

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

Середня освіта. Фізична культура

ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ

Навчальний посібник

Укладачі: Мосейчук Ю.Ю., Байдюк М.Ю.



Чернівці
Чернівецький національний університет
2019

УДК 796.011.3(075.8)
С 325

Рекомендовано до друку Вченою радою Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
(протокол № 2 від 21.01.2019 р.)

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Ганчар І.Л. – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спорту Національного університету «Одеська морська академія».

Жукотинський К.К. – кандидат педагогічних наук, доцент, начальник Чернівецького обласного відділення (філія) Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України.

Укладачі: Мосейчук Ю.Ю., Байдюк М.Ю.

С 325 «Середня освіта. Фізична культура.» Вступ до спеціальності.
навч. посібник / уклад. : Мосейчук Ю.Ю., Байдюк М.Ю. –
Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. – 130 с.

У посібнику подано матеріал лекційних, семінарських та самостійних занять з курсу „Вступ до спеціальності”, які розкривають для студентів-першокурсників зміст їхньої майбутньої професії, певні історичні аспекти становлення й розвитку фізичної культури як суспільного явища та галузі діяльності, особливості функціонування вищої школи України, умови навчання, права і обов'язки студентів ЗВО III – IV рівнів акредитації в умовах переходу до європейської системи освіти. Рекомендується для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта. Фізична культура.

УДК 796.011.3(075.8)
С 325

© Чернівецький національний університет, 2019

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
Навчальна програма	7
Стандарт (проект) вищої освіти України спеціальність 014.11 – Середня освіта (фізична культура)	8
Основні види навчальних занять	14
Методи контролю	14
Зміст лекційних занять.....	15
Лекційні заняття	19
Змістовий модуль 1. <i>Загальна характеристика фізичної культури</i>	19
Н.Е 1.1. Соціальна сутність фізичної культури та її роль у сучасному суспільстві	19
Н.Е 1.2. Фізкультурно-спортивний рух в Україні та за кордоном	27
Н.Е 1.3. Організаційні засади, структура і матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні	38
Н.Е 1.4. Кадрове забезпечення у сфері фізичної культури та спорту.....	47
Змістовий модуль 2. <i>Професійна діяльність у галузі фізичної культури</i>	56
Н.Е 2.1. Професійна діяльність учителя фізичної культури....	56
Н.Е 2.2. Організація навчального процесу у заклах вищої освіти	64
Н.Е 2.3. Основи науково-дослідної роботи студентів.....	77
Н.Е 2.4. Загальна характеристика фізичних якостей	88
Зміст семінарських занять.....	99
Семінарські заняття	104
Змістовий модуль 1 <i>Загальна характеристика фізичної культури</i>	104
Н.Е 1.1. Фізична культура як фундаментальна складова загальної культури	104
Н.Е 1.2. Спортивні організації України та фізкультурно-спортивний рух в Україні та світі	105
Н.Е 1.3. Фізична культура в системі вищої освіти	106
Н.Е 1.4. Кадрове забезпечення у сфері фізичної культури та спорту.....	107
Змістовий модуль 2 <i>Професійна діяльність у галузі фізичної культури</i>	108

Н.Е 2.1. Професійна діяльність вчителя фізичної культури..	108
Н.Е 2.2. Система вищої освіти в галузі фізичної культури ...	109
Н.Е 2.3. Наукове дослідження: особливості та методика	110
Н.Е 2.4. Основні термінологічні поняття галузі фізична культура.....	111
Зміст самостійної роботи	112
Тематика індивідуальних завдань	120
Критерії та норми оцінювання знань, умінь і навичок студентів	123
Модульні контрольні роботи	125
Тестові завдання	127
Підсумковий модуль-контроль	132
Список літератури	136

ВСТУП

Сучасне реформування системи вищої школи в Україні та численні зміни, що відбуваються в сфері фізичного виховання і спорту, виразно окреслюють проблему підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Сьогодні потребує молодих, висококваліфікованих кадрів, які не тільки володіють сучасними знаннями, але й вміють застосувати свої здібності на практиці, які є патріотами своєї держави, що прагнуть виховувати підростаюче покоління здоровими, соціально активними будівниками своєї держави.

Навчальна дисципліна „Вступ до спеціальності” – невід’ємна частина навчального плану й виховного процесу будь-якого закладу освіти, де ведеться підготовка фахівців. В її основі: дати зрозуміти першокурснику, як самостійно здобувати необхідні знання, як зорієнтуватися в системі вищої освіти України, що продовжує реформуватися відповідно до європейських стандартів; як розібратися у зростаючому потоці наукової інформації; окреслити характер майбутньої професії, перспективи галузі тощо.

У системі підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури дисципліна „Вступ до спеціальності”, є однією з перших, яка викладається у закладі вищої освіти і покликана комплексно представити спеціальність 014.11 Середня освіта(Фізична культура) галузі 01 Освіта\Педагогіка, прискорити процес адаптації до специфічних умов навчання у закладі вищої освіти, розширити знання про роль та значення фізичної культури, спорту в суспільстві.

Курс складається із лекційних, семінарських, самостійних, індивідуальних занять та науково-дослідних завдань, які покликані сформувати у студентів теоретичні знання та стати початком формування професійної, мотиваційної бази щодо обраної професії.

Реалізація змісту курсу „Вступ до спеціальності” здійснюється відповідно до навчальних планів підготовки фахівців за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Суміжні науки: історія фізичної культури і спорту, ТіМФВ, педагогіка, психологія, фізіологія, управління процесом фізичного виховання школярів.

Основні завдання дисципліни „Вступ до спеціальності”:

1. Створити уявлення у студентів-першокурсників про фізичну культуру як суспільно-історичне явище та сферу їхньої діяльності.

2. Розкрити структуру факультету фізичної культури, опанувати зміст навчального плану, види і форми діяльності, сприяти вихованню поваги студентів до історії, традицій.

3. Показати особливості навчальної діяльності студентів і дати коротку характеристику методів збору та обробки інформації.

4. Ознайомити студентів з їхніми правами, обов'язками та особливостями їхньої професійної діяльності.

5. Прищепити студентам інтерес до вивчення всіх навчальних дисциплін, що викладатимуться для них у ЗВО.

Семестр

перший

Вид контролю

залік

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1.	Кредити за ECTS	3
2.	Модулі	3
3.	Змістові модулі	2
4.	Загальний обсяг (год.): - аудиторні заняття - самостійна робота	90 30 70
5.	Види теоретичної і практичної підготовки (год.): - лекції - семінарські заняття - ІНДЗ	16 16 10

Навчальна програма

Програма навчальної дисципліни „Вступ до спеціальності” створена на основі проекту стандарту вищої освіти України та навчального плану підготовки фахівців спеціальності 014.11 „Середня освіта (Фізична культура)”.

У системі підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури важливе місце займає дисципліна „Вступ до спеціальності”, яка однією з перших викладається у вищому навчальному закладі і покликана комплексно представити сферу фізичного виховання і спорту, а особливо організацію навчального процесу у вищій школі. Даний предмет допоможе студентам-першокурсникам краще ознайомитися зі своєю майбутньою спеціальністю, прискорить процес адаптації до специфічних умов навчання у закладі вищої освіти, розширить знання про роль та значення фізичної культури, спорту в суспільстві.

Відповідно до навчального плану, дисципліна „Вступ до спеціальності” належить до циклу професійної та практичної підготовки нормативної частини, утворюючи суміжні зв'язки з дисциплінами свого спрямування та природничо-наукового циклу підготовки (теорія і методика фізичного виховання, анатомія людини, біохімія, біомеханіка, гігієна, історія фізичної культури, валеологія, спортивні ігри з методикою викладання, туризм із методикою викладання, психологія спорту тощо). У процесі вивчення дисципліни в студента-першокурсника сформуються професійно-зорієнтовані знання, практичні вміння і навички стосовно набутої педагогічної професії.

Мета дисципліни:

- сприяти створенню передумов для цілеспрямованої навчально-пізнавальної діяльності за фахом „вчитель фізичної культури”, „викладач закладів вищої освіти”.
- допомогти вчорашнім школярам швидше пристосуватися до нових умов, змісту навчання, організаційних особливостей навчально-пізнавальної діяльності у закладі вищої освіти;
- надати можливість першокурсникам заглянути на 2-3 роки вперед, спрогнозувати та уявити собі специфіку своєї фахової діяльності, ознайомитися з особливостями професії та вимогами, які будуть ставитися до нього як до фахівця з вищою педагогічною освітою.

**Стандарт (проект) вищої освіти України
спеціальності**

014.11 – Середня освіта (фізична культура):

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Галузь знань	01 Освіта
Спеціальність	014 Середня освіта
Обмеження щодо форм навчання	Без обмежень: очна (денна); заочна (дистанційна)
Освітня кваліфікація	Бакалавр середньої освіти освіти
Професійна(і) кваліфікація(ї) (тільки для регульованих професій)	Учитель фізичної культури, керівник секції спортивного напрямку
Кваліфікація в дипломі	Бакалавр середньої освіти. Учитель фізичної культури, керівник секції спортивного напрямку, інструктор оздоровчо-спортивного туризму, організатор спортивно-масової роботи
Опис предметної області	Об'єкти вивчення та діяльності: - процеси формування світоглядних, мотиваційно-ціннісних орієнтацій і установок на збереження і зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, оптимізації психофізичного стану людини, освоєння їм різноманітних рухових умінь і навичок, і пов'язаних з ними знань, розвитку рухових здібностей і високої працездатності; - навчально-методична та нормативна документація; - особи, залучені в діяльність в сфері фізичної культури і спорту та потенційні споживачі фізкультурно-оздоровчих і спортивних послуг.

	<p>Цілі навчання:</p> <p>Здобуття освіти в сфері фізичної культури, спорту, рухової активності, рекреації, пропаганді здорового способу життя, сфері послуг, туризму, сфері управління, науково-дослідної роботи, виконавчої майстерності.</p> <p>Бакалавр зі спеціальності 014-7 Середня освіта (фізична культура) спеціалізації 014.13 Фізична культура готується до наступних видів професійної діяльності: педагогічна; рекреаційна; організаційно-управлінська; науково-дослідна; культурно-просвітницька.</p> <p>Конкретні види професійної діяльності, до яких в основному готується бакалавр, визначаються закладом вищої освіти спільно зі студентами, науково-педагогічними працівниками вищого навчального закладу та об'єднаннями роботодавців.</p> <p>Теоретичний зміст предметної області:</p> <p>педагогічна діяльність: сприяння соціалізації, формуванню загальної культури особистості учнів засобами фізичної культури в процесі фізкультурно-спортивних занять, її залученню до загальнолюдських цінностей та здорового способу життя; вирішування педагогічних завдань в рамках освітніх установ дошкільної, загальної і професійної освіти, орієнтованих на аналіз наукової та науково-практичної літератури та узагальнення практики в галузі фізичної культури і освіти; здійснення навчання і виховання в процесі занять; визначення змісту навчання в рамках навчальних планів, з урахуванням результатів оцінювання фізичного і функціонального стану учнів; забезпечення рівня підготовленості учнів; забезпечення необхідного запасу знань, рухових умінь і навичок, а також достатнього рівня фізичної підготовленості учнів для збереження і зміцнення їх здоров'я і трудової</p>
--	--

	<p>діяльності; участь в діяльності методичних комісії і в інших формах методичної роботи; співробітництво з учнями, педагогами, батьками (особами їх замінюють); керівництво секції спортивного напрямку: формування особистості учнів в процесі занять обраним видом спорту, її залучення до загальнолюдських цінностей, здорового способу життя, моральним принципам чесної конкуренції; відбір для занять обраним видом спорту з використанням сучасних технологій визначення здатності до занять тим чи іншим видом спорту; планування тренувального процесу з установкою на досягнення високих спортивних результатів; підбирання адекватних поставленим завданням засобів і методів тренування, визначення величини навантажень, адекватних можливостям індивіда з установкою на досягнення спортивного результату; управління тренувальним процесом на основі контролю функціонального стану, досягнутого рівня техніки рухових дій і працездатності займаються і внесення відповідних коректив в тренувальний процес; забезпечення своєчасного проходження лікарського контролю і здійснення педагогічного контролю стану учнів;</p> <p>рекреаційна діяльність: залучення населення до рекреаційної діяльності як фактору здорового способу життя; реалізація програми, режимів занять з рухової рекреації населення на регіональному і місцевому рівнях відповідно до потреб населення; підбирання адекватних поставленим завданням засобів, методів і форм рекреаційної діяльності по циклам занять різної тривалості; забезпечення рівня рухової активності, відповідній стану і потребам учнів; сприяння усвідомленому використанню засобів фізичної культури як засобу відновлення і</p>
--	---

	<p>зміцнення здоров'я, залучення до здорового способу життя;</p> <p>організаційно-управлінська діяльність: організація та проведення фізкультурно-масових і спортивних заходів; здійснення професійної діяльності, керуючись Конституцією України, законами України і нормативними документами органів управління фізичною культурою і спортом та освітою, нормативно-правовими актами у сфері фізичної культури і спорту та освіти; організація роботи малих колективів виконавців; праця з фінансово-господарською документацією в сфері фізичної культури і спорту; дотримання правил внутрішнього трудового розпорядку, техніки безпеки, забезпечення охорони життя і здоров'я людей в процесі занять</p> <p>науково-дослідницька діяльність: виявлення актуальних питань в сфері фізичної культури і спорту; проведення наукових досліджень з визначення ефективності різних видів діяльності в сфері фізичної культури і спорту з використанням випробуваних методик; здійснення наукового аналізу, узагальнення та оформлення результатів дослідження; використання інформаційних технологій для планування і корекції процесів професійної діяльності, контролю стану учнів, обробки результатів досліджень, вирішення інших практичних завдань</p> <p>культурно-просвітницька діяльність: аналіз і узагальнення важливих проблем сучасного розвитку фізичної культури і спорту з використанням засобів масової інформації; проведення пропагандистських та інформаційних кампаній з питань впливу занять фізичною культурою на зміцнення здоров'я, підтримки працездатності, активного</p>
--	---

	<p>довголіття, залучення дітей та молоді до занять спортом.</p> <p>Методи, методики та технології (якими має оволодіти здобувач вищої освіти для застосування на практиці)</p> <p><u>методи:</u> навчання і тренування: 1) загальнопедагогічні, що включають словесні та наочні методи; 2) практичні, що включають метод строго регламентованого вправи, ігровий і змагальний методи;</p> <p>науково-дослідницькі: метод аналізу літературних даних, методи педагогічних спостережень; методи педагогічного тестування для визначення рівня фізичної і технічної підготовленості; методи визначення функціонального стану організму (визначення артеріального тиску, показників варіаційної пульсометрії, метод ортостатичної проби, оцінка можливостей кардіореспіраторної системи, метод визначення працездатності по субмаксимальному тесту Валунда-Шестранда (PWC_{170}), метод визначення адаптивних можливостей організму); методи реєстрації психофізіологічних показників (визначення швидкості простої реакції на світловий подразник, простої реакції на звуковий подразник, складної реакції розрізнення, теплінг-тест, визначення точності відтворення заданого інтервалу часу, точність скорочення заданого інтервалу часу наполовину, точність відтворення заданого інтервалу часу по звуку, точність скорочення заданого інтервалу часу по звуку, метод визначення сили нервової системи, метод визначення показників зорово-моторної реакції, методи реєстрації рівня уваги, психічної стійкості, розумової працездатності); методи реєстрації комплексу показників роботи сенсорних систем (визначення порогу кінестатичної чутливості, точність відтворення</p>
--	--

	<p>зусилля, рівного половині від максимального, методика суб'єктивної оцінки величини фізичного навантаження); метод аналізу біоритмів; математико-статистичні методи із застосуванням кореляційного, факторного, кластерного, регресійного аналізу, а також порівняння вибірок за допомогою комп'ютерних математико-статистичних програм «EXCEL», «SPSS» та ін.</p> <p>методики: навчання і тренування, розвитку фізичних (рухових) якостей, контролю рівня підготовленості і функціонального стану та ін.</p> <p>технології: педагогічні (гармонійного (розумового, фізичного, духовного) розвитку, розвитку творчих здібностей, максимальної реалізації природних задатків та ін.), медико-біологічні (відновлення працездатності, контролю функціонального стану та рівня здоров'я), інформаційні (електронні бази, наукометричні бази, електронні посібники інтернет-технології тощо), інтерактивні (без застосування та з застосуванням інформаційних та мультимедійних засобів навчання)</p> <p>інструменти та обладнання (об'єкти/предмети, пристрої та прилади, які здобувач вищої освіти вчиться застосовувати і використовувати):</p> <p>сучасні прилади для діагностики функціонального стану (типа «Polar» «Kardiolab» та ін.; сучасні технічні прилади та тренажери для тренування та контролю функціонального стану, біомеханічних параметрів рухів; прилади для визначення рівня функціонування сенсорних систем, сучасні комп'ютерні програми для визначення психофізіологічного стану людини, властивостей нервової системи, сучасні програми для обробки інформації тощо.</p>
--	--

Основні види навчальних занять

* лекції – для ознайомлення з основними теоретичними положеннями, що описують фізичну культуру та особливості організації діяльності у сфері фізичної культури при роботі з різними верствами населення;

* семінарські заняття – для формування у студентів теоретичних знань про майбутню професію шляхом організації дискусії попередньо визначених тем, до яких студенти готують тези виступів, а також опрацювання самостійної роботи окремих питань теоретичного характеру, виконання домашніх завдань;

* індивідуальні навчально-дослідні завдання – для виконання творчої роботи з оцінки історичних аспектів формування й розвитку фізичної культури в країні, організації фізкультурно-спортивних товариств, клубів, сучасних підходів до організації фізичного виховання за місцем проживання тощо.

Методи контролю

По завершенні вивчення дисципліни вкінці семестру студенти складають підсумковий модуль-контроль. Основні критерії: якість теоретичних знань із базових понять і категорій дисципліни; ефективність роботи на семінарських заняттях; успішність виконання самостійної роботи; відвідування лекційних і семінарських форм занять.

Види діяльності та поточний контроль передбачають:

* поточне вибіркове опитування на лекціях (експрес опитування);

* перевірка готовності до семінарських занять;

* виконання завдань до самостійної роботи;

* перевірка виконання домашніх завдань;

* звіт за змістовий модуль;

* контроль навичок, вмінь за тематикою модуля;

* поточне тестування;

* захист індивідуальних навчально-дослідних завдань;

* підсумковий тестовий контроль.

Зміст лекційних занять

№ п/п	Теми і підтеми	К-ть год.	Літера-тура	Наочні посіб-ники, ТЗН
Модуль 1. Загальна характеристика фізичної культури				
1.1.	<p>Фізична культура як суспільне явище. „Вступ до спеціальності” як навчальна дисципліна. Місце фізичної культури в загальній культурі людства. Основні завдання фізичного виховання та напрями їх реалізації. Форми і засоби фізичної культури. Визначення та характеристика основних вихідних понять і термінологічних категорій. Зародження спортивної термінології. Термінологічні запозичення з іноземних мов у сфері фізичної культури й спорту. Сучасні проблеми української спортивної термінології. Основні термінологічні поняття галузі.</p>	2	3, 4, 6, 7, 9, 14, 16, 18, 19	Схеми, таблиці, плівки
1.2.	<p>Фізкультурно-спортивний рух в Україні та за кордоном. Передумови зародження й розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні та за кордоном. Традиції українського спорту. Україна в олімпійському русі.</p>	2	3, 4, 6, 7, 16, 17	Рисунки, таблиці

	Сучасні досягнення та проблеми українського спорту. Міжнародні спортивні організації. Проблеми сучасного розвитку міжнародного спортивного руху.			
1.3.	Програмно-нормативні, організаційні засади та матеріальна база фізкультурно-спортивного руху в Україні. Законодавча база розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Державні програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Структура, взаємозв'язок і характер діяльності фізкультурно-спортивних організацій України. Матеріально-технічна база та джерела фінансування галузі. Науково-інформаційне забезпечення фізкультурно-спортивного руху.	2	1, 8, 9, 10, 11, 14, 13	Схеми, таблиці, плівки
1.4.	Кадрове забезпечення установ та організацій фізичної культури. Еволюція системи підготовки фізкультурно-спортивних кадрів. Рівні, ступені та кваліфікації вищої освіти в університеті. Проблеми державної кадрової політики України у сфері фізичної культури та спорту	2	4, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 17, 18	Таблиці, плівки, схеми.

Модуль II. Професійна діяльність у галузі фізичної культури				
2.1.	Професійна діяльність учителя фізичної культури. Спеціальність, спеціалізації, освітньо-кваліфікаційні рівні та посади фахівців фізичного виховання.. Службові обов'язки вчителя фізичної культури. Урок як основна форма фізичного виховання.	2	1, 7, 8, 12, 13	Схеми, таблиці, рисунки.
2.2	Організація навчального процесу у ЗВО. Структура вищої освіти в Україні. Система ступеневої освіти. Заклади фізкультурної освіти в Україні. Організація навчального процесу у закладах вищої освіти. Особливості організації навчання у вищому закладі освіти. Державні стандарти вищої освіти. Види і форми організації навчальних занять у вищій школі. Форми і методи контролю рівня засвоєних знань студентів ЗВО. Права і обов'язки студента ЗВО. Формування студентського контингенту.	2	4, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 16	Схеми, плівки
2.3.	Основи науково-дослідної роботи студентів. Загальні закономірності розвитку науки. Програма наукового дослідження. Визначення наукової проблеми. План та програма дослідження. Об'єкт	2	7, 8, 12, 13	Рисунки, схеми

	дослідження. Гіпотези та їх роль у науковому дослідженні. Методи дослідження наукового пізнання.			
2.4	Загальна характеристика фізичних якостей.	2	8, 19, 26, 27	Рисунки, схеми
Разом годин:		16		

Лекційні заняття

Змістовий модуль 1. Загальна характеристика фізичної культури

НЕ 1.1 Соціальна сутність фізичної культури та її роль у сучасному суспільстві

План

1. Загальна характеристика фізичної культури.
2. Засоби та форми фізичної культури.
3. Галузева термінологія.

Список літератури

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". — К., 1994. — 22 с.
2. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року — К. 2017. — 55с.
3. Алексюк А. М. Педагогіка вищої школи України / А. М. Алексюк. — К.; Либідь, 1998. —160 с.
4. Басарабчук Г. В. Вступ до спеціальності, „Фізична культура” : Методичний посібник / Г. В. Басарабчук — Кам’янець-Подільський. ТЗВО „Ліко, 2006 р.
5. Герцик М. С. Вацеба О.М. Вступ до спеціальності галузі „Фізичне виховання спорт”: Підручник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба — Харків : ОВС, 2005. — 240с.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. — К.: Олімпійська література, 2008. — Т. 1.—391 с.; Т. 2. – 366 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. – 272 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 304 с.

1. Загальна характеристика фізичної культури.

Фізична культура сьогодні є одним із визначальних чинників суспільного життя світової спільноти, важливим елементом освіти, виховання, охорони здоров'я, військової справи, професійно-прикладної підготовки, соціальної сфери, політики, економіки, мистецтва й т. ін.

Словосполучення „фізична культура” характеризує означене поняття як частину (різновид) культури взагалі.

Початковий зміст поняття „культура” (з латинської мови означало „обробіток”) нині значно розширився. У загальнозживаному значенні воно включає в себе певні особисті риси, форми, стиль поведінки й діяльності окремої особи або спільноти, тобто різноманітні форми суспільного життя – з одного боку, і результати діяльності (твори, структури, базу) – з іншого.

Отже, до поняття „культура” в широкому розумінні слова входять такі складові, як: мистецтво, наука, ідеологія, фізична культура, а також результати діяльності людини у цих сферах. Культуру умовно поділяють на матеріальну і духовну.

У сфері культури людина проявляється в трьох аспектах:

- пізнає попередній історичний досвід (вивчає літературу, мистецтво, техніку);
- виступає як носій культурних цінностей;
- сама створює, формує культурні цінності, які стають базою подальшого розвитку культури.

Найчастіше терміном „фізична культура” називають процес, спрямований на підготовку людей до життя та праці шляхом виконання фізичних вправ, використання цілющих сил природи, особистої і громадської гігієни та певного раціональної побуту і праці. До поняття „галузь фізичної культури” належить не лише система вправ, теоретичних знань, але й матеріальна база фізичної культури та її організаційна система.

З розвитком цивілізації, внаслідок зменшення в житті людей ролі важкої фізичної праці, значення і місце фізичної культури в житті людей постійно зростають. По суті, фізична культура є основним (якщо не єдиним) засобом, який гарантує порятунок людства від фізичної деградації і виродження, оскільки збіднення рухового арсеналу людини спричинює до погіршення її здоров'я, занепаду творчої активності тощо.

Тільки достатня рухова активність і певний режим праці та побуту в поєднанні з іншими засобами запобігають зниженню продуктивності праці. За дещо застарілими і, можливо, викривленими даними радянської статистики, продуктивність праці на виробництві робітників, які займалися фізичними вправами, була на 6-12% вищою. Недарма велика увага до фізичної культури приділяється в багатьох високорентабельних фірмах Західної Європи, США і особливо Японії. Для працівників тут створюються прекрасні умови для занять фізичною культурою і спортом. А робітники, які не хворіють, не палять, ведуть здоровий спосіб життя і займаються спортом, користуються істотними пільгами: додаткові відпустки, персональні доплати, гарантія праці в пенсійному віці тощо.

Формуючись у процесі розвитку людського суспільства, фізична культура чітко позначила залежність між підготовкою до праці та її результатами. Ускладнення змісту людської діяльності щоразу підвищує вимоги до рівня фізичної та психічної підготовленості, як це відбувається при підготовці космонавтів, пілотів, моряків-підводників та представників інших сучасних професій. Функції фізичної культури проявляються також у постійному нагромадженні й передачі досвіду, у створенні нових методів і засобів впливу на психофізичний стан людей. Цей досвід складає основу теорії фізичного виховання і спорту, яка оформилася в самостійний науковий напрям. Якщо фізична культура є засобом підвищення продуктивності праці та досягнення високого рівня суспільного виробництва, то останнє, у свою чергу, забезпечує відповідні умови (матеріальні та духовні) для розвитку фізичного виховання і спорту.

Фізична культура і спорт, які донедавна були лише споживачами високих технологій, нині самі стали постачальниками таких для багатьох галузей (медицина, психологія, матеріалознавство, будівництво й архітектура тощо).

Основними завданнями фізичної культури є:

- забезпечення рухової активності людей;
- сприяння гармонійному розвитку особи;
- формування позитивних рис характеру;
- підтримання рівня здоров'я та працездатності;
- нагромадження і використання знань про здоров'я та

здоровий спосіб життя.

Фізична культура є специфічним багатофункціональним явищем, у сфері якого вирішується широке коло завдань – від особистих до державних і загальнолюдських.

До поняття „галузь фізичної культури” належить також матеріальна основа фізичної культури, структура спортивних організацій та науково-методична база.

У сфері суспільних інтересів фізична культура виконує такі функції:

- відтворення робочої сили і підготовки громадян до виробничої і творчої діяльності;
- фізичне, розумове і естетичне виховання громадян;
- удосконалення природних (генетичних) і набутих якостей особи;
- формування у громадян активної творчої життєвої позиції;
- державне будівництво та міжнародне представництво (особливо у сфері спортивної діяльності).

2. Засоби та форми фізичної культури

Фізична культура і спорт об'єктивно сприяють політичному, економічному, соціальному і науково-технічному прогресу людства.

Основними засобами фізичної культури є фізичні вправи у всій їхній різноманітності. Проте не варто ігнорувати і такі засоби, як використання оздоровчих сил природи, різноманітні гігієнічні процедури, раціональні режими побуту, праці, відпочинку й харчування.

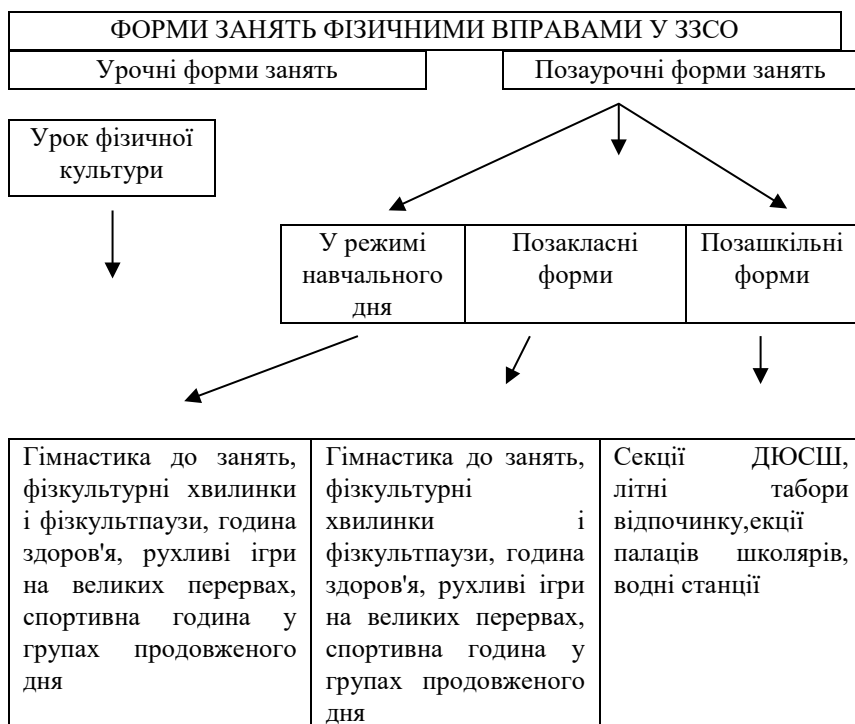
У поєднанні різноманітності засобів – основна запорука успіху при виконанні завдань, що стоять перед фізкультурно-спортивним рухом.

Для національної системи фізичного виховання характерний комплекс засобів, основними з-поміж яких фізичні вправи. Крім фізичних вправ сюди відносять народні ігри та забави, військові, побутові та професійні дії (якщо вони виконуються за відповідною програмою).

Допоміжними засобами є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни). Найвищою

ефективності фізичне виховання може досягти за умови комплексного використання засобів, тобто рухова активність повинна здійснюватися здебільшого за сприятливих природних умов і при незаперечному дотриманні правил гігієни.

Важливою для фізичної культури є форма проведення занять, яка суттєво впливає на характер, кількість та ефективність використання відповідних засобів і визначається побутовими й службовими обставинами. Форма занять має обов'язково відповідати поставленій меті. Під формами занять фізичними вправами розуміють способи організації навчально-виховного процесу, кожен із яких характеризується певним типом взаємозв'язку (взаємодії) вчителя, викладача, тренера, судді і осіб, що займаються, а також відповідними умовами занять. За особливостями організації і способами їх керівництва, форми занять поділяються на урочні й позаурочні.



Форма проведення занять суттєво впливає на характер, кількість та ефективність використання відповідних засобів та визначається побутовими і службовими обставинами. Форма занять має обов'язково відповідати поставленій меті

Найпоширенішими є такі форми занять фізичними правами:

- уроки та заняття в середніх навчальних закладах всіх типів;
- самостійні заняття;
- заняття в групах професійної та військово-прикладної фізичної підготовки;
- спортивні тренування;
- реабілітаційно-оздоровчі заняття.

Сферами впровадження фізичної культури і спорту в державі є: навчально-виховна, виробнича і соціально-побутова. Ступінь її впровадження та реалізації в державі характеризується основними показниками стану розвитку фізичної культури в державі, регіоні, організації, а саме:

1. Стан здоров'я і рівень фізичного розвитку різних верств населення України.
2. Рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами.
3. Наявність відповідних організаційних структур.
4. Кількість фізкультурників і спортсменів.
5. Наявність матеріально-технічної бази.
6. Рівень науково-методичного, нормативного, правового та інформаційного забезпечення.
7. Рівень спортивних досягнень окремих осіб і команд.

3. Галузева термінологія

Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових, інтелектуальних якостей з метою гармонійного розвитку особистості.

Фізичні вправи – спеціальні рухи і складні види рухової діяльності, які застосовуються як засоби фізичного виховання і спортивної підготовки.

- загальнорозвиваючі;
- спеціальні.

Фізичне виховання – це спеціально організований процес

всебічного розвитку фізичних морально-вольових якостей формування й розвитку життєво важливих рухових вмінь і навичок.

Фізична підготовка – процес, спрямований на розвиток генетичних і набутих фізичних і морально-вольових якостей.

Фізична підготовленість – результат фізичної підготовки, виражений у певному рівні розвитку фізичних якостей, набутих рухових вмінь і навичок, необхідних для здійснення певної діяльності.

Фізичний розвиток – процес морфологічного і функціонального розвитку організму людини, її фізичних якостей і здібностей, зумовлений внутрішніми фактами і умовами життя.

Фізичні якості – сукупність морфофункціональних особливостей людини, які забезпечують успіх при виконанні рухових дій. Основні якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність.

Спортивне тренування – це плановий процес, який складається з навчання та удосконалення спортивної техніки і тактики, розвитку фізичних, психологічних і морально-вольових якостей.

Фізична реабілітація – система фізичних вправ, спрямованих на відновлення тимчасово втрачених функцій організму чи окремих органів та на відновлення фізичних якостей.

Рекреація – відновлення і зміцнення здоров'я з використанням фізичних вправ та оздоровчих сил природи.

Спорт – багатогранне суспільне явище, складовий елемент культури суспільства, один із засобів всебічного розвитку людини, зміцнення її здоров'я і підготовки до трудової діяльності, яка складається із фізичних вправ і деяких інших видів діяльності, що мають характер змагань. Спорт – власне змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї і міжлюдські стосунки, які виникають у процесі підготовки і змагань.

Масовий спорт – складова частина ФК і містить змагальну діяльність і підготовку до неї з урахуванням віку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

Спорт вищих досягнень – це спортивна діяльність, пов'язана з певним видом спорту, яка має на меті поглиблену спеціалізацію навчально-виховного процесу для досягнення

максимального спортивного результату.

Професійний спорт – це комерціалізований різновид спорту, який своїм завданням ставить отримання матеріальної вигоди від демонстрації високих досягнень.

Тренованість – стан організму, що характеризується певними морфо-функціональними змінами, що сталися у результаті тренувальної діяльності.

Спортивна форма – стан найвищого рівня тренованості спортсмена і його готовності досягнути максимального спортивного результату.

Фізичне навантаження – це певна міра впливу рухової активності на організм, що супроводжується підвищенням рівня його функціонування.

Втома – стан організму, що виникає внаслідок функціональної активності і проявляється у тимчасовому зниженні працездатності.

Система фізичного виховання – це історично зумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який базується на науково-методичних, програмно-нормативних та організаційних елементах, що забезпечують фізичне виховання громадян.

НЕ 1.2 Фізкультурно-спортивний рух в Україні та світі

План

1. Історичні особливості розвитку фізкультури і спорту в Україні та світі.
2. Україна в олімпійському русі.

Список літератури

1. Вступ до спеціальності (фізичне виховання, здоров'я людини) : навч.-метод. посібник / укл. : Ю. Ю. Мосейчук, С. В. Мединський, А. В. Гакман, Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. – 150 с.
2. Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини. Вступ до спеціальності (в умовах кредитно-трансферної системи навчання): навч. посібник / уклад. : Мосейчук Ю. Ю., Мединський С. В., Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. – 120 с.
3. Солопчук М.С. Історія фізичної культури / М. С. Солопчук — К.-Под. : Абетка-Нова, 2001. — 236 с.
5. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту України / М. М. Булатова . – К.: Олімп. л-ра, 2005. – 464 с.
6. Федоренко І. Н. Золоті сторінки олімпійського спорту України / За ред. І.Н. Федоренка — К.: Олімпійська літ-ра, 2000. — 192 С.

1. Історичні особливості розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні та світі

Фізична культура з елементами суперництва як суспільне явище окреслилася відтоді, відколи люди усвідомили, що мисливець для того, щоб вижити, мусить бути мужнім, сильним і спритним, швидко бігати і стрибати, плавати.

Спорт – не що інше, як впорядковане порівняння умінь і якостей окремих індивідуумів або груп людей. Він має своє підґрунтя у глибині тисячоліть, тому що вже тоді мусили постійно вправлятися і проявляти свої можливості на війнах, полюванні та іграх. Наскальні зображення, що датуються епохою верхнього палеоліту (близько 50 тис. років тому), засвідчують тісний зв'язок фізичних вправ із трудовою діяльністю людини. (Зображення мисливця, що кидає спис чи

сокиру і т. ін.).

Фізичні вправи в усі часи були пов'язані з трудовими операціями, культовими обрядами, вихованням, мистецтвом.

Наприкінці первіснообщинного ладу фізичні вправи використовували як засіб підготовки до збройної боротьби.

У період рабовласництва повсюдно розширювалися змагання з плавання, стрільби з луку, боротьби, кулачних боїв, перегони на конях і колісницях. Найвідомішими в цей період стали Ігри, які проводилися у Стародавній Греції, починаючи з VIII ст. (776 р.) до н.е. Було створено гімназії (школи), які стали взірцями виховання - фізичного, морального, духовного.

Найвідомішими давньогрецькими змаганнями були Олімпійські ігри. Свого розквіту вони досягли у V ст. до н.е. Відомі також були Істмійські (Коринфські), Панафінейські та Немейські ігри. Проте Греція не була єдиним місцем, де проводилися великі змагання. Археологами знайдено докази проведення таких ігор у Північному Причорномор'ї (на території України – Таврія).

У часи феодалізму роль захисників на себе перебирають феодалі-лицарі. Військово-фізична підготовка селян відтепер занепадає. Лицарі отримували різнобічну військово-фізичну підготовку, до якої входили: біг, стрибки, боротьба, плавання, фехтування, верхова їзда. Серед них проводилися турніри, змагання.

У XV-XVI ст. в європейських країнах виникають перші напівспортивні об'єднання - фехтувальні, стрілецькі та борцівські союзи.

Епоха Відродження знову привернула увагу передових філософів, педагогів, вихователів до традицій античної гімнастики. Зокрема, італійський лікар Меркуріаліс написав 6-томну працю „Про гімнастичне мистецтво” у 1569 р. німець Він Ман видав книгу „Плавець, або мистецтво плавати”. Поступово формувалися основи наукової теорії і практики фізичного виховання, першим втіленням чого стали німецька, шведська, французька, норвезька, чеська системи гімнастики. У Німеччині на той час було створено 11 спортивно-гімнастичних союзів і Центральну Комісію з питань спорту і фізичної культури, яка нараховувала 1,3 млн. членів.

Фізична культура з кінця XVIII – початку XIX ст. майже по

всій Європі стає елементом виховання і навчання у державних і недержавних органах освіти.

Конкретних історичних відомостей про первісне формування та розвиток фізичної культури на території України маємо обмаль. Можна лише здогадуватися, що в загальному руслі розвитку праукраїнської культури розвивалися елементи і тілесної культури з ознаками змагальності. Такі культури, як Трипільська (4-2 тис. до н.е.) чи Скіфське царство (6-4 ст. до н.е.), не могли обходитися без системи фізичного виховання. Археологами знайдено доказові свідчення розвитку фізичної культури вже з часів грецької колонізації Північного Причорномор'я. На узбережжі Чорного моря знайдено спеціально споруджені арени, які призначені для проведення атлетичних змагань.

Міжнародний спортивний рух

- 3 історії зародження та розвитку спорту
- Міжнародні спортивні організації
- Стародавні та сучасні Олімпійські Ігри
- Проблеми сучасного розвитку міжнародного спортивного руху.

Ідея відновлення традиції проведення Олімпійських Ігор у сучасних умовах знайшли своє практичне здійснення понад сто років тому.

Спроби проводити змагання на кшталт Олімпійських Ігор – панелінські Ігри як суто грецькі (1759, 1770, 1875, 1889) успіху не мали.

У 1894 році на міжнародному атлетичному конгресі в Парижі за пропозицією французького барона П'єра де Кубертена було вирішено утворити Міжнародний олімпійський комітет і провести у 1896 році перші Олімпійські Ігри сучасності. Ці історичні змагання відбулися на батьківщині Олімпійських ігор - у Греції.

Цікаво, що у підготовці і роботі Конгресу брав участь соратник П. де Кубертена, українець з Полтавщини, генерал російської армії Олексій Бутовський.

Момент відновлення Олімпійських ігор чи, правильніше, початку проведення Олімпійських ігор сучасності не був випадковим. На той час (кінець XIX ст.) визріли відповідні економіко-політичні та культурологічні передумови для надання

їм світового звучання й сприйняття. Важливою була та обставина, що до того часу організаційно оформилися міжнародні федерації з багатьох видів спорту. Так, у 1881 р. було утворено міжнародну федерацію гімнастики, у 1882 р. – веслування й ковзанярського спорту, 1900 р. – велоспорту й т.ін. Створення єдиних міжнародних правил змагань із видів спорту також зіграло вирішальну роль для консолідації міжнародного спортивного руху.

Активний розвиток міжнародного спортивного руху призвів до заснування великої кількості міжнародних спортивних організацій. На даний час їх налічується понад 200. Крім Міжнародного Олімпійського комітету, найвпливовішими є:

- Асоціація Національних Олімпійських Комітетів (АНОК)
- Генеральна Асамблея НОКів
- Олімпійська рада Азії
- Асоціація НОК Африки
- Асоціація Європейських НОКів
- Панамериканська спортивна організація
- Національні Олімпійські Комітети Океанії
- Генеральна Асоціація міжнародних спортивних організацій
- Вища Рада спорту Африки
- Міжнародна асоціація спортивної преси
- Міжнародна Олімпійська академія
- Міжнародні федерації з видів спорту.

Ці та інші організації проводять численні міжнародні спортивні змагання як комплексного характеру, так і з окремих видів спорту. Крім найпопулярніших Олімпійських і Параолімпійських ігор, проводяться:

- континентальні та регіональні Ігри (Панамериканські, Африканські, Азійські, Балканські, Середземноморські тощо);
- ігри блокових країн (Британської співдружності, СНД);
- національні (етнічні) ігри (Маккабійські, Литовські, Панарабські);
- професійні ігри (залізничників, військових, моряків, студентів);
- релігійні ігри (мусульманські, католицькі);
- Ігри інвалідів (сліпих, глухих, розумово відсталих);

- вікові Ігри (для школярів, ветеранів спорту).
- чемпіонати, першості та кубки з видів спорту;
- комерційні змагання.

Фізкультурно-спортивний рух в Україні в період київської Русі. У період Київської Русі сформувалася своєрідна система військово-фізичної підготовки, яка проводилася у сім'ї, військових та освітніх закладах при монастирях. У системі підготовки використовувалися як національні, так і закордонні засоби підготовки. Поширювалися прообрази багатьох видів спорту: кінного спорту, стрільби з луку, боротьби навкулачки, бігу, стрибків, метань, плавання. Поєдинки були визнаним методом розв'язання військових та правових конфліктів.

Військово-прикладне значення мала фізична культура і в період Козаччини. На той час значно розширився арсенал засобів фізичної культури. Великої популярності набули поєдинки на шаблях та інших видах холодної зброї, стрільба з вогнепальної зброї, спортивні ігри з м'ячем, метання, кінний спорт.

З плином часу території України захоплювали і литовці, і поляки, і монголи, і росіяни. Кожен із цих агресорів ніс свою культуру і свій рівень розвитку фізичної культури. Національна система фізичної культури і спорту почала відроджуватися тільки у XIX-XX ст.

Важливою подією загальноросійського, а передусім українського значення, було проведення Всеросійських олімпіад - своєрідна відповідь на Ігри перших Олімпіад сучасності. Перша олімпіада відбулася у Києві в 1913 р., де на той час було збудовано перший у Росії стадіон. Для організації та проведення було створено Київський Олімпійський комітет, а також понад 200 спортивних колективів і клубів.

Військово-політичні події того часу (перша світова війна) загальмували розвиток європейських тенденцій у спортивному русі України й згодом надовго змінили спортивне життя.

Після революції 1917 р. Український уряд, незважаючи на короткий термін свого існування та діяльності, сприяв масштабному поступу фізкультурно-спортивного руху. У цей час почалося закладення основ для заснування традицій українського спорту.

Уряд Народної Республіки спробував навести контакти з

МОК для того, щоб Україну прийняли до цієї міжнародної організації. Але увійти до складу членів цієї організації Україна змогла лише у складі Радянського Союзу.

Починаючи з 1921 р. проводилися Всеукраїнські олімпіади, згодом названі спартакіадами. У 1923 р. в них брало участь 300 спортсменів, у 1927 р. - понад 20 тисяч. На фінальні старту було запрошено представників Німеччини, Чехії. У 1928 р. на Всесоюзній олімпіаді у Москві українські спортсмени зайняли перші місця у змаганнях з волейболу, гандболу, баскетболу, гімнастики. Ці факти говорять про високий рівень українських спортсменів того часу.

Для кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні було створено Державний інститут фізичної культури у Харкові (1931 р.) та технікуми фізичної культури у Києві, Одесі, Дніпропетровську, Луганську, Артемівську. Цього ж року створено Український науково-дослідний інститут фізичної культури. З'являються періодичні видання спортивної тематики. На жаль, голодомор 1931-1933 рр. та друга світова війна спричинили занепад спортивного руху в Україні.

Фізкультурно-спортивний рух в Україні в Радянський період. Традиції спортивного руху України за часів СРСР підтримувалися лише в Західній Україні та серед еміграції. Найвищим проявом розвитку українського спорту в еміграції було створення на американському континенті у 1955 р. Української спортивної Централі Америки і Канади (УСЦАК), яка функціонує й донині.

Ця організація і сьогодні тісно співпрацює з (МО) НОК України, надаючи збірним командам України значну організаційну та матеріальну допомогу. У 1992 р. саме завдяки УСЦАК українські спортивні організації були визнані міжнародними організаціями.

За часи виступів за команди СРСР українські спортсмени з 1952 р. (вперше взяли участь спортсмени СРСР на 15 Олімпійських іграх в Гельсінкі) вибороли (444) медалі: 196 золотих, 129 срібних і 119 бронзових. Брало участь 639 спортсменів.

Відомі спортсмени: Лариса Латиніна, Борис Шахлін, Валерій Борзов, брати Белоглазови, Зінаїда Турчина і т.д.

2. Україна в Олімпійському русі

Перші спроби виходу українців на Олімпійські ігри були зроблені у 1917-1918 рр. за часів української державності. Друга спроба налагодити контакти з МОК була зроблена напередодні 11 Олімпійських ігор у Берліні 1936 р. На передолімпійському конгресі групою українських політичних і спортивних діячів було запропоновано культурну програму від українців та висловлене прохання про офіційну акредитацію спеціального кореспондента. У повоєнний час тільки еміграція активно захищала український спорт і наголошувала на створенні НОК України. Ця боротьба тривала аж до 22 грудня 1990 р., коли було створено НОК України і обрано першого президента - Валерія Борзова.

Офіційне визнання НОК України МОК відбулося 8 березня 1991 р. У 1994 р. Валерій Борзов став членом МОК, а у 2000 р. - легкоатлет Сергій Бубка. У 1992 р. на 24 Олімпійських іграх у Барселоні українці виступали за команду СТГ, де завоювали 40 медалей: 17 золотих, 14 срібних, 9 бронзових.

У 1994 р. на 17 зимових Олімпійських іграх у Ліллекхаммері українська команда виступала вперше незалежно за Україну. 34 медалі (10-5-19) здобули на 26 Олімпійських іграх в Атланті 1996 р.

Від виступу у Сіднеї на Іграх. XXVII Олімпіади (2000 р.) чекали теж видатних досягнень, і вони були в окремих видах спорту - 3 золоті, 10 срібних і 10 бронзових медалей, але в підсумку НКЗ - 21 місце серед команд 199 країн. Призерами стали 32 українських атлети, тобто практично кожен дев'ятий. Кожний четвертий спортсмен увійшов до шістки найсильніших у своїх видах спорту. Всі вони пройшли підготовку уже в роки незалежності України.

На найвищій шабель олімпійської слави піднялися Я.Клочкова - 2 золоті і 1 срібна медаль у плаванні та М.Мільчев у стендовій стрільбі - золота нагорода.

Срібними призерами стали: Я. Клочкова, Д. Сілантьєв (плавання) С. Матвєєв, С. Чернявський, О. Симоненко, О. Феденко (велоспорт); О. Береш, В. Гончаров, Р. Зозуля, Р. Мезенцев, В. Перешкура,

Світличний (гімнастика), О. Садовнича, Н. Бурдїйна, К. Сердюк - стрільба з лука; Д. Саладзе - боротьба греко-римська;

А.Котельник, С. Доценко - бокс; Є. Буслевич - боротьба вільна.

Бронзові медалі отримали: Р. Машурепко - дзюдо, І. Якович - велоспорт, О. Г. Оворова, Р. Щуренко - легка атлетика; О. Жупіна, Г. Сорокіна - стрибки у воду; Р. Таран, О. Пахольчик - вітрильний спорт;

Данильченко А. Федорчук, В. Сидоренко - бокс.

Виступу олімпійської команди в Україні було дано неоднозначну оцінку, відзначено недоліки і намічено перспективи розвитку олімпійського спорту.

Втретє виступаючи під національним прапором у складі збірної команди незалежної України на Олімпійських іграх в Афінах (2004 р.) наші спортсмени зібрали зі спортивних арен столиці Греції 23 медалі. З них - 9 золотих. У загальнокомандному суперництві серед 202 країн - учасниць збірна України в медалевому аспекті посіла досить високе 12-е місце, а за підрахунками неофіційної першості в очковому доробку - 11-е.

Цікаво, що і в Атланті-1996, і в Сідней-2000, і в Афінах-2004 доробок нашої олімпійської дружини виявлявся ідентичним - усе ті ж у купі 23 медалі. В Афінах українські спортсмени здобули 9 золотих, 5 срібних та 9 бронзових медалей. Я.Клочкова знову здобула 2 золоті олімпійські нагороди. Звідси напрошується така паралель: якщо здобутки в Америці на перших Іграх у незалежній іпостасі все ж скоріше дістались олімпійській збірній Україні спадщину від радянської школи спорту, а наступний певний спад показників у Австралії можна цілком віднести до всім зрозумілих витрат перехідного періоду з його економічною нестабільністю, то новий якісний виток у переоцінці цінностей на землі Древньої Еллади вже красномовно свідчить про становлення національної спортивної індустрії. Адже переважна більшість новоспечених чемпіонів та призерів Ігор-2004 за часів СРСР ще не займалися спортом.

Отже, олімпійськими чемпіонами стали: Я. Клочкова - 2 золоті медалі (плавання), Ю. Білоног (легка атлетика), О. Костевич (кульова стрільба), В. Гончаров (спортивна гімнастика), Н. Скакун (важка атлетика),

Мерлені (вільна боротьба), Е. Тедеев (вільна боротьба), Ю. Нікітін (стрибки на батуті).

Срібні нагороди вибороли: І.Разорьонов (важка атлетика),

Г.Калініна, С. Матевушева, Р. Таран (вітрильний спорт, клас «Інглінг»), О.Красовська (легка атлетика), Р. Гнатюк (дзю-до), Г. Леончук, Р.Лука (вітрильний спорт, клас),

Бронзовими призерами Ігор стали: С. Гринь, С. Білоусенко, О. Ликов, Л. Шапошников (веслування академічне), І. Осипенко, Т. Семикіна, Г. Балабанова, О. Череватова (веслування на байдарках і каное), жіноча збірна команда України (гандбол), А. Безсонова (гімнастика художня), Т. Терещук-Антипова (легка атлетика), В. Стюпіна (легка атлетика), А. Сердінов (плавання), Д. Грачов, В. Рубан, О. Сердюк (стрільба з луку), В. Третяк (фехтування).

У 2006 році відбулися XX зимові Олімпійські Ігри в Турині. У них взяли участь 2508 спортсменів (1548 чоловіків та 960 жінок) із 80 країн світу. Розігрували 84 комплекти олімпійських нагород із 15 видів спорту. Спортсмени з України на XX зимових Олімпійських Іграх у Турині вибороли 2 медалі.

Бронзовими призерами Ігор стали: Л.Єфремова (біатлон), Р.Гончаров та О.Грушина (фігурне катання на ковзанах).

У ХХІХ літніх Олімпійських Іграх (Пекін, 2008 р.) взяли участь 10 947 спортсменів (6 308 чоловіків та 4 639 жінок) з 204 країн світу. Було розіграно 302 комплекти олімпійських нагород із 35 видів спорту.

Українські спортсмени взяли участь у 28 видах спорту і завоювали 27 олімпійських медалей, з них: 7 золотих медалей, 5 срібних та 15 бронзових. Українська олімпійська збірна посіла 11 загально-командне місце.

Олімпійськими чемпіонами стали: Г. Пундик, О. Харлан, О. Хомрова, О. Жовнір (фехтування); А. Айвазян (кульова стрільба); В. Рубан (стрільба з луку); О. Петрів (кульова стрільба); Н. Добринська (легка атлетика); І.Осипенко-Радомська (веслування на байдарках та каное); В. Ломаченко (бокс).

Срібло: О.Коробка (важка атлетика); Ю. Сухоруков (кульова стрільба); В.Федоришин (вільна боротьба); А.Стаднік (вільна боротьба); І.Ліщинські (легка атлетика).

Бронза: Р. Гонтюк (дзюдо); І. Кваша, О. Пригоров (стрибком у воду); Н. Давидова (важка атлетика); А. Варданян (греко-римська боротьба); І. Мікульчин-Мерлені (вільна боротьба); Л. Калитовська (велоспорт); О. Воробйов (спортивна гімнастика);

О. Антонова (легка атлетика); Т. Данько (вільна боротьба); В. Терещук (сучасне п'ятиборство); В. Глазков (бокс); Д. Юрченко (легка атлетика); Ю.Чебан (веслування на байдарках та каное); Н.Тобіас (легка атлетика); Г. Безсонова (художня гімнастика).

На XXX Олімпійських іграх в Лондоні (2012 р.) Україну представляли 245 спортсменів у 28 видах спорту. Українські спортсмени виграли 20 медалей, а Україна посіла 14-те загальнокомандне місце (з 204-х) в медальному заліку.

Олімпійські чемпіони: Яна Шемякіна – фехтування шпага; Яна Дементьєва, Анастасія Коженкова, Наталія Довгодько, Катерина Тарасенко - академічне веслування; Олексій Торохтій - важка атлетика; Юрій Чебан - веслування на каное-одиночці, 200 м; Олександр Усик - бокс, категорія 91 кг; Василь Ломаченко - бокс, категорія 60 кг.

Срібні призери: Інна Осипенко-Радомська веслування на байдарці-одиночці, 500 м; Інна Осипенко-Радомська веслування на байдарці-одиночці, 200 м; Олександр П'ятниця - легка атлетика, метання списа; Денис Берінчик - бокс, категорія 64 кг; Валерій Андрейцев - вільна боротьба, категорія 96 кг.

Бронзові призери: Олена Костевич - кульова стрільба, пневматичний пістолет; Юлія Калина - важка атлетика, 58 кг; Олена Костевич - кульова стрільба, малокаліберний пістолет; Ольга Харлан - фехтування, шабля; Ольга Саладуха - легка атлетика, потрійний стрибок; Ігор Радивілов - спортивна гімнастика, опорний стрибок; Олеся Повх, Христина Стуй, Марія Ремень, Єлизавета Бризгіна - легка атлетика, естафета 4x100 м; Тарас Шелестюк - бокс, категорія 69 кг; Олександр Гвоздик - бокс, категорія 81 кг.

На Літніх Олімпійських іграх 2016 року у Ріо-де-Жанейро Україна посіла 31-е місце у загальнокомандному медальному заліку.

Українські спортсмени здобули 11 медалей: 2 золотих, 5 срібних і 4 бронзових. Всього на Іграх Україну представляли 205 спортсменів у 27 видах спорту.

Золоті медалі країні принесли гімнаст Олег Верняєв (паралельні бруси) і каноеїст Юрій Чебан (спринт на 200 м). В активі Верняєва також є срібло (багатоборство), інші срібні медалі завоювали стрілок з пневматичної гвинтівки Сергій Куліш (на дистанції 10 м), збірна шаблесток у складі Ольги

Харлан, Олени Кравацької Аліни Комащук та Олени Вороніної, борець греко-римського стилю Жан Беленюк (у категорії до 85 кг) та Павло Тимошенко у сучасному п'ятиборстві.

Бронзові нагороди України принесли шаблістка Ольга Харлан в індивідуальній першості, стрибун у висоту Богдан Бондаренко, веслярі Дмитро Янчук і Тарас Міщук (у змаганнях каное-двійок на 1000 м) і Ганна Різатдінова в індивідуальному багатоборстві у художній гімнастиці.

Загалом на ОІ-2016 українці здобули найменше золотих медалей і найменшу загальну кількість всіх медалей в історії виступів країни на Літніх Олімпіадах.

НЕ 1.3. Організаційні засади, структура і матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні

План

1. Структура, взаємозв'язок і характер діяльності фізкультурно-спортивних організацій України.
2. Матеріально-технічна база фізичної культури і спорту.
3. Науково-інформаційне забезпечення фізкультурно-спортивного руху.

Список літератури

1. Вступ до спеціальності (фізичне виховання, здоров'я людини) : навч.-метод. посібник / укл. : Ю. Ю. Мосейчук, С. В. Мединський, А. В. Гакман, Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. – 150 с.
2. Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини. Вступ до спеціальності (в умовах кредитно-трансферної системи навчання): навч. посібник / уклад. : Мосейчук Ю. Ю., Мединський С. В., Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. – 120 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. – 272 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 304 с.
5. Герцик Г. В. Вступ до спеціальності, „Фізична культура” : Методичний посібник / Г. В. Басарабчук — Кам'янець-Подільський. ТЗВО „Ліко, 2006 р.
6. Анастасєва З. В. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання»: Навч. пос.—Дніпропетровськ.: «Інновація» – 2007. - 136 с.
7. Герцик М. С. Вацеба О.М. Вступ до спеціальності галузі „Фізичне виховання спорт”: Підручник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба — Харків : ОВС, 2005. — 240с.

1. Структура, взаємозв'язок і характер діяльності фізкультурно-спортивних організацій України

Управління сферою фізичної культури і спорту

здійснюється на базі взаємодії двох чинників: державного та громадського. Пам'ятаючи це, розглянемо послідовно державні та громадські органи управління у сфері фізичної культури.

Державні органи управління, до компетенції яких входить фізична культура, умовно можна поділити на три групи: органи загальної, відомчої та спеціальної компетенції.

До *загальної* належать такі, що у своїй діяльності розглядають і вирішують питання із різних сфер життя нашої країни, в тому числі й фізичної культури. Найголовнішим представником органів управління загальної компетенції є Верховна Рада. Це вищий орган законодавчої влади, який приймає законодавчі акти, що регулюють розвиток фізичної культури в країні. Так, Верховною Радою України в грудні 1993 року було прийнято Закон України “Про фізичну культуру і спорт”, який є законодавчою базою функціонування всіх підсистем фізичної культури. Крім названого закону, Верховною Радою було прийнято ще ряд законів, в яких йдеться про фізичну культуру (про охорону здоров'я, працю, освіту).

У складі Верховної Ради діє депутатський комітет (або підкомітет) в справах молоді, спорту, туризму. Вона вивчає проблеми, бере участь у розробці рішень Ради, організовує роботу з їх виконанням, здійснює контроль.

Аналогічні функції виконують Ради народних депутатів обласного, міського та районного рівнів. Крім того, Ради народних депутатів, регіональні адміністрації формують склад та керують діяльністю *управлінь (колишні комітети) фізичної культури та спорту* (державних органів спеціальної компетенції).

Рішення Рад народних депутатів мають законодавчий характер і є обов'язковими для всіх фізкультурних організацій, що розташовані на їх території. Зміст роботи депутатських комісій визначається планом роботи, в якому враховуються пропозиції депутатів і накази виборців.

Місцеві органи державної влади створюють у своєму складі відповідні органи управління фізичною культурою і спортом.

І ще однією управлінською ланкою на регіональному та місцевому рівнях є відділи або посадові особи (найчастіше заступники голів Рад), які керують питаннями фізичної культури.

Другу групу державних органів, в компетенції яких знаходяться питання фізичної культури, складають *органи відомчої компетенції*. До її складу входить ряд міністерств і відомств та їх органи на місцях. Це: Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України, Міністерство охорони здоров'я, Міністерство культури, Міністерство оборони, Комітет національної безпеки, Міністерство внутрішніх справ тощо.

Для керівництва розвитком фізичної культури в рамках міністерств утворені відповідні управлінські структури. Так, у системі Міністерства освіти і науки України діяло добровільне спортивне товариство "Гарт". У 2001 р. на його основі було утворено Комітет фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України. Даний Комітет керує розвитком фізичної культури серед дітей, учнівської та студентської молоді.

При Міністерстві внутрішніх справ функціонує відомче товариство "Динамо".

Третю групу органів державного управління складають органи *спеціальної компетенції*. До цієї групи входять Міністерство молоді та спорту України, яке забезпечує реалізацію державної політики в галузі фізичної культури і несе відповідальність за її виконання, а на обласних, міських, районних рівнях створені підзвітні Мінмолодьспорту - управління, відділи, сектори.

Мінмолодьспорт (раніше Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту) є центральним органом державної виконавчої влади, підвідомчим Кабінету Міністрів України.

У межах своєї компетенції організовує виконання актів законодавства України і здійснює систематичний контроль за їх виконанням.

До сфери управління Мінмолодьспорту належать спортивні, фізкультурні заклади, школи вищої спортивної майстерності, підприємства, організації, науково-дослідні установи.

Мінмолодьспорт очолює міністр, який призначається відповідно до Конституції України. Для колективного вирішення питань, обговорення найважливіших напрямів діяльності утворено колегію. Члени колегії затверджуються

Кабінетом Міністрів України.

Основні напрями діяльності:

- Координація діяльності з актуальних проблем фізкультурного руху громадських, молодіжних об'єднань, товариств, асоціацій, федерацій.

- Внесення до Кабміну пропозицій про створення умов для розвитку фізичної культури.

- Заходи соціального захисту спортсменів.

- Розвиток міжнародних спортивних зв'язків.

- Організаційна підтримка розвитку фізкультурної науки.

- Здійснення контролю за діяльністю підпорядкованих йому організацій, в тому числі використанням державних фінансових і матеріальних ресурсів.

- Розробка, затвердження і забезпечення дотримання спортивної класифікації України.

- Реєстрація статутів національних Федерацій з видів спорту.

- Сприяння розвитку Олімпійського руху.

- Підготовка штатних збірних команд, участь їх у змаганнях.

- Забезпечення розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи.

- Затвердження єдиного календарного плану загальнодержавних змагань і зборів.

- Робота по підготовці спортивного резерву.

- Затвердження рекордів, присвоєння почесних звань.

- Вивчення попиту на фахівців фізичної культури і спорту, забезпечення їх підготовки.

Громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості здійснюють свої повноваження відповідно до статутної діяльності, яка не може суперечити чинному законодавству.

Основними громадськими організаціями, які діють у спортивній сфері України є Національні спортивні федерації та Національний Олімпійський комітет України.

Національні федерації з видів спорту – їх в Україні понад 50. Громадська спортивна федерація набуває статусу Національної після її визнання на певний термін та реєстрації у Міністерстві юстиції України. У такому випадку Держкомспорт України делегує таким федераціям окремі повноваження щодо

розвитку видів спорту, надає їм допомогу у забезпеченні їх матеріальними ресурсами, фахівцями тощо.

Національна спортивна федерація має виключне право представляти Україну в міжнародних спортивних організаціях та в міжнародних спортивних змаганнях з окремих видів спорту. Їй також надається право на організацію і проведення відповідних національних спортивних змагань.

Національні спортивні федерації можуть отримувати від держави матеріально-фінансову допомогу. У випадку грубого порушення законодавства або неналежного використання наданих їм прав спортивна федерація може бути позбавлена статусу Національної.

Національний Олімпійський Комітет України (НОК України) є неурядовою громадською організацією, яка координує розвиток олімпійського руху в Україні. У своїй діяльності НОК керується законодавством України, Олімпійською хартією Міжнародного олімпійського комітету та власною Хартією. НОК України має виключне право представляти державу на Іграх Олімпіад та зимових Олімпійських іграх, в Міжнародному Олімпійському Комітеті, інших міжнародних олімпійських організаціях. НОК України має також виключне право на використання власної олімпійської символіки. Держава сприяє діяльності НОК України, розвитку його матеріально-технічної бази, надає фінансову підтримку. Проте безпосереднє втручання будь-якого державного чи якогось іншого органу або особи у внутрішні справи НОКу є таким, що суперечать Хартії.

Організацію фізичної культури і спорту, а також професійну фізичну підготовку у відомствах здійснюють спеціально створені з цією метою комітети, спортивні товариства і клуби. Подаємо перелік основних сучасних спортивних клубів і товариств України.

У збройних силах України діють Центральний спортивний клуб армії та спортивні клуби при Командуваннях оперативних напрямків (наприклад, СКА Західного оперативного напрямку).

Добровільне фізкультурно-спортивне товариство профспілок „Україна” (ДФСТП „Україна”) створено з метою організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи з працівниками виробничої сфери, а кооперативно-профспілкове

фізкультурно-спортивне товариство „Колос” – з працівниками агропромислового комплексу та мешканцями сільської місцевості.

Для репрезентації спортсменів-залізничників у міжнародних організаціях, в рамках ДФСПТ „Україна” діє СК „Локомотив”. Створено Українську студентську спортивну спілку, яка координує розвиток фізичної культури та спорту серед студентської молоді.. В Україні також створені і функціонують Асоціація ветеранів фізичної культури і спорту та Федерації інвалідного спорту.

На регіональному та місцевому рівнях утворюються різноманітні спортивні, спортивно-оздоровчі, фізкультурно-спортивні клуби, клуби з видів спорту, спортивні клуби за місцем проживання тощо.

В останні роки в Україні з’являються професійні спортивні клуби та ліги. Всі ці організації роблять свій позитивний внесок в широку палітру фізкультурних і спортивних організацій України. Співпраця, взаємодопомога і взаємодоповнюваність між ними сприяють розвиткові фізкультури і спорту як засобів фізичного і духовного вдосконалення.

2. Матеріально-технічна база фізичної культури і спорту

Матеріально-технічна база фізичної культури являє собою сукупність матеріальних цінностей (спортивні споруди, обладнання, спортивна форма, знаряддя, інвентар), фінансів, розподільчих структур і виробничих потужностей, яка перебуває в державній, муніципальній, відомчій, кооперативній та особистій власності.

Матеріальна база є необхідною умовою і водночас показником розвитку фізичної культури і спорту.

В умовах економічної нестабільності в Україні увага до розвитку матеріальної бази з боку державних органів влади набуває першочергового значення. Слабкість матеріальної бази істотно гальмує розвиток фізичної культури і шкодить підготовці збірних команд до міжнародних змагань, сповільнює залучення широких верств населення до фізкультурно-спортивної активності.

Джерелами фінансування фізичної культури є:

- *Кошти державного бюджету* – найстабільніше і найсуттєвіше джерело фінансування. Держава взяла на себе не лише утримання органів управління і збірних команд України, а фінансує витрати на розвиток дитячо-юнацького спорту (училища фізичної культури, ДЮСШ).

- *Кошти відомчих організацій* становлять суттєву частку витрат на фізичну культуру і спорт. В останній час їхня частка зменшилася, особливо у розвиток дитячо-юнацького спорту.

- *Вступні внески* (індивідуальні і колективні) – складають незначну частку витрат на фізичну культуру. Проте з поліпшенням економічного стану суспільства їх частка постійно збільшуватиметься.

- *Дотації державних органів* здатні полегшити фінансове становище фізкультурних організацій, особливо це стосується утримання та експлуатації спортивних споруд, в т.ч. “енергоємних” (басейни, штучні ковзанки, криті манежі тощо).

- *Спонсорські внески* в останні роки суттєво впливають на організацію спортивних заходів, екіпірування і відрядження на змагання збірних і клубних команд (особливо ігрових).

З активним впровадженням ринкових відносин значення і обсяги спонсорських внесків у фізичну культуру будуть зростати. У перспективі спонсори повинні зняти з державного бюджету істотну частку фінансових витрат на спорт.

- *Прибутки від комерційної діяльності* спортивних організацій – перспективне джерело фінансування спорту. Сюди входять не лише прибутки від реклами, але й від послуг засобами спорту, видавничої діяльності, виробництва спортивних товарів тощо.

- *Особисті кошти* громадян, затрачені на фізичну культуру і спорт, будуть збільшуватися разом із зростанням матеріальної забезпеченості населення. Чим заможніша людина, тим більша частина її доходів іде на задоволення культурних запитів.

3. Науково-інформаційне забезпечення фізкультурно-спортивного руху

Науково-інформаційна сфера є однією з найбільш успішних і мобільних у галузі фізичної культури та спорту України. За двадцять років новітньої української державності, в умовах

недостатнього фінансування й матеріально-технічного забезпечення, незначної державної та владної уваги вдалося досягти чималих успіхів у перебудові й розбудові цієї складної й делікатної сфери професійної діяльності.

У галузі фізичного виховання та спорту вдалося зберегти й помітно зміцнити мережу спеціалізованих закладів вищої освіти, оскільки традиційно в Україні найкращі наукові сили концентрувалися саме в навчальних закладах. Сьогодні в галузевому підпорядкуванні успішно діють Національний університет фізичного виховання та спорту України (у цьому статусі з вересня 1998 року), Харківська академія фізичної культури, Львівський, Дніпропетровський та інші університети фізичної культури.

У 1999 р. за сприяння Національного університету фізичного виховання і спорту України, відділення Олімпійської Академія України. Таким чином, в організаційному плані в Україні утворено відповідні інституції для ефективної наукової діяльності в галузях фізичного виховання та спорту.

Важливим чинником успішності й ефективності наукових досліджень є продуктивна й принципова діяльність спеціалізованих вчених рад по захисту дисертацій.

Важливим чинником успішного поступального розвитку наукових досліджень виявилось структурування інформаційно-видавничої діяльності. У 1994 р. структурним підрозділом Національного університету фізичного виховання і спорту України було утворене єдине в державі спеціалізоване видавництво „Олімпійська література”. За ці роки видавництво перетворилося в потужний центр випуску наукової, науково-методичної та навчальної літератури. За цей період випущено у світ близько 100 найменувань книжок, серед яких є помітні праці не тільки українського, але і європейського рівня. Переважна частка книжкової продукції видавництва присвячена тематиці олімпійського спорту, олімпійського руху, окремим розділам підготовки спортсменів, теорії й методиці тренування в окремих видах спорту тощо.

Таким чином, можна стверджувати, що нині в Україні сформовано достатню науково-інформаційну базу спеціалізованої книжкової та журнальної продукції, яка ще продовжує розвиватися й розширюватися.

Ще одним важливим джерелом розвитку наукової думки є різноманітні наукові конференції, конгреси, семінари тощо. Щороку в Україні відбувається ціла низка різного рівня й масштабу наукових заходів, присвячених проблемам фізичної культури. У міжнародному плані Україна, зусиллями Національного університету фізичного виховання та спорту, виступила ініціатором проведення кожних два роки престижного наукового конгресу “Сучасний олімпійський спорт і спорт для всіх”, який здобув своє визнання у Східній Європі

НЕ 1.4. Кадрове забезпечення у сфері фізичної культури та спорту.

План

1. Еволюція системи підготовки фізкультурно-спортивних кадрів.
2. Рівні, ступені та кваліфікації вищої освіти в університеті.
3. Проблеми державної кадрової політики України у сфері фізичної культури та спорту

Список літератури

1. Дутчак М. В. Класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту в Україні: стан та перспективи / М. В. Дутчак // Спорт. Україна. - 2010. - № 2. - С. 25-41.

2. Енциклопедія державного управління : у 8 т. /Нац. акад. держ. упр. при Президентові України ; наук.-ред. колегія : Ю. В. Ковбасюк (голова) [та ін.]. - К. : НАДУ, 2011. - Т. 6 : Державна служба / наук.-ред. колегія : С. М. Сєрьогін (співголова) [та ін.]. - 2011. - 524 с.

3. Моїсєєва С. А. Удосконалення системи підготовки кадрів для сфери фізичної культури і спорту: проблеми та шляхи вирішення / С. А. Моїсєєва // Стратегія державної кадрової політики як складова програми економічних реформ в Україні: матеріали круглого столу / редкол. : С. М. Сєрьогін (голова) [та ін.]. - Д. : ДРІДУ НАДУ, 2010. - С. 52- 55.

1. Еволюція системи підготовки фізкультурно-спортивних кадрів.

Без знання історії, відмічав А. Halling, неможливо зрозуміти та пояснити дійсність, тим більше передбачити майбутнє, а подальший прогрес системи підготовки кадрів треба пов'язувати з аналізом та розповсюдженням позитивної практики і нових освітніх стратегій у світовій співдружності.

У Європі перші університети з'явилися у XII столітті в Болоньї та Парижі. До кінця XIV століття їх уже було більше 20. Ієрархія рівнів освіти виникла в європейських університетах XII

століття на факультетах, організованих у гільдії. Члени факультетів мали ліцензії на навчання і ступені чи свідоцтва про професіоналізм, які свідчили про досягнення їх власником статусі магістра. В європейській вищій освіті на початку були лише ступені - магістр чи доктор. Ступінь бакалавра вважався просто щаблем до майстерності. Термін магістр, доктор чи професор були еквівалентними. Але з часом докторський ступінь став вищим академічним рівнем.

Швидке розповсюдження кола спеціальностей у XX столітті привели до появи різних проміжних академічних ступенів в Америці, Британії та інших англomовних країнах, а також, за деякими виключеннями, збережені і в університетах континентальної Європи. У другій половині XX ст. у Франції разом з реформою освіти була піддана змінам і система академічних ступенів. Ступінь бакалавр присвоювалася особам, що завершили середню освіту, і мали право вступу до університету. Після трьох чи чотирьох років навчання в університеті студент отримував ліцензію, що давала йому право викладати в середній школі чи подовжувала свою освіту на більш високому рівні.

У той час університети були міжнародними центрами наукового життя, але із збільшенням їх кількості вони почали втрачати риси міжнародних і набувати вигляд національних. В Європі сформувалися три типи університетів:

1. Англійські - давалася загальна елітна освіта, але мало приділялося уваги спеціальній професійній підготовці.
2. Французькі - готувалися висококласні професіонали.
3. Німецькі - органічно узгоджувалася наукова та дидактична спрямованість освіти в межах конкретних спеціальностей.

Німецькі університети з ліберальним стилем організації навчального процесу та опорою на кафедри як відносно самостійні науково-дидактичної структури здійснили великий вплив на розвиток університетської освіти в Європі.

Попри відсутність фізичного виховання в навчальних курсах університетів середньовіччя зовсім не виключала фізичної активності студентської молоді. Привілейовані юнаки

займалися в лицарських школах, але поступово, з їх закриттям, фізичне виховання стало вводитися до університетських курсів.

В Англії, вже на початку XV ст. для занять фізичними вправами за містами стали споруджувати майданчики та поля для спортивних ігор, бігу та обладнувалися місця для веслування.

Фізичне виховання стало частиною виховного процесу для дітей еліти суспільства. В Англії, раніше ніж в інших країнах Європи, фізичне виховання було введено до університетських курсів - в середині XVII ст. У 1775 році на Темзі були проведені змагання з веслування, які стали традиційними і проводяться до цього часу.

В університетах Німеччини з'явився лицарський курс фізичних вправ (верхова їзда та фехтування) ще при лицарстві. Із закінченням лицарської епохи традиції фізичного виховання в університетах залишилися. Вчителі верхової їзди та фехтування мали значний авторитет й за соціальним статусом прирівнювалися до професорів університетів.

Отже, на фоні розвитку університетської освіти важливим розділом роботи вищих навчальних закладів була турбота про здоров'я студентів, профілактика захворювань, підвищення рівня їх працездатності та адаптивності. Вирішення лівової долі цих проблем покладено на систематичні заняття фізичним вправами та спортом, що висувало вимоги до підготовки висококваліфікованих кадрів.

Навчальні заклади підготовки спеціалістів з фізичного виховання стали відкриватися в кінці XVIII та на початку XIX ст. У країнах Скандинавії вперше були організовані самостійні (окремо від університетів) навчальні заклади для підготовки таких спеціалістів. Так, у 1799 р. в Данії NachtegaPa організував Інститут гімнастики. В 1804 році був відкритий Військовий інститут гімнастики в Копенгагені. В 1813 р. у Стокгольмі відкрився Королівський інститут гімнастики. В 1834 році відкритий гімнастичний інститут при університеті в Хельсінкі. Пізніше стали відкриватися спеціалізовані самостійні навчальні заклади (наприклад, теперішня Національна академія фізичної освіти та спорту Румунії в 1912 році) та факультети при інших

університетах.

У Бельгії підготовка спеціалістів з фізичного виховання здійснювалася при університетах. Так, в 1908 р. при університеті в Брюсселі був відкритий Інститут фізичного виховання. П'ять років поспіль (в 1908 р.) в університеті Ландау була організована перша в Європі кафедра фізичного виховання. В 1912 р. було прийняте рішення про затвердження в університетах кафедр спортивних наук.

Даний напрямок у освіті спирався на досвід США, де вже в першій половині XIX ст. до навчального процесу була введена гімнастика, будувалися гімнастичні зали й проводилися змагання серед студентів. Там же були проведені перші наукові дослідження в області фізичного виховання. В 1861 р. в Amherst була організована перша в світі кафедра теорії фізичного виховання, якою керував доктор Е.Хічкок.

З 1918 р. стали активно самоорганізовуватися навчальні заклади з різними назвами:

- в Австрії та Німеччині - інститути для навчання вчителів фізичної культури;
- у Польщі - вищі курси фізичного виховання (міста Краків, Познань);
- у Фінляндії та Нідерландах - інститути фізичного виховання;
- у Бельгії та Франції - вищі інститути фізичного виховання;
- в Іспанії - департаменти фізіотерапії;
- у Великобританії - автономні коледжі фізичного виховання;
- у Норвегії та Швеції - військові школи гімнастики та спорту;
- в Угорщині, Греції, Італії, Нідерландах - вищі школи фізичного виховання, потім названі академіями фізичного виховання.

2. Рівні, ступені та кваліфікації вищої освіти в університеті.

В університеті підготовка фахівців здійснюється за

відповідними освітньо-професійними, освітньо-науковими, науковими програмами на таких рівнях вищої освіти, що передбачають присудження відповідного ступеня вищої освіти:

- молодший бакалавр ;
- перший (бакалаврський) – бакалавр;
- другий (магістерський) – магістр;
- третій (освітньо-науковий) – доктор філософії;
- науковий рівень – доктор наук.

Молодший бакалавр – це освітньо-професійний ступінь, що здобувається на початковому рівні (короткому циклі) вищої освіти і присуджується вищим навчальним закладом у результаті успішного виконання здобувачем вищої освіти освітньо-професійної програми, обсяг якої становить 90-120 кредитів ЄКТС.

Особа має право здобувати ступінь молодшого бакалавра за умови наявності в неї повної загальної середньої освіти.

Бакалавр – це освітній ступінь, що здобувається на першому рівні вищої освіти та присуджується вищим навчальним закладом у результаті успішного виконання здобувачем вищої освіти освітньо-професійної програми, обсяг якої становить 180-240 кредитів ЄКТС. Обсяг освітньо-професійної програми для здобуття ступеня бакалавра на основі ступеня молодшого бакалавра визначається вищим навчальним закладом.

Особа має право здобувати ступінь бакалавра за умови наявності в неї повної загальної середньої освіти або ступеня молодшого бакалавра.

Магістр – це освітній ступінь, що здобувається на другому рівні вищої освіти та присуджується вищим навчальним закладом у результаті успішного виконання здобувачем вищої освіти відповідної освітньої програми. Ступінь магістра здобувається за освітньо-професійною або за освітньо-науковою програмою. Обсяг освітньо-професійної програми підготовки магістра становить 90-120 кредитів ЄКТС, обсяг освітньо-наукової програми – 120 кредитів ЄКТС. Освітньо-наукова програма магістра обов'язково включає дослідницьку (наукову) компоненту обсягом не менше 30 відсотків.

Особа має право здобувати ступінь магістра за умови

наявності в неї ступеня бакалавра.

Доктор філософії – це освітній і водночас перший науковий ступінь, що здобувається на третьому рівні вищої освіти на основі ступеня магістра. Ступінь доктора філософії присуджується спеціалізованою вченою радою вищого навчального закладу або наукової установи в результаті успішного виконання здобувачем вищої освіти відповідної освітньо-наукової програми та публічного захисту дисертації у спеціалізованій вченій раді.

Особа має право здобувати ступінь доктора філософії під час навчання в аспірантурі. Особи, які професійно здійснюють наукову, науково-технічну або науково-педагогічну діяльність за основним місцем роботи, мають право здобувати ступінь доктора філософії поза аспірантурою, зокрема під час перебування у творчій відпустці, за умови успішного виконання відповідної освітньо-наукової програми та публічного захисту дисертації у спеціалізованій вченій раді.

Нормативний строк підготовки доктора філософії в аспірантурі становить чотири роки. Обсяг освітньої складової освітньо-наукової програми підготовки доктора філософії становить 30-60 кредитів ЄКТС.

Доктор наук – це другий науковий ступінь, що здобувається особою на науковому рівні вищої освіти на основі ступеня доктора філософії і передбачає набуття найвищих компетентностей у галузі розроблення і впровадження методології дослідницької роботи, проведення оригінальних досліджень, отримання наукових результатів, які забезпечують розв'язання важливої теоретичної або прикладної проблеми, мають загальнонаціональне або світове значення та опубліковані в наукових виданнях.

3. Проблеми державної кадрової політики України у сфері фізичної культури та спорту

Кадрове забезпечення є складовою кадрової політики сфери, і за своєю сутністю його можна визначити як зміст правового, організаційного, діяльнішого компонентів системи базової фахової підготовки спеціалістів галузі за відповідними

напрямами, системи післядипломної освіти, підвищення кваліфікації як умови вдосконалення фахової компетенції працівників фізичної культури та спорту.

Дослідження вимог до кадрів сфери фізичної культури та спорту в Україні і наявного еталонного стану кадрового забезпечення дозволяє сформулювати основні проблеми, що можуть бути вирішені завдяки розробці та впровадженню в Україні державної кадрової політики у сфері фізичної культури та спорту. На наш погляд, ці проблеми можна сформулювати так:

1) незбалансованість обсягів підготовки фахівців реальним потребам даної сфери;

2) несвоєчасність підвищення кваліфікації вже існуючого кадрового складу. Ця сфера є чи не єдиною, де майже відсутня система підвищення кваліфікації кадрів;

3) відсутність скоординованого та налагодженого державного механізму, в якому б своєчасно відслідковувалась економічна доцільність підготовки фахівців тих чи інших спеціальностей сфери, ліквідувались би навчальні програми підготовки за «неперспективними» спеціальностями та переорієнтовувались на ті, що мають попит на ринку;

4) недостатність використання в системі підготовки кадрів сучасних інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ). Проведення масового навчання фахівців з різних регіонів України, зберігаючи єдині стандарти, високу якість навчання і актуальність навчального матеріалу майже неможливо. Використання ж у навчанні сучасних ІКТ дозволить якісно, за єдиним стандартом навчати необмежену кількість осіб, незважаючи на географічне розташування викладачів та учнів;

5) недостатність залучення до сфери фізичної культури і спорту молодих підготовлених кадрів, а також створення умов для їх подальшого професійного зростання. Відсутність перспективи зайнятості на добре оплачуваній роботі, соціальна незахищеність, «нспрстижність» професії призводить до того, що «старіє» кадровий корпус.

6) недостатність та вплив досвідчених, висококваліфікованих, професійно компетентних кадрів за

кордон або в інші сфери діяльності, де праця спеціаліста більш високооплачувана або створені умови для кар'єрного зростання та матеріального добробуту.

7) проблемність забезпечення сільської місцевості працівниками сфери фізичної культури і спорту Як зазначається в законі України «Про фізичну культуру і спорт» держава забезпечує підготовку та перепідготовку кадрів у сфері фізичної культури і спорту, приділяє особливу увагу їх підготовці для роботи в сільській місцевості. Але на сьогодні згідно зі статистичними даними, які наводились вище, стан кадрового забезпечення сільської місцевості фізкультурно-спортивними кадрами є невтішним, насамперед це пов'язано з державною політикою та обмеженим фінансуванням щодо сфери фізичної культури і спорту.

Аналіз проблем сфери фізичної культури і спорту засвідчив, що необхідне підвищення ефективності державної кадрової політики України в цій сфері. Наведемо перелік проблемних напрямів та способів їх подолання:

1) створення єдиного Всеукраїнського галузевого інформаційного банку даних фахівців сфери фізичної культури і спорту України, що дасть можливість визначити та збалансувати реальні потреби у фахівцях цієї сфери;

2) розробка на базі спортивних ЗВО освітніх електронних курсів із професійної перепідготовки і підвищення кваліфікації, що зробить доступнішими для всіх категорій фахівців сфери профільні курси за такими напрямками, як: спортивний менеджмент, спортивна медицина, фітнес- технології, теорія та практика різних видів спорту, фізіологія, психологія, будівництво спортивних об'єктів, спортивний маркетинг, фізкультурно- оздоровчі технології, управління спортивними спорудами тощо;

3) впровадження багаторівневої, багатопрофільної системи підготовки фахівців фізичної культури та спорту;

4) впровадження новітніх інформаційно-комунікаційних технологій, що дозволить заощадити час і кошти, підвищити гнучкість і оперативність навчання, охопити більший контингент фахівців сфери;

5) створення єдиного галузевого інформаційного центру, який би проводив постійний моніторинг ринку праці, що дасть змогу:

- вивчати попит і задовольняти потребу у фахівцях даної сфери в різних областях України;

- швидко переорієнтувати підготовку з «неперспективних» спеціальностей сфери на ті, що мають попит на ринку праці, а відповідно заощаджувати бюджетні кошти на підготовку фахівців;

- координувати та контролювати розподіл випускників, забезпечити їх «першим» місцем роботи за набутою спеціальністю;

- проводити відбір якісної робочої сили та збалансувати порушені пропорції підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту;

6) запровадження інституту «наставництва», що дасть змогу досвідченим фахівцям передавати свій професійний досвід та знання «молодим» фахівцям галузі;

7) створення пільгових умов для залучення працівників фізичної

культури до роботи в сільській місцевості (надання безкоштовного житла; запровадження більш високої оплати працівникам сфери, які працюють у сільській місцевості; створення умов для кар'єрного зростання та матеріального добробуту тощо).

Перспективи подальших досліджень пов'язані з обґрунтуванням конкретних методів і підходів, за допомогою яких можна підвищити ефективність державної кадрової політики в галузі фізичної культури і спорту України.

Змістовий модуль 2. Професійна діяльність у галузі фізичної культури

НЕ 2.1. Професійна діяльність учителя фізичної культури

План

1. Учитель – ключова фігура фізичної культури
2. Службові обов'язки вчителя фізичної культури
3. Урок як основна форма фізичної культури в ЗНЗ

Список літератури

1. Вступ до спеціальності (фізичне виховання, здоров'я людини) : навч.-метод. посібник / укл. : Ю. Ю. Мосейчук, С. В. Мединський, А. В. Гакман, Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. – 150 с.
2. Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини. Вступ до спеціальності (в умовах кредитно-трансферної системи навчання): навч. посібник / уклад. : Мосейчук Ю. Ю., Мединський С. В., Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. – 120 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. – 272 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 304 с.
5. Герцик М. С. Вацеба О.М. Вступ до спеціальності галузі „Фізичне виховання спорт”: Підручник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба — Харків : ОВС, 2005. — 240с.
6. Фролова Л. С. Вступ до спеціальності "Фізичне виховання" : [навчально- методичний посібник] / Л. С. Фролова. – Черкаси, 2014. – 282 с.
7. Жданова О. М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреації. Мого туризму : навч. посіб / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. — Луцьк: Вежа, 2000. — 248 с.

1. Учитель – ключова фігура фізичної культури

У навчальних закладах освіти різних рівнів (школи, училища, ЗВО) однією з найпоширеніших є посада вчителя (викладача) фізичної культури.

Визначальною особливістю роботи вчителя (викладача) є наявність навчальних програм для навчальних закладів, які він реалізує з конкретним контингентом і в конкретних умовах. У даний час відбувається перехід із двох до трьох обов'язкових уроків фізичної культури в усіх школах, що на думку фахівців, є необхідною умовою для забезпечення мінімального рівня рухової активності дітей і підлітків. Крім цього, уроки фізичної культури повинні плануватися так, щоб наступний урок припадав на день, коли ще зберігається вплив на організм дитини фізичного навантаження від попереднього заняття. Найефективніший тренувальний ефект спостерігається тоді, коли перерва між уроками складає 1-2 дні. Отже, 3 і більше уроків фізичної культури на тиждень є біологічно обгрунтованою потребою організму.

За останні роки ситуація дещо поліпшилась у зв'язку з ініціативою Федерації футболу України про проведення додаткового уроку з футболу. Такі додаткові уроки з окремих видів спорту можуть внести й додатковий імпульс у справу поліпшення фізичної підготовленості школярів, які на сьогоднішній день (близько 90%) страждають гіподинамією, тобто ведуть малорухливий спосіб життя.

Педагогічна діяльність учителя фізичного виховання багатогранна. Вона складається з:

- визначення пізнавальних і практичних завдань,
- організації (підготовки) умов для успішного оволодіння матеріалом шкільної програми,
- планування,
- мотивації,
- регулювання,
- контролю навчальної діяльності школярів,
- цілеспрямованого формування в них суспільно важливих особистих якостей і т.д.

2. Службові обов'язки вчителя фізичної культури.

Визначальною за всіх умов є *педагогічна майстерність*

вчителя. Складниками професійної майстерності *знань, умінь і навичок*, якими він володіє. Суттєво на результативність праці фахівця з фізичного виховання є блоки фахівця впливають і окремі особисті якості фахівця чи їх комбінації, а також атмосфера уваги або байдужості до фізичного гарту учнів, яка панує у шкільному колективі.

Організаційні здібності, якими володіє вчитель фізичного виховання, дуже допомагають дирекції школи та окремим учителям проводити виховну роботу в школі. До того ж, учні, які досягли успіхів у спорті, теж є прикладами і в навчанні, і в поведінці для інших дітей.

Спортивна робота у школі починається з уроку фізичного виховання, але обов'язково має своє продовження у позаурочних і позашкільних спортивних заходах.

Важливими для школи є зв'язки зі спортивними організаціями (спортивними товариствами, спортивними школами, клубами, спорудами), які налагоджує вчитель фізичного виховання, що допомагає активізувати й урізноманітнити форми позашкільної спортивної роботи.

Основними критеріями оцінки роботи вчителя фізичного виховання є:

1. Рівень здоров'я дітей.
2. Організаційний і методичний рівень підготовки та проведення уроків і позакласних занять.
3. Рівень фізичної підготовленості учнів і його динаміка.
4. Виховний ефект від проведених занять із фізичної культури.

Рівень фізичної підготовленості визначається не лише виконанням навчальної програми для класу й успішністю учнів, але й результатами виконання учнями Держтестів та нормативів фізичної підготовленості населення України. Визначення кращих вчителів проводиться за результатами атестації.

Для заохочення вчителів існує система матеріального та морального стимулювання:

- звання учитель-методист;
- відмінник освіти;
- заслужений працівник освіти України.

Учитель (викладач) фізичної культури має посадові обов'язки:

1. Планування навчального процесу з фізичного виховання, в т. ч. планування окремих уроків (занять).
2. Планування, проведення і організація фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів в ЗЗСО.
3. Проведення уроків фізичної культури, позаурочних і позанавчальних шкільних заходів.
4. Розробка нових комплексів фізичних вправ.
5. Контроль за рівнем здоров'я і фізичної підготовленості учнів.
6. Пропаганда здорового способу життя.
7. Підвищення власного професійного рівня.
8. Впровадження передового досвіду роботи.

3. Урок як основна форма фізичної культури

Урок фізичної культури є *основною формою* реалізації завдань фізичного виховання школярів. Урок має характерні риси, які відрізняють його від інших форм фізичного виховання.

Риси уроку:

- яскраво виражена дидактична спрямованість, зумовлена розв'язанням освітніх завдань;
- керівна роль вчителя, що передбачає викладення предмета й виховання учнів;
- чітка регламентація діяльності учнів і дозування навантаження згідно з їхніми індивідуальними можливостями;
- постійний склад учнів та їхня вікова однорідність;
- зумовленість занять розкладом;
- чітка визначеність тривалості уроку; наявність шкільної програми.

Недоліки уроку як основної форми:

- мала тривалість уроку,
- мала кількість уроків,
- велика кількість учнів на одного вчителя (15 – норма).

Зміст уроку включає такі дії:

1. інтелектуальні, що проявляються у спостереженні, слуханні, сприйнятті та осмисленні одержаної інформації, запам'ятовуванні, пошуку власних шляхів вирішення завдань та проектуванні власних дій;
2. рухові, які полягають у виконанні спроектованих дій, розучуванні, закріпленні та вдосконаленні фізичних вправ у

сприятливих і несприятливих умовах, спрямованому розвитку фізичних якостей;

3. контрольні-оцінюючі дії, передбачають організацію самоконтролю і самооцінки, виявлення й усунення помилок, обговорення питань, які виникають у процесі навчання, з учителем і товаришами, регулювання емоційних проявів.

Зміст уроку планує вчитель. Розрізняють спроектований і реальний зміст уроку.

Існують чотири зони працездатності: зона передстартового стану, зона впрацьовування, зона відносної стабілізації і зона тимчасової втрати працездатності.

Це зумовлює і відповідну логіку розгортання навчально-виховного процесу, яка передбачає:

1. послідовне залучення учнів до пізнавальної діяльності;
2. поступове досягнення необхідного рівня фізичної і психічної працездатності;
3. розв'язання передбачених для певного заняття освітніх, оздоровчих і виховних завдань;
4. забезпечення оптимального після робочого стану організму, котрий сприяв би успішній наступній діяльності учнів.

Згідно з цією логікою, урок умовно поділяють на три частини: підготовчу (припадає на перші зони працездатності), основну (відповідає фазі вирішення передбачених основних завдань), заключну (покликану забезпечити учнів до наступних після уроку дій).

Поділ уроку на частини не означає, що він втрачає свою цілісність. Навпаки, кожна частина повинна логічно передувати наступній і впливати з попередньої. Бажано, щоб переходи від однієї частини до іншої були непомітними.

Підготовча частина уроку триває 10-12 хвилин. Вирішує такі завдання: початкова організація учнів, ознайомлення з задачами уроку, психологічний настрій на роботу, поступова функціональна підготовка організму до навантажень, утворення відповідного емоційного стану.

Для проведення підготовчої частини використовуються стройові вправи, гімнастичні шикуння і перешикування, різновиди ходьби з додатковими рухами рук, короткочасний біг, стрибки, танцювальні вправи, загально-розвиваючі, підготовчі

та підвідні вправи, ігри з елементами стройових вправ.

Зміст підготовчої частини уроку змінюється залежно від місця його проведення, задач уроку, виду уроку, контингенту учнів.

Основна частина уроку триває 25-30 хвилин. Її завдання – дати учням знання, вміння, навички з фізичної культури за шкільною програмою і сприяти розвитку рухових якостей. При цьому застосовують вправи з усіх розділів програми: спочатку іде вивчення нових вправ, а потім повторення і закріплення техніки вивчених раніше вправ. Учням дають 3-4 вправи, з яких 1-2 рухливі ігри, що проводяться наприкінці основної частини. Розвиток рухових якостей таких як сила і витривалість планується проводити в кінці. Перевірка знань, вмінь і навичок учнів відбувається також в основній частині уроку.

У заключній частині уроку, яка триває 3-5 хвилин, поступово зменшується фізичне навантаження і організм дітей приводиться у відносно спокійний стан. Підводяться підсумки уроку, даються домашні завдання.

Засобами заключної частини уроку є ходьба з різними положеннями рук, повільний біг, танцювальні кроки, вправи на увагу, спокійні ігри, ритмічні глибокі дихальні вправи.

Час, відведений на різні частини уроку може змінюватись. Це буде залежати від видууроку, типу уроку, віку дітей, місця проведення занять. Вид уроку визначається видами фізичних вправ: урок легкої атлетики, гімнастики, лижної підготовки, спортивних ігор, комбіновані.

Основним регламентуючим документом, який має враховуватися вчителем при складанні поетапних і поурочних планів, є навчальні плани для певних класів.

Підготовка вчителя до уроку має два етапи:

1. попередня підготовка;
2. безпосередня підготовка.

Попередня підготовка вимагає:

- аналізу результативності роботи за минулий рік;
- виявлення позитивних моментів;
- виявлення недоліків і прорахунків;
- пошуку шляхів їх усунення;
- планування діяльності на наступний рік.

Безпосередня підготовка до уроку передбачає великий обсяг

роботи:

1. Вчитель конкретизує завдання уроку з урахуванням конкретних обставин.
2. Добирає засоби для розв'язання відповідних завдань.
3. Здійснює організаційно-методичне забезпечення – підбирає методи і форми організації навчальної діяльності.
4. Здійснює рухову підготовку з метою постійної присутності спортивної форми.
5. Забезпечує теоретичну і мовну підготовки.
6. Здійснює матеріальне забезпечення уроку – підготовка інвентарю, створення умов для наступної серії уроків.
7. Турбується про свій зовнішній вигляд і психологічний стан.

Успіх заняття визначається вже в процесі підготовки до нього.

Вимоги до сучасного уроку з фізичної культури:

1. Забезпечення диференційованого підходу до учнів з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі.
2. Урахування мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами.
3. Тісний зв'язок із попереднім і наступним уроками, тобто кожен урок повинен стати самостійною, проте невід'ємною частиною системи уроків.
4. Організація самостійної діяльності учнів, яка забезпечується послідовним формуванням і закріпленням, за допомогою вчителя, вмінь і навичок навчальної роботи, прийомами самоконтролю і самоосвіти, культури рухів. Все це необхідно для формування потреби до систематичних занять фізичними вправами.
5. Обов'язкове використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів та прийомів.
6. Досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку.
7. Забезпечення раціональних умов проведення уроків з боку матеріальних, гігієнічних, естетичних і морально-психологічних умов до них.

Ці вимоги впливають із загальних та методичних принципів фізичного виховання та обов'язкові під час проведення уроків в усіх класах.

Ефективність уроків більшою мірою залежить від правильності постановки і формулювання конкретних завдань.

НЕ 2.2 Організація навчального процесу у закладах вищої освіти

План

1. Особливості організації навчального процесу у закладах вищої освіти.
2. Форми і методи контролю рівня засвоєння знань студентів.
3. Формування студентського контингенту. Громадські організації студентів.
4. Кредитно-трансферна система навчання в умовах вищої школи України.

Список літератури

1. Вступ до спеціальності (фізичне виховання, здоров'я людини) : навч.-метод. посібник / укл. : Ю. Ю. Мосейчук, С. В. Мединський, А. В. Гакман, Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. – 150 с.
2. Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини. Вступ до спеціальності (в умовах кредитно-трансферної системи навчання): навч. посібник / уклад. : Мосейчук Ю. Ю., Мединський С. В., Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. – 120 с.
3. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи / М.М. Фіцула. – Видавництво: Академія, 2006. – 352 с.
4. Фролова Л. С. Вступ до спеціальності "Фізичне виховання" : [навчально- методичний посібник] / Л. С. Фролова. – Черкаси, 2014. – 282 с.
5. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року — К. 2017. — 55с.
6. Олійник М. О., Скрипник А. П. Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні / Вид. 3-є, переробл. і доповн / М. О. Олійник — Харків: ХАДІФК, 2000. — 292 с.
7. Операйло С. І. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. — Харків: ТОРСІНГ-ПЛЮС, 2005. — 464 с.
12. Герцик Г. В. Вступ до спеціальності, „Фізична культура”

: Методичний посібник / Г. В. Басарабчук — Кам'янець-Подільський. ТЗВО „Ліко, 2006 р.

1. Особливості організації навчання у закладі вищої освіти

Навчальний процес у ЗВО України орієнтується на формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, здатної до постійного оновлення знань, змін в умовах ринкових відносин. Він базується на принципах науковості, гуманізму, демократизму, наступності і безперервності та зводиться до системи заходів, спрямованих на реалізацію змісту освіти.

Зміст освіти визначається освітньо-професійною програмою підготовки та навчальними планами й відображається у підручниках, навчальних посібниках, методичних матеріалах, а також у процесі проведення навчальних занять. Програма містить перелік обов'язкових і вибіркового навчальних дисциплін із зазначенням обсягу годин і форм підсумкового контролю. Нормативна частина змісту освіти визначається державними стандартами, вибірково – ЗВО.

Основним нормативним документом, який містить перелік і обсяг навчальних дисциплін, послідовність їх вивчення, конкретні форми і обсяг проведення навчальних занять, графік навчального процесу, форми та засоби проведення поточного і підсумкового контролю є навчальний план.

Зміст та вимоги до знань і вмінь із навчальної дисципліни визначаються навчальною програмою дисципліни. Для кожної дисципліни складається робоча навчальна програма.

Вона містить викладення конкретного змісту дисципліни, послідовність, організаційні форми її вивчення та обсяг, визначає форми і засоби підсумкового контролю. Складається із тематичного плану, засобів проведення поточного і підсумкового контролю та переліку навчально-методичної літератури.

Індивідуальний навчальний план студента складається на підставі робочого навчального плану і містить усі нормативні навчальні дисципліни та частину вибіркового. Студент є відповідальним за його виконання.

Навчальний час студента складається з певної кількості

академічних годин (45 хв.), навчальних днів, тижнів, семестрів, курсів. Тривалість семестру визначається навчальним планом, але сумарно 8 тижнів канікул. Відвідування занять обов'язкове для студентів.

Навчальний процес у ЗВО здійснюється у формах навчальних і навчально-тренувальних занять, передбачає виконання індивідуальних завдань, самостійну роботу, практичну підготовку, контрольні заходи.

Основними видами навчальних занять є: лекції, лабораторні, практичні, семінарські заняття і консультації.

Лекція. Основна форма навчального заняття у ЗВО й призначається для викладання й засвоєння теоретичного матеріалу. Лекція охоплює матеріали однієї або кількох тем навчальної дисципліни. Тематика лекцій визначається робочою навчальною програмою.

Лабораторне заняття є формою навчального заняття, де студент під керівництвом викладача проводить експерименти (досліди) з метою практичного підтвердження теоретичних положень, набуває навичок роботи з лабораторним устаткуванням, вимірювальною апаратурою, оволодіває методикою експериментальних досліджень. Проводяться у лабораторіях чи спортивних залах.

Практичне заняття є формою навчального заняття, на якому викладач організовує розгляд студентами окремих теоретичних положень навчальної дисципліни та формує вміння і навички їх практичного застосування шляхом виконання студентами індивідуальних завдань. Студенти виконують тести та інші завдання.

Семінарські заняття. Це форма навчального заняття в академічній групі, де викладач організовує дискусію навколо попередньо визначених тем, до котрих студенти готують виступи (тези-реферати). Викладач оцінює і фіксує оцінку в академічному журналі групи.

Індивідуальні заняття проводяться з окремими студентами з метою підвищення рівня їхньої підготовки та розкриття творчих здібностей. Проводяться вони за окремим графіком.

Курсові роботи. Виконуються з метою закріплення й поглиблення знань та їх застосування при розв'язанні комплексних фахових завдань. Курсові роботи захищаються на

кафедрі, де і зберігаються.

Дипломні роботи. Виконуються на завершальному етапі навчання студентів. Передбачають систематизацію теоретичних і фактичних знань зі спеціальності, застосування їх при розв'язанні конкретних завдань, розвиток самостійної роботи та оволодіння методикою дослідження і експерименту, пов'язаних із темою дослідження. Захищаються на ДЕК. Зберігаються в бібліотеці 3 роки. Студент має право отримати тему на кафедрі або запропонувати свою тему, відповідно її обґрунтувавши.

Самостійна робота є основною формою оволодіння навчальним матеріалом у вільний від обов'язкових занять час. Відводиться від 1/3 до 2/3 загального обсягу навчального часу студента для самостійної роботи. Самостійна робота студента-фізкультурника проводиться не лише в бібліотеках, читальних залах, але й на спортивних майданчиках в умовах тренувального збору. Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною програмою дисципліни, методичними матеріалами та завданнями викладача.

Спортивне вдосконалення. Це найважливіша ланка спеціалізованого вищого закладу освіти. За розкладом занять та навчальним планом передбачено певну кількість годин для спортивно-педагогічного вдосконалення (СПВ) або підвищення спортивної майстерності (ПСМ). Це сприяє його фаховому зростанню.

Наукова робота. Підготовка рефератів, участь у студентських і наукових конференціях, контакти з науковцями, підготовка курсових і дипломних робіт - все це етапи становлення майбутнього вченого. Згідно з нормативними документами, студенти-відмінники за рішенням вченої ради ЗВО можуть скеровуватися до аспірантури зразу ж після закінчення навчання.

Практична підготовка. Має на меті набуття студентом професійних навичок і вмій. Здійснюється в умовах професійної діяльності під організаційно-методичним керівництвом викладача кафедри. Практична підготовка студентів проводиться:

- а) у фізкультурних організаціях (спортклуби, ДЮСШ, спортивні установи);
- б) у навчальних закладах (школи, училища, виховні

установи);

в) в установах охорони здоров'я (лікарні, будинки відпочинку, центри).

Загальне керівництво практиками здійснює керівник педпрактикою. За кожною кафедрою закріплено певних студентів, якими керують викладачі-методисти.

Практична підготовка регламентується навчальним планом і Положенням про проведення практики студентів ЗВО України.

Консультація є навчальним заняттям, під час якого студент отримує відповіді від викладача на конкретні запитання, пояснення певних теоретичних положень або аспектів їх практичного застосування.

2. Форми і методи контролю рівня засвоєних знань студентів

Контроль – це перевірка, оцінка, облік отриманих результатів у кожний момент процесу управління і їх порівняння з наміченим планом та подальші корективи.

Для того, щоб педагогічно грамотно визначити нову мету, потрібно точно знати, що вже досягнуто внаслідок навчання. Контроль досягнутих результатів має такі функції:

I функція контролю – навчальна. Контроль сприяє поглибленню, розширенню, удосконаленню знань студентів за схемами „студент-викладач”, „викладач-студент”.

II функція контролю – виявлення знань, вмінь і навичок, а також існуючих прогалин – діагностична.

III функція контролю – вимірювання й оцінка знань і навичок студентів, що відображається у виставленні оцінок – практична.

IV функція контролю – виховна, або функція стимулювання (виховання волі, характеру, дисципліни, самостійності).

V функція контролю – розвиваюча. Контроль знань сприяє розвитку психічних процесів особистості - уваги, пам'яті, мислення, інтересів, мовлення студентів.

VI функція контролю – прогностично-методична. Стосується викладача для оцінки власної праці, ефективності методики і т.д. Студентам допомагає прогнозувати свою навчальну і наукову роботу.

У роботі вищої школи склалися такі види перевірки:

1. Міжсесійний контроль: попередня перевірка; поточна перевірка; тематична перевірка.

2. Підсумковий контроль включає семестровий контроль та державну атестацію студента.

а) попередня перевірка здійснюється з метою визначення ступеня готовності студентів до навчання залежно від етапу навчання й місця проведення контролю. Проводиться на початку навчального року; вивченням нової теми; при підготовці до лабораторних чи практичних робіт. Може проводитися у таких формах: контрольні роботи, фронтальні опитування перед початком лабораторних робіт.

б) поточна перевірка проводиться з метою отримання інформації про стан навчальної діяльності студента, що особливо важливо для активізації самостійної роботи студента.

Вона здійснюється у таких формах:

усна співбесіда за матеріалами розглянутої теми на початку наступної лекції з оцінкою відповідей студентів (10-15 хв.);

письмове фронтальне опитування на початку чи наприкінці лекції (10-15 хв.). Відповіді студенти пишуть на заготовлених аркушах;

фронтальний безмашинний стандартизований контроль знань студентів за кількома темами лекційного курсу (5-20 хв.).

Проводиться на початку семінарських і практичних робіт;

письмова перевірка – диктанти, твори, контрольні роботи;

домашні завдання – тестова перевірка знань студентів.

в) тематична перевірка проводиться на семінарських заняттях, колоквіумах, консультаціях. Основне завдання – дати можливість студентам сприйняти й осмислити тему в цілому.

Семінарське заняття – це зовнішня форма організації тематичної перевірки, тому що вони присвячені найважливішим темам дисципліни, що вивчається. Це також стосується лабораторних і практичних занять.

Колоквіуми виступають важливою формою тематичної перевірки й оцінки знань студентів. Головне завдання – поглиблене вивчення провідних тем.

Консультації є двох видів: 1) консультації, де викладач перевіряє конспекти студентів, самостійну роботу; 2) консультації для відпрацювання пропусків.

Провідне місце в системі контролю займають заліки, курсові

та державні іспити, що допомагає визначити успішність студентів.

Підсумкова перевірка: семестровий контроль проводиться у формах іспиту, диференційованого заліку й заліку.

Заліки, іспити, курсові та дипломні роботи, виробнича та педагогічна практики традиційно вважаються основними формами контролю навчальної роботи студентів. Кількість іспитів не повинна перевищувати 5, а заліків – 5 за семестр. Успішність фіксується такими оцінками: заліки – „зараховано”, „не зараховано”; іспити – „відмінно”, „добре”, „задовільно”, „незадовільно”. Залік - це підсумкова форма перевірки результатів виконання студентами практичних, лабораторних, курсових проєктів, педагогічної практики.

Іспит є контрольним заходом перевірки засвоєння студентом теоретичного і практичного матеріалу з окремої навчальної дисципліни. Він складається за білетами, які затверджені кафедрою. Перед іспитом викладач на консультаціях знайомить студентів із білетами.

Диференційований залік полягає в оцінці засвоєння студентом навчального матеріалу виключно на підставі виконання індивідуальних завдань, а залік – на підставі виконання ним певних видів робіт на практичних, семінарських і лабораторних заняттях.

Результати складання іспитів і диференційованих заліків (оцінюються за 5-бальною системою). Іспити й заліки складаються у встановлені ЗВО терміни складання іспитів і заліків.

Студенти, які не з'явилися на іспит без поважної причини, вважаються такими, що одержали незадовільну оцінку.

Студентам, які під час сесії одержали не більше 2 незадовільних оцінок, дозволяється ліквідувати академічну заборгованість до початку наступного семестру. Повторне складання іспитів допускається не більше двох разів із кожної дисципліни: один раз викладачу, другий – комісії, призначеній деканом.

Державний іспит проводиться як комплексна перевірка знань студентів із дисциплін, передбачених навчальним планом.

ДЕК здійснює державну атестацію студентів після завершення навчання на певному освітньому (кваліфікаційному)

рівні з метою встановлення фактичної відповідності рівня освітньої (кваліфікаційної) підготовки вимогам кваліфікаційної характеристики.

ДЕК присвоює випускникам відповідний освітній рівень (кваліфікацію), вносить пропозиції щодо поліпшення освітньо-професійної підготовки фахівців.

3. Формування студентського контингенту. Громадські організації студентів

Формування студентського контингенту ЗВО має свої особливості. Потенційними абітурієнтами і студентами цих закладів є, як правило, молодь, яка професійно зорієнтована.

Умови прийому на факультет фізичної культури здоров'я людини передбачають наявність в абітурієнта певного рівня спортивної підготовки й теоретичних фахових знань.

Абітурієнти дізнаються про умови набору на факультет з оголошень і реклам у засобах масової інформації, де оприлюднюються умови вступу та перелік іспитів.

Ефективною є співпраця з комітетами фізичної культури і спорту, з добровільними спортивними товариствами, спортклубами, ДЮСШ, командами. Між такими організаціями та ЗВО можуть укладатися угоди про підготовку фахівців за їх рахунок.

У структурі ЗВО є підготовчі відділення. Його мета – надання допомоги при вступі до ЗВО переважно працюючій молоді, звільненим у запас з армії та молоді із села. Прийом слухачів здійснюється згідно з правилами прийому, які розроблені ЗВО. Фінансування проводиться слухачами.. Порядок зарахування на I курс затверджується прийнятною комісією згідно з умовами прийому.

Навчальні заняття у ЗВО на I курсі проводяться згідно з навчальними планами і програмами. Розклад занять оприлюднюється не пізніше ніж за тиждень до початку кожного семестру. До початку занять кожен курс ділиться на академічні групи. Склад групи затверджується наказом ректора. У кожній групі призначається староста з числа студентів. Староста групи підпорядковується декану або його заступнику. Його обов'язки:

1) облік відвідування студентами всіх видів навчальних і спортивних занять;

2) подання до деканату рапортів про присутність студентів на заняттях;

3) допомога викладачеві в управлінні групою;

4) призначення чергових по групі;

5) отримання й видача стипендій;

6) ведення журналу.

Розпорядження старости у межах вказаних функцій обов'язкові для виконання студентами групи. Студентам на час навчання у видається студентський квиток та залікова книжка, дійсність яких щороку підтверджується.

Студентський квиток є перепусткою до навчальних приміщень, гуртожитків, спортивних споруд, медичних установ.

6. Права і обов'язки студента вищого навчального закладу

Упродовж усього періоду навчання у ЗВО студент має певні чітко окреслені права, якими може користуватися, та обов'язки, які повинен виконувати.

Студенти ЗВО мають право:

1) обирати і бути обраними до органів самоврядування закладу;

2) за дозволом декана відвідувати заняття на інших факультетах за умови виконання індивідуального плану;

3) отримувати матеріальну допомогу згідно з законодавством;

4) брати участь у роботі громадських організацій, політичних партій;

5) на академічну відпустку, поновлення, переведення до іншого у порядку, встановленому Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України;

6) створювати студентські фонди – (ст. 51 Закону України „Про освіту”).

Студенти ЗВО зобов'язані:

1) виконувати вимоги навчального плану в терміни, визначені графіком навчального процесу;

2) відвідувати заняття за розкладом, вчасно повідомляти деканат про неможливість відвідання занять із поважної причини; складати заліки, іспити (перескладати), виконувати контрольні роботи. (Ст. 52. Закону України „Про освіту”).

З ЗВО студент може бути відрахований:

1) за власним бажанням;

2) у зв'язку з призовом на строкову військову службу (крім 3 і 4 рівнів акредитації);

3) за незадовільне складання заліків, іспитів протягом сесії;

4) за появу в гуртожитку, на заняттях, бібліотеці у нетверезому стані, у стані наркотичного чи алкогольного сп'яніння;

5) за вироком суду;

6) за одноразове грубе порушення навчальної дисципліни або правил внутрішнього розпорядку ЗВО.

Зазначені вимоги висвітлені на стендах, які розміщені на видному і доступному місці. У зв'язку з частими виїздами на збори, змагання, студенти, які досягли успіхів у спорті, можуть навчатися на одному курсі 2 роки, але не більше 2 разів за весь період навчання.

Організаторами виховної роботи у навчальних групах є куратори, які призначаються деканатом із числа найавторитетніших викладачів кафедр факультету. Вони організують і систематично проводять інформаційно-виховні години та індивідуальну роботу зі студентами.

Громадські організації студентів можуть створюватися в університеті і за його межами. Сюди належать: органи студентського самоврядування (ОСС), які виражають інтереси студентів, дбають про забезпечення прав та інтересів студентів. ОСС вирішують питання навчальної, спортивної, культурно-просвітницької, навчальної, наукової, господарської діяльності студентів. ОСС спирається на підтримку адміністрації ЗВО, користується коштами, приміщеннями, засобами зв'язку і поліграфії на умовах, узгоджених із ректором. Кошти і майно, які набуті від власної діяльності, ОСС використовує на власний розсуд.

Найвищим органом ОСС є загальні збори (конференція) та постійно діючі ради (вузівська, факультетська, гуртожитку). Розв'язання більшості побутових питань входить до компетенції студентських профспілок. У ЗВО діяльність політичних і релігійних об'єднань не допускається.

4. Кредитно-трансферна система навчання в умовах вищої школи України

Європейська кредитно-трансферна система (European Credit Transfer System – ECTS) – це система, яка розроблена для забезпечення єдиного загальноєвропейського підходу до оцінювання та порівняння навчальних досягнень студентів, що навчаються в різних вищих навчальних закладах, та їхнього академічного визнання. За своєю суттю ECTS не регулює змісту, структури або еквівалентності освітньо-професійних програм. Ці питання відносяться до питань якості і визначаються самими навчальними закладами. ECTS забезпечує прозорість і сприяє визнанню освіти.

Система ECTS базується на принципах взаємної довіри учасників і передбачає виконання правил щодо всіх її частин: інформації (стосовно навчальних програм та здобутків студентів), взаємної угоди (між закладами і студентом) та використання кредитів ECST (визначення навчального навантаження студентів).

Європейська система переведення і накопичення кредитів (ECTS) була розроблена у 1989 році в рамках програми Erasmus, що в даний час є частиною програми Socrates. ECTS – успішно опротестована система кредитів, яка використовується по всій Європі.

ECTS – система, яка розроблена в інтересах студентів і базується на визначенні навантаження студентів, необхідного для досягнення цілей програми.

Офіційне визнання навчання та дипломів про вищу освіту є необхідною передумовою створення відкритого Європейського освітнього простору, в якому студенти та викладачі могли б пересуватись без перешкод.

Навантаження студентів в ECTS включає час, що проводиться за слуханням лекцій, семінарів, самостійного навчання, підготовки і складання іспитів і т.д. Кредити розподіляються по всіх компонентах програми навчання (модулі, дисципліни, стажування, дипломна робота тощо) і відображають кількість роботи, необхідної для виконання кожного компонента відносно до загальної кількості необхідної

роботи для завершення повного року навчання за даною програмою.

Головні складові ECTS:

ECTS базується на угоді, що 60 кредитів вимірюють повне навчальне навантаження студента за один навчальний рік (відповідно 30 кредитів за один семестр, 20 кредитів – за триместр).

Повне навчальне навантаження включає всі види роботи, включно з самостійною роботою студента, підготовкою до іспитів, їх складання, практиками, тощо.

Кредити оцінюють всі компоненти річної навчальної програми – модулі, навчальні курси, практику, дипломну роботу, тощо і відображують лише кількість навчальної роботи, необхідної студенту для їх виконання. Кредити не оцінюють складності, або відносного рівня окремих курсів, предметів, або інших компонентів навчальної програми.

Кредити є також шляхом кількісної оцінки навчальних досягнень. Студент отримує кредити лише за ті компоненти програми, в яких досяг сформульованих цілей і виконав всі необхідні роботи, а також склав іспит, або пройшов іншу передбачену навчальним планом форму контролю.

Інформаційний пакет – загальна інформація про навчальний заклад, його навчальні структурні підрозділи (інститути, факультети, кафедри), назва напрямів, спеціальностей, організацію та структуру навчального процесу, іншу корисну інформацію.

Угода (контракт) на навчання обумовлює всі питання щодо навчальних програм, терміну та порядку проходження навчання, прав та обов'язків студента і вищого навчального закладу тощо.

Перелік оцінок з дисциплін показує здобутки студента у спосіб, який є загальнозрозумілим і може легко сприйматися в різних навчальних закладах, для чого використовується таблиця переходу від оцінок за багатобальною шкалою до оцінок за національною шкалою та шкалою ECTS.

Система оцінювання з навчальної дисципліни засновується на концепції опрацювання курсу і полягає у:

1) збереженні творчої атмосфери на заняттях і індивідуалізованого підходу викладача до оцінки підготовки кожного студента при відсутності надмірної ускладненості підрахунку балів для підсумкового оцінювання;

2) застосуванні сучасних технологій та методів навчання;

3) активному застосуванні контрольованих і додаткових форм самостійної та індивідуальної роботи;

4) у можливості заслужити позитивну оцінку за дисципліну шляхом цілеспрямованої активної роботи на заняттях і самостійної роботи протягом вивчення дисципліни.

Оцінювання успіхів студентів

ECTS	За національною шкалою	За шкалою навчального закладу (як приклад)
A	відмінно	90—100
B	добре	80—89
C		70—79
D	задовільно	60—69
E	задовільно	50—59
FX	незадовільно з можливістю повторного складання	35—49
X	незадовільно з обов'язковим повторним складанням	1—34

2.3 Основи науково-дослідної роботи студентів

План

1. Загальні закономірності програми дослідження.
2. Методика наукового дослідження.

Список літератури

1. Вступ до спеціальності (фізичне виховання, здоров'я людини) : навч.-метод. посібник / укл. : Ю. Ю. Мосейчук, С. В. Мединський, А. В. Гакман, Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. – 150 с.
2. Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини. Вступ до спеціальності (в умовах кредитно-трансферної системи навчання): навч. посібник / уклад. : Мосейчук Ю. Ю., Мединський С. В., Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. – 120 с.
3. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи / М.М. Фіцула. – Видавництво: Академія, 2006. – 352 с.
4. Вища освіта в Україні і Болонський процес : навчальний посібник / за ред. В.Г. Кременя. - К. : Освіта, 2004. - 384 с.
5. Волович В. Болонський процес і нова парадигма освіти в Україні / В. Волович // Соціологія: теорія, метод, маркетинг. - 2004. - № 4. - С. 189-199.
6. Науково-дослідна робота студентів – майбутніх учителів фізичної культури) : навч.-метод. посіб. / уклад. : Ю. Ю. Мосейчук, О.М. Киселиця. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2017. – 84 с.
7. Операйло С. І. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. — Харків: ТОРСІНГ-ПЛЮС, 2005. — 464 с.

1. Загальні закономірності програми дослідження

Отримання наукових результатів, їх аналіз, опис та оформлення у вигляді наукової продукції мають свої принципи, методи, техніку і технологію.

Авторитет науковця визначається насамперед результатами його праці, ерудицією та кваліфікацією.

Під ерудицією розуміють широке і глибоке знання не тільки

тієї галузі науки, в якій працює вчений, а й суміжних. Найбільш достовірні та міцні знання здобуваються із першоджерел. Вчений піддає їх критичному аналізу, творчій переробці, систематично використовує у своїй діяльності.

Кваліфікація вченого - це поєднання ерудиції та його творчих навичок у проведенні теоретичної і експериментальної роботи.

Будь-яке наукове дослідження від творчого задуму до кінцевого оформлення наукової праці здійснюється індивідуально. Проте можна визначити деякі загальні методологічні підходи до його проведення.

Сучасне науково-теоретичне мислення намагається дійти до суті явищ і процесів, які вивчаються. Це стає можливим за умови цілісного підходу до об'єкта вивчення, розгляду його у виникненні й розвитку, тобто застосування історичного аспекту.

Відомо, що нові наукові результати і раніше накопичені знання перебувають у діалектичній взаємодії. Краще і прогресивне із старого переходить у нове й надає йому сили та дієвості. Іноді забуте старе знову відроджується на новому науковому підґрунті і набуває немовби другого життя, але в іншому, більш досконалому вигляді. Вивчати в науковому сенсі – це означає бути науково об'єктивним. Не можна відкидати факти тільки тому, що їх важко пояснити або знайти їм практичне застосування. У науці мало встановити якийсь новий науковий факт, важливо дати йому пояснення з позицій сучасної науки, з'ясувати його загальнопізнавальне, теоретичне або практичне значення.

Нагромадження наукових фактів у процесі дослідження – завжди творчий процес, в основі якого лежить задум ученого, його ідея. У філософському визначенні ідея являє собою продукт людської думки, форму відображення дійсності.

Метод – це сукупність прийомів чи операцій практичного або теоретичного освоєння дійсності, підпорядкованих розв'язанню конкретної задачі.

У кожному науковому дослідженні можна виділити два рівні:

- 1) емпіричний, на якому відбувається процес нагромадження фактів;
- 2) теоретичний – досягнення синтезу знань (у формі

наукової теорії).

Згідно з цими рівнями загальні методи пізнання можна поділити на три умовні групи:

- методи емпіричного дослідження (спостереження, порівняння, вимірювання, експеримент);

- методи, що використовуються на емпіричному та теоретичному рівнях (абстрагування, аналіз і синтез, моделювання, індукція та дедукція)

- методи теоретичного дослідження (ідеалізація, формалізація, аксіоматичний метод, гіпотеза та припущення, історичний метод, системний підхід, декомпозиція).

Теорія – система знань, яка описує й пояснює сукупність явищ певної частки дійсності і зводить відкриті в цій галузі закони до єдиного об'єднувального початку (витоку). Теорія будується на результатах, отриманих на емпіричному рівні досліджень. У теорії ці результати впорядковуються, вписуються у струнку систему, об'єднану загальною ідеєю, уточнюються на основі введених до теорії абстракцій, ідеалізацій та принципів.

Теорія має бути евристичною, конструктивною і простою.

Вирішальною основою наукового пізнання є практика. Роль практики полягає у створенні матеріально-технічних засобів наукового дослідження.

Наукове пізнання покликане освітлювати шлях практиці, надавати теоретичні основи для розв'язання практичних проблем. Тому воно має випереджувати практику завдяки елементові наукового передбачення. Проте практика – це не тільки вихідний пункт і мета пізнання, а й вирішальне підґрунтя цього складного процесу.

Таким чином, виростаючи з практики і розвиваючись на її основі, наукове пізнання набуває великого значення для неї самої. Воно сягає сутності явищ, розкриває закони їх існування та розвитку, тим самим вказуючи практиці можливості, шляхи і способи впливу на ці явища та зміни згідно з їхньою об'єктивною природою.

Відомо, що ті або інші явища можуть вважатися науковими фактами лише тоді, коли вони можуть багаторазово відтворюватися в експериментальних умовах.

Педагогічний експеримент створює можливості для

подібного відтворення тих явищ, які вивчаються. Характерною рисою педагогічного експерименту як методу дослідження є сплановане втручання людини в явище, яке вивчається. Суть втручання в природний хід педагогічного процесу зводиться, як правило, до штучного виокремлення якоїсь однієї сторони аналізованого процесу із багатогранності існуючих зв'язків. Тому тільки експеримент дає можливість вивчити одну із сторін процесу, тимчасово абстрагуючись (ізолюючись) від усіх інших сторін. Експеримент – це одна із сфер людської практики, в якій здобуваються наукові факти шляхом спеціального створення необхідних за завданнями дослідження умов, що виключають побічні впливи на підсумковий результат, а також шляхом повторного відтворення явища, яке вивчається.

Об'єктом вивчення у педагогічному експерименті можуть бути існуючі в практиці педагогічні положення, теоретичні пропозиції з метою отримання наукових фактів і встановлення об'єктивних законів фізичного виховання.

При цьому чинники, які беруться для порівняльного аналізу в експерименті, повинні різко відрізнятись, навіть вмещувати елемент протилежності (диспарадність). Вивчаючи, наприклад, ефективність розвитку швидкості в комплексі з розвитком усіх інших якостей, необхідно, щоб зміст занять експериментальних груп у порівнянні із змістом занять контрольних груп докорінно відрізнявся обсягом вправ на швидкість.

Проведення будь-якого педагогічного експерименту повинно відповідати обов'язковому правилу: його зміст, методи проведення в жодному разі не повинні суперечити загальним принципам навчання й виховання.

Педагогічні експерименти, в яких епізодично використовуються методи контрольних випробувань, реєстрація техніки виконання фізичних вправ, методи морфофізіологічних досліджень, будуються за такою схемою: початкове дослідження – проведення занять – проміжне (поточне) дослідження – проведення занять – підсумкове (кінцеве) дослідження.

Тимчасові інтервали між початковим, проміжним і підсумковим дослідженнями варіативні й залежать від багатьох причин: завдань дослідження, застосованих методів дослідження, реальних умов реалізації експерименту тощо. Наприклад, в експериментах, які визначають ефективність

активного відпочинку в процесі класних занять, рекомендується проводити дослідження в проміжку від 3 до 6 місяців, але істотні зміни можуть спостерігатися лише через 6-7 місяців.

Педагогічні експерименти поділяються на такі види: природний, модельний і лабораторний.

Природний педагогічний експеримент характеризується непомітними для досліджуваних змінами звичайних умов навчання і виховання. У залежності від способу комплектування експериментальних і контрольних груп за кількістю, природний експеримент може проводитися у вигляді дослідного уроку (навчання й виховання відбуваються за планом звичайної системи класно-урочних занять) і у вигляді експериментального заняття, які вирішують те або інше експериментальне завдання в тих самих природних умовах навчально-виховного процесу, але з меншою кількістю досліджуваних. Кожний із вказаних різновидів застосовується в залежності від поставлених завдань. Найцінніші результати можуть бути в тому випадку, коли в експерименті поєднуються обидва різновиди.

Модельний експеримент характеризується значними змінами типових умов фізичного виховання, які дають можливість ізолювати явища, що вивчаються, від сторонніх впливів.

Лабораторний експеримент характеризується чіткою стандартизацією умов, які дають можливість максимально ізолювати досліджуваних від впливу змінних умов довкілля. Для розв'язання педагогічних завдань його роль зводиться в основному до розробки фізіологічних і психологічних питань.

Перераховані види педагогічних експериментів за напрямом бувають абсолютними або порівняльними. Абсолютний експеримент проводиться тоді, коли ставиться мета пізнати явище без порівняння з іншими явищами, порівняльний експеримент – щоб встановити рівень ефективності різних методів навчання, засобів і т. ін.

У залежності від обраної схеми побудови порівняльні експерименти бувають прямими, перехресними і багатофакторними з кількома рівнями.

Прямий експеримент є найпростішим різновидом педагогічного експерименту, коли в експериментальних і контрольних групах після проведених серій занять визначають

результативність чинників, які вивчались.

Перехресний експеримент має більш складну побудову, яку схематично можна зобразити так:

Етап	Група А	Група Б
Перший експеримент	1 експериментальний чинник	2 експериментальний чинник
Другий експеримент	2 експериментальний чинник	1 експериментальний чинник

При необхідності порівняння не двох чинників, а трьох-чотирьох застосовують відповідно побудову експерименту за схемою латинського квадрату:

1-2-3-4

2-3-4-1

3-4-1-2

4-1-2-3

Однак рівень сучасної науки надає можливість розв'язати і більш складніші завдання. Так, схема багатфакторного експерименту надає можливість вивчати в порівнянні не тільки ефективність кількох однорідних чинників, але й виявляти залежність між кількома групами диспарадних чинників.

Суть такого експерименту розкривається на прикладі. Припустимо, потрібно встановити вплив занять фізичними вправами на організм учнів у залежності від: а) кількості уроків на тиждень (1 чинник); б) кількості повторень фізичних вправ на одному уроці (2 чинник); в) тривалості інтервалу відпочинку між повтореннями на одному уроці (3 чинник). Кожний із трьох диспарадних чинників мав два порівняльних варіанти (рівні): 1) кількість занять на тиждень – „А” або „Б”; 2) кількість повторень на одному занятті – „В” або „Г”; 3) тривалість інтервалів відпочинку між повтореннями на одному уроці – „Д” або „Е”. За такою схемою можна визначити, при якому із поєднаних рівнів можна досягнути максимального ефекту для конкретної групи учнів.

Безпосередня реєстрація дозволяє фіксувати окремі сторони навчально-виховного процесу, але без втручання дослідника в хід цього процесу.

Педагогічне спостереження відрізняється від побутового, по-перше, конкретністю об'єкта спостереження, по-друге, наявністю специфічних прийомів реєстрації (спеціальних

протоколів, умовних позначень при записах тощо).

Об'єктами педагогічних спостережень можуть бути лише ті сторони процесу фізичного виховання та спортивного тренування, які можна фіксувати без порушення процесу навчання й виховання. Крім цього, спостереження об'єктивні лише тоді, коли предметом вивчення є чітко видимий факт.

Педагогічні спостереження можуть бути спрямовані на виявлення й оцінку:

- тривалості процесу (час пропливання дистанції тощо);
- величини просторових переміщень тих, хто займається, або приладу (довжина розбігу в стрибках, дальність польоту спису і т.п.);
- кількісної сторони процесу (кількість кроків бігуна, передач м'яча, ударів у боксі тощо);
- характеру просторового переміщення (напружене, різке, плавне тощо);
- зовнішніх умов (температура повітря, сила і напрям вітру тощо);
- змісту навчального процесу (завдання заняття, комплекс застосованих вправ, дозування навантаження тощо);
- застосованих методів виконання вправ (повторний, інтервальний, перемінний);
- техніки виконання вправ (форма і характер рухів у техніці виконання тієї або іншої вправи);
- тактичних прийомів і т.д.

У кожному окремому випадку виникають свої необхідні об'єкти, явища, моменти для спостереження.

Перед тим, як проводити педагогічне спостереження, дослідник повинен:

- визначити завдання спостереження;
- визначити об'єкти спостереження, тобто сторони педагогічного процесу, які будуть вивчатися;
- визначити спосіб проведення спостережень;
- підібрати прийоми фіксації отриманих даних;
- продумати методи аналізу зібраного матеріалу.

Великою перевагою будуть володіти дані таких спостережень, в яких об'єкт, який вивчався, спостерігався багаторазово.

Хронометрування і хронографування застосовують для

визначення часу, використаного на виконання будь-яких дій, і його графічне зображення, яке реєструється за допомогою різних приладів (секундомірів, хроноскопів, хронографів) і відображається у спеціальних протоколах хронометрування.

Стенографування і магнітофонний запис застосовуються для документальної фіксації повного або часткового словесного змісту заняття. Широке використання отримала стенографія рухів, тобто запис рухів умовними значками або контурними фігурками.

Контрольні випробовування (контрольні вправи) допомагають виявити рівень розвитку окремих рухових якостей, а також їх зміни під впливом навчально-виховного процесу. Комплексним показником підготовленості тих, хто займається, є результати їх виступів на оцінку (наприклад на змаганнях).

Реєстрація техніки виконання фізичних вправ дає можливість аналізувати й оцінювати виконання фізичних вправ за допомогою спеціальних приладів і пристроїв.

Так, координатографія застосовується для вивчення техніки виконання вправ на основі механічного запису траєкторії польоту.

Динамометрія і динамографія використовуються для вимірювання й фіксування зусиль при виконанні фізичних вправ за допомогою динамометрів і динамографів.

Тензографія і пневмографія дають можливість реєструвати тиск тіла (або його частин) на опорну поверхню в процесі вправи.

Спідографія дає можливість отримати й зареєструвати величину швидкості переміщення піддослідного (інколи приладу) і характер її зміни за допомогою спеціального приладу – спідографу.

Дистанциметрія використовується для вимірювання довжини дистанції, яку долають при виконанні фізичних вправ, переважно циклічних.

Тредбан (спеціальна стрічка, що рухається та імітує бігову доріжку) призначений для створення сприятливих умов вивчення реакції організму на біг із різною швидкістю, а також для вивчення деяких компонентів руху бігуна.

Темпометрія – підрахунок і запис частоти, кількості рухів за одиницю часу (використовується спеціальний прилад – темпінг-

тест апарат).

Телеметричні дослідження техніки рухів дають можливість реєструвати показники розвитку фізичних якостей або техніки рухів.

Кімоциклографія дає можливість виконувати зйомки рухів точок на плівку, яка безперервно рухається.

Кінематографічний метод. За допомогою кінозйомок можна отримати низку кінограм, які змінюються через однакові проміжки часу.

Кімоциклографія – за допомогою проектора з кіноплівки на папір переносяться послідовні положення точок тіла. Опрацювання кімоциклограми дає можливість порахувати шляхи, швидкості й прискорення окремих точок тіла, визначити точний напрямок рухів, змін суглобових кутів, виділити елементи рухів у часі (фази) і просторі.

Фотографування дає можливість отримати фотографії одиничної пози в нерухомому положенні в момент руху, а також траєкторії точки тіла, що світиться, за час руху.

Хронофотографування дає можливість виконати ряд фотографій руху через однакові проміжки часу на нерухому пластинку або плівку.

Циклографія характеризується тим, що з її допомогою отримують ряд фотографій точок тіла, що світяться, з великою частотою на нерухому пластинку або плівку.

Анкетування – це, по суті, бесіда у письмовій формі для отримання відповідей від опитуваних на попередньо підготовлені запитання, які відображають завдання дослідження. Воно використовується для аналізу поточного стану педагогічного явища, для вивчення існуючого положення в практиці роботи або міркування, що відповідає проблемі дослідження.

Аналіз результатів анкетування не може бути остаточним при встановленні ефективності будь-якої методики занять. У науці кінцевим критерієм істини є науковий факт, а не суб'єктивна думка.

Для анкетування розробляють спеціальні анкети або опитувальні картки. В анкетах запитання формулюються так, щоб респондент мав лише невелику кількість варіантів відповіді, наприклад, відповідає тільки "так" або „ні". В опитувальних

картках відповіді даються у розгорнутій, описовій формі.

Важливе значення в наукових дослідженнях має аналіз літературних джерел. Дослідження, побудоване на аналізі тільки літературних джерел, застосовується в тих випадках, коли вивчаються історичні й соціальні аспекти фізичного виховання. Найчастіше проводяться в поєднанні з аналізом документальних матеріалів, із збором анкетних даних, що дають найбільшу користь.

2. Методика наукового дослідження

Чимало сторін фізичного виховання знаходять своє відображення в різних документах: планах і щоденниках тренувань, протоколах змагань, директивних матеріалах і звітах спортивних організацій, матеріалах інспектування, навчальних планах і програмах, лікувально-фізкультурних картках тощо. Їх об'єктивний аналіз є цінним методом наукової праці.

Загальну схему наукового дослідження можна приблизно зобразити так:

- 1) Обґрунтування актуальності обраної теми.
- 2) Визначення мети і конкретних завдань дослідження.
- 3) Визначення об'єкта і предмета дослідження.
- 4) Вибір методів (методики) проведення дослідження.
- 5) Опис процесу дослідження.
- 6) Обговорення результатів дослідження.
- 7) Формулювання висновків і оцінка одержаних результатів.

Наукові результати можна поділити на два види: теоретико-методологічні (для теоретичних досліджень) та інструментальні (для прикладних та емпіричних досліджень).

Багато хто вважає, що творчий процес можливий тільки в періоди якогось „натхнення”. Це глибока помилка: добре відомо, коли дослідження настільки захоплюють, що з'являється творчий порив, але для досягнення кінцевої мети важливий не так порив, як копітка й добре організована праця.

Зазначимо деякі принципи наукової праці.

- Постійно думати про предмет дослідження.
- Не працювати без плану.
- Контролювати хід роботи й коригувати за результатами контролю як загальний план, так і окремі його частини.

Для молодого дослідника важливо оволодіти технікою

написання статей і підготовки доповідей на конференціях. Опублікувати статтю – це означає зробити даний матеріал надбанням фахівців для використання в їхній роботі. Треба писати просто і зрозуміло, за заздалегідь розробленим планом. У плані треба передбачити: вступну частину; останні дослідження і публікації, на які спирається автор, визначення нез'ясованих питань загальної проблеми; формулювання мети та завдань; викладення власне матеріалу дослідження; висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому напрямі.

Методика підготовки доповіді на науковій конференції дещо інша. План доповіді – аналогічний плану статті. Проте специфіка усного мовлення викликає суттєві зміни у формі й змісті. При написанні доповіді треба врахувати, що значна частина матеріалу викладена на плакатах (слайдах). На плакатах звичайно подають: математичні розрахунки, метод розв'язання, алгоритми, структуру системи, схему експерименту, виявлені залежності в табличній або графічній формі й т. ін. Тому доповідь містить коментарі (але не повторення!) до ілюстративного матеріалу. Це дає змогу на 20-30% скоротити її.

Варто також зазначити, що за 10 хвилин людина може прочитати матеріал, розміщений на 4 сторінках машинописного тексту (через два інтервали), тому обсяг доповіді звичайно є меншим від обсягу статті. Крім того, доповідач повинен реагувати на попередні виступи за темою його доповіді. Полемічний характер доповіді викликає інтерес слухачів і підвищує їхню активність.

Н.Е.2.4 Загальна характеристика фізичних якостей

План

1. Загальна характеристика сили як фізичної якості людини.
2. Загальна характеристика пружкості як фізичної якості людини
3. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості людини.
4. Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини.
5. Загальна характеристика спритності як фізичної якості людини.

Список літератури

1. Вступ до спеціальності (фізичне виховання, здоров'я людини) : навч.-метод. посібник / укл. : Ю. Ю. Мосейчук, С. В. Мединський, А. В. Гакман, Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. – 150 с.
2. Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини. Вступ до спеціальності (в умовах кредитно-трансферної системи навчання): навч. посібник / уклад. : Мосейчук Ю. Ю., Мединський С. В., Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. – 120 с.
3. Герцик М. С. Вацеба О.М. Вступ до спеціальності галузі „Фізичне виховання спорт”: Підручник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба — Харків : ОВС, 2005. — 240с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. — К.: Олімпійська література, 2008. — Т. 1.—391 с.; Т. 2. – 366 с. — ІСВІ 966—7133—96—6 ; ІЗВІ 966—7133—97-4.
5. Операйло С. І. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. — Харків: ТОРСІНГ-ПЛЮС, 2005. — 464 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга

– Богдан, 2004. – 272 с.

7. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 304 с.

Термін „фізична якість” віддзеркалює рухові можливості людини в основі яких лежать її природні задатки.

Отже, фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила; для подолання короткої відстані за якомога менший час потрібна пружність; для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи потрібна витривалість; для виконання рухів з великою амплітудою необхідна гнучкість; а для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до зміни умов необхідна спритність.

1. Загальна характеристика сили як фізичної якості людини

Без прояву м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії. Від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв інших рухових якостей.

В теорії фізичного виховання поняття "сила" застосовується для якісної характеристики довільних рухів людини, які спрямовані на вирішення конкретних рухових завдань.

При виконанні рухових дій м'язи людини виконують чотири основні різновиди роботи:

- утримуючу, яка виконується за рахунок напруження м'язів без зміни їх довжини (ізометричний режим (статична сила). Вона застосовується для підтримання статичних поз тіла, утримання предметів (штанга) тощо;
- долаючу, яка виконується за рахунок зменшення довжини м'язів. Вона застосовується найчастіше при виконанні рухових дій;
- поступливу, яка виконується за рахунок збільшення довжини м'язів. Завдяки поступливій роботі м'язів відбувається амортизація в момент приземлення у стрибках, бігу тощо. Зауважимо, що в цьому режимі м'язи можуть проявити на 50-100 %

більшу силу, ніж у долаючому та утримуючому;

- комбіновану, яка складається з почергової зміни названих вище режимів.

Отже, сила як рухова якість – це здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень. Опором можуть виступати сили земного тяжіння; реакція опори при взаємодії з нею; опір навколишнього середовища; маса власного тіла; маса спортивного знаряддя; сили інерції власного тіла або його частин та інших тіл; опір партнера тощо.

Чим більший опір здатна долати людини, тим вона сильніша. У процесі фізичного виховання розрізняють:

- абсолютну силу як здатність людини долати якнайбільший опір або протидіяти йому у довільному м'язовому напруженні. Тобто йдеться про максимальний прояв силових можливостей. Найбільші величини сили людина може проявити у м'язових напруженнях, що не супроводжуються зовнішнім проявом руху (статичні зусилля), або в повільних рухах. Абсолютна сила має вирішальне значення при необхідності долати великий опір;

- відносну силу, як кількість абсолютної сили людини, що припадає на кілограм маси її тіла. Вона має вирішальне значення у рухових діях, що пов'язані з переміщенням власного тіла у просторі. Так, наприклад, утримання упору руки в сторони на гімнастичних кільцях („хрест”) можливе лише тоді, коли сила утримуючих м'язів буде рівною масі тіла гімнаста;

- швидку силу як здатність людини якнайшвидше долати помірний опір. Швидка сила пов'язана із здатністю людини якнайшвидше долати — зовнішній опір у діапазоні від 15-20 % до 70 % від її максимальної сили у конкретній руховій дії. Вона є домінуючою у забезпеченні ефективної рухової діяльності на спринтерських дистанціях та подібних до них рухових діях;

- вибухову силу як здатність людини проявити свої максимальні силові можливості за найкоротший час. Вона має вирішальне значення у стрибках, метаннях та інших одноактних і ациклических вправах (боксі, боротьбі тощо).

У більшості фізичних вправ, де вибухова сила має провідне значення, її прояву передують механічне розтягування працюючих м'язів. Наприклад, перед метанням списа, гранати тощо енергійний замах сприяє підвищенню ефективності метання.

Фактори, що зумовлюють силові можливості людини

- Структура м'язів.
- М'язова маса.
- Внутрішньом'язова координація.
- Міжм'язова координація.
- Реактивність м'язів.
- Потужність енергоджерел.

2. Загальна характеристика прудкості як фізичної якості людини

Численними дослідженнями встановлено, що прудкість є комплексною руховою якістю, яка проявляється через:

- швидкість рухових реакцій;
- швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів.
- частоту (темп) необтяжених рухів;
- швидкий початок рухів, що у спортивній практиці називають різкістю.

У фізичному вихованні та спорті важливішим є виховання здатності до прояву швидкості в цілісній руховій діяльності, оскільки, наприклад, наявність швидкої реакції ще не гарантує швидкого подолання дистанції. Відсутня також кореляція між здатністю швидко бігати та плавати і навіть між ходьбою і бігом. Прямий зв'язок відзначається лише в тих вправах, які подібні за координацією (стрибок у довжину з розбігу — спринт).

Вимоги до швидкості в різних рухових діях не однозначні. Наприклад, у спортивних іграх (теніс, баскетбол) вирішальне значення має стартова швидкість. А в стрибках у довжину — швидкість бігу по дистанції.

Коротко охарактеризуємо кожен з названих компонентів прудкості.

Руховою реакцією прийнято називати здатність людини відповідати окремими рухами або руховими діями на різноманітні подразники.

Рухова реакція включає:

- сприйняття подразника певними рецепторами;
- передачу одержаної інформації від рецепторів до ЦНС;
- аналіз отриманого сигналу в ЦНС і формування сигналу-відповіді;
- передачу сигналу-відповіді до необхідних м'язів;
- збудження м'язових волокон і відповідь на подразник певним

рухом чи руховою дією.

Таким чином, рухова реакція визначається часом від початку сприйняття подразника до початку відповіді на нього (так званий латентний час)

Проста рухова реакція людини – це її здатність якомога швидше відповісти заздалегідь відомою руховою дією на заздалегідь відомий подразник-сигнал)

Класичним прикладом простої реакції є старт у бігу, плаванні тощо.

В екстремальних умовах рухової діяльності найчастіше зустрічаються реакції на об'єкт, що рухається (РОР), та реакції вибору адекватної рухової дії на певні подразники (РВ).

Реакція людини на об'єкт, що рухається. Це її здатність якнайшвидше і точніше реагувати на нестандартні переміщення певного об'єкта (об'єктів) в умовах дефіциту часу та простору.

В основі реагування на об'єкт, що рухається, лежить уміння постійно утримувати його в полі зору, оцінювати просторові а часові параметри переміщення об'єкта та швидко підбирати адекватні відповіді.

Реакція вибору – це здатність людини якнайшвидше і точніше адекватні відповіді на різноманітні подразники в умовах дефіциту часу та простору.

Фактори, що зумовлюють прояв прудкості

- Рухливість нервових процесів.
- Потужність і ємність креатинфосфатного джерела енергії буферних систем організму.
- Рівень розвитку швидкої та вибухової сили.
- Рівень розвитку гнучкості.
- Інтенсивність вольових зусиль.

3. Загальна характеристика витривалості

Витривалість є немов би зворотньою стороною втоми. Більш витривалим є той, хто за інших рівних умов менше втомлюється, або втома в нього настає пізніше.

Отже, фізична витривалість як рухова якість людини – це її здатність долати втому у процесі рухової діяльності.

Фізична витривалість має велике значення для життєдіяльності людини, бо дозволяє: тривалий час

підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; виконувати значний обсяг роботи; швидко відновлювати сили після навантажень.

Залежно від об'єму м'язів, які беруть участь у роботі, розрізняють три види фізичної втоми, а отже, витривалості:

- локальну, якщо до роботи залучено менше третини загального об'єму м'язової маси;
- регіональну, коли в роботі бере участь від третини до двох третин м'язової маси;
- тотальну, якщо одночасно працює більше двох третин скелетних м'язів.

Між названими видами втоми (витривалості) немає прямої залежності.

Найчастіше у професійній, побутовій, спортивній діяльності ми стикаємось із тотальною втомою, тому надалі будемо розглядати переважно питання вдосконалення витривалості стосовно роботи, що вимагає функціонування більшої частини опорно-рухового апарату.

Втома розвивається поступово, і в її розгортанні можна умовно виділити три фази:

- фаза звичайної втоми;
- фаза компенсованої втоми;
- фаза декомпенсованої втоми.

Залежно від специфіки роботи розрізняють загальну та спеціальну витривалість.

Загальна витривалість як рухова якість людини — це її здатність тривалий час виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за участю переважної більшості скелетних м'язів.

Витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності (в тому числі виробничої) називають спеціальною.

Серед спеціальних видів витривалості найважливішими є швидкісна, силова та координаційна.

Швидкісна витривалість людини – це її здатність якомога довше виконувати м'язову роботу з біляграничною та граничною інтенсивністю.

Вона має важливе значення для забезпечення ефективності циклічних рухових дій, спортивних ігор.

Перенос швидкісної витривалості спостерігається переважно у подібних за структурою вправах.

Силова витривалість людини – це її здатність якомога продуктивніше тривалий час долати помірний зовнішній опір.

Координаційна витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати складнокоординаційні вправи без порушення ритму їх виконання, рівноваги та взаємоузгодженості. Вона проявляється у спортивних видах гімнастики, фігурному катанні тощо.

Немає радикальнішого способу підвищити витривалість організму, ніж систематичне стомлення. Якщо позбавити організм втоми, витривалість поступово згасає. Стомлюючи організм, ми стимулюємо відновлювальні процеси, внаслідок чого підвищується наша витривалість.

Фактори, що зумовлюють витривалість людини

- структура м'язів
- внутрішньо-м'язова координація
- м'язова координація
- продуктивність роботи систем енергозабезпечення

4. Загальна характеристика гнучкості

Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте, часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів вона не може повністю реалізувати ці можливості. Водночас, якщо у людини належним чином не розвинена рухливість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій.

Рухливість у суглобах позначають терміном гнучкість.

Гнучкість як рухова якість людини – це її здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою.

Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Під активною гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль. Вона залежить не лише від ступеня рухомості в суглобах, але і від сили м'язів, що беруть участь у переміщенні відповідної ланки тіла.

Пасивна гнучкість – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою зі сторонньою допомогою.

Фактори, від яких залежить прояв гнучкості.

- Будова суглобів
- Сила м'язів між м'язова координація та здатність

розслабити м'язи.

- Температура тіла
- Стан психіки та емоцій

5. Загальна характеристика спритності

Успішне вирішення рухових завдань залежить від уміння узгоджувати окремі рухи рухової дії, які виконуються одночасно або послідовно. Зрозуміло і те, що успішне виконання вправ залежить від точності рухів. При цьому треба враховувати, що вони можуть виконуватись за чітко обумовленою схемою (наприклад, у гімнастиці, фігурному катанні тощо) або нестандартно залежно від реальної ситуації, що складається у процесі діяльності.

Отже, спритність – це складна комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена, як її здатність швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась.

Фактори, що визначають спритність:

- рухова пам'ять;
- адаптаційні можливості.

Зміст семінарських занять

HE	Тема семінарського заняття	К-сть годин	Список літератури
HE 1.1	Фізична культура як фундаментальна складова загальної культури.	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". — К., 1994. — 22 с. 2. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров'я нації” — К. 1998. — 48с. 3. Алексюк А. М. Педагогіка вищої школи України / А. М. Алексюк. — К.; Либідь, 1998. — 160 с. 4. Сінгаєвський С. М. Педагогічне управління. Вчитель фізичної культури: професія, діяльність, навчання / С. М. Сінгаєвський — Кам.-Под., 1999. — 160 с. (553 с). 5. Басарабчук Г. В. Вступ до спеціальності, „Фізична культура” : Методичний посібник / Г. В. Басарабчук — Кам'янець-Подільський. ТЗВО „Ліко, 2006 р. 6. Герцик М. С. Вацеба О.М. Вступ до спеціальності галузі „Фізичне виховання спорт”: Підручник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба — Харків : ОВС, 2005. — 240с. 7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. — К.: Олімпійська література, 2008. — Т. 1.—391 с.; Т. 2. — 366 с. 8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с. 9. Теорія і методика фізичного

			виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 304 с.
НЕ 1.2	Спортивна організація України та фізкультурно-спортивний рух в Україні й світі	2	<p>1. Кулик Я. Л. Історія виникнення й розвитку фізичної культури та спорту в Україні / Я. Л. Кулик, С. А. Костюк, М. І. Петренко — Вінниця : Логос, 1997. — 133 с.</p> <p>2. Солопчук М. С. Історія фізичної культури / М. С. Солопчук — К.-Под. : Абетка-Нова, 2001. — 236 с.</p> <p>3. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту України / М. М. Булатова . – К.: Олімп. л-ра, 2005. – 464 с.</p> <p>4. Федоренко І. Н. Золоті сторінки олімпійського спорту України / За ред. І.Н. Федоренка — К.: Олімпійська літра, 2000. — 192 С.</p> <p>5. Вступ до спеціальності (фізичне виховання, здоров'я людини) : навч.-метод. посібник / укл. : Ю. Ю. Мосейчук, С. В. Мединський, А. В. Гакман, Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. – 150 с.</p> <p>6. Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини. Вступ до спеціальності (в умовах кредитно-трансферної системи навчання): навч. посібник / уклад. : Мосейчук Ю. Ю., Мединський С. В., Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. – 120 с.</p>
НЕ 1.3	Фізична культура в системі вищої освіти України	2	<p>1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання, Ч. 1-2. / Б. М. Шиян – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.</p> <p>2. Герцик М. С. Вступ до</p>

			<p>спеціальностей галузі / М. С. Герцик, О. М. Вацеба – Львів. – 2002.</p> <p>3. Анастасєва З. В. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання»: Навч. пос.–Дніпропетровськ.: «Інновація» – 2007. - 136 с.</p> <p>4. Герцик М. С. Вацеба О.М. Вступ до спеціальності галузі „Фізичне виховання спорт”: Підручник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба — Харків : ОВС, 2005. — 240с.</p> <p>5. Закон України „Про освіту" // Відомості Верховної Ради. 1991. №34.</p> <p>6. Вступ до спеціальності (фізичне виховання, здоров'я людини) : навч.-метод. посібник / укл. : Ю. Ю. Мосейчук, С. В. Мединський, А. В. Гакман, Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. – 150 с.</p> <p>7. Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини. Вступ до спеціальності (в умовах кредитно-трансферної системи навчання): навч. посібник / уклад. : Мосейчук Ю. Ю., Мединський С. В., Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. – 120 с.</p>
НЕ 1.4	Кадрове забезпечення у сфері фізичної культури та спорту	2	<p>1. Дутчак М. В. Класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту в Україні: стан та перспективи / М. В. Дутчак // Спорт. Україна. - 2010. - № 2. - С. 25-41.</p> <p>2. Енциклопедія державного управління : у 8 т. /Нац. акад. держ. упр. при Президентові України ; наук.-ред. колегія : Ю. В. Ковбасюк (голова) [та ін.]. - К. : НАДУ, 2011. - Т. 6 : Державна служба / наук.-ред. колегія : С. М. Серьогін (співголова) [та ін.]. - 2011. - 524 с.</p>

			<p>3. Моїсєєва С. А. Удосконалення системи підготовки кадрів для сфери фізичної культури і спорту: проблеми та шляхи вирішення / С. А. Моїсєєва // Стратегія державної кадрової політики як складова програми економічних реформ в Україні: матеріали круглого столу / редкол. : С. М. Серьогін (голова) [та ін.]. - Д. : ДРІДУ НАДУ, 2010. - С. 52- 55.</p> <p>4. Вступ до спеціальності (фізичне виховання, здоров'я людини) : навч.-метод. посібник / укл. : Ю. Ю. Мосейчук, С. В. Мединський, А. В. Гакман, Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. – 150 с.</p> <p>5. Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини. Вступ до спеціальності (в умовах кредитно-трансферної системи навчання): навч. посібник / уклад. : Мосейчук Ю. Ю., Мединський С. В., Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. – 120 с.</p>
HE 2.1	Професійна діяльність учителя фізичної культури	2	<p>1. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи / М.М. Фіцула. – Видавництво: Академія, 2006. – 352 с.</p> <p>2. Фролова Л. С. Вступ до спеціальності "Фізичне виховання" : [навчально- методичний посібник] / Л. С. Фролова. – Черкаси, 2014. – 282 с.</p> <p>3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. — К., 1994. — 34 с.</p> <p>4. Олійник М. О., Скрипник А. П. Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні / Вид. 3-є, переробл. і доповн / М. О. Олійник — Харків: ХАДІФК, 2000. — 292 с.</p> <p>5. Операйло С. І. Книга вчителя</p>

			<p>фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. — Харків: ТОРСІНГ-ПЛЮС, 2005. — 464 с.</p> <p>6. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі „Фізичне виховання і спорт”: Навч. посібник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. — Львів : Українські технології, 2002. — 232 с.</p> <p>7. Вступ до спеціальності (фізичне виховання, здоров'я людини) : навч.-метод. посібник / укл. : Ю. Ю. Мосейчук, С. В. Мединський, А. В. Гакман, Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. – 150 с.</p> <p>8. Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини. Вступ до спеціальності (в умовах кредитно-трансферної системи навчання): навч. посібник / уклад. : Мосейчук Ю. Ю., Мединський С. В., Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. – 120 с.</p>
НЕ 2.2	Система вищої освіти в галузі фізичної культури.	2	<p>1. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи / М.М. Фіцула. – Видавництво: Академія, 2006. – 352 с.</p> <p>2. Фролова Л. С. Вступ до спеціальності "Фізичне виховання" : [навчально- методичний посібник] / Л. С. Фролова. – Черкаси, 2014. – 282 с.</p> <p>3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. — К., 1994. — 34 с.</p> <p>4. Олійник М. О., Скрипник А. П. Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні / Вид. 3-є, переробл. і доповн / М. О. Олійник — Харків: ХАДІФК, 2000. — 292 с.</p> <p>5. Операйло С. І. Книга вчителя</p>

			<p>фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. — Харків: ТОРСІНГ-ПЛЮС, 2005. — 464 с.</p> <p>6. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі „Фізичне виховання і спорт”: Навч. посібник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. — Львів : Українські технології, 2002. — 232 с.</p> <p>7. Вступ до спеціальності (фізичне виховання, здоров'я людини) : навч.-метод. посібник / укл. : Ю. Ю. Мосейчук, С. В. Мединський, А. В. Гакман, Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. – 150 с.</p> <p>8. Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини. Вступ до спеціальності (в умовах кредитно-трансферної системи навчання): навч. посібник / уклад. : Мосейчук Ю. Ю., Мединський С. В., Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. – 120 с.</p>
НЕ 2.3	Наукове дослідження: його ступінь та особливості.	2	<p>1. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи / М.М. Фіцула. – Видавництво: Академія, 2006. – 352 с.</p> <p>2. Вища освіта в Україні і Болонський процес : навчальний посібник / за ред. В.Г. Кременя. - К. : Освіта, 2004. - 384 с.</p> <p>3. Волович В. Болонський процес і нова парадигма освіти в Україні / В. Волович // Соціологія: теорія, метод, маркетинг. - 2004. - № 4. - С. 189-199.</p> <p>4. Герцик М. С. Вацеба О.М. Вступ до спеціальності галузі „Фізичне виховання спорт”: Підручник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба — Харків : ОВС, 2005. — 240с.</p> <p>5. Операйло С. І. Книга вчителя</p>

			<p>фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. — Харків: ТОРСІНГ-ПЛЮС, 2005. — 464 с.</p> <p>6. Вступ до спеціальності (фізичне виховання, здоров'я людини) : навч.-метод. посібник / укл. : Ю. Ю. Мосейчук, С. В. Мединський, А. В. Гакман, Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. – 150 с.</p> <p>7. Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини. Вступ до спеціальності (в умовах кредитно-трансферної системи навчання): навч. посібник / уклад. : Мосейчук Ю. Ю., Мединський С. В., Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. – 120 с.</p>
HE 2.4	Фізичні якості людини, та їх загальна характеристика.	2	<p>1. Герцик М. С. Вацеба О.М. Вступ до спеціальності галузі „Фізичне виховання спорт”: Підручник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба — Харків : ОВС, 2005. — 240с.</p> <p>2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. — К.: Олімпійська література, 2008. — Т. 1.—391 с.; Т. 2. – 366 с.</p> <p>3. Операйло С. І. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. — Харків: ТОРСІНГ-ПЛЮС, 2005. — 464 с.</p> <p>4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272</p>

		<p>с.</p> <p>5. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 304 с.</p> <p>6. Вступ до спеціальності (фізичне виховання, здоров'я людини) : навч.-метод. посібник / укл. : Ю. Ю. Мосейчук, С. В. Мединський, А. В. Гакман, Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. – 150 с.</p> <p>7. Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини. Вступ до спеціальності (в умовах кредитно-трансферної системи навчання): навч. посібник / уклад. : Мосейчук Ю. Ю., Мединський С. В., Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. – 120 с.</p>
--	--	---

СЕМІНАРСЬКІ ЗАНЯТТЯ

Змістовий модуль 1

Н.Е 1.1 Фізична культура як фундаментальна складова загальної культури

Кількість годин - 2

Мета: ознайомити студентів з основними термінологічними визначеннями і поняттями галузі, сформувати основу професійного мовлення.

План заняття

1. Екскурс в історію становлення фізичної культури.
2. Еволюція ключових термінів, що використовуються в галузі фізичної культури.
3. Фізична культура і спорт як суспільне явище. Функції фізичної культури.
4. Система народних знань і уявлень про фізичне виховання людини.
5. Сучасний стан розвитку фізичної культури і спорту.
6. Міжнародні спортивні організації та їх діяльність.
7. Актуальні проблеми розвитку фізичної культури.

Попередня підготовка:

- повторення матеріалу з теорії й методики фізичного виховання, історії фізичної культури, гігієни фізичних вправ і фізіології;

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;

- опрацювання матеріалів методичних посібників і рекомендацій;

- опрацювання матеріалу самостійного вивчення.

Аудиторна робота: дискусія навколо визначеної теми, виконання самостійних завдань.

Домашнє завдання: вивчити терміни „фізична культура”, „фізичне виховання”, „фізичне вдосконалення”, „фізична рекреація” та опрацювати Закон України „Про фізичну культуру і спорт”.

Н.Е 1.2 Спортивні організації України та фізкультурно-спортивний рух в Україні й світі

Кількість годин - 2

Мета: ознайомити студентів з основними термінологічними визначеннями й поняттями галузі, сформуванати основу професійної мови.

План заняття

1. Історичні особливості розвитку фізкультури і спорту в Україні й світі.
2. Традиції розвитку фізкультурно-спортивного руху на Буковині та в Чернівецькій області.
3. Внесок спортсменів області та університету в розвиток світового спортивного руху.
4. Зародження міжнародного спортивного руху та його еволюція.
5. Спортивні організації та їх діяльність в Україні.

Попередня підготовка:

- повторення матеріалу з теорії й методики фізичного виховання, історії фізичної культури, валеології, фізіології;
- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників і рекомендацій;
- опрацювання матеріалу самостійного вивчення.

Аудиторна робота: дискусія навколо визначеної теми, характеристика термінів і понять, виконання самостійних завдань.

Домашнє завдання: вивчити терміни „фізкультурно-спортивний рух”, „спортивна організація”, створити словничок із 20 термінів Олімпійської тематики. Підготувати аналіз виступів українських спортсменів на останніх Олімпійських та Параолімпійських іграх.

Н.Е 1.3 Фізична культура в системі вищої освіти

Кількість годин - 2

Мета: ознайомити студентів із програмно-нормативними, організаційними й матеріальними основами системи фізичної культури в Україні.

План заняття

1. Законодавча база розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
2. Державні програми розвитку галузі.
3. Структура, взаємозв'язок і характер діяльності фізкультурно-спортивних організацій України.
4. Матеріально-технічна база та джерела фінансування галузі.
5. Науково-інформаційне забезпечення фізкультурно-спортивного руху.

Попередня підготовка:

- повторення матеріалу з теорії й методики фізичного виховання, історії фізичної культури, валеології, спортивні споруди;
- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників і рекомендацій;
- опрацювання матеріалу самостійного вивчення.

Аудиторна робота: дискусія навколо визначеної теми, характеристика основ системи фізичної культури, виконання самостійних завдань.

Домашнє завдання: вивчити законодавчу базу фізичної культури в Україні, структуру, взаємозв'язок і характер діяльності фізкультурно-спортивних організацій України; зробити копії основних законодавчих документів галузі.

Н.Е 1.4. Кадрове забезпечення у сфері фізичної культури та спорту.

Кількість годин - 2

Мета: ознайомити студентів з особливостями кадрового забезпечення галузі фізична культура в Україні та світі.

План заняття

1. Історичні віхи становлення системи підготовки фізкультурно-спортивних кадрів в світі

2. Рівні, ступені та кваліфікації вищої освіти в ЗВО.

3. Проблеми кадрової політики України сфери фізичної культури.

Попередня підготовка:

- повторення матеріалу з теорії й методики фізичного виховання, історії фізичної культури, валеології, фізіології, гігієни;

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників і рекомендацій;

- опрацювання матеріалу самостійного вивчення.

Аудиторна робота: обговорення визначеної теми, характеристика основних етапів розвитку системи підготовки фізкультурно-спортивних кадрів, механізмів що регулюють забезпечення кадрами в даній галузі та проблем що виникли.

Домашнє завдання: Охарактеризувати систему кадрового забезпечення галузі фізична культура і спорт в Україні.

Змістовий модуль 2

Н.Е 2.1 Професійна діяльність учителя фізичної культури

Кількість годин - 2

Мета: ознайомити студентів з посадовими обов'язками учителя фізичної культури, побудовою уроку фізичної культури, як основною формою занять у ЗНЗ, званнями й категоріями вчителів.

План заняття

1. Спеціальність, спеціалізації, освітні рівні та посади фахівців фізичної культури.
2. Учитель фізичної культури - ключова фігура у ЗНЗ.
3. Службові обов'язки вчителя фізичної культури.
4. Урок як основна форма занять фізичними вправами.

Попередня підготовка:

- повторення матеріалу з теорії й методики фізичного виховання, історії фізичної культури, валеології, фізіології;
- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників і рекомендацій;
- опрацювання матеріалу самостійного вивчення.

Аудиторна робота: обговорення визначеної теми, характеристика посадових обов'язків учителя фізичної культури, виконання самостійних завдань.

Домашнє завдання: написати приблизний план-конспект уроку з фізичної культури, визначити переваги й недоліки уроку фізичної культури, як основної форми занять фізичними вправами у ЗНЗ.

Н.Е 2.2 Система вищої освіти в галузі фізичної культури

Кількість годин - 2

Мета: ознайомити студентів з особливостями навчання у ЗВО України.

План заняття

1. Особливості організації навчання у закладі вищої освіти.
2. Державні стандарти вищої освіти.
3. Види і форми організації навчальних занять у вищій школі.
4. Загальні поняття про навчальний план, робочі навчальні програми, індивідуальний план роботи викладача, індивідуальний план студента.
5. Форми і методи контролю рівня засвоєння знань студента ЗВО.
6. Права і обов'язки студента ЗВО.

Попередня підготовка:

- повторення матеріалу з теорії й методики фізичного виховання, історії фізичної культури, валеології, фізіології, гігієни;
- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників і рекомендацій;
- опрацювання матеріалу самостійного вивчення.

Аудиторна робота: дискусія навколо визначеної теми, характеристика форм навчальних занять у ЗВО, форм і методів контролю рівня засвоєних знань, виконання самостійних завдань.

Домашнє завдання: опрацювати навчально-методичну документацію кафедри (навчальні плани, робочі навчальні програми, індивідуальні плани викладача), знати права й обов'язки студентів ЗВО.

Н.Е 2.3 Наукове дослідження: особливості та методика.

Кількість годин - 2

Мета: ознайомити студентів з основними термінологічними визначеннями й поняттями, сформуванати основу наукового пізнання.

План заняття

1. Загальні закономірності розвитку наукового пізнання.
2. Поняття наукового пізнання. Дослідницький процес.
3. Поняття наукової роботи. Види наукових робіт.
4. Методологічні вимоги до наукової роботи.
5. Вимоги до назви наукової роботи.
6. План наукового дослідження та його види.
7. Предмет і об'єкт дослідження.
8. Визначення мети та завдань дослідження.

Попередня підготовка:

- повторення матеріалу з теорії й методики фізичного виховання, історії фізичної культури, валеології, фізіології;
- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників і рекомендацій;
- опрацювання матеріалу самостійного вивчення.

Аудиторна робота: обговорення визначеної теми, характеристика термінів і понять, виконання самостійних завдань.

Домашнє завдання: законспектувати основні вимоги до написання дипломної роботи, вивчити терміни: „наукове пізнання”, „дослідницький процес”, „наукова робота”, „гіпотеза”, „предмет дослідження”, „об'єкт дослідження”.

Н.Е 2.4. Фізичні якості людини, та їх загальна характеристика

План

Кількість годин - 2

Мета: ознайомити студентів з основними фізичними якостями людини, та уміти коротко охарактеризувати їх.

План заняття

1. Сила як фізична якість людини.
2. Прудкість як фізична якість людини.
3. Витривалість як фізична якість людини..
4. Гнучкість як фізична якість людини..
5. Спритність як фізична якість людини.

Попередня підготовка:

- повторення матеріалу з теорії й методики фізичного виховання, історії фізичної культури, валеології, фізіології;
- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників і рекомендацій;
- опрацювання матеріалу самостійного вивчення.

Аудиторна робота: обговорення визначеної теми, характеристика термінів і понять, виконання самостійних завдань.

Домашнє завдання: описати методику розвитку однієї фізичної якості на вибір, та охарактеризувати її сенситивні періоди розвитку.

Зміст самостійної роботи

№ ЗМ НЕ, в яких перед бачено СМ	Тема, завдання самостійної роботи	Види діяльності та форми перевірки й оцінювання самостійної роботи	Список рекомендованої літератури до теми
НЕ.1.1	<p>Оздоровче й прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>1. Загальна характеристика основних процесів, що визначають вікові особливості організму.</p> <p>2. Оздоровче значення занять фізичними вправами.</p> <p>3. Прикладне значення деяких фізичних вправ і видів спорту.</p>	<p>Тестування (письмово) Доповіді (усно)</p>	<p>1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". — К., 1994. — 22 с.</p> <p>2. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року — К. 2017. — 55с.</p> <p>3. Алексюк А. М. Педагогіка вищої школи України / А. М. Алексюк. — К.; Либідь, 1998. —160 с.</p> <p>4. Сінгаєвський С. М. Педагогічне управління. Вчитель фізичної культури: професія, діяльність, навчання / С. М. Сінгаєвський — Кам.-Под., 1999. — 160 с. (553 с).</p> <p>5. Басарабчук Г. В. Вступ до спеціальності, „Фізична культура” : Методичний посібник / Г. В. Басарабчук — Кам'янець-Подільський. ТЗВО „Ліко, 2006 р.</p> <p>6. Герцик М. С. Вацеба О.М. Вступ до спеціальності галузі „Фізичне виховання спорт”: Підручник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба — Харків :</p>

			<p>ОВС, 2005. — 240с.</p> <p>7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. — К.: Олімпійська література, 2008. — Т. 1.—391 с.; Т. 2. — 366 с.</p> <p>8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б.М. Шиян. — Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.</p> <p>9. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 304 с.</p>
НЕ.1.2	<p>Контроль та облік у фізкультурно-спортивних організаціях.</p> <p>1. Види і форми контролю</p> <p>2. Методика організації контролю і перевірки виконання фізкультурно-спортивної роботи.</p> <p>3. Етапи контролю.</p> <p>4. Форми обліку.</p>	<p>Тестування (письмово)</p> <p>Доповіді (усно)</p>	<p>1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б.М. Шиян. — Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.</p> <p>2. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 304 с.</p> <p>3. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т.</p>

			<p>Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с</p> <p>4. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія. Теорія і практичні аспекти : Підручник. – К.: КНТ, 2010. – 776 с.</p>
НЕ.1.3	<p>Нормативно-правова база організації навчального процесу.</p> <p>1. Державні стандарти освіти.</p> <p>2. Освітня характеристика, кваліфікаційна характеристика. Навчальний план.</p> <p>3. Нормативні навчальні дисципліни.</p> <p>4. Вибіркові навчальні дисципліни. Навчальна програма.</p> <p>5. Індивідуальні плани студента. Робочі навчальні програми.</p>	<p>Тестування (письмово) Доповіді (усно)</p>	<p>1. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи / М.М. Фіцула. – Видавництво: Академія, 2006. – 352 с.</p> <p>2. Фролова Л. С. Вступ до спеціальності "Фізичне виховання" : [навчально-методичний посібник] / Л. С. Фролова. – Черкаси, 2014. – 282 с.</p> <p>3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. — К., 1994. — 34 с.</p> <p>4. Олійник М. О., Скрипник А. П. Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні / Вид. 3-є, переробл. і доповн / М. О. Олійник — Харків: ХАДФК, 2000. — 292 с.</p> <p>5. Операйло С. І. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. — Харків: ТОРСІНГ-ПЛЮС, 2005. — 464 с.</p> <p>6. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі</p>

			„Фізичне виховання і спорт”: Навч. посібник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. — Львів:Українські технології, 2002. — 232 с.
НЕ.2.1	<p>Організація виховного процесу серед студентської молоді.</p> <p>1. Особливості комплексного підходу до виховання.</p> <p>2. Роль мотиваційного комплексу як джерела активності.</p> <p>3. Оздоровча спрямованість фізичного виховання.</p>	<p>Тестування (письмово)</p> <p>Доповіді (усно)</p>	<p>1. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи / М.М. Фіцула. — Видавництво: Академія, 2006. — 352 с.</p> <p>2. Фролова Л. С. Вступ до спеціальності "Фізичне виховання" : [навчально-методичний посібник] / Л. С. Фролова. — Черкаси, 2014. — 282 с.</p> <p>3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. — К., 1994. — 34 с.</p> <p>4. Олійник М. О., Скрипник А. П. Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні / Вид. 3-є, переробл. і доповн / М. О. Олійник — Харків: ХАДФК, 2000.—292с.</p> <p>5. Операйло С. І. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. — Харків: ТОРСІНГ-ПЛЮС, 2005. — 464 с.</p> <p>6. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі „Фізичне виховання і спорт”: Навч. посібник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. — Львів:Українські технології,</p>

			2002. — 232 с.
НЕ.2.2	<p>Тема 4. Психопедагогічні основи фізичного виховання.</p> <p>1. Основні завдання, зв'язок фізичного виховання з іншими науками.</p> <p>2. Поняття про фізичне виховання в психологопедагогічному аспекті.</p>	Тестування (письмово) Доповіді (усно)	<p>1. Богданова Г. Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок / Г. Богданова // Здоров'я та фізична культура. – 2007. – № 9. – С. 6–7.2.</p> <p>2. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 304 с.</p> <p>3. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с</p>
НЕ.2.3	<p>Тема 5. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.</p> <p>1. Основи здорового способу життя.</p> <p>2. Особливості нетрадиційної системи зміцнення здоров'я.</p> <p>3. Культура фізичного удосконалення.</p>	Тестування (письмово) Доповіді (усно)	<p>1. Адамсон И. Голодание [Текст] / И. Адамсон, Л. Хорнинг. – М. : АСТ, Астрель, 2007. – 336 с.</p> <p>2. Айенгар Б. К. С. Свет жизни: йога [Текст] / Б. К. С. Айенгар. – М. : Фэшин Букс, 2007. – 224 с.</p> <p>3. Браун К. Йога. Общее руководство [Текст] / К. Браун. – М. : Кладезь–Букс, 2008. – 399 с.</p> <p>4. Брэгг П. Голодание ради здоровья [Текст] / П. Брэгг. – М. : АСТ, Сова, 2007. – 192 с.</p> <p>5. Горашук В. П. Організація навчально-</p>

			<p>виховного процесу з валеології в загальноосвітній середній школі [Текст] : [Навч. посіб. для студ. вищих пед. навч. закладів] / В. П. Горашук. – Луганськ : Альма-матер, 2005. – 112 с.</p> <p>6. Закопайло С. А. Руховий режим у систем здорового способу життя старшокласників [Текст] / С. А. Закопайло // Теорія і практика фізичного виховання. – 2003. – № 1. – С. 118 – 125.</p> <p>7. Мионов А. А. Лечебное голодание. Классические методики [Текст] / А. А. Мионов. – М. : Вектор, 2010. – 192 с.</p> <p>8. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] / Л. П. Матвеев. – СПб. : Издательство «Лань», 2005. – 384 с.</p>
НЕ.2.4	<p>Тема 6. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спортом.</p> <p>1. Фізична культура в системі методів підвищення працездатності.</p> <p>2. Методи</p>	<p>Тестування (письмово) Доповіді (усно)</p>	<p>1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.</p> <p>2. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 304 с.</p>

	вивчення працездатності.		<p>3. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с</p> <p>4. Вступ до спеціальності (фізичне виховання, здоров'я людини) : навч.-метод. посібник / укл. : Ю. Ю. Мосейчук, С. В. Мединський, А. В. Гакман, Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. – 150 с.</p> <p>5. Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини. Вступ до спеціальності (в умовах кредитно-трансферної системи навчання): навч. посібник / уклад. : Мосейчук Ю. Ю., Мединський С. В., Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. – 120 с.</p>
HE.2.5	Тема 7. Самоконтроль за індивідуальним, розвитком і відновленням організму під час занять фізичною культурою та спортом 1. Вплив систематичних занять фізичною	Тестування (письмово) Доповіді (усно)	<p>1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.</p> <p>2. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. — Тернопіль : Навчальна книга —</p>

	<p>культурою на організм молоді людини.</p> <p>2. Діагностика та контроль у спортивній тренуваності. Види контролю.</p>	<p>Богдан, 2012. — 304 с.</p> <p>3. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. — К. : Олімпійська література, 2008. — Т. 1. — 391 с. ; Т. 2. — 366 с</p> <p>4. Вступ до спеціальності (фізичне виховання, здоров'я людини) : навч.-метод. посібник / укл. : Ю. Ю. Мосейчук, С. В. Мединський, А. В. Гакман, Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. – 150 с.</p> <p>5. Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини. Вступ до спеціальності (в умовах кредитно-трансферної системи навчання): навч. посібник / уклад. : Мосейчук Ю. Ю., Мединський С. В., Методичні рекомендації – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. – 120 с.</p>
--	---	--

ТЕМАТИКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

Змістовий модуль 1

Визначення та характеристика основних вихідних понять і термінологічних категорій у фізичній культурі

Теми рефератів і завдань

1. Скласти словничок термінів і визначень з фізичної культури.
2. Зародження і розвиток української спортивної термінології.
3. Професор Ярослав Рудницький - засновник української спортивної термінології.
4. Період „золотого десятиліття" в українському спортивному термінотворенні.
5. Роль української діаспори у створенні й збереженні українських спортивних термінів.
6. Студент має можливість підготувати реферат на власну тему.
7. Еволюція розвитку фізичної культури в Україні та на Буковині.

Програмно-нормативні, організаційні засади та матеріальна основа фізкультурно-спортивного руху в Україні

Теми рефератів:

1. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”, ”.
2. Система фізичної культури в Україні.
3. Науково-методичні основи системи фізичної культури в Україні.
4. Програмно-нормативні основи системи фізичної культури в Україні.
5. Правові основи системи фізичної культури в Україні.
6. Організаційні основи системи фізичної культури в Україні.
7. Матеріально-технічне забезпечення системи фізичної культури в Україні.
8. Студент має можливість підготувати реферат на власну тему.
9. Виписати із Закону України про фізичну культуру і спорт завдання, поставленні перед фізкультурно-спортивним рухом .

Змістовий модуль 2

Професійна діяльність учителя фізичної культури

Теми рефератів:

1. Учитель фізичної культури – центральна фігура навчального процесу в ЗНЗ.
2. Урок фізичної культури – основна форма занять фізичними вправами у ЗНЗ.
3. Форми занять фізичними вправами протягом навчального дня у ЗЗСО.
4. Позакласні форми занять фізичними вправами у ЗНЗ.
5. Позашкільні форми занять фізичними вправами школярів.
6. Посадові обов'язки вчителя фізичної культури в ЗНЗ.
7. Звання та категорії вчителя фізичної культури.
8. Вчитель фізичної культури – організатор розумного способу життя.
9. Підготовка вчителя фізичної культури до уроку.
10. Студент має можливість підготувати реферат на власну тему.
11. Скласти перелік спортивних споруд олімпійської підготовки на Буковині.

Професійна діяльність фахівця оздоровчої фізичної культури

Теми рефератів

1. Форми роботи фахівця з оздоровчої фізичної культури.
2. Посадові обов'язки фахівця оздоровчої фізичної культури.
3. Особливості організації роботи фахівця оздоровчої фізичної культури.
4. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми різного віку.
5. Студент має можливість підготувати реферат на власну тему.

Система вищої освіти та кадрового забезпечення галузі

Теми рефератів

1. Перехід вищої освіти України на європейську систему освіти.
2. Багатоступенева система освіти в Україні.
3. Характеристика освітніх рівнів підготовки фахівців фізичної культури.
4. Кадрове забезпечення галузі „01 Освіта\Педагогіка”.

5. Охарактеризуйте сучасні проблеми розвитку оздоровчої фізичної культури.

Організація навчального процесу у закладах вищої освіти

Теми рефератів:

1. Акредитація ЗВО, особливості її проведення.
2. ЗВО України фізкультурного профілю.
3. Форми навчальних занять в університеті.
4. Права і обов'язки студента ЗВО.
5. Студентські громадські організації.
6. Студентське самоврядування в університеті.
7. Науково-дослідна робота студента ЗВО.
8. Форми контролю рівня засвоєних знань студентів.
9. Навчання студентів за кредитно-трансферною системою.
10. Студент має можливість підготувати реферат на власну тему.
11. Скласти перелік можливих посад фахівців галузі фізичної культури.

Історичні аспекти розвитку Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Теми рефератів:

1. Історія створення університету.
2. Керманічі університету з моменту заснування .
3. Університет в період 1941-45 років.
4. Сучасний період розвитку університету.
5. Зв'язки університету із закордонними партнерами.
6. Університет в умовах Болонської системи освіти.

Факультет фізичної культури та здоров'я людини: минуле й сьогодення

Теми рефератів:

1. Історичні аспекти заснування факультету фізичної культури.
2. Сучасний період у розвитку факультету.
3. Зв'язки факультету із закордонними партнерами.
4. Найвизначніші студенти-спортсмени факультету.
5. Студент має можливість підготувати реферат на власну тему.

КРИТЕРІЇ ТА НОРМИ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК СТУДЕНТІВ

У процесі вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

Знати:

- основні етапи, напрями, проблеми розвитку фізичної культури та спорту в суспільстві, сфери діяльності фахівця;
- професійні характеристики тренера-викладача з певного виду спорту і вчителя фізичного виховання та валеології в навчальних закладах;
- основні форми самостійної роботи студентів;
- види студентських науково-дослідних робіт і методику їх виконання.

Уміти:

- використовувати отримані теоретичні знання на практиці;
- ефективно вести науковий пошук з обраної для дослідження проблеми;
- правильно оформляти студентську наукову роботу.

Критерії оцінювання знань студентів

Загальна кількість балів, яку студент може отримати у процесі вивчення дисципліни, становить 100 балів, з яких 60 балів студент набирає при поточних видах контролю і 40 балів – у процесі підсумкового виду контролю.

1) Кількість балів за кожен навчальний елемент (НЕ) виводиться із суми поточних видів контролю, які мають бути відображені у змістово-діяльній структурі.

2) Кількість балів за кожен модуль становить суму балів за (НЕ) даного модуля.

3) Оцінка за навчальну дисципліну виводиться відповідно до шкали оцінювання, затвердженої Міністерством освіти і науки України.

4) Підсумкова оцінка за навчальну дисципліну виводиться з суми балів поточного контролю за модулями (max 60 балів) та модуля-контролю - (max 40 балів).

5) Максимальна кількість балів при поточному контролі обов'язкових видів роботи становить 60 балів.

6) Якщо студент крім обов'язкових видів контролю (max 60 балів), виконує додаткові види роботи, що відображені в графі

(ІНДЗ) він при цьому має можливість набрати додатково не більше 10 балів і може отримати підсумкову оцінку автоматично (має 70 балів).

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

За шкалою ECTS	За національною шкалою	Сума балів
A (відмінно)	„Відмінно”	90-100
B (дуже добре)	„Добре”	80-89
C (добре)		70-79
D (задовільно)	„Задовільно”	60-69
E (слабко)		50-59
FX	„Незадовільно” з можливістю повторного	35-49
F	„Незадовільно” з обов’язковим повторним курсом	1-34

МОДУЛЬНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА №1 (орієнтовний перелік варіантів)

Варіант 1

1) Описати основні показники стану розвитку фізичної культури в певному регіоні.

2) Дати визначення поняттям: фізична культура, спорт, фізична підготовка, тренуваність, рекреація.

3) Дати характеристику програмно-нормативним документам у сфері фізичної культури і спорту.

4) Дати характеристику кадровому забезпеченню галузі фізична культура.

5) Описати спільні та характерні риси фізичної культури й фізичного виховання.

Варіант 2

1) Дати характеристику функціям фізичної культури.

2) Дати визначення поняттям: фізичне виховання, фізична вправа, фізичний розвиток, професійний спорт, фізична реабілітація.

3) Дати характеристику програмно-нормативним документам у сфері фізичної культури і спорту.

4) Загальна характеристика фізичної культури як складової частини загальної культури.

5) Розкрити основні проблеми розвитку фізичної культури в Україні.

Варіант 3

1) Охарактеризувати основні завдання фізичної культури.

2) Дати визначення поняттям фізична культура, фізична підготовленість, фізичні якості, спортивні тренування, спортивна форма, рекреація.

3) Дати характеристику Закону України „Про фізичну культуру і спорт”.

4) Охарактеризувати спорт як специфічну складову частину фізичної культури.

5) Дати характеристику основних засобів фізичної культури.

МОДУЛЬНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА №2 (орієнтовний перелік варіантів)

Варіант 1

- 1) Дати характеристику поняттю спеціальність, спеціалізація.
- 2) Описати критерії оцінки роботи вчителя фізичної культури.
- 3) Дати характеристику уроку як основної форми фізичної культури.
- 4) Охарактерезуйте силу як фізичну якість людини.
- 5) Дати характеристику складникам професійної майстерності фахівця оздоровчої фізичної культури

Варіант 2

- 1) Дати характеристику освітнім рівням.
- 2) Описати посадові обов'язки вчителя фізичної культури.
- 3) Охарактерезуйте витривалість як фізичну якість людини.
- 4) Описати загальну схему наукового дослідження.
- 5) Дати характеристику поняттям „фітнес”, „велнес”.

Варіант 3

- 1) Описати структуру вищої освіти в Україні.
- 2) Охарактеризувати види навчальних занять у вищій школі.
- 3) Дати характеристику освітньо-професійній програмі.
- 4) Охарактерезуйте гнучкість як фізичну якість людини.
- 5) Дати характеристику різним видам експерименту.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ (орієнтовні питання)

1) Що таке культура?

А) це сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людиною в процесі суспільно-історичної практики, що характеризує досягнутий рівень у розвитку суспільства на кожному конкретному етапі;

Б) фізкультурно-оздоровча робота у виробничій і соціально-побутовій сфері;

В) комплекс засобів, що дає можливість використовувати різні фізичні навантаження.

Г) Правильної відповіді немає

2. Основними завданнями фізичної культури є:

А) забезпечення рухової активності людей; сприяння гармонійному розвитку особи; формування позитивних рис характеру; підтримання рівня здоров'я та працездатності;

Б) забезпечення комплексу засобів, що дає можливість використовувати різні фізичні навантаження;

В) науково-методичне, медико-біологічне та кадрове забезпечення, а також фінансове, матеріально-технічне та інформаційне забезпечення із встановленням міжнародних зв'язків.

Г) Правильної відповіді немає

3. Перші спроби самостійного виходу українських спортсменів на Олімпійські ігри були зроблені в:

А) 1917-1918 рр.;

Б) 1916-1917 рр.;

В) 1915-1916 рр.

Г) Правильної відповіді немає

4. В якому році було прийнято Верховною Радою України Закон України “Про фізичну культуру і спорт”:

А) 24 грудня 1993 р.;

Б) 24 грудня 1992 р.;

В) 24 грудня 1991 р.

Г) Правильної відповіді немає

5. Основними засобами фізичної культури є:

А) фізичні вправи;

Б) оздоровчі сили природи;

В) фізичні вправи та оздоровчі сили природи.

Г) Правильної відповіді немає

6. Національний Олімпійський Комітет України (НОК України) є:

А) громадською організацією, що забезпечує підготовку фахівців різних рівнів кваліфікації;

Б) організацією з проведення змагань із метою виявлення найсильніших спортсменів;

В) неурядовою громадською організацією, яка координує розвиток олімпійського руху в Україні.

Г) Правильної відповіді немає

7. Органом державного управління освітою є:

А) Вчена рада ЗВО;

Б) Міністерство освіти і науки України (МОН України);

В) Верховна Рада.

Г) Правильної відповіді немає

8. Заклади вищої освіти 2-го рівня акредитації:

А) готують молодших бакалаврів;

Б) готують бакалаврів;

В) готують спеціалістів і магістрів.

Г) Правильної відповіді немає

9. До закладів вищої освіти 1-го рівня акредитації

належать:

А) технікуми, училища;

Б) інститути, академії, університети;

В) коледжі, інститути, консерваторії.

Г) Правильної відповіді немає

10. Основними видами студентської наукової роботи є:

А) реферат, контрольні, курсові та кваліфікаційні роботи;

Б) реферат, курсова, бакалаврська та кваліфікаційні роботи;

В) реферат, тези, курсова та кваліфікаційні роботи.

Г) Правильної відповіді немає

11. Навчальний план – це:

А) нормативний документ, що визначає сукупність матеріальних цінностей фінансів, розподільчих структур і виробничих потужностей, які перебувають у власності ЗВО;

Б) нормативний документ, що визначає перелік і обсяг навчальних дисциплін, послідовність їх вивчення, конкретні форми й обсяг проведення навчальних занять, графік навчального процесу, форми та засоби проведення поточного й підсумкового контролю;

В) галузевий документ, що визначає форми виконання індивідуальних завдань, самостійної роботи, практичної підготовки, контрольних заходів у формі навчально-тренувальних занять.

Г) Правильної відповіді немає

12. Індивідуальний навчальний план студента складається:

А) на підставі робочого навчального плану;

Б) на підставі бажання студента;

В) на підставі рекомендацій навчальної частини ЗВО.

Г) Правильної відповіді немає

13. Фахівці фізичної культури готуються за освітніми рівнями:

А) молодший спеціаліст , бакалавр, спеціаліст , магістр;

Б) фахівець, бакалавр, магістр;

В) молодший баклавр, бакалавр, магістр.

Г) Правильної відповіді немає

14. Фізична культура являє собою:

А) навчальний предмет у школі;

Б) виконання вправ;

В) частину людської культури.

Г) Правильної відповіді немає

15. Фізична культура орієнтована на вдосконалення:

А) техніки рухових дій;

Б) працездатності людей;

В) природних, фізичних властивостей людини.

Г) Правильної відповіді немає

16. Навантаження фізичних вправ характеризується:

А) підготовкою спортсменів і їх результатом;

Б) мірою впливу на організм людини;

В) напруженням м'язових груп.

Г) Правильної відповіді немає

17. У перших відомостях про Олімпійські ігри, що відбувалися в 776 р. до нашої ери, атлети змагалися в бігу на дистанції, що дорівнювала:

А) одній стадії;

Б) подвійній довжині стадіону;

В) під час тих ігор були змагання з боротьби й метання, а не з бігу.

Г) Правильної відповіді немає

18. Під швидкістю як фізичною якістю розуміється:

А) комплекс засобів, що дозволяють пересуватися з великою швидкістю;

Б) здатність долати дистанцію за мінімальний відрізок часу;

В) можливість швидко набирати швидкість.

Г) Правильної відповіді немає

19. Під гнучкістю як фізичною якістю розуміється:

А) морфофункціональні особливості опорно-рухового апарату, які визначають глибину нахилу;

Б) можливість виконувати рухи в суглобах з максимальною амплітудою;

В) еластичність м'язів і зв'язок.

Г) Правильної відповіді немає

20. Витривалість людини не залежить від:

А) функціональних можливостей систем енергозабезпечення;

Б) наполегливості, витримки та уміння долати втому;

В) сили м'язів;

Г) Правильної відповіді немає

21. Перші сучасні Ігри Олімпіад відбулися:

А) 1896 р.

Б) 1898 р.

В) 1900 р.

Г) Правильної відповіді немає

22. Основу фізичної культури складає діяльність людини, спрямована на:

А) вдосконалення своїх можливостей;

Б) пристосування до зовнішніх вимог;

В) зміну зовнішнього світу, навколишньої природи.

Г) Правильної відповіді немає

23. Фізична підготовка являє собою:

А) процес навчання руху й виховання фізичних якостей;

Б) рівень розвитку фізичних якостей з яскраво вираженим прикладним ефектом;

В) процес зміцнення здоров'я і підвищення рухливих вмінь.

Г) Правильної відповіді немає

Творчі запитання:

1. Основними показниками стану розвитку фізичної культури в державі, регіоні є

2. Загально-розвиваючі вправи використовуються

3. Фізичний розвиток це
4. До спорту вищих досягнень належить
5. Спортивна форма, як стан найвищого рівня тренуваності є?
6. Окрім найпопулярніших Олімпійських та Параолімпійських ігор, проводяться... ?
7. Які традиції українського спорту ви знаєте
8. Найсуттєвішими заходами щодо реалізації напрямів розвитку фізичної культури є..... ?
9. Науково-інформаційне забезпечення фізкультурно-спортивного руху є.....?
10. Державними органами управління освітою є... ?

ПІДСУМКОВИЙ МОДУЛЬ-КОНТРОЛЬ (орієнтовний перелік запитань)

1. Дати характеристику завдань предмета „Вступ до спеціальності”.
2. Мета викладання дисципліни «Вступ до спеціальності» та шляхи її досягнення. Значення дисципліни у підготовці фахівців.
3. Охарактеризуйте основні віхи історії університету.
4. Охарактеризуйте історичні моменти становлення факультету фізичної культури та здоров'я людини.
5. Дати характеристику науковим і спортивним досягненням факультету фізичної культури та здоров'я людини .
6. Охарактеризуйте спортивні досягнення студентів факультету фізичної культури та здоров'я людини.
7. Дати характеристику термінологічним поняттям сфери фізичної культури..
8. „Фізичний розвиток” - характеристика терміна.
9. „Фізична підготовленість” - визначення й характеристика терміна.
10. „Фізичне виховання” - визначення й характеристика терміна.
11. „Фізична культура” - визначення й характеристика терміна.
12. „Спорт” - визначення й характеристика терміна.
13. Формування студентського контингенту. Громадські організації студентів.
14. „Система фізичного виховання України” - визначення й характеристика терміна.
15. „Втома” - визначення й характеристика терміна.
16. „Фізична реабілітація” - визначення й характеристика терміна.
17. „Фізична рекреація” - визначення й характеристика терміна.
18. „Фізичні вправи” - визначення й характеристика терміна.
19. „Спортивне тренування” - визначення й характеристика терміна.
20. „Лекція” - визначення й характеристика терміна.
21. „Семінарські і практичні заняття” - визначення і характеристика терміну.

22. „Дипломні та курсові роботи” - визначення й характеристика термінів.

23. Охарактеризувати професійні функції учителя фізичної культури.

24. Дати характеристику категорії „здоров'я” в контексті в професійної діяльності учителя фізичної культури.

25. Охарактеризуйте складники професійної діяльності учителя фізичної культури?

26. Опишіть організаційні форми реалізації фізичної культури в ЗНЗ.

27. Опишіть форми організації навчальних занять у вищій школі.

27. Міжнародні спортивні організації, їх характеристика.

28. Опишіть обов'язки та права студента вищого навчального закладу.

29. Фахівців яких освітніх рівнів готують заклади вищої освіти?

30. Опишіть структуру освіти в Україні.

31. Охарактеризуйте основні методи наукового дослідження у сфері фізичної культури.

32. Характеристику форм контролю та оцінювання якості навчання студентів.

33. Охарактеризуйте проблеми сучасного розвитку міжнародного спортивного руху.

34. Назвіть джерела фінансування фізичної культури України.

35. Опишіть зародження спортивної термінології: історичні етапи розвитку.

36. Основні завдання фізичної культури, їх характеристика.

37. Форми та засоби фізичного виховання, їх характеристика.

38. Охарактеризуйте психо-педагогічні основи фізичної культури.

39. Охарактеризуйте місце фізичної культури в загальній культурі людства.

40. Охарактеризуйте сучасні проблеми українського спорту.

41. Охарактеризуйте програмно-нормативні основи фізичної культури в Україні.

42. Характеристика матеріально-технічної бази фізичної

культури.

43. Науково-інформаційне забезпечення фізкультурно-спортивного руху України.

44. Охарактеризуйте посадові обов'язки вчителя (викладача) фізичної культури.

45. Єдина спортивна класифікація України - характеристика.

46. Опишіть види і форми контролю у фізичному вихованні.

47. Охарактеризуйте кадрове забезпечення галузі фізична культура.

48. Основні складові майстерності вчителем фізичної культури.

49. Дати характеристику уроку як основної форми фізичної культури.

50. Описати критерії оцінки роботи вчителя фізичної культури.

51. Дати характеристику професійної діяльності вчителя фізичної культури.

52. Основні складники професійної майстерності вчителя фізичної культури.

53. Дати характеристику кредитно-трансферної системи навчання в умовах вищої школи України.

54. Проаналізувати розвиток рекреації, як засобу відновлення.

55. Охарактеризувати специфічні особливості підготовки фахівців оздоровчої фізичної культури.

56. Дати характеристику організації навчального процесу у закладах вищої освіти.

56. Охарактеризувати фактори формування здоров'я в дитячому підлітковому віці.

57. Характеристика науково-дослідної роботи студентів.

58. Охарактеризувати науково-педагогічні дослідження при виконанні наукових робіт.

59. Дати характеристику гіпотези та їх класифікація.

60. Загальна характеристика фізичної культури як складової частини загальної культури.

61. Еволюція системи підготовки фізкультурно-спортивних кадрів у світі (у стислому хронологічному викладі).

62. Становлення та розвиток системи професійної

підготовки фізкультурних кадрів в Україні.

63. Описати специфічні особливості діяльності фахівців туристичної роботи.

64. Дати характеристику основним фізичним якостям.

65. Охарактеризувати силу як фізичну якість.

66. Охарактеризувати швидкість як фізичну якість.

67. Охарактеризувати спритність як фізичну якість.

68. Охарактеризувати гнучкість як фізичну якість.

69. Охарактеризувати витривалість як фізичну якість.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Анастасьєва З. В. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання»: Навч. пос.–Дніпропетровськ.: «Інновація»–2007. - 136с.
2. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. / В. Г. Ареф'єв; М-во освіти і науки України, НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2-ге вид., перероб. і допов. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. – 383с.:іл.
3. Алексюк А. М. Педагогіка вищої школи України / А. М. Алексюк. – К.; Либідь, 1998. – 160 с.
4. Болубаш Я. Я. Організація навчального процесу у вищих закладах освіти / Я. Я. Болубаш – К.: Компас, 1997. – 64 с.
5. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту України / М. М. Булатова . – К.: Олімп. л-ра, 2005. – 464 с.
6. Вільчковський Е. С. та ін. Система фізичного виховання молодших школярів / Е.С Вільчковський, М. П., Козленко С. Ф Цвек. – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
7. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. –Суми: Університетська книга, 2004. –428 с.
8. Винничук О. Т. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. / О. Т. Винничук – Тернопіль: Астон, 2002. –404с.
9. Вища освіта в Україні і Болонський процес : навчальний посібник / за ред. В.Г. Кременя. - К.: Освіта, 2004. - 384 с.
10. Волович В. Болонський процес і нова парадигма освіти в Україні / В. Волович // Соціологія: теорія, метод, маркетинг. - 2004. - № 4. - С. 189-199.
11. Вступ до спеціальності (фізичне виховання, здоров'я людини): навч.-метод. посібник / укл.: Ю. Ю. Мосейчук, С. В. Мединський, А. В. Гакман. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2011. – 150 с.
12. Бесарабчук Г.В. Вступ до спеціальності / Г.В. Бесарабчук. – Кам'янець-Подільський: ПП Заріцький, 2007. – 120 с. Г. В. Бесарабчук – Кам'янець-Подільський. ТЗВО „Ліко, 2006 р.
13. Герцик М. С. Вацеба О.М. Вступ до спеціальності галузі „Фізичне виховання, спорт”: Підручник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба – Харків: ОВС, 2005. – 240с.
14. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі: навч. посіб / О. Д.

Дубогай – К., 2005. – 112 с.

15. Дутчак М. В. Класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту в Україні: стан та перспективи / М. В. Дутчак // Спорт. Україна. – 2010. – № 2. – С. 25-41.

16. Енциклопедія державного управління: у 8 т. /Нац. акад. держ. упр. при Президентові України ; наук – ред. колегія: Ю. В. Ковбасюк (голова) [та ін.]. – К.: НАДУ, 2011. – Т. 6: Державна служба / наук– ред. колегія : С. М. Серьогін (співголова) [та ін.]. – 2011. – 524 с.

17. Жданова О. М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреації. : навч. посіб / О. М. Жданова, А.М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248с.

18. Жданова О. М., Чеховська Л. Я. Управління сферою фізичного виховання і спорту: навч. посібник/ О. М. Жданова, Л. Я. Чеховська – Дрогобич, 2009. – 224с.

19. Зубалій М.Д. Короткий спортивний словник-довідник /Авт.-уклад. М.Д. Зубалій, В.В.Сіркізіук. – Кам'янець-Подільський: Абетка – НОВА, 2003. – 216 с.

20. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту за ред. Т. Ю. Круцевич] – К.: Олімпійська література, 2001. – Т. 1. – С. 69-86.

21. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1– 391 с.; Т. 2. – 366 с. .

22. Моїсеєва С. А. Удосконалення системи підготовки кадрів для сфери фізичної культури і спорту: проблеми та шляхи вирішення / С. А. Моїсеєва // Стратегія державної кадрової політики як складова програми економічних реформ в Україні: матеріали круглого столу / редкол.: С. М. Серьогін (голова) [та ін.]. – Д.: ДРІДУ НАДУ, 2010. – С. 52- 55.

23. Мосейчук Ю. Ю. Теоретико-методологічні основи формування культури здоров'я у майбутніх учителів фізичної культури: монографія / Ю. Ю. Мосейчук. – Чернівці: «Місто», 2018. – 436 с.

24. Науково-дослідна робота студентів – майбутніх учителів фізичної культури: навч.-метод. посіб. / уклад.: Ю. Ю.

Мосейчук, О. М. Киселиця. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2017. – 84 с.

25. Операйло С. І. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. – Харків: ТОРСІНГ – ПЛЮС, 2005. – 464 с.

26. Солопчук М.С. Історія фізичної культури / М. С. Солопчук – К.-Под.: Абетка-Нова, 2001. – 236 с.

27. Солопчук М.С. Методика фізичного виховання школярів: навчально-методичний посібник / Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Боднар А.О. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. – 292 с.

28. Куц О. С. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч.-метод. посіб. для учителів фіз. культури / під ред. О. С. Куца. – Л.: Укр. технології, 2003. – 148 с.

29. Теоретичні основи здоров'я: навчальний посібник для студентів ВНЗ / Ю.Ю. Мосейчук, О.О. Мороз, О.М. Киселиця, М.М. Осадець – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2014. – 224 с.

30. Федоренко І. Н. Золоті сторінки олімпійського спорту України / За ред. І.Н. Федоренка – К.: Олімпійська літ-ра, 2000. – 192 с.

31. . Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи / М.М. Фіцула. – Видавництво: Академія, 2006. – 352 с.

32. Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини. Вступ до спеціальності (в умовах кредитно-трансферної системи навчання): навч. посібник / уклад.: Мосейчук Ю. Ю., Мединський С. В. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2013. – 120 с.

33. Фролова Л. С. Вступ до спеціальності "Фізичне виховання" : [навчально- методичний посібник] / Л. С. Фролова. – Черкаси, 2014. – 282 с.

34. Фролова Л. С. Методика підготовки до екзамену з дисципліни «Вступ до спеціальності»: методичні рекомендації для студентів галузі знань 01 – освіта, спеціальностей 014 – середня освіта (фізичне виховання), 017 – фізична культура і спорт, 016 – спеціальна освіта (здоров'я людини). – Черкаси, 2016. – 34 с.

35. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга

– Богдан, 2006. – 272 с.

36. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб.: в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. – 304 с.

Додаткова

1. Винничук О.Т. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. – Тернопіль: Астон, 2002. – 404 с.

2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України – К., 2017. – 31 с.

3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К.; 2017. 34 с.

4. Єдина спортивна кваліфікація. – К.; 2017.

5. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – К., 1994. – 22 с.

6. Герцик С. І. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. – Харків: ГОРСІНГ-ПЛЮС, 2005. – 464 с.

7. Олійник М. О., Скрипник А. П. Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні / Вид. 3-є, переробл. і доповн. / М. О. Олійник – Харків: ХАДІФК, 2000. – 292 с.

8. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту України: Указ Президента України № 1148/2004 від 28.09.2004 р.

9. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року – К. 2017. – 55 с.