кількістю витрачених калорій
- Г. Виключення фізичної активності для дорослих

**9. Які переваги має фізичне виховання для людей похилого віку?**

- А. Тільки зменшення ваги
- Б. Покращення фізичного стану, збереження рухових можливостей та психічного здоров'я
- В. Виключення участі в групових заняттях
- Г. Зниження інтенсивності тренувань

**10. Які особливості пов'язані із фізичним вихованням в інклюзивних групах?**

- А. Відсутність індивідуальних підходів
- Б. Застосування тільки адаптованих видів спорту
- В. Інтеграція та врахування потреб осіб із різними фізичними та психічними особливостями
- Г. Лише ізоляція учасників інклюзивних груп

### 6.3. Зразок тестових питань з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення»

1. Що розуміють під поняттям „сила людини”?

- А. Великі м'язи та міцне тіло;
- Б. Здатність „постояти за себе”, захистити дівчину, проявити героїчний вчинок;
- В. Здібність долати зовнішній опір або перешкоджати його дії за допомогою м'язових напружень;
- Г. Здатність піднімати важку вагу.

2. За яких умов проявляється сила м'язів?

- А. При скручуванні;
- Б. Без зміни довжини;
- В. При скороченні;
- Г. При розтягуванні.

3. Які силові зусилля розрізняють в залежності від зв'язку "сила-швидкість-маса"?

- А. Ізометричні;
- Б. Статичні;
- В. Власне-силові;
- Г. Швидкісно-силові.

4. Від чого залежить максимальна сила м'язу?

- А. Виду спорту, яким довелося займатися тривалий час;
- Б. Товщини та кількості м'язових волокон;
- В. Площі поперечного січення;
- Г. Ваги людини.

5. В яких одиницях вимірюється абсолютна сила?

- А. Кг/см<sup>2</sup>;
- Б. Амперами;
- В. Ватами;
- Г. Ньютонами /см<sup>2</sup>.

6. Що таке „силовий дефіцит”?

- А. Це хвороба, яка супроводжується дистрофією м'язів;
- Б. Різниця між максимальною силою та максимально довільною силою;
- В. Недоліки силової підготовки;
- Г. Вроджена слабкість м'язів.

7. Від яких чинників залежить максимальна довільна сила?

- А. Інтенсивності роботи;
- Б. Способу виконання вправи;
- В. Плеча сил, кута прикладання сили, довжини та товщини м'язи, співвідношення швидких та повільних волокон;
- Г. Фізіологічних механізмів управління м'язами.

8. Яка мета силової підготовки у процесі учбово-тренувальних занять?

- А. Збільшити об'єм м'язів;
- Б. Загартувати організм;
- В. Упродовж багаторічного виховання сили, забезпечити її всебічний розвиток і можливості максимального прояву у різних видах рухової діяльності;
- Г. Розвинути здатність протистояти стомленню.

9. Що є завданнями силової підготовки у процесі учбово-тренувальних занять?

- А. Надбання та удосконалення здібностей до всіх видів силових зусиль;
- Б. Гармонійне зміцнення всіх м'язових груп рухового апарату ;
- В. Виховання здібності доцільно використовувати силу в різних умовах;
- Г. Специфічні завдання у вихованні сили в залежності від виду діяльності.

10. Якими є основні групи засобів розвитку силових здібностей?

- А. Вправи з власною вагою тіла (статичні та динамічні);
- Б. Вправи на гімнастичних приладах;
- В. Вправи із зовнішнім опором: а) вагою предметів; б) протидією партнера; в) опором пружних предметів; г) опором зовнішнього середовища;
- Г. Вправи ЛФК.

11. В яких одиницях вимірюється абсолютна сила?

- А. Кг/см<sup>2</sup>;
- Б. Амперами;
- В. Ватами;
- Г. Ньютонами /см<sup>2</sup>.

12. Що таке „силовий дефіцит”?

- А. Це хвороба, яка супроводжується дистрофією м'язів;
- Б. Різниця між максимальною силою та максимально довільною силою;
- В. Недоліки силової підготовки;
- Г. Вроджена слабкість м'язів.

13. Від яких чинників залежить максимальна довільна сила?

- А. Інтенсивності роботи;
- Б. Способу виконання вправи;
- В. Плеча сил, кута прикладання сили, довжини та товщина м'язи, співвідношення швидких та повільних волокон;
- Г. Фізіологічних механізмів управління м'язами.

14. Яка мета силової підготовки у процесі учбово-тренувальних занять?

- А. Збільшити об'єм м'язів;
- Б. Загартувати організм;
- В. Упродовж багаторічного виховання сили, забезпечити її всебічний розвиток і можливості максимального прояву у різних видах рухової діяльності;
- Г. Розвинути здатність протистояти стомленню.

15. Що є завданнями силової підготовки у процесі учбово-тренувальних занять?

- А. Надбання та удосконалення здібностей до всіх видів силових зусиль;
- Б. Гармонійне зміцнення всіх м'язових груп рухового апарату ;
- В. Виховання здібності доцільно використовувати силу в різних умовах;
- Г. Специфічні завдання у вихованні сили в залежності від виду діяльності.

16. Якими є основні групи засобів розвитку силових здібностей?

- А. Вправи з власною вагою тіла (статичні та динамічні);
- Б. Вправи на гімнастичних приладах;
- В. Вправи із зовнішнім опором: а) вагою предметів; б) протидією партнера; в) опором пружних предметів; г) опором зовнішнього середовища;
- Г. Вправи ЛФК.

17. Які основні види навантажень розрізняють у силовій підготовці?

- А. Перемінних зусиль;
- Б. Нетривалі та недостатньо потужні;
- В. З різною концентрацією зусиль у просторі та часі (з прискореннями, сповільненнями, напруженнями, розслабленнями);
- Г. Тривалі та достатньо потужні.

18. Які основні методичні напрями розрізняють у силовій підготовці?

- А. Долання сталого опору з необмеженим числом повторень;
- Б. Використання ізометричних напружень;
- В. Використання спеціальних тренажерів;
- Г. Використання опору на межі та біля межі.

19. Якими є загальні методи виховання силових здібностей?

- А. Параолімпійський, довгостроковий, кардіорейспіраторний;
- Б. Концентричний, ізометричний, перемінних вправ;
- В. Постійно діючий, рефлексорний, парних зусиль;
- Г. Пірометричний, ізокінетичний, ексцентричний.

20. Що належить до супутніх умов виховання силових здібностей?

- А. Попередня розминка; концентрація та розподіл зусиль у просторі і часі, використання допоміжного інвентарю;
- Б. Спосіб виконання вправи;
- В. Правильне регулювання дихання, вибір зручного положення тіла, самонастанова;
- Г. Фізіологія механізмів управління м'язами.

21. Що розуміють в ТМФВ під поняттям „швидкість” („бистрота”)?

- А. Збільшення об'єму швидкісних м'язових волокон;
- Б. Фізичну якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час;
- В. Здатність людини до термінового реагування на подразники і до високої швидкості рухів, що виконуються за відсутності значного зовнішнього опору;
- Г. Специфічну здібність людини до моторних дій.

22. Які фактори обумовлюють прояв швидкості як фізичної якості людини?

- А. Динамічність нервових процесів, потужність і ємність креатин фосфатного джерела енергії та буферних систем організму;
- Б. Рівень розвитку швидкісної і вибухової сили;
- В. Степінь розвитку гнучкості, концентрація вольових зусиль;
- Г. Мотивація до самоствердження.

23. Якими є найбільш сприятливий період для розвитку швидкості рухових реакцій і частоти рухів?

- А. 3-6 років;
- Б. 7-12 років;
- В. 13-20 років;
- Г. 21-23 роки.

24. Які основні фази розрізняють у більшості рухів, що виконуються з максимальною швидкістю?

- А. Розгону;
- Б. Попередньої розминки;
- В. З різною концентрацією зусиль у просторі та часі (з прискореннями, сповільненнями, напруженнями,

розслабленнями);

Г. Відносної стабілізації.

25. Якими є види швидкісних здібностей?

А. Латентний час моторної реакції;

Б. Швидкість одинарного руху, частота рухів;

В. Комплексні форми швидкісних здібностей;

Г. Використання опору на межі та біля межі.

26. Що таке „латентний час моторної реакції“?

А. Час проходження електричного імпульсу від рецептора до м'язу;

Б. Час, необхідний для швидкісної підготовки спортсмена;

В. Час, необхідний для виведення з м'язів молочної кислоти;

Г. Час, необхідний для початку скорочення м'язу після дії зовнішнього подразника.

27. В яких випадках перенесення швидкісних здібностей, набутих в одній швидкісній вправі на іншу проходить краще?

А. Рівень спортивної підготовки є низьким;

Б. Рівень спортивної підготовки є високим;

В. Не залежить від рівня спортивної підготовки;

Г. Залежність не стабільна.

28. Що розуміють під поняттям простої моторної реакції?

А. Реакцію організму людини;

Б. Фізичну якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час;

В. Відповідь на задалегідь відомий раптовий подразник задалегідь відомим рухом;

Г. Специфічну здібність людини до моторних реакцій.

29. Якими є методи розвитку простої моторної реакції?

А. Багатократне виконання простих рухів;

Б. Повторних вправ „сенсорна методика“ - виконання вправ на заданий час ;

В. Інтенсивний розвиток гнучкості та концентрації вольових зусиль;

Г. Аналітичного підходу, тобто послідовне виховання швидкості виконання окремих складових рухів, або в полегшених умовах.

30. Що розуміють під поняттям складної моторної реакції?

А. Реакція на об'єкт, що не рухається та реакція вибору;

Б. Реакція на об'єкт, що рухається та реакція вибору;

В. Реакція на об'єкт, що рухається та проста моторна реакція;

Г. Реакція на об'єкт.

31. Якими є основні методи виховання швидкості та частоти рухів?

А. Повторно-прогресуючий;

Б. Повторний;

В. Перемінних зусиль;

Г. Використання опору на межі та біля межі.

32. Яким чином можна подолати швидкісний бар'єр?

А. Вдосконаленням техніки стрибків у довжину та висоту;

Б. Багатократним повторенням вправи;

В. Оптимальним використанням спеціальних та загальних вправ;

Г. Своєчасною зміною умов виконання швидкісної вправи.

33. Від яких інших фізичних якостей залежить максимальна швидкість?

А. Ізометричної сили;

Б. Динамічної сили;

В. Гнучкості;

Г. Спритності.

34. Що розуміють під поняттям спритності?

А. Реакцію організму людини;

Б. Фізичну якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час;

В. Здібність людини швидко навчатися новим руховим діям та швидко перебудувувати рухові дії відповідно до обставин, які постійно змінюються.;

Г. Складова координаційних здатностей людини, яка охоплює також здатності до рівноваги, орієнтування у просторі, відчуття ритму, довільного розслаблення м'язів.

35. Що є мірилом спритності?

А. Координованість рухів;

Б. Точність рухів;

В. Швидкість освоєння та виконання рухів за заданими параметрами;

Г. Кількісна характеристика рухів.

36. Яким є віковий період найкращого розвитку спритності?

А. 2-5 років;

- Б. 6-18 років;
- В. 19-21 рік;
- Г. 22- 31 рік.

37. На які типи поділяються рухові дії (вправи на спритність)?

- А. Недостатньо стереотипні;
- Б. Відносно стереотипні;
- В. Нестереотипні;
- Г. Багато структурні.

38. Якими є методичні прийоми виховання спритності?

- А. Застосування незвичних вихідних положень, “дзеркальне” виконання вправ;
- Б. Зміна швидкості і темпу рухів, зміна просторових меж, в яких виконується вправа;
- В. Зміна способів виконання вправ, зміна протидії у групових чи парних вправах;
- Г. Ускладнення вправ допоміжними рухами, виконання знайомих рухів у нових сполуках.

39. Який елемент в методиці виховання спритності є найважливішим?

- А. Багатократного повторення;
- Б. Новизни;
- В. Стресу;
- Г. Стомленості.

40. Які супутні здібності людини впливають на її спритність?

- А. Долання нерациональної м'язової напруженості, здібності підтримувати рівновагу, вдосконалення відчуття простору;
- Б. Динамічної та статичної сили;
- В. Активної та пасивної гнучкості;
- Г. Спритності.

41. Що розуміють під поняттям витривалості?

- А. Реакцію організму людини на фізичну роботу;
- Б. Фізичну якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час;
- В. Здібність протистояти стомленню у якій-небудь діяльності;
- Г. Складова фізичних здатностей людини, яка охоплює також здатності до рівноваги, орієнтування у просторі, відчуття ритму, довільного розслаблення м'язів.

42. Що є показниками фізичної витривалості?

- А. Тривалість роботи;
- Б. Тривалість роботи з визначеною потужністю;
- В. Швидкість освоєння та виконання рухів за заданими параметрами;
- Г. Кількісна характеристика рухів.

43. Від яких характеристик роботи залежить витривалість?

- А. Потужності роботи;
- Б. Сили і швидкості роботи;
- В. Координаційної складності роботи;
- Г. Умов роботи.

44. При якій потужності роботи проявляється абсолютна витривалість?

- А. Максимально потужній роботі;
- Б. Дуже помірній потужності роботи;
- В. Роботі з тривалими інтервалами відпочинку;
- Г. Роботі з визначеними параметрами рухів.

45. Що лежить в основі методики розвитку витривалості?

- А. Тривалість роботи;
- Б. Потужності роботи;
- В. Спосіб регулювання фізичного навантаження;
- Г. Кількісна характеристика параметрів рухів.

46. Що означає поняття „загальна витривалість людини”?

- А. Здатність виконувати довгий час роботу помірної інтенсивності з використанням більшості м'язів;
- Б. Здатність виконувати короткий час роботу помірної інтенсивності з використанням більшості м'язів;
- В. Здатність виконувати довгий час роботу надпотужної інтенсивності з використанням більшості м'язів;
- Г. Здатність виконувати довгий час роботу помірної інтенсивності з використанням мінімальної кількості м'язів.

47. Що означає поняття „спеціальна витривалість людини”?

- А. Витривалість, яка не належить до певної діяльності, вибраної як предмет спеціалізації;
- Б. Відносна витривалість;
- В. Витривалість, яка належить до певної діяльності, вибраної як предмет спеціалізації;
- Г. Спеціалізована загальна витривалість.

48. Якими є зони потужності виконання фізичної роботи?

- А. Максимальна;
- Б. Субмаксимальна;

- В. Велика;
- Г. Помірна

49. Якими є головні завдання у розвитку витривалості?

- А. Виховання сили;
- Б. Збільшення аеробних можливостей;
- В. Виховання цілеспрямованості;
- Г. Збільшення анаеробних можливостей.

50. Якими є допоміжні чинники у вихованні спеціальної витривалості?

- А. Долання раціональної м'язової напруженості;
- Б. Розширення фізіологічних меж стійкості до стомлення;
- В. Розширення психологічних меж опірності до стомлення;
- Г. Виховання працелюбності.

51. Що розуміють під поняттям гнучкості?

- А. Реакцію організму людини на фізичну роботу;
- Б. Фізичну якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час;
- В. Здібність протистояти стомленню у якій-небудь діяльності;
- Г. Морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухливості його ланок.

52. Що є показником гнучкості?

- А. Тривалість роботи;
- Б. Максимальна амплітуда рухів;
- В. Швидкість освоєння та виконання рухів за заданими параметрами;
- Г. Кількісна характеристика рухів.

53. Якими є види гнучкості?

- А. Активна;
- Б. Повна;
- В. Пасивна;
- Г. Часткова.

54. Від чого залежать показники гнучкості?

- А. Стомленості м'язів, сили м'язів, віку людини;
- Б. Морального та матеріального стимулювання;
- В. Збудженості нервової системи та м'язів, температура середовища;
- Г. Еластичності м'язів та зв'язок, вроджених здібностей;

55. Якими є основні правила методики виховання гнучкості?

- А. Досягнення оптимуму гнучкості, розвиток резерву гнучкості;
- Б. Частота повторень, попереднє розігрівання;
- В. Використання кращого вікового періоду для розвитку гнучкості;
- Г. Ознайомлення зі спеціальною літературою.

56. Якими є засоби розвитку гнучкості?

- А. Загального розвитку та легкоатлетичні вправи;
- Б. Активні та пасивні вправи, однофазні та пружні вправи;
- В. Силові статичні та динамічні, вправи на тренажерах;
- Г. Махові та фіксовані рухи, вправи з обтяженнями та з вагою власного тіла.

57. За допомогою яких інструментів вимірюють гнучкість?

- А. Ростомір;
- Б. Лінійка;
- В. Кутомір;
- Г. Вага.

58. Що є причинами порушення постави?

- А. Неправильне харчування;
- Б. Вроджені відхилення, патології внаслідок травм, загальна фізична слабкість;
- В. Нерегулярність занять ЛФК;
- Г. Порушення професійні та набуті в наслідок недоліків виховання.

59. Що покладено в основу методики корекції постави?

- А. Формування правильної уяви про поставу та її ролі у житті;
- Б. Активні та пасивні вправи, однофазні та пружні вправи;
- В. Поетапне освоєння рухів кінцівок: постановка ступні; повне розгинання колін; розгинання ніг в кульшових суглобах; вправи для верхніх ланок хребта;
- Г. Махові та фіксовані рухи, вправи з обтяженнями та з вагою власного тіла.

60. Які форми ожиріння розрізняють в медицині та фізичному вихованні?

- А. Часткове;
- Б. Повне;
- В. Екзогенне;
- Г. Ендогенне.

61. Які прийнято виділяти зони в динаміці працездатності у процесі заняття?

- А. Зниження працездатності;
- Б. До робочих змін або передстартового стану;
- В. Відносно стійкого стану;
- Г. Зростання працездатності.

62. Що вважають суттєвими ознаками урочних форм занять?

- А. Наявність плану проведення заняття;
- Б. Провідна роль керівника у проведенні заняття;
- В. Однорідність контингенту учнів;
- Г. Визначена тривалість заняття.

63. Якими є рекомендації щодо формулювання завдань уроку з фізичного виховання?

- А. Вивчення, удосконалення чи контроль фізичних вправ, формування рухових навичок;
- Б. Реабілітація окремих функціональних систем організму;
- В. Досягнення максимального результату у фізичному вихованні;
- Г. Розвиток фізичних здібностей, виховання моральних, вольових, естетичних та розумових якостей.

64. Які методи або способи організації учнів включає методика проведення заняття?

- А. Фронтальний, поточний, колового тренування;
- Б. В колону по одному, по два, по три;
- В. Груповий, індивідуальний;
- Г. Шеренгами, змійкою, по діагоналі, уступом.

65. Що означає „моторна щільність заняття“?

- А. Відношення часу, яке витрачено на виконання вправ, до загальної тривалості уроку;
- Б. Відношення часу, яке витрачено на виконання однієї вправи, до загальної тривалості уроку;
- В. Відношення часу, яке педагогічно виправдане, до загальної тривалості уроку;
- Г. Відношення довжини дистанції до часу, витраченого на її подолання.

66. Що означає у фізичному вихованні та спорті термін „страхування“?

- А. Спеціальні дії, які передбачають контактну підтримку або проводку учня під час виконання вправи;
- Б. Страхування життя спортсмена;
- В. Спеціальні дії, які передбачають контактну підтримку учня тільки під час падіння або зриву;
- Г. Наявність пристроїв для страхування.

67. Які пункти входять до плану педагогічної оцінки уроку?

- А. Міра участі учнів у навчально-виховному процесі, порушення заходів безпеки;
- Б. Правильність визначеної мети та завдань, оцінка структури уроку;
- В. Відповідність застосованих засобів завданням уроку;
- Г. Ступінь досягнення мети уроку, ефективність використаних навантажень та методик виховання.

68. Що включає в себе моральне виховання у процесі фізичного виховання?

- А. Виховання естетичного сприйняття оточуючого світу;
- Б. Формування характеру, що забезпечує досягнення мети будь-якою ціною;
- В. Виховання чоловічих рис характеру;
- Г. Формування моральної свідомості, почуттів, поглядів, норм поведінки, морально-вольових якостей.

69. Що включає в себе інтелектуальне виховання у процесі фізичного виховання?

- А. Розвиток інтелекту;
- Б. Збагачення учнів спеціальними знаннями і на цій основі розвиток їх пізнавальної активності та розумових якостей;
- В. Виховання інтелектуальної обдарованості;
- Г. Поняття «інтелектуального штурму».

70. Що включає в себе естетичне виховання у процесі фізичного виховання?

- А. Виховання почуття ритму, музичного слуху, вміння оцінити класичну музику;
- Б. Направлене формування естетичного сприйняття оточуючого світу, естетичних переживань, хорошого смаку, розуміння проблеми естетичного відношення людини до життя і до себе;
- В. Направлене формування звички до власної гігієни, бути завжди елегантним, струнким, гарно виглядати;
- Г. Примноження естетичних, моральних, раціональних, матеріальних цінностей.

71. Що включає в себе трудове виховання у процесі фізичного виховання?

- А. Виховання працелюбності, звички діяти з повною віддачею сил, мобілізуватися у відповідальний момент, виконувати рухи раціонально;
- Б. Розширення функціональних можливостей організму, що дозволяє виконувати роботу якісно, не стомлюватися, протистояти несприятливим факторам виробництва;
- В. Організаторські здібності, вміння заставити працювати товаришів;
- Г. Самообслуговування: підготовка та прибирання місць заняття, учбового інвентарю.

72. Які основні етапи виховання особистості умовно виділяють у виховному процесі?

- А. Початковий, основний, заключний;
- Б. Алгоритмічний (репродуктивної поведінки) ;
- В. Напівлогаритмічний;
- Г. Евристичний (творчий).



73. Якими є основні методи естетичного виховання?

- А. Наочної дії;
- Б. Метод творчих завдань;
- В. Естетично збагаченого слова;
- Г. Повторно-прогресуючий.

74. Якими є основні методи морального та трудового виховання?

- А. Наочності та переконання;
- Б. Заучування та тренування;
- В. Практичного привчання;
- Г. Заохочення та покарання.

75. Що розуміють в Теорії і методиці фізичного виховання різних груп населення під поняттям «методологія наукових досліджень»?

- А. Проведення наукових експериментів;
- Б. Формування нових наукових теорій та концепцій;
- В. Способи отримання нових наукових знань, або уточнення і доповнення існуючих;
- Г. Способи уточнення і доповнення існуючих наукових знань, або отримання нових знань.

76. Які загальнонаукові підходи використовуються у більшості наукових дисциплін?

- А. Модельний;
- Б. Загальний;
- В. Системний;
- Г. Спеціальний.

77. На які типи поділяються більшість наукових досліджень?

- А. Анкетні;
- Б. Власне-теоретичні;
- В. Експериментальні;
- Г. Контрольні.

78. Які види наукових експериментів Вам відомі?

- А. Абсолютний та порівняльний;
- Б. Природний, модельний та лабораторний експерименти;
- В. Послідовний та паралельний;
- Г. Теоретичний та системний.

79. Що означає активний спосіб отримання наукової інформації?

- А. Без втручання у процеси, які досліджуються;
- Б. Алгоритмічний ;
- В. З втручанням у процеси, що досліджуються та внесенням змін, щодо їх перебігу;
- Г. Евристичний (творчий).

80. Що називають робочою гіпотезою наукового дослідження?

- А. Наукове припущення щодо способу вирішення проблеми;
- Б. Один із способів вирішення наукової проблеми;
- В. Спосіб практичного вирішення поставленої задачі;
- Г. План наукового дослідження.

81. Що розуміється під поняттям „осмислити наукову проблему”?

- А. Уявити завдання вчителя;
- Б. Сформулювати проблему у стислій письмовій формі, бажано одним реченням;
- В. Продумати хід проведення досліджень, скласти план;
- Г. Зрозуміти сутність проблеми.

82. Якими є ознаки урочних форм занять?

- А. Визначена тривалість заняття;
- Б. Провідна роль керівника у проведенні заняття;
- В. Однорідність контингенту учнів;
- Г. Наявність плану проведення заняття.

83. Як формуються завдання уроку з фізичного виховання?

- А. Вивчення, удосконалення чи контроль фізичних вправ, формування рухових навичок;
- Б. Реабілітація окремих функціональних систем організму;
- В. Досягнення максимального результату у фізичному вихованні;
- Г. Розвиток фізичних здібностей, виховання моральних, вольових, естетичних та розумових якостей.

84. Які можливі способи організації учнів під час проведення заняття?

- А. Фронтальний, поточний, колового тренування;
- Б. В колону по одному, по два, по три;
- В. Груповий, індивідуальний;
- Г. Шеренгами, змійкою, по діагоналі, уступом.

85. Що таке „моторна щільність заняття”?

- А. Відношення довжини дистанції до часу, витраченого на її подолання;
- Б. Відношення часу, яке витрачено на виконання однієї вправи, до загальної тривалості уроку;

- В. Відношення часу, яке педагогічно виправдане, до загальної тривалості уроку;
- Г. Відношення часу, яке витрачено на виконання вправ, до загальної тривалості уроку.
86. Що розуміють у фізичному вихованні під терміном „страхування”?
- А. Спеціальні дії, які передбачають контактну підтримку або проводку учня під час виконання вправи;
- Б. Спеціальні дії, які передбачають контактну підтримку учня тільки під час падіння або зриву;
- В. Страхування життя спортсмена;
- Г. Наявність пристроїв для страхування.
87. З яких розділів складається план педагогічної оцінки уроку?
- А. Міра участі учнів у навчально-виховному процесі, порушення заходів безпеки;
- Б. Правильність визначеної мети та завдань, оцінка структури уроку;
- В. Відповідність застосованих засобів завданням уроку;
- Г. Ступінь досягнення мети уроку, ефективність використаних навантажень та методики виховання.
88. Якими є завдання у процесі вивчення раціональної техніки рухових дій?
- А. Забезпечується початкова школа рухів, тобто оволодіння відносно простими рухами, які є вихідною базою для більш складних форм рухових дій;
- Б. Формуються та доводяться до необхідного ступеня досконалості основні рухові вміння і навички;
- В. Вивчаються рухові дії, які використовуються як допоміжні вправи, або як засіб вибіркової дії на розвиток конкретних фізичних здібностей;
- Г. Загартування та фізичного вдосконалення.
89. Що розуміють під поняттям „рухове вміння”?
- А. Уміння рухатися;
- Б. Спосіб виконання фізичних вправ;
- В. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка відрізняється підвищеною концентрацією уваги на основних рухових операціях, та нестабільним способом вирішення рухового завдання;
- Г. Наука, що вивчає закономірності формування рухових вмінь.
90. Що розуміють під поняттям „руховий навичок”?
- А. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка відрізняється підвищеною концентрацією уваги на основних рухових операціях;
- Б. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, при якій управління рухами проходить автоматизовано, точність вирішення рухового завдання вирізняється високою надійністю;
- В. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка вирізняється нестабільним способом вирішення рухового завдання;
- Г. Така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка проходить не автоматизовано, а точність вирішення рухового завдання вирізняється недостатньою надійністю.

## 7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення» застосовуються такі методи навчання, як:

### 1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

а) За джерелом інформації:

- Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

б) За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

в) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.

г) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

## 8. Форми контролю

Відповідно до «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затвердженого вченою радою НУБіП України 26 квітня 2023 року, протокол № 10 видами контролю знань здобувачів вищої освіти є поточний контроль, проміжна та підсумкова атестації.

Поточний контроль з дисципліни здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Проміжна атестація проводиться після вивчення програмного матеріалу і має визначити рівень знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи.

Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані складати екзамен відповідно до вимог робочого навчального плану у терміни, передбачені графіком освітнього процесу. Зміст екзамену визначається робочою навчальною програмою дисципліни.

## 9. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України» (від 26.04.2023 р. протокол № 10).

## Оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результатами складання	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою.

Для визначення рейтингу здобувача з виконання програми навчальної дисципліни **R<sub>пр.</sub>** (до 100 балів), одержаний рейтинг з екзамену (підсумкової атестації, **R<sub>ат.</sub>**) (до 30 балів) додається до рейтингу студента з навчальної роботи **R<sub>н.р.</sub>** (до 70 балів):  $R_{пр.} = R_{н.р.} + R_{ат.}$

Підсумкова оцінка студенту виставляється з урахуванням виконання основних видів діяльності за модулями та складання екзамену (табл. 2):

Таблиця 2

## Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
<b>Змістовний модуль 1.</b>	<b>100</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
<b>Змістовий модуль 2.</b>	<b>100</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5

Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
<b>Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)</b>	<b>70</b>
<b>Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)</b>	<b>30</b>
<b>Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.</b>	<b>100</b>

### Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

## 10. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення»

### 10.1. Критерії оцінювання відповіді студентів на практичних заняттях (оцінюється до 5 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
5	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє працювати з науковою літературою. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію. Не допускає помилок в усній формі.
4	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей, незначні мовні помилки в наведених прикладах. Студент недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
3	Студент в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
2	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Мова невизначена, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змогу оформити ідею.
1	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів, допускаючи при цьому суттєві помилки.

### 10.2. Критерії оцінювання самостійної роботи (оцінюється до 20 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
-----------------	---------------------

20	Студент опрацював всі 100% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
17-19	Студент опрацював 90-80% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
14-16	Студент опрацював в 70% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
11-13	Студент опрацював 60% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
8-10	Студент опрацював 50% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
5-7	Студент опрацював 40-30% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
2-4	Студент опрацював 20% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
1	Студент опрацював 10% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.

### *10.3. Критерії оцінювання виконання тестових завдань модульних контрольних робіт (оцінюється до 30 балів)*

Виконання студентами тестових завдань за тематикою змістовних модулів оцінюється в 1 бал за кожний правильний варіант відповіді.

### *10.4. Критерії оцінювання складання студентами екзамену (оцінюється в 30 балів)*

Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів (2 питання по **10** балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу
7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки
5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки

Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів. За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань\*1 бал = 10 балів).

## 11. Методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.
- «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України» (затверджено Вченою радою НУБіП України від 26.04.2023 р. протокол № 10);
- ця робоча програма;
- завдання для самосійної роботи студентів;
- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

## 12. Рекомендовані джерела інформації

### Основні:

1. Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини (зб.наук.праць). Львів: ЛДФЕІ, 2013.
2. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: [монографія], Іванна Боднар. Л.: ЛДУФК, 2017. 316 с.
3. Демінський А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания. Донецк: АО Донецчина, 2014. 520 с.
4. Линець М.М. Основы методики розвитку рухових якостей. Львів:Штабар, 2015. 208с.
5. Вільчковський Е.С. Теорія і практика фізичного виховання дітей дошкільного віку [Текст]. Львів: ВНТЛ, 2019. 336 с.
6. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів [Текст] : монографія. Дніпропетровськ: В-во "Інновація", 2017. 252 с.
7. Папуша В. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація [Текст]. Тернопіль: підручники і посібники, 2018. 192 с
8. Теорія і методика фізичного виховання [Текст] : в 2 т. [підручник для студ. ВНЗ] / за ред. Т.Ю. Круцевич [пер. з рос. Л.К. Кожевникової]. К. : Вид.-во НУФВСУ "Олімп. література", 2018. 2 т. 392 с, 426 с. ISBN 966-7133-96-6.
9. Цьось А. В. Основы знань з курсу "Теорія і методика фізичного виховання" [Текст] : метод. реком. / А. В. Цьось, Т. В.Гнітецька. Луцьк: "Поліграфія", 2015. 65 с.
10. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів [Текст] : навч. посібник / Б. М. Шиян. Львів : Світ, 1993. 184 с.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів [Текст] : підруч. для студ. ВНЗ. [Частина 1, 2] / Б.М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2020. Ч.1 272 с., Ч. 2. 247 с. ISBN 966-609-005-8.
12. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання [Текст] / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша. Тернопіль : Збруч, 2017. 148 с.
13. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання [Текст] / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша, Є.Н. Приступа. Львів : ЛОНМІД, 1996. – 218 с.

### Допоміжні:

14. Основы здоров'я і фізична культура [Текст] : газета для вчителів фізичної культури,

основи здоров'я, ОБЖ / засновник Між. Академ. безпеки життя. 2005, січ. К. : Вид. дім "Шкільний світ".

15. Теорія і методика фізичного виховання і спорту [Текст]: науково-теоретичний журнал [вип. щоквартально] / засновник НУФВСУ. 1999. К. : Вид.-во НУФВСУ "Олімп. література".

16. Теорія та практика фізичного виховання [Текст] : науково-методичний журнал [вип. щомісячно] / засновник : В-во "ОВС". 2000. Харків : В-во ХДУ.

17. Фізичне виховання в школі [Текст] : науково-методичний журнал [вих. 1 раз на 2 місяці] / засновник: Міністерство науки. – 1995. К. : В-во "Педагогічна преса".

18. Фізичне виховання в школах України [Текст] : науково-методичний журнал [вих. щомісячно] / засновник : видавнича група "Основа". – 2009. Харків : вид. група "Основа"

19. Романенко В.В., Куц О.С. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів. Вінниця, 2003. 130 с.

20. Теория и методика физического воспитания. Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебн. для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. /Под ред. Т.Ю.Круцевич, К., Олимпийская литература, 2003. с. 424.

21. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. – 391 с.

22. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 2. – 367 с.

23. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. Київ, МОіНУ, 2003, 33 с.

24. Леко Б. Теоретико-методологічні та психолого-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах //Молода спортивна наука України Львів, 2004, Т3. С.198-205.

25. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем /В. С. Язловецкий. К. : Здоров'я, 1991. 232 с