

**Вимоги
винесені на іспит з дисципліни
„Теорія і методика фізичного виховання”**

для студентів II курсу факультету фізичної культури і спорту

1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова дисципліна та її місце в системі наукових знань.
2. Теорія і методика фізичного виховання як навчальна дисципліна та її зв'язок з іншими дисциплінами.
3. Структура навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».
4. Визначення поняття «Фізична культура». Діяльнісні, результативні та матеріально-ціннісні аспекти фізичної культури.
5. Характеристика поняття «Фізичне виховання». Мета і завдання фізичного виховання. Основні напрямки фізичного виховання. Роль і значення фізичного виховання в сучасному суспільстві.
6. Характеристика поняття «Фізичний розвиток». Фактори, що обумовлюють параметри фізичного розвитку людини.
7. Визначення поняття «Здоров'я» і «Здоровий спосіб життя». Чинники, що впливають на стан здоров'я людини.
8. Характеристика понять «Фізична підготовка», «Фізична підготовленість» та „Фізична працездатність”.
9. Методи дослідження в ТiМФВ.
10. Спорт в системі соціальних явищ, визначення понять «Масовий спорт» та «Спорт вищих досягнень».
11. Визначення поняття «Система фізичного виховання». Основні напрямки системи фізичного виховання.
12. Характеристика ідеологічних основ системи фізичного виховання.
13. Характеристика науково-методичних основ системи фізичного виховання.
14. Характеристика програмно-нормативних основ системи фізичного виховання.
15. Характеристика організаційних основ системи фізичного виховання.
16. Принципи фізичного виховання: визначення поняття, групи принципів, їх значення у сфері фізичного виховання.
17. Характеристика загальних принципів фізичного виховання.
18. Характеристика дидактичних (методичних) принципів фізичного виховання.
19. Характеристика специфічних принципів фізичного виховання.
20. Поняття про засоби фізичного виховання (основні, допоміжні). Характеристика фізичної вправи як основного засобу фізичного виховання.
21. Класифікація фізичних вправ.
22. Характеристика оздоровчих сил природи як засобу фізичного виховання.
23. Характеристика гігієнічних чинників як засобу фізичного виховання.
24. Характеристика техніки фізичної вправи.
25. Кінематичні характеристики техніки фізичних вправ.
26. Динамічні (силові) характеристики техніки фізичних вправ.
27. Ритмічні характеристики техніки фізичних вправ.
28. Базові поняття: «Метод», «Методика», «Методичний прийом». Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні.
29. Характеристика методів демонстрації (наочності) у фізичному вихованні.
30. Характеристика методів використання слова у фізичному вихованні.
31. Характеристика практичних методів фізичного виховання.
32. Характеристика методів навчання рухових дій.
33. Характеристика методів закріплення й удосконалення рухових дій.
34. Характеристика методів тренування (строгорегламентованої вправи).
35. Характеристика методів безперервної вправи.
36. Характеристика методів інтервальної вправи.
37. Характеристика методів комбінованої вправи.
38. Характеристика ігрового методу.
39. Особливості використання змагального методу.
40. Характеристика методів організації діяльності та способів виконання фізичних вправ на заняттях.
41. Загальна характеристика фізичного навантаження.
42. Внутрішня та зовнішня сторони фізичного навантаження.

43. Регулювання фізичного навантаження.
44. Відпочинок між фізичними навантаженнями як фактор оптимізації тренувальних впливів.
45. Види формування адаптаційних реакцій організму людини.
46. Стадії формування адаптаційних реакцій організму людини.
47. Методологічні основи процесу навчання руховим діям.
48. Педагогічні основи процесу навчання руховим діям.
49. Характеристика структури процесу навчання руховим діям.
50. Характеристика рухових дій як предмету навчання. Рухове вміння, рухова навичка, вміння вищого порядку.
51. Характеристика першого етапу навчання рухових дій.
52. Характеристика другого етапу навчання рухових дій.
53. Характеристика третього етапу навчання рухових дій.
54. Педагогічний контроль за засвоєнням техніки виконання рухових дій.
55. Поняття про фізичні якості людини та їх характеристика.
56. Визначте поняття «сила» як фізична якість людини. Різновиди силових якостей. Назвіть режими роботи м'язів.
57. Які фактори зумовлюють силові можливості людини? Як змінюються природні темпи розвитку силових якостей.
58. Класифікація засобів розвитку сили та їх характеристика.
59. Методика розвитку максимальної сили.
60. Методика розвитку швидкісної сили.
61. Методика розвитку вибухової сили.
62. Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини.
63. Фактори, що зумовлюють прояви швидкості. Природні темпи розвитку швидкості.
64. Характеристика засобів вдосконалення швидкості.
65. Методика розвитку швидкості простих реакцій.
66. Методика розвитку швидкості складних реакцій.
67. Характеристика «швидкісного бар'єру». Попередження появи «швидкісного бар'єру» під час занять. Методичні прийоми усунення «швидкісного бар'єру».
68. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості людини.
69. Назвіть фактори, що зумовлюють прояв витривалості. Як змінюються природні темпи розвитку витривалості. Засоби розвитку витривалості.
70. Методика розвитку загальної витривалості.
71. Методика розвитку швидкісної витривалості.
72. Методика розвитку силової витривалості.
73. Загальна характеристика спритності як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють прояви спритності.
74. Основи методики розвитку спритності. Контроль за розвитком спритності.
75. Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють прояви гнучкості.
76. Класифікація засобів розвитку гнучкості.
77. Основи методики розвитку гнучкості. Контроль за розвитком гнучкості.
78. Загальна характеристика форм організації занять.
79. Урочні форми організації занять та їх характеристика.
80. Загальна характеристика занять позаурочного типу.
81. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні.
82. Класифікація занять позаурочного типу.
83. Поняття планування, його види та зміст.
84. Технологія планування та його функції.
85. Поняття контролю в процесі фізичного виховання. Значення та види контролю навчального процесу з фізичного виховання.
86. Характеристика методів самоконтролю у фізичному вихованні.
87. Функції планування і обліку навчального процесу у фізичному вихованні. Характеристика основних документів контролю, обліку та звітності.
88. Моделювання у фізичному вихованні.
89. Прогнозування у фізичному вихованні.
90. Програмування та корекція програм занять в процесі фізичного виховання.