

**Екзаменаційні вимоги до кандидатського мінімуму
зі спеціальності 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп
населення"**

1. Предмет та зміст теорії і методики фізичного виховання як наукової і навчальної дисципліни.
2. Основні поняття теорії фізичного виховання: фізична культура, фізичний розвиток, фізичне виховання, фізичне здоров'я, фізичний стан, фізична підготовленість.
3. Фізичне виховання як соціальне явище. Фактори, що впливають на розвиток фізичного виховання у суспільстві.
4. Теоретичні основи фізичного виховання як педагогічного процесу.
5. Основні напрями, соціальні, дидактичні й спеціальні принципи фізичного виховання.
6. Характеристика поняття "система фізичного виховання", її соціальна та педагогічні підсистеми.
7. Взаємозв'язок фізичного виховання з іншими напрямками виховання (моральним, розумовим, естетичним, патріотичним, трудовим).
8. Система методів фізичного виховання.
9. Загальна характеристика засобів фізичного виховання.
10. Класифікація фізичних вправ та значення їх у фізичному вихованні. Чинники, що визначають ефективність впливу фізичних вправ.
11. Поняття техніки фізичних вправ.
12. Теоретичні основи навчання фізичним вправам.
13. Особливості навчання фізичним вправам. Поняття про рухові вміння та навички.
14. Структура процесу навчання фізичним вправам. Помилки, що виникають при навчанні фізичним вправам та шляхи їх усунення.
15. Нормування навантаження та відпочинку на етапах навчання. Особливості методики педагогічного контролю на етапах навчання.
16. Загальне поняття про рухові якості людини, засоби та методи їх розвитку.
17. Характеристика сили як рухової якості людини та засоби та методи її розвитку та контролю.
18. Характеристика швидкості. Форми прояву, засоби та методи її розвитку та контролю.
19. Характеристика витривалості. Види, засоби та методи розвитку і контролю.
20. Гнучкість як рухова якість людини. Засоби та методи розвитку і контролю.
21. Спритність як рухова якість людини. Засоби та методи розвитку і контролю.
22. Вікові особливості людини та їх значення для розвитку рухових якостей.
23. Характеристика форм організації занять у процесі фізичного виховання.

24. Характеристика уроку як основної форми організації занять, методика проведення уроку з різними віковими групами.

25. Документи планування та обліку навчальної роботи з фізичного виховання, їх характеристика і методика складання.

26. Основні теорії, на яких базується побудова процесу фізичного виховання та спортивного тренування (теорія здорового способу життя, теорія мотивації, теорія адаптації, теорія навантажень і відпочинку, теорія управління).

27. Поняття про тренувальне навантаження, його внутрішня і зовнішня сторони, педагогічні та біологічні аспекти, класифікація навантаження.

28. Значення режимів чергування навантаження та відпочинку в уроці. Моделі уроків, їхнє значення.

29. Циклічність побудови процесу фізичного виховання.

30. Теорія управління у процесі фізичного виховання і спортивного тренування.

31. Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні. Види моделей та методика їх складання.

32. Прогнозування у фізичному вихованні і спорті.

33. Педагогічний контроль та його функції у процесі управління фізичним вихованням.

34. Значення та місце фізичного виховання у загальній системі виховання населення.

35. Завдання, зміст програми та особливості методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

36. Завдання, зміст програми та особливості методики фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.

37. Завдання, зміст програми та особливості методики фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.

38. Основи диференційного фізичного виховання та показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

39. Завдання і особливості організації та методики фізичного виховання дітей дошкільного віку у дошкільних закладах та у сім'ї.

40. Фізичне виховання у системі вищих навчальних закладів різного рівня акредитації. Завдання, зміст програмного матеріалу, форми організації, особливості методики проведення занять.

41. Види та основні закономірності адаптації, їх значення для побудови процесу фізичного виховання.

42. Характеристика сфери оздоровчої фізичної культури та рекреації.

43. Основні види фізкультурно-оздоровчих занять (рекреаційні, профілактико-оздоровчі, кондиційне тренування).

44. Сучасні підходи до визначення норм рухової активності.

45. Методи оцінки рівня здоров'я та фізичного стану.

46. Регламентация рухової активності фізичних навантажень у заняттях оздоровчого напрямку в осіб в різного віку, статі, різного рівня фізичного стану.

47. Сучасні напрями наукових досліджень у сфері фізичного виховання різних груп населення.

48. Методи оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей, підлітків та юнаків.

49. Вплив занять фізичними вправами на стан здоров'я школярів. Нормування фізичних навантажень на фізкультурно-оздоровчих заняттях.

50. Поняття належних норм. Мінімальна норма, норма переконливої більшості, ідеальна, стабільна та спеціальна норми. Використання їх в заняттях оздоровчого напрямку.

51. Поняття "толерантного" і максимального рівнів фізичних навантажень.

52. Обґрунтування мінімальних, раціональних, граничнодопустимих рівнів фізичного навантаження.

53. Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих занять у осіб зрілого, похилого та старшого віку.

54. Класифікація методів оцінки фізичного стану. Критерії оцінки фізичного стану.

55. Організація педагогічних досліджень у фізичному вихованні різних груп населення (спостереження, експеримент).

56. Нормативно-правове регулювання розвитку фізичної культури і масового спорту. Закон України " Про фізичну культуру і спорт".

57. Критерії ефективності функціонування системи фізичного виховання в Україні.

58. Механізми оздоровчого впливу факторів здорового способу життя.

59. Соціологічні дослідження у сфері фізичного виховання і масового спорту.

60. Маркетингова діяльність фізкультурно-оздоровчих організацій.

61. Державне регулювання економічних відносин у сфері фізичного виховання і масового спорту.

62. Філософські аспекти здорового способу життя.

63. Правові аспекти регулювання майнових відносин у сфері фізичної культури.

64. Захист прав споживачів фізкультурно-оздоровчих послуг.

65. Методи дослідження у психології фізичного виховання.

66. Психологічні особливості спілкування різних груп населення під час занять фізичною культурою (настрій, лідерство, традиції, групові інтереси тощо).

67. Причини, джерела, умови виникнення комунікативних бар'єрів у групах.

68. Психологічні проблеми активного фізичного дозвілля.

69. Конфлікти у педагогічній взаємодії.

70. Фізіологічні механізми адаптації рухової системи до напруженої м'язової діяльності.

71. Фізіологічні механізми розширення функціональних резервів організму людини.
72. Фізіологічні характеристики м'язової сили, витривалості.
73. Фізіологічні характеристики швидкості, гнучкості, спритності.
74. Фізіологічні показники діяльності серця тренованої та нетренованої людини.
75. Фізіологічні показники зростання тренованості у осіб, які систематично займаються фізичними вправами.
76. Біологічні особливості жіночого організму, їх значення при заняттях масовою фізичною культурою.
77. Обґрунтувати фізіологічні механізми принципів систематичності та постійності збільшення тренувальних навантажень.
78. Характеристика фізичного виховання і спорту як специфічної галузі діяльності.
79. Соціально-психологічні основи фізичного виховання.
80. Система кадрового забезпечення галузі фізичного виховання і спорту.
81. Наукові підходи до формування сучасної концепції фізичного виховання дітей та молоді.
82. Наукові засади оздоровчого впливу рухової активності на фізичний стан людини.
83. Сучасні тенденції розвитку нових технологій рухової активності у масовому спорті.

Додаткова програма підготовки до кандидатського іспиту зі спеціальності 24.00.02 (2011р.)

Загальні основи теорії і методики фізичного виховання і спорту

1. Пріоритетні напрямки наукових досліджень у галузі фізичної культури і спорту.
2. Основні поняття: спорт, олімпійський спорт, дитячо-юнацький спорт, олімпійський рух, спорт вищих досягнень, спортивне тренування, професійний спорт.
3. Теоретичні основи спортивного тренування (теорія адаптації, теорія управління, теорія фізичного навантаження).
4. Поняття техніки фізичних вправ та критерії її ефективності, структура фізичних вправ.
5. Теоретичні основи навчання фізичним вправам.
6. Структура занять та її фізіологічне обґрунтування.

7. Характеристика міжнародного фізкультурно-спортивного руху "Спорт для всіх".
8. Структура тренувального процесу.
9. Роль і місце спортсмена в олімпійському спорті.
10. Професіоналізація олімпійського спорту.
11. Історія Олімпійських ігор сучасності.

Програмування фізкультурно-оздоровчих занять

1. Сучасні підходи до обґрунтування програм та методик занять оздоровчої спрямованості (клінічний, клініко-фізіологічний, гігієнічний, педагогічний).
2. Методика програмування фізкультурно-оздоровчих занять для осіб з надлишковою масою тіла.
3. Корекція факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань у заняттях оздоровчої спрямованості.
4. Максимальна фізична працездатність і межа толерантності. Використання їх при програмуванні занять та визначенні ефективності занять.
5. Необхідність обліку закономірності Вейнгера при редукції маси тіла у заняттях оздоровчої спрямованості.
6. Функціональна характеристика граничного стану здоров'я. Облік його при визначенні оздоровчих засобів.
7. Використання номограми Шеффарда при визначенні дози та інтенсивності фізичних навантажень у людей різного віку і статі.
8. Методика конструювання індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять.
9. Технологія складання програм для силового тренінгу.
10. Побудова програм фізкультурно-оздоровчих занять для розвитку гнучкості.
11. Побудова програм фізкультурно-оздоровчих занять для розвитку сили.
12. Побудова програм фізкультурно-оздоровчих занять для розвитку витривалості.

Особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять з людьми різного віку і різного фізичного стану

1. Особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми переддошкільного та дошкільного віку.
2. Особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми шкільного віку.
3. Особливості організації і проведення фізкультурно-оздоровчих занять у вищих навчальних закладах.
4. Облік морфофункціональних змін в організмі людей похилого віку при побудові програм фізкультурно-оздоровчих занять.

Адаптивне фізичне виховання

1. Зміст понять: адаптивне фізичне виховання, адаптивний спорт, паралімпійський спорт.
2. Загальна характеристика програмно-нормативного забезпечення фізичної культури осіб з особливими потребами.
3. Мета і завдання адаптивного фізичного виховання.
4. Загальна характеристика вимог до спеціаліста, який працює з особами, що мають особливі потреби.
5. Особливості профілактики травматизму в адаптивному фізичному вихованні і спорті інвалідів.
6. Загальна характеристика спортивно-медичної класифікації осіб з особливими потребами.