

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації

Кафедра фізичної реабілітації, біології і охорони здоров'я

Холодов С. А.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ,
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ
РЕАБІЛІТАЦІЇ»**

**Для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності 017 Фізична культура і спорт (Фізична реабілітація)**

Одеса – 2024

УДК: 37.01

***Рекомендовано до друку вченою радою Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
(протокол № 1 від 29.08.2024 р.)***

Рецензенти:

Ганчар І.Л. - доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спорту Національного університету «Одеська політехніка».

Тодорова В. Г. - доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Холодов С. А.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять, організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» [для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт (Фізична реабілітація)»]. Одеса: Університет Ушинського, 2024. 45 с.

Методичні рекомендації до практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» містять питання практичних занять, самостійної роботи здобувачів вищої освіти, питання до екзамену, теми індивідуальних навчально-дослідних завдань.

Рекомендовано для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт (Фізична реабілітація) з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2024

© Холодов С. А.

ЗМІСТ

Опис навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації».....	4
Програма навчальної дисципліни.....	7
Методичні рекомендації до проведення практичних занять.....	12
Теми практичних занять.....	12
Технологічна карта навчальної дисципліни.....	13
План та зміст практичних занять.....	20
Методичні рекомендації до організації самостійної роботи здобувачів.....	27
Зміст самостійної роботи за темами навчальної дисципліни.....	27
Практичні завдання для самостійної роботи.....	28
Індивідуальне навчально-дослідне завдання.....	35
Контрольні засоби перевірки результатів практичної та самостійної роботи.....	38
Тестові засоби для перевірки знань.....	38
Питання до екзамену з навчальної дисципліни.....	41
Рекомендовані джерела інформації.....	44

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ»

Мета навчальної дисципліни: засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок в організації та проведенні різних форм занять в системі фізичного виховання та реабілітації України, оволодіння та вдосконалення теоретичних знань з теорії та методики фізичного виховання, методичних навичок у проведенні занять і доступних видів спортивних заходів, ознайомлення з особливостями фізичного виховання дітей, студентів, з людьми старшого, похилого віку та осіб з відхиленнями у здоров'ї.

Сформувати мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» студентами мають бути опановані знання з таких навчальних дисциплін, як «Анатомія людини», «Біомеханіка», «Фізіологія».

Очікувані програмні результати навчання

ПРН 01. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.

ПРН 04. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

ПРН 09. Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти.

ПРН 16. Впроваджувати стандартні та індивідуальні комплекси вправ, спрямовані на збільшення координації та вправності рухів, збільшення сили м'язів, на максимально можливе відновлення здатності виконувати побутові та професійні функції, компенсацію невиліковно порушених, втрачених чи відсутніх з народження функцій організму осіб, відповідно до індивідуального реабілітаційного плану. Навчати стандартним способам досягнення максимально можливої самостійності в побуті, самообслуговуванні, пересуванні, відповідно до індивідуального реабілітаційного плану.

ПРН 17. Проводити обстеження моторного розвитку дітей віком від 0 до 3-х та від 3-х років, визначати їх рівень розвитку, «оптимальний» функціональний стан, а

також «стан відносної рівноваги (третій стан)», який не потребує втручання фахівця з фізичної реабілітації; консультувати родичів / опікунів дитини щодо її функціонального стану та необхідних (за потреби) заходів фізичної реабілітації, навчати їх стандартним вправам та іграм для покращення функціонального стану та рівня розвитку дитини. Розробляти та проводити індивідуальні групові заняття для покращення фізичного розвитку дітей віком від 0 до 3-х та від 3-х років, залучати батьків / родичів / опікунів до проведення індивідуальних занять разом із фахівцем з фізичної реабілітації та самостійно вдома.

Очікувані результати навчання дисципліни:

знати:

- методологічні та теоретичні основи побудови педагогічного процесу фізичного виховання;
- законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання; теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в установах системи фізичного виховання;
- основи побудови процесу навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей;
- зміст, засоби та методи фізичного виховання; основи планування та педагогічного контролю у фізичному вихованні.
- методологічні та теоретичні основи педагогічного процесу фізичного виховання;
- теоретико-методичні основи та організаційну структуру системи фізичного виховання та фізичної реабілітації
- закономірності та фактори фізичного розвитку людей, різних за віком, статтю, фахом, та станом здоров'я;
- основи планування, педагогічного контролю та обліку навчального процесу з фізичного виховання;
- методологію наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті.
- історію розвитку реабілітації у світі та в Україні;
- види реабілітації;
- визначення понять “фізична реабілітація”, “реабілітація” і “кінезотерапія”;
- періоди і етапи реабілітації;
- засоби і методи фізичної реабілітації;
- механізми лікувальної дії фізичних вправ;

- механізми лікувальної дії масажу, фізіотерапії та інших засобів фізичної реабілітації.

уміти:

- організовувати роботу служби реабілітації у відділеннях травматології, хірургії, неврології та внутрішніх хвороб;

- складати програми з фізичної реабілітації;

- підбирати адекватні засоби і методи фізичної реабілітації;

- проводити заняття на етапах реабілітації з демонстрацією комплексів лікувальної гімнастики.

- проводити морфокінезіологічний аналіз опорно-рухового апарату

- творчо використовувати отримані знання з основ теорії та методики фізичного виховання при вирішенні навчально-виховних, науково-методичних завдань;

- вирішувати теоретичні та практичні проблемні завдання з використанням сучасних методів наукового пізнання;

- здійснювати науково-дослідницьку та методичну роботу, орієнтуватися у спеціальній науково-педагогічній літературі за профілем свого фаху.

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти в контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати такі компетентності:

Загальні компетентності:

ЗК 01. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 03. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК 05. Здатність генерувати нові ідеї (креативність), приймати обґрунтовані рішення.

ЗК 07. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети, дотримуватись правил і норм професійної етики, попереджати та розв'язувати конфлікти.

Спеціальні компетентності:

СК 01. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації, оригінального мислення та проведення досліджень.

СК 04. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.

СК 05. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

СК 06. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації.

СК 13. Здатність проводити необхідні реабілітаційні заходи з метою усунення, припинення або зменшення болю, відновлення функцій організму, фізичної самостійності, активності та самопочуття дорослих та дітей із порушеннями опорно-рухового апарату, ортопедичними порушеннями, побутовими, спортивними та професійними травмами, наслідками неврологічних, кардіореспіраторних та інших захворювань, комплексних порушень, а також для людей похилого віку з віковими ускладненнями; розробляти і впроваджувати комплекс вправ і рекомендацій, спрямованих на поліпшення функціонування опорно-м'язової системи та організму в цілому, координації, збільшення сили м'язів, вдосконалення вправності рухів, розвиток, відновлення та компенсацію порушених, втрачених чи відсутніх з народження функцій.

СК 16. Здатність проводити обстеження моторного розвитку, визначати функціональний стан дітей для встановлення їх рівня розвитку; розробляти та проводити індивідуальні та групові заняття для покращення фізичного розвитку дітей віком від 0 до 3 та від 3-х років, які не мають відхилень

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення дисципліни «Теорія і методика фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» пов'язано з природознавчими науковими дисциплінами: «Реабілітаційна кінезіологія», «Фізіологія людини і вікова фізіологія», «Фізіологія фізичного виховання і спорту» «Гігієна у фізичному вихованні і спорті».

Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль № 1. Теоретичні та організаційно-методичні засади фізичного виховання і спорту.

Тема № 1. Загальні засади теорії та методики фізичної культури і спорту.

Основні поняття теорії і методики фізичної культури. Поняття про систему фізичної культури. Мета і завдання системи фізичної культури. Загальні принципи системи фізичної культури. Теорія і методика фізичної культури, як навчальна дисципліна. Значення теорії і методики фізичної культури для студентів та випускників навчальних закладів. Фізична культура як вид культури. Структура фізичної культури. Функції фізичної культури.

Тема 2. Принципи побудови процесу фізичного виховання та спорту.

Принципи та їх значення у сфері фізичного виховання. Ієрархія принципів у системі фізичного виховання. Загальні, методичні (дидактичні) та специфічні принципи фізичного виховання. **Загальні (соціальні) принципи фізичного виховання та спорту:** принцип гармонійного розвитку особистості; принцип зв'язку із життєдіяльністю; принцип оздоровчої спрямованості. **Педагогічні (дидактичні, методичні) принципи фізичного виховання та спорту:** принцип свідомості і активності учнів; принцип наочності; принцип доступності та індивідуалізації; принцип систематичності; принцип міцності та прогресування. Особливості реалізації дидактичних принципів у фізичному вихованні. **Специфічні принципи фізичного виховання.** принцип безперервності; принцип прогресування тренуючих дій, принцип циклічності; принцип вікової адекватності педагогічного впливу.

Тема 3. Засоби та методи фізичного виховання. Форми організації та побудови занять фізичними вправами.

Загальна характеристика засобів фізичного виховання. Визначення поняття: «рух», «рухова дія», «фізичні вправи». Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм людини. Класифікація фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ за ознакою історично утворених систем фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ за ознакою особливостей м'язової діяльності. Класифікація фізичних вправ за їхнім значенням для вирішення освітніх завдань. Класифікація фізичних вправ за видами спорту й інші види. Зміст і форма фізичних вправ. Техніка фізичних вправ, структура техніки, характеристики рухів: просторові, часові, динамічні, ритмічні. Педагогічні критерії ефективності техніки.

Допоміжні засоби фізичного виховання. Оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання. Гігієнічні фактори Засоби, що забезпечують життєдіяльність людини поза процесом фізичного виховання (норми особистої і суспільної гігієни, навчання, праці, побуту, відпочинку, харчування). Засоби, що включаються в процес фізичного виховання (оптимізація навантажень і відпочинку відповідно до гігієнічних норм; створення зовнішніх умов для занять фізичними вправами – чистота повітря, освітленість, зручність одягу; відновлення після них – лазня, масаж, ультрафіолетове опромінення тощо). Оздоровчі сили природи – сонячні промені, повітря і вода. Особливості виборчого, комплексного і ситуаційного використання засобів. Використання природних сил у процесі фізичного виховання за 2-ма напрямками.

Базові поняття: «метод», «методика», «методичний прийом». Класифікація методів фізичного виховання. Методи організації навчально-рухової роботи. Методи виховання. Методи навчання. Методи розвитку фізичних якостей. Методи контролю та самоконтролю за ходом і результатами навчально-виховного процесу. Методи організації діяльності й способи виконання фізичних вправ на заняттях. Методи суворо регламентованої вправи. Ігровий і змагальний методи. Комбіновані методи вправи.

Характеристика форм занять у фізичному вихованні. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні. Щільності занять фізичного виховання.

Тема 4. Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправ.

Аналіз впливу фізичного навантаження на фізичний розвиток людини. Характеристика зовнішньої сторони фізичного навантаження. Інтенсивність фізичного навантаження. Обсяг фізичного навантаження. Поєднання інтенсивності і обсягу фізичного навантаження. Характеристика, внутрішньої сторони фізичного навантаження. Характеристика відпочинку між фізичними вправами як компоненту методів спортивного тренування. Різновиди інтервалів відпочинку за тривалістю.

Тема 5. Теоретико-методичні основи розвитку фізичних якостей.

Загальна характеристика фізичних здібностей. Методики розвитку. Поняття про фізичні здібності. Основні закономірності розвитку фізичних здібностей. Принципи розвитку фізичних здібностей. Силові здібності і методика розвитку. Швидкісні здібності і методика розвитку. Координаційні здібності і методика розвитку. Витривалість і методика розвитку. Гнучкість і методика розвитку

Тема 6. Навчання рухових дій.

Поняття «рухове вміння» та «рухова навичка». Загальна характеристика навчання руховим діям. Формування рухової дії: знання, попередній руховий досвід, рівень розвитку фізичних якостей, засвоєння раціонального способу її виконання шляхом багаторазового повторення. Етапи формування рухової навички. Структура процесу навчання руховим діям.

Тема 7. Педагогічні технології управління, планування, контролю та обліку у фізичному вихованні.

Документи планування у фізичному вихованні. Контроль і облік в процесі фізичного виховання. Управління процесом фізичного виховання.

Тема 8. Особливості фізичного виховання різних груп населення.

Урахування гендерних та вікових особливостей у процесі фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних вікових груп. Особливості фізичного

виховання у ранньому віці. Фізичне виховання учнів та студентів. Фізичне виховання осіб похилого віку.

Тема 9. Загальні засади теорії і методики підготовки спортсменів.

Основні поняття, що стосуються спорту. Класифікація видів спорту. Соціальні функції спорту. Основні напрями в розвитку спортивного руху. Характеристика системи тренувально-змагальної підготовки. Спортивні досягнення і тенденції їх розвитку спорту.

Тема 10. Основи спортивного тренування та побудови процесу спортивної підготовки.

Цілі і завдання спортивного тренування. Засоби спортивного тренування. Методи спортивного тренування. Принципи спортивного тренування. Основні сторони спортивного тренування. Тренувальні та змагальні навантаження. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура. Побудова тренування в малих циклах (мікроциклах). Побудова тренування в середніх циклах (мезоциклах). Побудова тренування у великих циклах (макроциклах).

Тема 11. Технологія планування у спорті. Комплексний контроль та облік у підготовці спортсмена.

Загальні положення технології планування в спорті. Планування спортивної підготовки в багаторічних циклах. Планування тренувально-змагального процесу в річному циклі. Оперативне планування. Контроль за змагальними й тренувальними впливами. Контроль за станом підготовленості спортсмена. Облік у процесі спортивного тренування. Спортивний відбір у процесі багаторічної підготовки.

Змістовий модуль 2. Теоретичні та організаційно-методичні основи застосування засобів фізичної реабілітації.

Тема 12. Загальна характеристика процесу фізичної реабілітації. Організаційна структура та зміст етапів фізичної реабілітації.

Поняття про реабілітацію, основні напрямки. Нормативно-правові основи и види реабілітаційних заходів. Поняття про фізичну реабілітацію. Завдання, принципи та засоби фізичної реабілітації. Основні принципи застосування засобів фізичної реабілітації.

Рухові режими на різних етапах реабілітації. Характеристика періодів застосування фізичних вправ у фізичній реабілітації. Періоди застосування фізичних вправ в травматології. Періоди застосування фізичних вправ після хірургічних втручань. Особливості побудови робочих програм при неврологічних порушеннях.

Тема 13. Засоби фізичної реабілітації та особливості їх застосування.

Загальна характеристика засобів фізичної реабілітації. Класифікація фізичних вправ. Біологічні, соціальні та педагогічні основи застосування фізичних вправ з реабілітаційною метою. Механізми відновально-реабілітаційного впливу фізичних вправ. Природні фактори зовнішнього середовища. Масаж. Механотерапія. Працетерапія. Поєднання засобів фізичної реабілітації.

Комплексне застосування різних реабілітаційних засобів. Психотерапія. Медикаментозна терапія. Лікувальне харчування. Фітотерапія. Фізіотерапія – система лікування природними та штучними фізичними факторами. Лазеротерапія. Гідрокінезіотерапія. Ароматерапія. Водолікування. Теплолікування. Ортопедичне лікування. Рефлексотерапія. Профілактор Євмінова. Ипотерапія. Дельфінотерапія. Баротерапія. Санаторне курортне лікування.

Тема 14. Методичні основи побудови занять у фізичній реабілітації.

Послідовність дій організації занять із застосуванням фізичних вправ у фізичній реабілітації. Методи, що застосовуються у фізичній реабілітації. Педагогічні принципи застосування фізичних вправ з реабілітаційною метою. Принципи дозування фізичного навантаження. Форми проведення занять із застосування фізичних вправ у фізичній реабілітації.

Тема 15. Оцінка ефективності застосування засобів фізичної реабілітації.

Педагогічна та функціональна оцінка рухової активності. Функціональні тести та типи реакцій на фізичне навантаження. Функціональні проби та інструментальні методи оцінки ефективності. Контроль ефективності застосування дозованого фізичного навантаження.

Тема 16. Застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення фізичних якостей людини. Застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення сили. Застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення та витривалості. Застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення та швидкості. Застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення гнучкості. Застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення координаційних здібностей.

Тема 17. Особливості відновлення та формування руховим навичок у фізичній реабілітації. Рухові вміння і навички як арсенал життєвоважливих рухових дій. Методичні аспекти організації тренувальних занять.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ
ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

№ теми	Форма заняття Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1, 2	<i>Семінар.</i> Загальні засади теорії та методики фізичної культури і спорту. Принципи побудови процесу фізичного виховання та спорту.	2	2
3	<i>Семінар.</i> Засоби та методи фізичного виховання. Форми організації та побудови занять фізичними вправами.	2	2
4	<i>Семінар.</i> Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправ.	2	
5	<i>Семінар.</i> Теоретико-методичні основи розвитку фізичних якостей.	2	2
6	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Навчання рухових дій	2	
7	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Педагогічні технології управління, планування, контролю та обліку у фізичному вихованні	2	2
8	<i>Семінар.</i> Особливості фізичного виховання різних груп населення.	2	
9, 10	<i>Семінар.</i> 9. Загальні основи теорії і методики підготовки спортсменів. Основи спортивного тренування та побудови процесу спортивної підготовки.	2	2
11	<i>Семінар.</i> Технологія планування у спорті. Комплексний контроль та облік у підготовці спортсмена	2	
12	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Загальна характеристика процесу фізичної реабілітації. Організаційна структура та зміст етапів фізичної реабілітації.	2	2
13	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Засоби фізичної реабілітації та особливості їх застосування	2	
14	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Методичні основи побудови занять у фізичній реабілітації.	2	2
15	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Оцінка ефективності застосування засобів фізичної реабілітації.	2	
16	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення фізичних якостей людини.	2	2
17	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Особливості відновлення та формування рухових навичок у фізичній реабілітації.	2	
	Разом	30	16

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	Форма організації на занятті	Обов'язкове практичне завдання	Термін виконання
<p><i>1. 1,2. Семінар.</i> Загальні засади теорії та методики фізичної культури і спорту. Принципи побудови процесу фізичного виховання та спорту.</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Основні поняття теорії і методики фізичної культури. ▪ Поняття про систему фізичної культури. Мета і завдання системи фізичної культури. Загальні принципи системи фізичної культури. ▪ Теорія і методика фізичної культури, як навчальна дисципліна. ▪ Фізична культура як вид культури. ▪ Принципи та їх значення у сфері фізичного виховання. Ієрархія принципів у системі фізичного виховання. ▪ Загальні, методичні (дидактичні) та специфічні принципи фізичного виховання. ▪ Загальні (соціальні) принципи фізичного виховання та спорту: принцип гармонійного розвитку особистості; принцип зв'язку із життєдіяльністю; принцип оздоровчої спрямованості. ▪ Педагогічні (дидактичні, методичні) принципи фізичного виховання та спорту: принцип свідомості і активності учнів; принцип наочності; принцип доступності та індивідуалізації; принцип систематичності; принцип міцності та прогресування. Особливості реалізації дидактичних принципів у фізичному вихованні. ▪ Специфічні принципи 	<p><i>Завдання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначити та записати у зошитах основні поняття ТтаМФВКіС фізична культура, фізичний розвиток, фізичне виховання, система фізичного виховання, спорт. 2. Навести класифікацію принципів фізичного виховання. 	<p>На занятті</p>

	<p>фізичного виховання. принцип безперервності; принцип прогресування тренуючих дій, принцип циклічності; принцип вікової адекватності педагогічного впливу.</p>		
<p>2. 3. <i>Семінар.</i> Засоби та методи фізичного виховання. Форми організації та побудови занять фізичними вправами.</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Загальна характеристика засобів фізичного виховання. ▪ Визначення поняття: «рух», «рухова дія», «фізичні вправи». ▪ Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм людини. ▪ Класифікація фізичних вправ. ▪ Класифікація фізичних вправ за ознакою історично утворених систем фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ за ознакою особливостей м'язової діяльності. Класифікація фізичних вправ за їхнім значенням для вирішення освітніх завдань. Класифікація фізичних вправ за видами спорту й інші види. ▪ Зміст і форма фізичних вправ. ▪ Техніка фізичних вправ, структура техніки, характеристики рухів: просторові, часові, динамічні, ритмічні. ▪ Педагогічні критерії ефективності техніки. ▪ Природні сили як засіб фізичного виховання. Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання. ▪ Характеристика форм 	<p><i>Завдання:</i> Дайте визначення понять «фізична вправа», «техніка» «фізичних вправ». Дайте визначення понять «метод», «методичні прийоми», «методика». Охарактеризуйте форми занять у фізичному вихованні.</p>	<p>На занятті</p>

	<p>занять у фізичному вихованні.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні. 		
<p>3. 4. Семінар. Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправ.</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Аналіз впливу фізичного навантаження на фізичний розвиток людини. ▪ Характеристика зовнішньої сторони фізичного навантаження. ▪ Інтенсивність фізичного навантаження. ▪ Обсяг фізичного навантаження. ▪ Поєднання інтенсивності і обсягу фізичного навантаження 	<p><i>Завдання:</i> Визначити поняття «фізичне навантаження», дати характеристику внутрішнім та зовнішнім критеріям навантаження</p>	На занятті
<p>4. 5. Семінар. Теоретико-методичні основи розвитку фізичних якостей.</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Особливості розвитку силових якостей. ▪ Особливості розвитку швидкості. ▪ Особливості розвитку витривалості. ▪ Особливості розвитку гнучкості. ▪ Особливості розвитку координаційних здібностей 	<p><i>Завдання:</i> Опишіть методику виховання силових якостей. загальні тенденції. Опишіть методику виховання гнучкості. Опишіть методику виховання швидкості. загальні тенденції. Опишіть методику виховання координаційних здібностей, загальні тенденції.</p>	На занятті

<p>5. 6. <i>Вирішення практичних завдань.</i> Навчання рухових дій.</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Поняття «рухове вміння» та «рухова навичка». ▪ Загальна характеристика навчання руховим діям. ▪ Етапи формування рухової навички. ▪ Структура процесу навчання руховим діям. 	<p><i>Завдання:</i> Дайте характеристику етапам формування рухової навички: - етап розучування рухової дії; - етап засвоєння рухової дії; - етап закріплення рухової дії.</p>	<p>На занятті</p>
<p>6. 7. <i>Вирішення практичних завдань.</i> Педагогічні технології управління, планування, контролю та обліку у фізичному вихованні.</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Поняття про програми та документацію з фізичного виховання. ▪ Планування процесу фізичного виховання. ▪ Основні документи, що контролюють фізичне виховання. ▪ Форми контролю з фізичного виховання. 	<p><i>Завдання:</i> Розробити програму фізичного виховання відповідно до вікових можливостей особи, займається</p>	<p>До наступного заняття</p>
<p>7. 8. <i>Семінар.</i> Особливості фізичного виховання різних груп населення.</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <p>Методика фізичного виховання різних вікових груп:</p> <ol style="list-style-type: none"> а) школярів; б) студентів; в) дорослого населення. 	<p><i>Завдання:</i> Підготувати презентацію та зробити доповідь на тему за вибором: «Особливості фізичного виховання школярів. «Особливості фізичного виховання студентів. «Особливості фізичного виховання дорослого населення. «Особливості фізичного виховання осіб похилого віку.</p>	<p>На занятті</p>
<p>8. 9,10 <i>Семінар.</i> Загальні основи теорії і методики підготовки спортсменів. Основи спортивного тренування та побудови процесу</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Основні поняття, що стосуються спорту. ▪ Класифікація видів спорту. ▪ Соціальні функції спорту. ▪ Основні напрями в розвитку спортивного руху. 	<p><i>Завдання:</i> Розробити приклад положення до спортивних змагань (відповідно обраному виду спорту). Підготувати презентацію</p>	<p>На занятті</p>

спортивної підготовки (тема 10).	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Характеристика системи тренувально-змагальної підготовки. ▪ Спортивні досягнення і тенденції їх розвитку спорту. ▪ Цілі і завдання спортивного тренування. ▪ Засоби спортивного тренування. ▪ Методи спортивного тренування. ▪ Принципи спортивного тренування. ▪ Основні сторони спортивного тренування. ▪ Тренувальні та змагальні навантаження. ▪ Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура. ▪ Побудова тренування в малих циклах (мікроциклах). ▪ Побудова тренування в середніх циклах (мезоциклах). ▪ Побудова тренування у великих циклах (макроциклах). 	на тему: «Принципи спортивного тренування».	
9. 11. Семінар. Технологія планування у спорті. Комплексний контроль та облік у підготовці спортсмена.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Загальні положення технології планування в спорті. ▪ Планування спортивної підготовки в багаторічних циклах. ▪ Планування тренувально-змагального процесу в річному циклі. ▪ Оперативне планування. ▪ Контроль за змагальними й тренувальними впливами. ▪ Контроль за станом підготовленості спортсмена. ▪ Облік у процесі спортивного тренування. ▪ Спортивний відбір у процесі багаторічної підготовки. 	Завдання: Описати кожний вид обліку і контролю і дати їм визначення.	На занятті
10. 12. Вирішення практичних завдань. Загальна характеристика	<p>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Поняття про реабілітацію, 	Завдання: Визначити та записати у зошитах основні поняття. Дайте характеристику	На занятті

<p>процесу фізичної реабілітації. Організаційна структура та зміст етапів фізичної реабілітації.</p>	<p>основні напрямки.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Нормативно-правові основи і види реабілітаційних заходів. ▪ Поняття про фізичну реабілітацію. ▪ Завдання, принципи та засоби фізичної реабілітації. ▪ Основні принципи застосування засобів фізичної реабілітації. ▪ Рухові режими на різних етапах реабілітації. ▪ Періоди застосування фізичних вправ у фізичній реабілітації. ▪ Особливості періодів застосування фізичних вправ в травматології. ▪ Особливості періодів застосування фізичних вправ після хірургічних втручань. ▪ Особливості побудови робочих програм при неврологічних порушеннях. ▪ Періоди застосування фізичних вправ в травматології. ▪ Періоди застосування фізичних вправ після хірургічних втручань. ▪ Особливості побудови структури робочих програм при неврологічних порушеннях. 	<p>періодів застосування фізичних вправ у фізичній реабілітації.</p> <p>Розкрити основні принципи застосування засобів фізичної реабілітації</p> <p>Охарактеризуйте рухові режими на різних етапах реабілітації.</p>	
<p>11. 13. Вирішення практичних завдань. Засоби фізичної реабілітації та особливості їх застосування.</p>	<p>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Загальна характеристика засобів фізичної реабілітації. ▪ Класифікація фізичних вправ. ▪ Біологічні, соціальні та педагогічні основи застосування фізичних вправ з реабілітаційної метою. ▪ Допоміжні та альтернативні засоби та методи фізичної реабілітації. <p>Психотерапія. Медикаментозна</p>	<p>Завдання: Опишіть засоби фізичної реабілітації.</p> <p>Розкрийте. біологічні, соціальні та педагогічні основи застосування фізичних вправ з реабілітаційної метою.</p>	<p>До наступного заняття</p>

	<p>терапія. Лікувальне харчування. Фітотерапія. Фізіотерапія – система лікування природними та штучними фізичними факторами. Лазеротерапія. Гідрокінезіотерапія. Ароматерапія. Водолікування. Теплолікування. Ортопедичне лікування. Рефлексотерапія. Профілактор Євмінова. Ипотерапія. Дельфінотерапія. Баротерапія.</p>		
<p>12. 14. <i>Вирішення практичних завдань.</i> Методичні основи побудови занять у фізичній реабілітації.</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Послідовність дій організації занять із застосуванням фізичних вправ у фізичної реабілітації. ▪ Методи, що застосовуються у фізичній реабілітації. ▪ Педагогічні принципи застосування фізичних вправ з реабілітаційною метою. ▪ Принципи дозування фізичного навантаження. ▪ Форми проведення занять із застосування фізичних вправ у фізичної реабілітації 	<p><i>Завдання:</i> Дайте характеристику методам, що застосовуються у фізичній реабілітації. Опишіть принципи дозування фізичного навантаження.</p>	На занятті
<p>13. 15. <i>Вирішення практичних завдань.</i> Оцінка ефективності застосування засобів фізичної реабілітації</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Педагогічна та функціональна оцінка рухової активності. ▪ Функціональні тести та типи реакцій на фізичне навантаження. ▪ Функціональні проби та інструментальні методи оцінки ефективності. ▪ Контроль ефективності застосування дозованого фізичного навантаження. 	<p><i>Завдання:</i> Дайте характеристику методам педагогічної та функціональної оцінки рухової активності. Опишіть засоби контролю ефективності застосування дозованого фізичного навантаження</p>	На занятті

<p>14. 16. <i>Вирішення практичних завдань.</i> Застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення фізичних якостей людини.</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення сили. ▪ Застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення витривалості. ▪ Застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення швидкості. ▪ Застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення гнучкості. ▪ Застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення координаційних здібностей. 	<p><i>Завдання:</i> Дайте характеристику застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення</p> <ul style="list-style-type: none"> - сили; - витривалості; - швидкості; - гнучкості; - координаційних здібностей. 	<p>До наступного заняття</p>
<p>15. 17. <i>Вирішення практичних завдань.</i> Особливості відновлення та формування рухових навичок у фізичній реабілітації.</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Рухові вміння і навички як арсенал життєвоважливих рухових дій. ▪ Методичні аспекти організації тренувальних занять. 	<p><i>Завдання:</i> Розкрийте особливості відновлення та формування рухових навичок у фізичній реабілітації. Опишіть методичні аспекти організації тренувальних занять.</p>	<p>На занятті</p>

ПЛАНІ ТА ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття 1. *Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Загальні засади теорії та методики фізичної культури і спорту. Принципи побудови процесу фізичного виховання та спорту».*

Питання для обговорення

1. Основні поняття теорії і методики фізичної культури.
2. Поняття про систему фізичної культури. Мета і завдання системи фізичної культури. Загальні принципи системи фізичної культури.
3. Теорія і методика фізичної культури, як навчальна дисципліна.
4. Фізична культура як вид культури.
5. Принципи та їх значення у сфері фізичного виховання. Ієрархія принципів у системі фізичного виховання.
6. Загальні, методичні (дидактичні) та специфічні принципи фізичного виховання.

7. Загальні (соціальні) принципи фізичного виховання та спорту: принцип гармонійного розвитку особистості; принцип зв'язку із життєдіяльністю; принцип оздоровчої спрямованості.

8. Педагогічні (дидактичні, методичні) принципи фізичного виховання та спорту: принцип свідомості і активності учнів; принцип наочності; принцип доступності та індивідуалізації; принцип систематичності; принцип міцності та прогресування. Особливості реалізації дидактичних принципів у фізичному вихованні.

9. Специфічні принципи фізичного виховання. принцип безперервності; принцип прогресування тренуючих дій, принцип циклічності; принцип вікової адекватності педагогічного впливу.

Практичні завдання (студенти працюють індивідуально):

- Визначити та записати у зошитах основні поняття ТтаМФВКіС: фізична культура, фізичний розвиток, фізичне виховання, система фізичного виховання, спорт.
- Навести класифікацію принципів фізичного виховання.

Практичне заняття 2. Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Засоби та методи фізичного виховання. Форми організації та побудови занять фізичними вправами».

Питання для обговорення

1. Загальна характеристика засобів фізичного виховання.
2. Визначення поняття: «рух», «рухова дія», «фізичні вправи».
3. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм людини.
4. Класифікація фізичних вправ.
5. Класифікація фізичних вправ за ознакою історично утворених систем фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ за ознакою особливостей м'язової діяльності. Класифікація фізичних вправ за їхнім значенням для вирішення освітніх завдань. Класифікація фізичних вправ за видами спорту й інші види.
6. Зміст і форма фізичних вправ.
7. Техніка фізичних вправ, структура техніки, характеристики рухів: просторові, часові, динамічні, ритмічні.
8. Педагогічні критерії ефективності техніки.
9. Природні сили як засіб фізичного виховання. Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання.
10. Характеристика форм занять у фізичному вихованні.

11. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні.

Практичні завдання (студенти працюють індивідуально):

- Дайте визначення понять «фізична вправа», «техніка» «фізичних вправ».
- Дайте визначення понять «метод», «методичні прийоми», «методика».
- Охарактеризуйте форми занять у фізичному вихованні.

Практичне заняття 3. *Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправ».*

Питання для обговорення

1. Аналіз впливу фізичного навантаження на фізичний розвиток людини.
2. Характеристика зовнішньої сторони фізичного навантаження.
3. Інтенсивність фізичного навантаження.
4. Обсяг фізичного навантаження.
5. Поєднання інтенсивності і обсягу фізичного навантаження.

Практичні завдання (студенти працюють індивідуально):

- Визначити поняття «фізичне навантаження», дати характеристику внутрішнім та зовнішнім критеріям навантаження.

Практичне заняття 4. *Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Теоретико-методичні основи розвитку фізичних якостей».*

Питання для обговорення

1. Особливості розвитку силових якостей.
2. Особливості розвитку швидкості.
3. Особливості розвитку витривалості.
4. Особливості розвитку гнучкості.
5. Особливості розвитку координаційних здібностей

Практичні завдання (студенти працюють індивідуально):

- Опишіть методику виховання силових якостей, загальні тенденції.
- Опишіть методику виховання гнучкості, загальні тенденції.
- Опишіть методику виховання швидкості, загальні тенденції.
- Опишіть методику виховання координаційних здібностей, загальні тенденції.

Практичне заняття 5. *Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Навчання руховим діям».*

Питання для обговорення

1. Поняття «рухове вміння» та «рухова навичка».
2. Загальна характеристика навчання руховим діям.
3. Етапи формування рухової навички.

4. Структура процесу навчання руховим діям.

Практичні завдання (студенти працюють індивідуально):

- Дайте характеристику етапам формування рухової навички:
 - етап розучування рухової дії;
 - етап засвоєння рухової дії;
 - етап закріплення рухової дії.

Практичне заняття 6. *Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Педагогічні технології управління, планування, контролю та обліку у фізичному вихованні».*

Питання для обговорення

1. Поняття про програми та документацію з фізичного виховання.
2. Планування процесу фізичного виховання.
3. Основні документи, що контролюють фізичне виховання.
4. Форми контролю з фізичного виховання.

Практичні завдання (студенти працюють індивідуально):

- Розробити програму фізичного виховання відповідно до вікових можливостей особи, займається.

Практичне заняття 7. *Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення».*

Питання для обговорення

1. Методика фізичного виховання різних вікових груп:
 - а) школярів;
 - б) студентів;
 - в) дорослого населення.

Практичні завдання (студенти працюють індивідуально):

- Підготувати презентацію та зробити доповідь на тему за вибором:
 - «Особливості фізичного виховання школярів.
 - «Особливості фізичного виховання студентів.
 - «Особливості фізичного виховання дорослого населення.
 - «Особливості фізичного виховання осіб похилого віку.

Практичне заняття 8. *Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Загальні основи теорії і методики підготовки спортсменів. Основи спортивного тренування та побудови процесу спортивної підготовки».*

Питання для обговорення

1. Основні поняття, що стосуються спорту.
2. Класифікація видів спорту.
3. Соціальні функції спорту.
4. Основні напрями в розвитку спортивного руху.
5. Характеристика системи тренувально-змагальної підготовки.
6. Спортивні досягнення і тенденції їх розвитку спорту.
7. Цілі і завдання спортивного тренування.
8. Засоби спортивного тренування.
9. Методи спортивного тренування.
10. Принципи спортивного тренування.
11. Основні сторони спортивного тренування.
12. Тренувальні та змагальні навантаження.
13. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.
14. Побудова тренування в малих циклах (мікроциклах).
15. Побудова тренування в середніх циклах (мезоциклах).
16. Побудова тренування у великих циклах (макроциклах).

Практичні завдання (студенти працюють індивідуально):

- Розробити приклад положення до спортивних змагань (відповідно обраному виду спорту).
- Підготувати презентацію на тему: «Принципи спортивного тренування».

Практичне заняття 9. *Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Технологія планування у спорті. Комплексний контроль та облік у підготовці спортсмена».*

Питання для обговорення

1. Загальні положення технології планування в спорті.
2. Планування спортивної підготовки в багаторічних циклах.
3. Планування тренувально-змагального процесу в річному циклі.
4. Оперативне планування.
5. Контроль за змагальними й тренувальними впливами.
6. Контроль за станом підготовленості спортсмена.
7. Облік у процесі спортивного тренування.
8. Спортивний відбір у процесі багаторічної підготовки.

Практичні завдання (студенти працюють індивідуально):

- Описати кожний вид обліку і контролю і дати їм визначення.

Практичне заняття 10. *Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Загальна характеристика процесу фізичної реабілітації. Організаційна структура та зміст етапів фізичної реабілітації».*

Питання для обговорення

1. Поняття про реабілітацію, основні напрямки.
2. Нормативно-правові основи и види реабілітаційних заходів.
3. Поняття про фізичну реабілітацію.
4. Завдання, принципи та засоби фізичної реабілітації.
5. Основні принципи застосування засобів фізичної реабілітації.
6. Рухові режими на різних етапах реабілітації.
7. Періоди застосування фізичних вправ у фізичній реабілітації.
8. Особливості періодів застосування фізичних вправ в травматології.
9. Особливості періодів застосування фізичних вправ після хірургічних втручань.
10. Особливості побудови робочих програм при неврологічних порушеннях.
11. Періоди застосування фізичних вправ в травматології.
12. Періоди застосування фізичних вправ після хірургічних втручань.
13. Особливості побудови структури робочих програм при неврологічних порушеннях.

Практичні завдання (студенти працюють індивідуально):

- Визначити та записати у зошитах основні поняття.
- Дати характеристику періодів застосування фізичних вправ у фізичній реабілітації.
- Розкрити основні принципи застосування засобів фізичної реабілітації
- Охарактеризуйте рухові режими на різних етапах реабілітації.
- Розкрийте особливості періодів застосування фізичних вправ у фізичній реабілітації.

Практичне заняття 11. *Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Засоби фізичної реабілітації та особливості їх застосування.».*

Питання для обговорення

1. Загальна характеристика засобів фізичної реабілітації.
2. Класифікація фізичних вправ.
3. Біологічні, соціальні та педагогічні основи застосування фізичних вправ з реабілітаційною метою.
4. Допоміжні та альтернативні засоби та методи фізичної реабілітації.

Психотерапія. Медикаментозна терапія. Лікувальне харчування. Фітотерапія. Фізіотерапія – система лікування природними та штучними фізичними факторами. Лазеротерапія. Гідрокінезіотерапія. Ароматерапія. Водолікування. Теплолікування. Ортопедичне лікування. Рефлексотерапія. Профілактор Євмінова. Ипотерапія. Дельфінотерапія. Баротерапія.

Практичні завдання (студенти працюють індивідуально):

- Опишіть засоби фізичної реабілітації.
- Розкрийте біологічні, соціальні та педагогічні основи застосування фізичних вправ з реабілітаційною метою.

Практичне заняття 12. *Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Методичні основи побудови занять у фізичній реабілітації».*

Питання для обговорення

1. Послідовність дій організації занять із застосуванням фізичних вправ у фізичній реабілітації.
2. Методи, що застосовуються у фізичній реабілітації.
3. Педагогічні принципи застосування фізичних вправ з реабілітаційною метою.
4. Принципи дозування фізичного навантаження.
5. Форми проведення занять із застосування фізичних вправ у фізичній реабілітації.

Практичні завдання (студенти працюють індивідуально):

- Дайте характеристику методам, що застосовуються у фізичній реабілітації.
- Опишіть принципи дозування фізичного навантаження.

Практичне заняття 13. *Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Оцінка ефективності застосування засобів фізичної реабілітації».*

Питання для обговорення

1. Педагогічна та функціональна оцінка рухової активності.
2. Функціональні тести та типи реакцій на фізичне навантаження.
3. Функціональні проби та інструментальні методи оцінки ефективності.
4. Контроль ефективності застосування дозованого фізичного навантаження.

Практичні завдання (студенти працюють індивідуально):

- Дайте характеристику методам педагогічної та функціональної оцінки рухової активності.
- Опишіть засоби контролю ефективності застосування дозованого фізичного навантаження

Практичне заняття 14. *Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення фізичних якостей людини».*

Питання для обговорення:

1. Застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення сили.
2. Застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення та витривалості.
3. Застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення та швидкості.
4. Застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення гнучкості.
5. Застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення координаційних здібностей.

Практичні завдання (студенти працюють індивідуально):

- Дайте характеристику застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення
 - ✓ сили;
 - ✓ витривалості;
 - ✓ швидкості;
 - ✓ гнучкості;
 - ✓ координаційних здібностей.

Практичне заняття 15. *Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Особливості відновлення та формування рухових навичок у фізичній реабілітації».*

Питання для обговорення:

1. Рухові вміння і навички як арсенал життєвоважливих рухових дій.
2. Методичні аспекти організації тренувальних занять.

Практичні завдання (студенти працюють індивідуально):

- Розкрийте особливості відновлення та формування рухових навичок у фізичній реабілітації.
- Опишіть методичні аспекти організації тренувальних занять.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ

Зміст самостійної роботи за темами навчальної дисципліни

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		Форма контролю
		Денна форма	Заочна форма	
1.	Загальні засади теорії та методики фізичної культури і	5	7	ак ти чн их

	спорту.			
2.	Принципи побудови процесу фізичного виховання та спорту.	6	7	
3.	Засоби та методи фізичного виховання. Форми організації та побудови занять фізичними вправами.	5	7	
4.	Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправ.	6	6	
5.	Теоретико-методичні основи розвитку фізичних якостей.	5	8	
6.	Навчання рухових дій	6	8	
7.	Педагогічні технології управління, планування, контролю та обліку у фізичному вихованні	5	7	
8.	Особливості фізичного виховання різних груп населення.	6	7	
9.	Загальні основи теорії і методики підготовки спортсменів.	5	5	
10.	Основи спортивного тренування та побудови процесу спортивної підготовки.	6	5	
11.	Технологія планування у спорті. Комплексний контроль та облік у підготовці спортсмена	5	7	
12.	Загальна характеристика процесу фізичної реабілітації. Організаційна структура та зміст етапів фізичної реабілітації.	6	7	
13.	Засоби фізичної реабілітації та особливості їх застосування	5	7	
14.	Методичні основи побудови занять у фізичній реабілітації.	6	7	
15.	Оцінка ефективності застосування засобів фізичної реабілітації.	5	7	
16.	Застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення фізичних якостей людини.	6	7	
17.	Особливості відновлення та формування рухових навичок у фізичній реабілітації.	5	7	
	Разом	90	116	

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Для самостійної роботи студентам пропонується кілька завдань, що мають підсумовувати знання, отримані при вивченні поточних тем курсу. Теми, що виносяться для самостійної роботи студентів, безпосередньо пов'язані з матеріалом, який вивчається на поточних заняттях. Виконання завдань самостійної роботи вимагає від студента глибокого володіння матеріалом, отриманим під час поточних занять, розвиває вміння самостійно досліджувати проблему шляхом пошуку і аналізу спеціальної літератури з різних галузей знань, розвиває вміння викладати та відстоювати власну точку зору. Усі завдання виконуються у зошиті для самостійної роботи та подаються на підсумковому занятті відповідного модуля.

Змістовий модуль № 1. Теоретичні та організаційно-методичні засади фізичного виховання і спорту.

Тема № 1. Загальні засади теорії та методики фізичної культури і спорту.

Відповісти на контрольні запитання:

1. Дайте визначення поняттям: фізична культура, фізичний розвиток, фізичне виховання, система фізичного виховання, спорт.
2. Що є предметом вивчення теорії фізичного виховання?
3. Назвіть науки, які вивчають процес фізичного виховання?
4. Як теорія фізичного виховання взаємопов'язана з іншими науками, що вивчають цей процес.
5. Що вивчає теорія фізичного виховання, як навчальна дисципліна?
6. Назвіть джерела виникнення і розвитку теорії фізичного виховання.
7. В якому взаємозв'язку знаходяться основні поняття теорії фізичного виховання?
8. Опишіть структуру фізичної культури.
9. Розкрийте функції фізичної культури.

Тема 2. Принципи побудови процесу фізичного виховання та спорту.

Відповісти на контрольні запитання:

1. Що таке «принципи»?
2. Що мається на увазі під «ієрархією» принципів у системі фізичного виховання.
3. Яка закономірність лежить в основі принципу свідомості й активності?
4. Чому ми розглядаємо свідомість і активність разом, а не окремо?
5. Назвіть основні шляхи реалізації принципу свідомості і активності.
6. Яка закономірність лежить в основі принципу наочності?
7. Які види наочності Ви знаєте?
8. Яка закономірність лежить в основі принципу доступності й індивідуалізації?
9. Чому доступність і індивідуалізацію ми розглядаємо разом?
10. Яка закономірність лежить в основі принципу систематичності?

Тема 3. Засоби та методи фізичного виховання. Форми організації та побудови занять фізичними вправами.

Відповісти на контрольні запитання:

1. Наведіть класифікацію фізичних вправ
2. Охарактеризуйте природно кліматичні фактори, що впливають на ефект занять фізичними вправами

3. Визначте поняття про методи фізичного виховання.
4. Охарактеризуйте специфічні методи фізичного виховання:
 - метод суворо-регламентованої вправи;
 - ігровий метод;
 - змагальний метод;
5. Дайте характеристику загально педагогічним методам фізичного виховання:
 - вербальні методи;
 - метод наочності;
6. Що таке «рух», «рухова дія», «рухова діяльність»?
7. Якими специфічними функціями характеризуються фізичні вправи?
8. Чим відрізняються фізичні вправи від побутових та виробничих рухових дій?
9. Від яких факторів залежить ефективність застосування фізичних вправ?
10. В чому полягає «зміст» фізичних вправ?
11. Що ви розумієте під «формою» фізичних вправ?
12. В чому полягає діалектичність взаємозв'язку між змістом і формою фізичної вправи?
13. Які компоненти техніки та фази виконання фізичних вправ Ви знаєте?
14. Що включають просторові характеристики техніки фізичних вправ?
15. Що включають часові та просторово-часові характеристики рухових дій?
16. Поняття про форми фізичного виховання.
17. Значення організаційних форм фізичного виховання та їх класифікація.
18. Характеристика позааудиторних форм занять.
19. Позааудиторні заняття: змагання, масові фізкультурно-спортивні заходи, фізкультурно-спортивні свята і вечори; дні здоров'я; туристичні походи.

Тема 4. Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправ.

Відповіді на контрольні запитання:

1. Охарактеризуйте основні параметри навантажень при удосконаленні загальної витривалості за допомогою методу безперервної стандартизованої вправи.
2. Дайте характеристику зовнішньої сторони фізичного навантаження. Визначте «обсяг фізичного навантаження», поняття «інтенсивність фізичного навантаження».
3. Дайте характеристику, внутрішньої сторони фізичного навантаження.
4. Характеристика відпочинку між фізичними вправами як компоненту методів спортивного тренування.
5. Проаналізуйте різновиди інтервалів відпочинку за тривалістю.

Тема 5. Теоретико-методичні основи розвитку фізичних якостей.

Відповіді на контрольні запитання:

1. Опишіть засоби тестування силових якостей.
2. Опишіть засоби тестування гнучкості.
3. Опишіть засоби тестування швидкості.
4. Опишіть засоби тестування координаційних здібностей.
5. Дайте загальну характеристику координаційних здібностей.
6. Дайте характеристику здатності до оцінки і регулювання динамічних і просторово-часових параметрів рухів та методики її удосконалення
7. Розкрийте фактори розвитку координаційних здібностей.
8. Охарактеризуйте сенситивні періоди розвитку координаційних здібностей.
9. Надайте класифікація координаційних здібностей.
10. Опишіть методика розвитку координаційних здібностей, загальні тенденції.

Тема 6. Навчання рухових дій

Відповіді на контрольні запитання:

1. Охарактеризуйте теорію побудови й управління рухами М.О. Бернштейна.
2. Опишіть фази використання фізичних вправ.
3. Дайте характеристику рухів.
4. Назвіть етапи навчання рухових дій і мету на кожному етапі.
5. Що є сигналом для припинення повторення вправи та надання інтервалу для відпочинку на етапі початкового розучування.
6. Охарактеризувати особливість використання методу слова і показу на етапі поглибленого розучування.
7. Якими основними способами відбувається чергування навантаження та відпочинку на етапі поглибленого розучування?
8. Визначте мету і завдання етапу вдосконалення рухової навички.
9. Яка роль термінової інформації на етапі поглибленого розучування і вдосконалення?
10. Опишіть основні умови раціональної спортивної техніки.

Тема 7. Педагогічні технології управління, планування, контролю та обліку у фізичному вихованні.

Відповіді на контрольні запитання:

1. Охарактеризувати особистісно -діяльнісний підхід до організації навчального процесу.
2. Які бувають документи планування у фізичному вихованні.
3. Дати визначення зовнішній структури навчальної діяльності.
4. Навчальне завдання в структурі навчальної діяльності.

5. Опишіть засоби контролю (самоконтролю), оцінки (самооцінки) в структурі навчальної діяльності.

Тема 8. Особливості фізичного виховання різних груп населення

Відповісти на контрольні запитання:

1. Опишіть яким чином враховуються гендерні та вікові особливості у процесі фізичного виховання.
2. У чому полягають особливості фізичного виховання у ранньому віці.
3. Зазначте особливості фізичного учнів та студентів.
4. Зазначте особливості фізичного виховання осіб похилого віку.

Тема 9. Загальні засади теорії і методики підготовки спортсменів

Відповісти на контрольні запитання:

1. Опишіть мета, завдання та характерні риси спортивного тренування.
2. Дайте характеристику засобам спортивного тренування.
3. Розкрийте зміст загальних та спеціальних принципів спортивного тренування.
4. Які бувають види підготовки спортсменів?.
5. Наведіть класифікацію видів спорту.
6. У чому полягають соціальні функції спорту?
7. Дайте характеристика системи тренувально-змагальної підготовки.

Тема 10. Основи спортивного тренування та побудови процесу спортивної підготовки.

Відповісти на контрольні запитання:

1. Дайте характеристику спортивної підготовки як багаторічному процесу та її структурі.
2. Опишіть побудову тренування в малих циклах (мікроциклах).
3. Опишіть побудову тренування в середніх циклах (мезоциклах).
4. Опишіть побудову у великих циклах (макроциклах).

Тема 11. Технологія планування у спорті. Комплексний контроль та облік у підготовці спортсмена

Відповісти на контрольні запитання:

1. Облік у процесі спортивного тренування.
2. Спортивний відбір у процесі багаторічної підготовки.
3. Загальні положення технології планування в спорті.
4. Планування спортивної підготовки в багаторічних циклах.
5. Планування тренувально-змагального процесу в річному циклі.
6. Оперативне планування.

7. Контроль за змагальними й тренувальними впливами.
8. Контроль за станом підготовленості спортсмена.
9. Облік у процесі спортивного тренування.

Змістовий модуль 2. Теоретичні та організаційно-методичні основи застосування засобів фізичної реабілітації.

Тема 12. Загальна характеристика процесу фізичної реабілітації. Організаційна структура та зміст етапів фізичної реабілітації.

Відповісти на контрольні запитання:

1. Дайте характеристику основним напрямкам реабілітації.
2. Нормативно-правові основи и види реабілітаційних заходів.
3. Визначте поняття про фізичну реабілітацію.
4. Опишіть завдання, принципи та засоби фізичної реабілітації.
5. Основні принципи застосування засобів фізичної реабілітації.
1. Опишіть рухові режими на різних етапах реабілітації.
2. Дайте характеристику періодам застосування фізичних вправ у фізичній реабілітації.
3. Особливості періодів застосування фізичних вправ в травматології.
4. Особливості періодів фізичних вправ після хірургічних втручань.
5. Особливості побудови робочих програм при неврологічних порушеннях.

Тема 13. Засоби фізичної реабілітації та особливості їх застосування.

Відповісти на контрольні запитання:

1. Розкрийте механізми відновально-реабілітаційного впливу фізичних вправ.
2. Опишіть природні фактори зовнішнього середовища.
3. Масаж.
4. Механотерапія.
5. Працетерапія.
6. Наведіть приклади поєднання засобів фізичної реабілітації.
7. Дайте характеристику альтернативних та додаткових засобів та методів фізичної реабілітації:
 - Психотерапія.
 - Медикаментозна терапія.
 - Лікувальне харчування. Фітотерапія.
 - Фізіотерапія – система лікування природними та штучними фізичними факторами.
 - Лазеротерапія.

- Гідрокінезіотерапія.
- Ароматерапія.
- Водолікування.
- Теплолікування.
- Ортопедичне лікування.
- Рефлексотерапія.
- Профілактор Євмінова.
- Ипотерапія.
- Дельфінотерапія
- Баротерапія.

Тема 14. Методичні основи побудови занять у фізичній реабілітації.

Відповісти на контрольні запитання:

1. Опишіть послідовність дій організації занять із застосуванням фізичних вправ у фізичної реабілітації.
2. Дайте характеристику методів, що застосовуються у фізичній реабілітації.
3. Зазначте педагогічні принципи застосування фізичних вправ з реабілітаційною метою.
4. Опишіть принципи дозування фізичного навантаження.
5. Охарактеризуйте форми проведення занять із застосування фізичних вправ у фізичної реабілітації.

Тема 15. Оцінка ефективності застосування засобів фізичної реабілітації.

Відповісти на контрольні запитання:

1. Наведіть приклади педагогічної та функціональної оцінки рухової активності.
2. Які ви знаєте функціональні тести та типи реакцій на фізичне навантаження.
3. Опишіть функціональні проби та інструментальні методи оцінки ефективності.
4. Яким чином здійснюється контроль ефективності застосування дозованого фізичного навантаження?

Тема 16. Застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення фізичних якостей людини.

Відповісти на контрольні запитання:

1. Опишіть особливості застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення сили.
2. Опишіть особливості застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення та витривалості.

3. Опишіть особливості застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення та швидкості.
4. Опишіть особливості застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення гнучкості.
5. Застосування особливості засобів фізичної реабілітації під час відновлення координаційних здібностей.

Тема 17. Особливості відновлення та формування руховим навичок у фізичній реабілітації.

Відповіді на контрольні запитання:

1. Опишіть механізми створення патологічних компенсації при формуванні рухових вмінь.
2. Запропонуйте запобігання створення недоцільних компенсацій.
3. Визначте методичні аспекти організації тренувальних занять.
4. Опишіть особливості застосування засобів фізичного виховання під час вирішення завдання з відновлення рухових навичок у процесі фізичної реабілітації.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ (ІНДЗ)

Методологія процесу навчання та оцінювання знань здобувачів вищої освіти полягає в його переорієнтації із лекційно-інформативної на індивідуально-диференційовану, особистісно-орієнтовану форму та на організацію самоосвіти.

У структурі навчального навантаження здобувача вищої освіти за системою ECTS індивідуальна робота розглядається як один з основних компонентів навчальної діяльності і займає значну частину його навчального навантаження.

Різновидом індивідуальних занять є *індивідуальні навчально-дослідні завдання (ІНДЗ)*, які відповідають інноваційним технологіям навчання. ІНДЗ – вид поза аудиторної індивідуальної роботи здобувача вищої освіти навчального чи навчально-дослідницького характеру, яке використовується в процесі вивчення програмного матеріалу навчальної дисципліни.

ІНДЗ, як і інші модулі в межах залікового кредиту, оцінюється і має питому частку в підсумковій оцінці залікового кредиту. На виконання ІНДЗ відводиться 10 годин.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) виконується самостійно при консультуванні викладачем протягом вивчення дисципліни у відповідності до графіка навчального процесу.

ІНДЗ виконується з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних здобувачами вищої освіти за час навчання та придбання практичних

навичок їх застосування при вирішенні проблем сформульованих у рамках предметної області даної дисципліни.

ІНДЗ припускає наявність таких елементів наукового дослідження: практичної значущості; комплексного системного підходу до вирішення завдань дослідження; теоретичного використання передової сучасної методології і наукових розробок; наявність елементів творчості.

В процесі виконання ІНДЗ, разом з теоретичними знаннями і практичними навиками за фахом, здобувач вищої освіти повинен продемонструвати здібності до науково-дослідної роботи та вміння творчо мислити, навчитися розв'язувати науково-прикладні актуальні задачі.

ПРИБЛИЗНА ТЕМАТИКА (за вибором)

Навчальна доповідь

№ з/п	Назва теми (за вибором)	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Програмування та корекція програм занять в процесі фізичного виховання.	10	10
2	Методика розвитку загальної витривалості		
3	Методика розвитку швидкісної витривалості		
4	Методика розвитку силової витривалості		
5	Характеристика ідеологічних основ системи фізичного виховання.		
6	Характеристика науково-методичних основ системи фізичного		
7	виховання.		
8	Характеристика програмно-нормативних основ системи фізичного		
9	виховання.		
10	Характеристика організаційних основ системи фізичного виховання.		
11	Принципи фізичного виховання: визначення поняття, групи		
12	принципів, їх значення у сфері фізичного виховання.		
13	Характеристика загальних принципів фізичного виховання.		

14	Характеристика дидактичних (методичних) принципів фізичного		
15	виховання.		
16	Характеристика специфічних принципів фізичного		
17	виховання.		
17	Характеристика гігієнічних чинників як засобу фізичного		
18	виховання.		
18	Характеристика техніки фізичної вправи.		
19	Кінематичні характеристики техніки фізичних вправ.		
20	Динамічні (силові) характеристики техніки фізичних		
21	вправ.		
21	Ритмічні характеристики техніки фізичних вправ.		
22	Педагогічний контроль за засвоєнням техніки виконання		
	рухових дій.		
Разом		10	10

ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ.

Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

Види академічного плагіату:

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;
- подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есеїв тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

КОНТРОЛЬНІ ЗАСОБИ ПЕРЕВІРКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИЧНОЇ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тестові засоби для перевірки знань

1. Засоби ЛФК:

- а) фізичні вправи, руховий режим, лікувальна гімнастика;
- б) масаж, ходьба, природні фактори навколишнього середовища, рухові режими;
- в) фізичні вправи, рухові режими, природні фактори навколишнього середовища;
- г) спортивні ігри, масаж, теренкур.

2. До форм ЛФК відносяться:

- а) лікувальна гімнастика;
- б) ранкова гігієнічна гімнастика;
- в) індивідуальні завдання для самостійних занять; г) масаж.

3. На поліклінічному етапі реабілітації пацієнтам призначають режими:

- а) вільний, щадний, щадно-тренуючий;
- б) палатний, щадний, тренуючий;
- в) щадний, щадно-тренуючий, тренуючий;
- г) постільний, щадно-тренуючий, тренуючий.

4. Фізичні вправи класифікують на:

- а) гімнастичні, спортивно-прикладні, ігри;
- б) спортивні та прикладні, пасивні, дихальні;
- в) для розвитку ритму, руху, активні ігри з гімнастичними предметами;
- г) дихальні, коригуючі, динамічні.

5. Протипоказання до ЛФК:

- а) переломи з поганою іммобілізацією, кашель;
- б) кровохаркання, розходження післяопераційної рани;
- в) малорухомі суглоби і незначний біль у них;
- г) свіжі шви на нервах, температура тіла 37,6°C.

6. Механізми дії ЛФК:

- а) тонізуючий;
- б) нормалізація функцій;
- в) компенсація функцій;
- г) трофічний;

- д) функціональний.
7. Методичні прийоми дозування фізичного навантаження полягають у:
- а) виборі вихідного положення і тривалості заняття;
 - б) характері і кількості фізичних вправ;
 - в) амплітуді і темпі рухів;
 - г) використанні масажу.
8. На стаціонарному етапі лікування призначають рухові режими:
- а) постільний;
 - б) вільний;
 - в) ближній туризм;
 - г) палатний.
9. На стаціонарному етапі призначають ігри:
- а) малорухливі;
 - б) спортивні;
 - в) рухливі;
 - г) елементи спортивних ігор.
10. Вихідне положення пацієнта на суворо постільному режимі може бути:
- а) лежачи на спині;
 - б) лежачи на боці;
 - в) сидячи на ліжку;
 - г) стоячи.
11. До основних засобів фізичної реабілітації належать:
- а) фізичні вправи;
 - б) трудотерапія;
 - в) механотерапія;
 - г) природні фактори навколишнього середовища;
 - д) фізіотерапія.
12. Визначте, що з переліченого вважається основною формою проведення ЛФК:
- а) теренкур;
 - б) ближній туризм;
 - в) заняття лікувальною гімнастикою;

- г) ранкова гігієнічна гімнастика.
13. Заняття лікувальною гімнастикою з пацієнтами може проводити:
- а) медсестра-інструктор з ЛФК;
 - б) маніпуляційна медсестра;
 - в) старша медсестра;
 - г) палатна медсестра.

Питання до екзамену з навчальної дисципліни
«Теорія і методика фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації»
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності 017 Фізична культура і спорт (Фізична реабілітація)

1. Мета та завдання фізичного виховання. Загальні та основні принципи фізичного виховання.
2. Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання. Класифікація вправ.
3. Сили природи та гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання.
4. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика
5. Методологічні основи теорії навчання рухових дій. Фізіологічне обґрунтування формування рухових навичок за О. Крестовніковим.
6. Предмет і завдання навчання у фізичному вихованні.
7. Педагогічні основи навчання рухових дій.
8. Фізіологічні основи управління руховим діям.
9. Загальна характеристика навчання руховим діям. Етапи формування рухової навички. Структура процесу навчання руховим діям.
10. Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправ. Загальна характеристика фізичного навантаження. Зовнішня та внутрішня сторони навантаження.
11. Регулювання зовнішньої сторони навантаження шляхом зміни його компонентів.
12. Загальна характеристика фізичних якостей.
13. Сила як фізична якість. Види силових здібностей. Механізми прояву та регулювання м'язової сили. Характеристика основних методичних напрямів. Супутні умови ефективного виконання силових вправ.
14. Швидкість як фізична якість. Характеристика швидкості. Види швидкісних здібностей. Методика виховання швидкості простої та складної моторних реакцій. Методика виховання швидкості рухів.
15. Гнучкість як фізична якість. Методика виховання гнучкості.
16. Спритність як сукупність координаційних здібностей. Методика виховання, шляхи направленої дії на координаційні здібності.
17. Витривалість як фізична якість, види витривалості. Втолюваність та показники витривалості. Засоби збільшення аеробних та анаеробних можливостей організму. Особливості виховання спеціальної витривалості.
18. Методичні рекомендації до попередження травм у процесі фізичної підготовки.

19. Педагогічна та функціональна оцінка рухової активності. Функціональні тести та типи реакцій на фізичне навантаження Функціональні проби та інструментальні методи оцінки ефективності. Контроль ефективності застосування дозованого фізичного навантаження.
20. Форми організації та побудови занять фізичними вправами. Характеристика форм занять у фізичному вихованні.
21. Принципи побудови занять у фізичному вихованні.
22. Документи планування у фізичному вихованні. Контроль і облік в процесі фізичного виховання. Управління процесом фізичного виховання.
23. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні.
24. Цілі і завдання спортивного тренування. Засоби спортивного тренування. Методи спортивного тренування
25. Класифікація видів спорту.
26. Характеристика системи тренувально-змагальної підготовки.
27. Соціальні функції спорту. Основні напрями в розвитку спортивного руху.
28. Принципи спортивного тренування. Основні сторони спортивного тренування. Тренувальні та змагальні навантаження.
29. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.
30. Побудова тренування в малих циклах (мікроциклах).
31. Побудова тренування в середніх циклах (мезоциклах).
32. Побудова тренування у великих циклах (макроциклах).
33. Загальні положення технології планування в спорті. Планування спортивної підготовки в багаторічних циклах. Планування тренувально-змагального процесу в річному циклі. Оперативне планування. Контроль за змагальними й тренувальними впливами.
34. Технологія планування у спорті. Комплексний контроль та облік у підготовці спортсмена.
35. Контроль за станом підготовленості спортсмена. Облік у процесі спортивного тренування.
36. Як здійснюється оцінка фізичного розвитку спортсменів методами антропометричних індексів і антропометричних вимірювань?
37. Спортивний відбір у процесі багаторічної підготовки.
38. Поняття про фізичну реабілітацію. Завдання, принципи та засоби фізичної реабілітації.
39. Проаналізуйте загальні принципи фізичної реабілітації.
40. Методи, що застосовуються у фізичній реабілітації.

41. Основні напрямки реабілітації. Надайте визначення понять: «медична реабілітація», «фізична реабілітація», «соціальна (побутова) реабілітація», «професійна (виробнича) реабілітація».
42. Дайте характеристику періодам та етапам реабілітації.
43. Дайте характеристику лікарняного та післялікарняного періодів реабілітації.
44. Рухові режими на різних етапах реабілітації.
45. Обґрунтуйте застосування засобів фізичної реабілітації на стаціонарному, поліклінічному (реабілітаційному, санаторному), диспансерному етапах реабілітації.
46. Класифікація фізичних вправ. Біологічні, соціальні та педагогічні основи застосування фізичних вправ з реабілітаційною метою.
47. Основні принципи застосування засобів фізичної реабілітації.
48. Охарактеризуйте гімнастичні вправи, що використовуються у фізичної реабілітації.
49. Фізіологічне значення пасивних вправ. Методика проведення пасивних вправ.
50. Фізіологічне значення активних вправ. Методика проведення активно-пасивних вправ.
51. Різновиди дихальних вправ, їх фізіологічне значення. Показання для призначення дихальних вправ. Методика проведення дихальних вправ.
52. Поняття про лікувальну фізкультуру. Загальні показання і протипоказання.
53. Механізми відновально-реабілітаційного впливу фізичних вправ.
54. Форми проведення занять із застосування фізичних вправ у фізичної реабілітації.
55. Особливості складання комплексу реабілітаційних фізичних вправ та загальні вимоги до методики проведення занять ЛФК.
56. Застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення фізичних якостей людини.
57. Застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення сили та витривалості.
58. Застосування засобів фізичної реабілітації під час відновлення гнучкості.
59. Особливості відновлення та формування рухових навичок у фізичній реабілітації.
60. Періоди застосування фізичних вправ у фізичній реабілітації.
61. Періоди застосування фізичних вправ в травматології.
62. Періоди застосування фізичних вправ після хірургічних втручань.
63. Проаналізуйте механізми реабілітаційного впливу масажу.

64. Які тести, шкали, методика вимірювання функціональних можливостей пацієнта використовує у своїй практиці реабілітолог?
65. Природні фактори зовнішнього середовища. Масаж. Механотерапія. Працетерапія. Поєднання засобів фізичної реабілітації.
66. Охарактеризуйте вплив лікувального масажу на основні системи організму.
67. Наведіть загальні показання та протипоказання до проведення загального масажу.
68. Охарактеризуйте мету та завдання працетерапії. Місце працетерапії в реабілітаційному процесі.
69. Які ви знаєте засоби працетерапії? Дозування фізичного навантаження у працетерапії.
70. Визначення поняття кліматотерапія. Механізми дії кліматичних факторів. Аеротерапія. Геліотерапія. Таласотерапія
71. Педагогічні принципи застосування фізичних вправ з реабілітаційною метою. Принципи дозування фізичного навантаження.
72. Назвіть засоби фізичної реабілітації та опишіть методику їх застосування у тренувально-відновному періоді реабілітації.
73. Назвіть засоби фізичної реабілітації та опишіть методику їх застосування у щадно-відновному періоді реабілітації.
74. Назвіть засоби фізичної реабілітації та опишіть методику їх застосування у функціонально-відновному періоді реабілітації.
75. Обґрунтуйте поєднання засобів фізичної реабілітації.
76. Дайте характеристику правил складання реабілітаційної програми.
77. Проаналізуйте особливості постановки мети, завдань, цілей реабілітаційного втручання.
78. Особливості побудови реабілітаційних програм при неврологічних дисфункціях (порушеннях, розладах).
79. Обґрунтуйте склад міждисциплінарної команди з урахуванням індивідуального підходу при складанні реабілітаційної програми.
80. Оцінка ефективності застосування засобів фізичної реабілітації.

Рекомендовані джерела інформації

Основні

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. [2-ге вид., переробл. та доп.]. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп, л-ра,

2018. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 344 с. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.

2. Круцевич Т.Ю., Холодова О.С., Кривчикова О.Д., Марченко О.Ю. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник: Переяслав (Київська область); Домбровська Я.М. 2021. 120 с.

Допоміжні

1. Герцик М.С. Вацеба. О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Навч. посіб. Л.: Українські технології, 2022. 232 с.

2. Шиян Б.М. . Омеляненко І.О. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Т.: Навчальна книга - Богдан, 2021. Ч. 2. 303 с.

3. Єднак В.Д., Іваськів С.М. Основи теорії і методики спортивного тренування. Тернопіль ТНПУ, 2020р. 206 с.

4. Шиян БМ, Єдинак ГА, Петришин ЮВ. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута». 2021. 280 с.

5. Іващенко ЛЯ, Благій ОЛ. Фізичне виховання дорослого населення. В: Круцевич ТЮ, редактор. Теорія та методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література; 2017. Т. 2, с. 264-310.

6. Ровний АС, Ільїн ВМ, Лізогуб ВС, Ровна ОО. Фізіологія спортивної діяльності. Харків: ХНАДУ; 2017. 556 с.

7. Фіцула ММ. Педагогіка : навчальний посібник для студентів вищих пед. закладів освіти. 3-тє вид., перероб. і доп. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан; 2018. 230 с.

8. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / За ред. В. В. Клапчука та Г.В. Дзяка. К.: Здоров'я, 2017. 297 с.

Інформаційні ресурси в інтернеті

1. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського: офіційний сайт. URL: <http://www.nbuv.gov.ua>

2. Університет Ушинського: офіційний сайт. URL: <https://pdpu.edu.ua>

3. Бібліотека Університету Ушинського: офіційний сайт. URL: <https://librarv.pdpu.edu.ua>

4. Кафедра фізичної реабілітації, біології і охорони здоров'я: офіційний сайт. URL: <https://www.pdpu.edu.ua/kaf-inst-fiz-vih/kafedra-biologiii-i-okhorony-zdorov-ia#nvchr>